

# EASY ALL 175

officieel clubblad van roeivereniging breda / KvK 40280048 / 37e jaargang februari 2011

## Oproep geslaagd

Karin Plantinga

De oproep, dit keer per mail gestuurd aan alle leden om een bijdrage te leveren aan de Easy-all, was niet aan dovemansoren gericht. Uit alle geleidingen stroomden de mails met bijlagen binnen. Martin van Gennip mag ik wel uitroepen tot kampioen-levenancier. Hij schrijft ook altijd bijdragen óver kampioenen... Dubbel succes dus.

Maar ook nieuwe leden kwamen in actie en schreven over hun eerste S1-examen of het eerste blik. Bijdragen zelfs over symposia in Groningen èn in Wassenaar met uitermate wetenswaardig nieuws voor instructie aan veteranen. Zowel de instructie- als de materiaalcommissie lieten van zich horen en ook is wat geroezemoes uit de keuken te horen. En couleur-lokaal verhaal een 90-jarige is niet te missen. Dichterlijke aders vloeiden in een nagekomen bericht aan de Sint. En als je het over-

zicht van de toercommissie leest over het afgelopen jaar, dan geef je je meteen op voor al die leuke tochten in het komende jaar.

En mis ik dan nog wat? Ja, want hoe zit het met de berichten van het do-team? Of kunnen we zelf onze conclusies wel trekken uit de lichtelijk chaotische aankleding van de sociëteit van dit moment? En het bestuur.... dat zit vast niet stil, maar heeft die niks te melden? Ach, zo erg is dat ook niet. De leden zelf zijn dit keer actief genoeg geweest en hebben daar ruimhartig melding van gemaakt. Maar toch jammer dat we dat zo meteen niet kunnen doen van het kerstdiner 2010. Kunnen we niet een "stuif-es-in-buffet" organiseren, waarbij iedereen iets te eten meeneemt, inclusief kaars, bord en bestek?

Hoe dan ook, bedankt voor ieders bijdrage!



## Van klein naar groot; doorgroei van roeiers na S1

door Guus Janssen

Sinds dit voorjaar kregen we in mijn ploeg steeds grotere problemen om een boot vol te krijgen. Door allerlei omstandigheden moesten teamleden afhaken en dat niet uit gebrek aan motivatie. Zo hadden wij op papier zo'n 6 – 7 leden, maar konden we in veel gevallen geen vier vullen. Met de resterende ploegleden besloten we dat aanvulling nodig was. Maar hoe?

### Meet & Greet

Toevallig was er in het najaar een "meet & greet" voor ploegen die leden zochten en roeiers die een ploeg zochten. Er bleken op die middag vooral veel mensen aanwezig te zijn die kort geleden S1 hadden gehaald, en die door wilden voor hogere examens. Tot mijn verrassing had ik ineens 6 belangstellenden om me heen zitten. Maar ik had twijfels, die ik besprak met mijn eigen ploeg. Wat zou het daadwerkelijk niveau zijn? Konden deze enthousiastelingen aanhaken bij een ploeg die gemiddeld een stuk verder was? Hoe zou de bestaande ploeg dat kunnen opvangen? Ik besloot om iedereen, zowel de bestaande ploeg als de nieuwelingen, op een zaterdag over een aantal boten te verdelen en van daaruit te bepalen of het zou gaan werken. De eerste bevindingen waren eigenlijk wel positief. De boten liepen redelijk tot goed. Er waren uiteraard niveauverschillen, ook tussen de nieuwe leden onderling. Er was talent, maar er was ook nog veel te leren. En na overleg besloten we ervoor te gaan.

### S2 behalen

We hebben in de ploeg afgesproken dat we de winter gebruiken om te investeren in iedereen een paar niveaus te laten stijgen, S2 behalen (wat nog niet voor iedereen mogelijk is) en een beetje skiffen als het water

niet te koud is. Doordat mijn eigen ploegleden vrijwel allemaal studierend voor S3 of verder zijn, kunnen we ervaren en minder ervaren roeiers in één boot mixen. Zo combineren we lidmaatschap van een ploeg met instructie. Op dit moment (begin december) zullen er zich al ploegleden gaan toeleggen op behalen van S2. Als het winterweer niet te veel doorzet....

### Botenbeslag

Zo'n grote ploeg heeft ook nadelen. We leggen bij voorbeeld een relatief groot beslag op boten. De eerste "aanvaring" heeft al plaatsgevonden. Als er wedstrijden zijn, worden er daarvoor vieren gereserveerd. Ik had op dat moment ook twee vieren in gebruik. Ik zorg er altijd voor niet de beste boten te reserveren. Maar: een heren 4x had daardoor ineens geen boot meer ter beschikking. Dat was toch vervelend. Een beetje vreemd is het wel, want ik zag later dat er liefst vijf 4x boten in het systeem staan. Los van alle boten met TWC bevoegdheid. Ik denk dat het vooral ook veroorzaakt is door die wedstrijden, want normaal gesproken zijn er nooit vieren tekort op het tijdstip dat wij roeien. Maar dat er wel eens spanning ontstaat, laat zich voorspellen. Oplossingen liggen zo mogelijk in het vrijgeven van meer vieren voor instructie, dit per seizoen te bepalen. En wellicht ook meer tweeën. Want er staan blijkbaar veel roeiers te trappelen om na hun S1 verder te studeren voor hogere examens. Er zit behoorlijk wat talent tussen. Ik begreep dat de overgang tussen S1 en verder op dit moment aandacht behoeft, omdat er onvoldoende opvang is door instructeurs en ploegen, waardoor er leden afhaken. Naar mijn idee hebben wij als daar als Vereniging nog een stap te maken. Een oplossing zoals wij die als ploeg hebben gekozen, is slechts één voorbeeld van hoe het kan.

# Wat algemene info & nieuws van de Materiaal Commissie

## Vloot

Zoals bekend hebben we dit najaar afscheid genomen van de volgende boten:

1. *Adriaan van Bergen (2x)*
  - *Leander (skiff)*
  - *Breda (C1)*
  - *Marco (4+/-)*
  - *Kolossos (skiff)*

De eerste drie vanwege hun hoge leeftijd en regelmatig optredende vermoeidheids verschijnselen cq. schades en storingen zoals gebroken spanten, scheuren e.d.

De "Marco" omdat we daar in het kader van vlootverjonging een goed alternatief voor hebben nl. de "Ambrosius" die nu ligt opgerigged als 4+ /-

De "Kolossos" omdat deze "zware skiff" t.g.v. een aanvaring / stuurfout zoveel schades aan de romp had opgelopen dat hij total loss is verklaard en is afgevoerd.

Nieuwe volgende, nieuwe boten zijn aangekocht:

- *Quatromania (4+ TWC)*
- *2Wings2 (2x TWC)*
- *Mencia de Mendoza y Fonseca (Skiff 95 kg)*

Doorgestroomd van TWC naar een algemene status zijn:

"Waterwonder" (4x+/4+) (binnenkort zal er ook een aanpassing komen, zodat deze boot ook zonder stuurman/vrouw dienst kan doen)

- *Twinkel (2x)*
- *Prodeux is omgerigged naar 2-*

## Schade-specials

Buiten de "normale schades" die meestal voorkomen tijdens het transport van de boten van en naar de stelling en van en op de botenwagen zijn er toch ook wat "Specials" te melden.

De "Wampoei" (2x) liep ten gevolge van een aanvaring op de Mark (met ook letselschade) een flinke beschadiging op aan huid en kuiprand en moest daardoor een flinke tijd uit de vaart voor de nodige reparatie. (Zie foto)

De "Aigeus" is lange tijd uit de vaart geweest omdat een onfortuinlijke roeier tijdens een ferme haal compleet met rollenbankje door het dekje zakte! Oorzaak was het bij de constructie gebruikte materiaal; alle spantjes waren compleet verteerd t.g.v. vocht en dus schimmels. Gelukkig kon hij ondanks zijn ongelukkige positie toch weer veilig bij de vereniging aanleggen. Bij een latere inspectie bleek de rest van de boot nog in orde te zijn en dus is besloten om tot reparatie; vervanging van dekje en spantjes, over te gaan.

## Gebouwen

Dit najaar zijn er ook serieuze reparaties en aanpassingen verricht aan onze steigers (fundering plaatselijk vernieuwd, Rapploods (uitgemest en constructief hersteld) en Last but not Least is de verwarming in de dameskleedkamer aangepast. We hopen dat in de nieuwe situatie er geen klappertandende dames meer hoeven rond te lopen. Waar ze wel zelf op moeten letten is dat in wintertijd de "Daurluftung" boven de ramen goed afgesloten staat!!

## Vlotten

Sinds enige tijd treden er problemen op bij het lange vlot aan de Terheijden kant.

De pontons onderling sluiten niet goed meer aan en ook het langsscheepse "wrijfhout" steekt plaatselijk uit. Het probleem is, bij nadere inspectie door ons, niet zo eenvoudig op te lossen.

Het roestvrijstalen profiel met de rubber demper ertussen is plaatselijk losgetrokken van de betonnen elementen.

Om dit te herstellen zal de leverancier van de vlotten benaderd worden, maar we verwachten dat reparatie pas in het voorjaar plaats kan vinden. We komen hier later op terug. Ook zal dan de bevestiging van het "Wrijfhout" worden verbeterd. Dus zeker tot die tijd moet er extra aandacht worden gegeven op veilig aanleggen en ook, dat het transport van de boten op veilige manier plaats vindt.



## Trots op mijn diploma

Door Karin Eijgenstein

Zaterdag, 5 november jongstleden, was onze grote dag: het S1 examen! Een dag waar we maanden naartoe hadden geleefd, met gemengde emoties. Sinds we in mei van dit jaar voor het eerst gielend en wiebelend in een roeiboot stapten hadden we grote vooruitgang geboekt. Maar wekelijks liet onze instructeur ons toch nog duidelijk weten dat er nog flink aan te sleutelen viel: meer focus, minder geklets, meer oefenen, minder carnavalsleut. Tellen tot vijf duurde nog nooit zo lang, het was een tijd geleden dat we deze commandostijl hadden getolereerd (sommigen onder ons nog nooit...) en bij tijd en wijle hechtten we eraan hem te herinneren dat het toch vooral leuk moest zijn, dat roeien. Maar ondertussen wilden we eigenlijk erg graag goed roeien en natuurlijk ons examen halen. Stiekem waren we toch erg dankbaar voor zijn toegewijde instructies.

### Geslaagd, en toch geen diploma

Het examen was net echt...met zenuwen vooraf en verstrakte snoetjes tijdens de proef.

Gefocust waren we en we hebben onze stinkende best gedaan! Het was

wel een teleurstelling toen de examendag een beetje als een nachtkaars uitging... Geen terugkoppeling over hoe het was gegaan, geen hand van de strenge, doch rechtvaardige examinator, geen diploma, zelfs geen slingers.... Mijn dochter was bij thuiskomst zeer verbaasd: 'mama, heb je geen diploma gekregen?', waarna ze er eentje ging tekenen. Mama zei hoopvol 'dat komt vast nog via de post of de computer'. Maar helaas bleef dat uit en prijkt het zelfgemaakte roeidiploma op het prikbord.

Gelukkig hadden we zelf taart en bubbels meegenomen. Die hebben we graag met onze mede-examen-roeiers gedeeld. Zo was het toch nog een feestje. Maar nog leuker hadden we het gevonden, als we dit samen met de examinatoren van de vereniging hadden kunnen delen. Wij zijn drie trotse nieuwe leden, en hopen nog vaak gezelligheid en succes met velen van jullie te delen!

Dries en Kees bedankt! Jullie zijn nog niet van ons af. We gaan door!  
Groet! Karin, Debbie en Nicole

# Roei-instructie op nieuwe leest geschoeid

Door Dirk Thijssen, lid instructiecommissie RV Breda

Twee keer per jaar melden zich tijdens de open dag van RV Breda ongeveer 20 aspirant-leden, die opgeleid willen worden voor het S1 roei-examen. Het kostte de instructiecommissie steeds meer moeite om al die aspirantleden onder te brengen bij een instructeur. Van instructeurs werd verwacht dat zij liefst 2x per week beschikbaar waren om hun pupillen te instrueren. Ze maakten zelf afspraken met de hen toegewezen pupillen en waren in feite vrij om de roei-instructie naar eigen goeddunken te geven.

Circa een half jaar geleden vernamen enkele bestuursleden via hun landelijke contacten dat de Goudse Roei- en Zeilvereniging de roei-instructie volgens een geheel ander, maar zeer succesvol, concept had opgezet. E.e.a. was reden om daarover wat meer te weten te komen en ondertussen met de aspirantengroep van september 2010 op proef vast te starten met instructie volgens de Goudse methode.

## Goudse methode

Herman Jagtman, coordinator opleidingen van de Goudse Roei- en Zeilvereniging is op verzoek van de instructiecommissie van de RV Breda op 12 oktober aan eenieder die daarvoor belangstelling had komen uitleggen hoe de Goudse methode in elkaar steekt.

Bij de Goudse wordt op een vaste dagen en tijden gewerkt met 2 parallelgroepen van aspiranten. In de zomer zijn dat voor beide groepen twee roeimomenten per week, in de winter één per week. De inhoud van de roeilessen is per les uitgewerkt en aan dit vaste stramien wordt gedurende drie "blokken" van circa twaalf lessen strak vastgehouden. Het eerste blok komt vooral de roeihaal aan bod, in het tweede blok ligt de nadruk op sturen (gezien het roeiwater ter plaatse zeer belangrijk) en het opdoen van routine en het derde blok kan per roeier wat meer maatwerk geleverd worden. Bij elke les horen doelstellingen qua roeitechniek, maar ook enkele commando's en aspecten van de bootbehandeling. Per les is aangegeven in welk boottype geroeid wordt (in het algemeen C4 of C2). Tijdens het opleidingstraject wordt een aantal keren gebruik gemaakt van video-opnames en de examencommissie komt twee keer een les bijwonen. Doel is bij deze basisroeitraining niet om technisch volmaakt te leren roeien, maar om na een half jaar in staat te zijn veilig en met een redelijk goede roeihaal het water op te kunnen, wat bij de grote meerderheid van de aspiranten ook lukt. Daartoe wordt na elke les door aspiranten en instructeurs samen een observatieformulier ingevuld waarop aangetekend wordt welke zaken beheerst worden en waar nog aan gewerkt moet worden. Op deze informatie wordt de volgende les voortgeborduurd. Zo wordt van de aspiranten en dossier opgebouwd, waardoor steeds duidelijk is, welke aspecten extra aandacht behoeven. Ook is inzichtelijk, wanneer zij toe zijn aan de "schouw", die vergelijkbaar met het S1-examen bij ons.

De instructie wordt gegeven door een pool van instructeurs, van wie er tijdens de instructie-momenten een aantal aanwezig is. De aspiranten

worden is in steeds wisselende groepjes over de aanwezige instructeurs verdeeld, die tevoren vertrouwd zijn gemaakt met het systeem.

## Voordelen

Herman Jagtman noemt als voordelen van dit systeem:

De aspiranten worden geconfronteerd met steeds wisselende instructeurs, die allemaal hun sterke kanten, maar ook hun blinde vlekken hebben.

De instructeurs werken als groep. Dat heeft het grote voordeel dat ze ook van elkaar kunnen leren en elkaar om advies kunnen vragen.

De aspirantengroep leert elkaar goed kennen. Dat geeft zo'n band, dat aspirantengroepen na ook het basisroei-examen soms een vast roeimoment afspreken waarop ze in wisselende ploegjes met elkaar het water op gaan.

Anderzijds vindt men in een aspirantengroep van ca. 20 mensen altijd wel een aantal mensen met hetzelfde talent en ambitieniveau, wat het vormen van vaste ploegjes, zo daar behoefte aan is, makkelijker maakt.

Doordat met een pool van instructeurs gewerkt wordt, is het systeem minder kwetsbaar als een instructeur eens verstek moet laten gaan. Via een internet-afsprakensysteem wordt gezorgd dat op elk instructie-moment voldoende instructeurs beschikbaar zijn.

De roei-instructie vindt plaats tijdens de wat "stillere" uren (in het weekend om 11.30 uur) wat drukte op het vlot en concurrentie om boten voorkomt.

De "schouw" wordt afgenomen door een aantal instructeurs samen met leden van de examencommissie. Omdat dan al uit het instructiedossier is gebleken dat de kandidaat alle belangrijke aspecten beheerst, wordt deze schouw bij de Goudse meer gezien als leermoment voor de instructeurs door de feedback vanuit de examencommissie, dan als examen voor de aspiranten. Het opleidingsseizoen bij de Goudse eindigt met een feest, dat door de aspiranten wordt aangeboden aan de instructeurs. Daarbij worden plechtig de certificaten, behorend bij het basisroei-diploma, uitgereikt.

## KNRB-instructeursopleiding

Een andere methode om het voor instructeurs aantrekkelijk te maken is het aanbieden van de KNRB-instructeursopleiding aan belangstellenden, mits die voor tenminste 2 jaar toetreden tot de instructeurspool. Hoewel RV Breda nog niet de gehele opzet van de Goudse roei-instructie heeft overgenomen, werken we nu ook met 2 parallelgroepen die op vaste tijden instructie krijgen. Gezien de goede ervaringen wordt er sterk over gedacht om meer aspecten van het Goudse model over te nemen. Voor de aanwezigen op 12 oktober was het een inspirerende avond en de RV Breda mag blij zijn dat Herman Jagtman deze avond voor ons had vrijgemaakt! Belangstellenden verwijs ik naar de website van de Roei- en Zeilvereniging Gouda, waar veel materiaal over roei-instructie te vinden is.



# Victor Bernhard 90 jaar

Door Marius Aalders



## Victor Bernhard

- Geboren 16 november 1920 te Amsterdam
- Vestigt zich in Breda, alwaar hij een reisbureau runt
- Richt 1974 de Roeivereniging Breda op en is 10 jaar lang de eerste voorzitter
- 1984 benoemd tot erevoorzitter
- 2006 zijn vrouw Wil overlijdt
- 2010 Victor 90 jaar

Victor Bernhard, erevoorzitter van de RV Breda, heeft naast zijn talrijke andere bliken, zijn negende kruisje bereikt. Op 9 november 2010 vierden we met een groot aantal leden, oud-leden, midweekroeiers, veteranen-8, vrienden en vriendinnen, zijn verjaardagsfeest. Een week later zit ik bij hem thuis op de Barbaralaan in Breda. Hij is vandaag, dinsdag 16 november echt jarig, maar doet het rustig aan. Victor is nog helemaal vol van de geweldige ontvangst in de kantine van het clubhuis. Hij vertelt nog eens vol enthousiasme wat hem is overkomen.

## Toegejuicht

Bijna honderd mensen kwamen hun opwachting maken om de erevoorzitter te huldigen. Door een haag van applaudisserende roeiers en oud-roeiers trad hij binnen. En nog nauwelijks gezeten in de voor hem speciaal versierde stoel in de wel wat kale kantine sprong hij al weer op om de menigte toe te spreken. Hij zou dat nog twee keer herhalen, tussen de lofprijzingen door van verschillende mensen. Stormachtig werd hij toegejuicht na zijn dankwoord. Beelke van Meurs bood hem namens alle leden een stoel aan, die om logistieke redenen niet aanwezig was, maar hij kwam eraan. Dankzij de inzamelactie door Trudy Kroese, die letterlijk ieder lid dat zij tegenkwam aanspoorde een klein bedrag te geven voor het gezamenlijke cadeau, een geste die hogelijk werd gewaardeerd en die haar meteen een algemene bekendheid bij alle verenigingsleden bezorgde, kon dit mooie cadeau aan de krasse negentiger worden aangeboden. Victor spreekt zijn bewondering uit over de mensen die het allemaal voor hem regelden. Hij noemt Nel Nollen en Petra Antonissen, die het feestje voor hem organiseerden. Dit keer hoefde hij niet zelf met de flessen rond te gaan, zoals zo vele keren tijdens eerdere jubilea.

Zijn maten van de zondag-veteranen-acht presenteerden een serie foto's op het scherm, die een indruk gaven van de betrokkenheid bij onze vereniging en van zijn vrolijke inborst bij feesten en partijen. En daarvan heeft hij er heel wat meegemaakt. Natuurlijk werd er een lied gezongen, aan hem gewijd. De auteur was Bert van Nispen en hij begeleidde zichzelf op de accordeon.

## Eeuwige roem

Thuis bij hem op zijn verjaardag, zoals gezegd, mag ik hem een boekje van de vertoonde fotoserie aanbieden. Hij staat versteld van de mogelijkheden van de digitale fotografie die een dergelijke uitgave mogelijk maken. "Wat ze toch niet allemaal kunnen tegenwoordig." Van zijn kinderen en kleinkinderen heeft hij foto's. De kamer staat er vol mee. Een foto van hem en zijn overleden vrouw Wil roept een nostalgisch gevoel op. We zien het jonge paar in een double scull op de Amstel. Op de achtergrond het Amstel Hotel en het botenhuis van De Hoop. Victor was achtereenvolgens lid van Willem III en van De Hoop. Na zijn verhuizing naar Breda miste hij het roeien. Hij

nam gauw het initiatief tot het oprichten van de RV Breda. En in 1974 was het zover. Onze vereniging was een feit, hetgeen hem eeuwige roem bezorgde. Al snel volgde het erelidmaatschap. Door de jaren heen heeft Victor zijn stempel op het verenigingsleven gedrukt. Door zijn niet geringe inzet heeft hij mede gezorgd voor de groei en bloei van RV Breda.

De laatste jaren roeide hij nog vrolijk mee in de veteranen-8. Ook zagen we hem zijn baantjes trekken in de Johan Willem Friso, zij het dat paal 9 niet altijd meer gehaald werd. Wel moest de zwaargewicht in en uit de boot worden gelicht, maar drie paar sterke armen (en soms benen) waren altijd gereed om het hijswerk geroutineerd op zich te nemen. Nog maar pas geleden heeft Victor zich op doktersadvies voorgenomen het actieve roeien op te geven. Een lichte CVA was het sein dat aan die carrière een halt moest worden toegeroepen. Victor is vast besloten om het wel en wee van de RV Breda te blijven volgen. We zien hem nog veel in zijn autootje voor het hek parkeren. Hij gaat het wat kalmer aan doen. Mag hij, onze erevoorzitter, drager van de gouden erepenning van de KNRB en roeilegende, naar wie het Victor Bernhardplein werd vernoemd? Victor, daar ga je. Nog vele jaren.

## Dankwoord Victor

*Dank zij de enorme inzet van Beelke, Trudy, Nel en Petra is de negende november 2010 voor mij een onvergetelijke dag geworden. Het geweldige cadeau waardoor ik zittend, liggend en staand goed uit de weg kan komen, zal in de toekomst mijn huiselijk genot vergroten. Dit is mogelijk geworden door jullie bijdrage waarvoor hartelijk dank. Gelukkig is mijn gezondheid weer aan het oprabbelen en voel ik mij wat beter, dankzij de medicijnen die ik na mijn TIA heb gekregen. Het roeien zit er niet meer in, tenminste. .... We zien wel.*

*Nogmaals heel hartelijk dank en all the best, Victor*





## Blik op NK voor TA-roeier

Door Agmaja Kolman

Mijn vorderingen aangaande het roeien zijn in eerste instantie aangewakkerd door mijn collega Adriëne Ogier. Nog meer enthousiast werd ik door Richard Louwaard. Ik ben rolstoelafhankelijk en roei dus op een aangepaste wijze. Inmiddels ben ik officieel geëvalueerd TA-roeier (Trunk Arms) en zit ik in de Talentengroep Paralympisch roeien. Op de zondagen word ik gecoacht door de Jonge Dames 8 van RV Breda, wat enorm leuk is en fijn dat de meiden dat willen doen. Twee keer in de week train ik in de boot in Amsterdam. Op 11 december heb ik meegedaan met de Nederlandse Kampioenschappen Indoor Roeien te Amsterdam. Ik las een leuk stukje op de site van onze vereniging over Jort die de NK titel heeft behaald, helemaal top. Maar ook ik heb de NK titel gehaald, en wel in de officieel geëvalueerde klasse TA (trunk & arms). Ik heb de eerste plaats behaald op de 1.000 meter met een tijd van 4.32.0.

Voor verdere info kun je ook terecht op mijn (ambitieuze) website [www.agmajagaatvoorgoud.nl](http://www.agmajagaatvoorgoud.nl)



## Van A naar H: symposium over veteranenroeien

Door Willem Muller

De roeivereniging Rijnland heeft op zaterdag 20 november in Wassenaar een symposium gehouden over het roeien van veteranen onder de titel: Roeiend van A naar H. Deze groep roeiers, de A t/m H slaat op de leeftijdscategorieën boven de 27 jaar. Deze vormen maar liefst tweederde van het ledental van roeiverenigingen in Nederland en een flink deel daarvan roeit wedstrijden.

Twee leden van Breda behoorden tot de sprekers op het symposium, Frank Bertina en ondergetekende. Omdat de boodschap van de diverse sprekers belangrijk is voor onze grote groep actieve veteranenroeiers binnen de RVBreda, is het de moeite waard om hier iets over te vertellen.

### Masters- en veteranenroeiers

Een aardig onderscheid maakte Marjolein Rekers tussen Masters- en Veteranenroeiers.

Veteranen trainen een beperkt aantal keren per week en roeien uitsluitend wat lange afstandswedstrijden als de Head. Masters daarentegen trainen veel frequenter en gaan ook door voor 1 km wedstrijden zoals de Fisamasters. Dat onderscheid zien we natuurlijk ook op Breda.

Marjolein vestigde in haar presentatie de aandacht op de verschillen tussen trainen van senioren-ploegen en veteranen. Een aantal zaken spraken mij aan. Geen lange ED's in laag tempo, werk bijtijds aan het tempo om dit vol te kunnen houden op de Head en werk met hartslagmeters en weet ermee om te gaan. Verder de totaal afwijkende jaar-programma's (wedstrijden) tussen senioren en masters, waardoor de trainingsopbouw verschillend moet zijn. Marjolein maakte melding van een nieuwe coachcursus speciaal gericht op het trainen van veteranen-ploegen. Een must lijkt me voor de begeleiders van onze veteranenploegen.

### Use it or loose it

Een bekende kreet die veel sprekers hanteerden was use it or loose it..Veel veteranenploegen trainen onvoldoende op hoge snelheid. Hierdoor verliezen zij onnodig veel spierkracht van de snelle spierbundels, die nodig zijn om een groot vermogen te leveren. Zijn deze vezelbundels eenmaal verdwenen, dan komen ze niet meer terug. Ook in dit verband werd de noodzaak van krachttraining benadrukt o.a. door Frank Bertina om dit proces tegen te gaan. Ik heb begrepen dat we nieuwe apparatuur op de vereniging krijgen, dus kunnen we meteen het geleerde in praktijk brengen. Frank heeft toegezegd hier uitleg over te geven.. Ik sta vooraan.

### International Dutch Masters?

Naast boeiende presentaties van inspanningsfysiologen, het gebruik van apparaatjes in de boot en mijn goed ontvangen handicapfactoren werd tenslotte door Willem van Schelven op enthousiaste wijze een pleidooi gehouden voor een 1000 meter wedstrijd op een nieuw te organiseren toernooi: de international Dutch Masters. Voor veel deelnemers in Wassenaar, maar ook voor mij is een dergelijke wedstrijd in eigen land een lang gekoesterde wens. De nieuwe roeibaan bij Rotterdam biedt daarvoor prima mogelijkheden. RV Rijnland maakt zich sterk voor de promotie en uitvoering daarvan maar rekent op support en deelname van de bekende "Masters" verenigingen en daartoe behoort zeker Breda.

Meer informatie is te vinden op de site:

<http://www.roeiendvananaarh.nl>

Een verslag was al te vinden op de site van nlroei.

# Nagekomen bericht van instructiecommissie aan de Sint

## Beste Sinterklaas,

Heeft u het gezien?  
Heeft u het opgemerkt?  
Het instructiesysteem is herzien  
Heeft u gezien hoe het nu werkt?

Ja, er is een nieuwe vlot-indeling.  
De aspirantenleden  
hebben sinds kort hun eigen afdeling.  
Het vlot aan Breda-zijde  
is op vaste instructie-tijden,  
is op de zaterdag en zondagochtend,  
alleen bestemd,  
voor nieuw Bredaas roeitalent.

*Weer wat meters vlot minder,  
Tje, die nieuwelingen: alleen maar hinder,  
Kom op nou, effe in en uit,  
Zo'n C4; pfff wat een brede schuit.  
En dan nog zo sloom en traag  
Kom op zeg, roeien en wel snel graag!*

Ja, beste Sint,  
ik weet niet wat u hiervan vindt,  
maar het klinkt de instructeurs niet fijn in de oren.  
Het bestuur wil zulk gemopper ook niet horen.

Instructeurs hebben een belangrijke taak  
en geduld is een schone zaak.  
Ook voor de leden die van wanten weten,  
die zich elke training weer nat zweten  
en die lijken te zijn vergeten,  
dat ook zij ooit roeien leerden  
en in de positie verkeerden,  
dat het zo snel niet ging  
en oeps, een foutje of vergissing.

Ja, die zijn zo gemaakt door een beginneling.  
Reken ze daar niet op af!  
Spreek ze aan,  
Leg ze uit,  
Neem de tijd,

Geef je geduld,  
En .....  
je zult  
versteld staan.  
Beginnelingen zullen  
voortaan sneller en  
handiger zijn:  
jij hebt ze wat geleerd!  
Je hebt ze gewaardeerd.  
Eigenlijk geïnstrueerd.  
En dat is nooit verkeerd,  
mits je dat aardig en vriendelijk doet.  
Want is het niet zo sint,  
En ook mijn waarde roei-vrind  
dat, wie goed doet goed ontmoet ....

De instructiecommissie

*Terheijden,  
29 december 2010*



## Nederlandse kampioenschappen op het ijzeren roeipaard: Jort Nederlands kampioen lichte mannen onder 23

Door Martin van Genneep

Ijsgang, ofwel een paar weken indoortrainen in plaats van het water op. Voor onze roeijeugd betekende dat vooral veel ergometers. Gelukkig is het niet alleen veel binnenhuis trainen. Ook een aantal wedstrijden liggen in het verschiet. De eerste, de Nederlandse Kampioenschappen Indoorroeien (NKIR) in Amsterdam, was op zaterdag 11 december. Een wedstrijd die helaas samen viel met de tweede Markcompetitie, waardoor er gekozen moest worden. Een NK werd hierbij verkozen boven de altijd ook zeer leuke Markcompetitie.



Aan deze 2 KM wedstrijd namen in totaal 82 jongens in de categorie J16 deel. Met dit enorme aantal was het de op een na grootste deelnemers categorie. De jeugd heeft dus ook bij deze wedstrijden de toekomst. Door het grote deelnemers aantal moest er in twee heats geroeid worden. Breda kwam voor dit wedstrijddeel met 5 jeugdleden, Cas, Pepijn, Sam, Joris en Bart. Alle vijf hadden de week ervoor nog een 20 minutentest afgelegd en enkele trainingen gevolgd, dus een ieder was er volledig klaar voor

en had een streeftijd. Met de gebruikelijke voorspanning werd vervolgens in geroeid, om daarna aan de start te verschijnen. Met een volledige inzet werden vervolgens door de vijf roeiers prima prestaties weggezet in de eerste heat die... door Joris werd gewonnen. Hierdoor had hij dus kans om Nederlands Kampioen te worden. Kortom spanning ten top. Helaas bleek dat er in de tweede heat 5 roeiers waren die sneller dan Joris roeiden. Joris moest uiteindelijk met een verdienstelijke 6e plaats genoegen nemen. Zijn tijd, en tevens een nieuw PR was 6:44. De respectievelijke tijden van Bart, Sam, Cas en Pepijn waren 6:53.3, 7:11, 7.26 en 7.34. Ook voor hen betekende het een verbetering van hun PR. Progressie zet dus door binnen de groep.

Jort koos niet voor het jongens 16 veld. Hij ging op zoek naar meer tegenstand. Hierbij had hij de keuze tussen het jongens 18 veld en het lichte mannen veld tot 23 jaar. Voor deze laatste groep koos hij. Op deze wijze kon hij zien hoe hij in dit veld lag en of hij nog grote sprongen moest maken de komende jaren, om ook in dat veld mee te kunnen komen. En keuze vanuit ambitie dus.

Dat de keuze juist was bleek tijdens de wedstrijd en uiteindelijk uit de uitslag. Van start af aan nam Jort een tweede plaats in, met slechts een of twee meter achterstand. Geheel volgens plan deelde hij zijn eerste 1500 meter in om de laatste 500 meter volledig los te gaan. De concurrentie was met name niet tegen de enorme eindsprint van Jort opgewassen. Dit leverde hem een eerste plaats op in de gigantische tijd van 6:23 en dus NEDERLANDS KAMPIOEN

Een zeer succesvol weekend dus, waarbij de keuze voor de NKIR boven de markcompetitie achteraf in ieder geval de juiste was. Hopelijk hoeven wij volgend jaar deze keuze niet meer te maken.

---

# Roeicoachcongres in Groningen

Door Mirjam Grunwald

27 November's morgens vroeg, ijskoud, dus toch geen roeiweer. Op naar Groningen. Ik wist niet of er misschien nog iemand vanuit Breda zou gaan; het stond immers niet in onze RV Breda-agenda. Maar als hagenieuwe coach van een enorm enthousiast heren-8 team kon ik mijn eigen enthousiasme niet onderdrukken. Natuurlijk coach ik dagelijks HBO studenten en natuurlijk heb ik ergens nog mijn diploma als sportfysiotherapeut liggen en natuurlijk geef ik nog regelmatig een lesje krachttraining aan studenten fysiotherapie, maar dat is toch net iets anders dan een zeer volwassen herenteam en een specifieke sport als roeien.

Dus in het donker, na enig krabwerk aan de auto, ben ik naar het hoge noorden gereden. Wat een prachtige rit. Het was helder weer, de zon kwam op en met elke kilometer meer naar het noorden zakte de temperatuur en veranderde het landschap geleidelijk in een met rijp bedekte wereld. Het was magisch.

## Talentcentra

In Groningen werd ik verder verrast. Jaloers was ik op de mooie locatie van onze conculegea van de Hanze Hogescholen. En de volgende verrassing: de opkomst. Er waren zeventien en schrijven 20 coaches. De meesten uit Groningen en een enkeling van iets verder. Dit nadeel bleek echter een voordeel. (Kruijft heeft toch wel vaak gelijk, wat dat betreft).

Na een kopje koffie met de o zo bekende kleffe cake (dat was dan in ieder geval wel hetzelfde als op mijn werklocatie) startte het programma met een inleiding van Ingrid Munneke-Dusseldorp. Ingrid is sinds kort mede bestuurslid van het KNRB. Wat mij erg aansprak was haar inzet voor talentcentra, die in het leven zijn geroepen in een aantal plaatsten in Nederland. De centra zijn bedoeld om getalenteerde roeiers te ondersteunen. In haar praatje sprak ze over haar zorg voor nieuw talent. Als voorbeeld haalde ze landen als Engeland en Nieuw Zeeland aan, waar jonge kinderen al enthousiast gemaakt worden voor de roeisport. Dat Nederland nog niet zo ver is, hebben enkelen van onze vereniging mogen ondervinden. Hier is dus nog werk aan de winkel.

## "Pacing"!?

Als tweede spreekster stond Floor Hettinga op het programma. Bewegingswetenschapster die een onderzoek heeft gedaan naar pacing bij o.a. schaatsers, baanwielrenners. Voor diegenen die denken "pacing"!? Deze term staat voor de manier waarop je een race opbouwt: snel weg of snel finishen. Dit blijft altijd een lastige vraag. Vanuit de fysiologie is er echter een duidelijk antwoord: snel weg en dan zo gelijkmatig mogelijk naar de eindstreep. Uit vele grafieken bleek, dat de vele teams een duidelijke dip hebben in het derde kwart van hun race. Daar had ik om eerlijk te zijn geen grafiek voor nodig. Dat staat mij toch echt zeer duidelijk voor de geest. Poe, wat doet dat pijn, zo rond die driekwart. Al met al spreekt alles voor deze bevinding. Het blijkt, dat als je snel start, je niet alleen je baantempo hoger legt, maar dat het je aerobe systeem (verbranding met zuurstof en zonder verzuring) sneller op gang brengt. Alleen maar voordelen dus. Nu nog doorzetten tot het eind en misschien nog een mooie eind-sprint. Dat is wat lastiger en zal getraind moeten worden. Omgaan met vermoeidheid, door kunnen roeien met behoud van een goede techniek en de basissnelheid moet omhoog. Nou, mannen, er is werk aan de winkel!

## Krachttraining en coördinatie

Tjalling Knijff was daarna aan de beurt met een betoog over krachttraining. Voor mij eigenlijk niets nieuws onder de zon: opbouwen voor het wedstrijdseizoen en bijhouden tijdens de wedstrijden. Ook hoe, wat en wanneer was wel duidelijk. Wat echter wel als een interessant wetenschappelijk feitje naar boven kwam, is dat roeiers over het algemeen niet bepaald blijken te beschikken over een goede coördinatie. Andere spor-

ten beoefenen dan roeien blijken een ramp te zijn. Gelukkig hebben wij in Breda ook uitzonderingen op deze regel, maar in het algemeen zijn roeiers toch wel stijver en motorisch minder geschikt. Aandacht voor coördinatie-training zou dus op zijn plaats zijn en de roeiprestaties wonderwel kunnen verbeteren. Een ander interessant gegeven was het LTAD-model (Long Term Athlete Development). Ook Tjalling gaf aan, dat er grote winst voor de (top) sport te behalen valt, wanneer er op jonge leeftijd al aandacht wordt geschonken aan het opbouwen van kracht en coördinatie. Denk nu niet meteen aan 6 jarigen met halter op hun rug. Hoewel: bekijk die kids maar eens en tel hoe vaak zij op een dag op hun hurken zitten en weer opstaan. Dat zijn toch best een aantal 'deep squats'! Een belangrijke boodschap voor de roeisport: breng jongeren door middel van screening sneller in aanraking met de sport die bij hun past en zorg goed voor de jeugd door hen naast het specifieke sportgerichte programma ook a-specifieke training aan te bieden.

## A-synchroon roeien

Aan het eind van de ochtend was er nog een presentatie over voeding. Dat bleef echter vrij algemeen en de mening hierover was vrij divers. De eeuwige strijd tussen vetten en koolhydraten hield de gemoederen bezig. Consensus is niet bereikt. Dat de juiste voeding een zeer essentieel onderdeel van elke sporter uitmaakt, moge duidelijk zijn.

Na een lunch met heerlijke broodjes en kopje soep werden we verrast met een oud, doch nieuw vraagstuk: a-synchroon roeien. De basisgedachte: bij het synchroon roeien zie je duidelijke snelheidsveranderingen van de boot gedurende de haal. Denk aan de wedstrijdbeelden van de baanwedstrijden. Menig stuurvrouw/ man zal dit ook kunnen beamen. Om de boot een gelijkmatige snelheid mee te geven, wat uiteraard tot energiewinst leidt, is a-synchroon roeien dus een uitkomst. Na een paar interessante demo's op twee gekoppelde ergometers, bleek dat het in fase roeien best te doen is, er bleken echter ook mega veel aanpassingen en bezwaren te kleven aan deze manier van roeien. Het zal voorlopig dus nog wel een interessant vraagstuk blijven.

Het voordeel van de matige opkomst werd optimaal bij het laatste onderdeel van deze dag: het behandelen van casussen. Er werden drie races gepresenteerd met elk een vraagstuk. De groep werd in drieën verdeeld en elke groep mocht zich buigen over één van de vraagstukken. Steeds werd gevraagd om een korte termijn trainingsplanning en een jaarplanning. Onze casus: een Frans dubbeltwee team dat een gouden plak wegsleepte op de OS, maar een wel erg opzienbarende race indeling had: ze lagen lang achter op het veld, hadden de opdracht gekregen om massief te sprinten bij 1500m. Ze begonnen echter eerder met hun sprint en werden in de laatste meters fors teruggepakt. Tja, wat te doen met een ploeg die zojuist een gouden medaille in handen heeft..... Dan zit je daar met een aantal doorgewinterde coaches als nieuwbakken coach. Natuurlijk heb ik altijd wel wat in te brengen, dus ook deze keer heb ik gestreden voor mijn punt. Aan het eind bleek het compromis toch wel erg goed uit te pakken. Vanwege mijn duidelijke aanwezigheid (voor enkelen herkenbaar?) mocht ik het plan presenteren en, eerlijk is braaf, ons clubje kwam goed uit de bus.

De borrel die volgde was gezellig en handig voor de contacten, maar gezien het weer, vond ik het wel welletjes en ben de lange tocht naar huis aangegaan.

Al met al een zeer interessante dag wat heeft geresulteerd in een mail richting Ingrid Munneke-Dusseldorp, waarin in mijn interesse heb uitgesproken voor de talentcentra.

Volgend jaar weer! Wie gaat er mee?





## Over het water

waar: Mark, vanaf paal 8,  
wanneer: hele jaar door. Grote groepen jonge Canadese ganzen  
vanaf mei.

# Grote Canadese Gans (*Branta canadensis*)

R. Wiekel

Het jachtseizoen is alweer een tijdje geopend. De ganzen kunnen daarover meepraten en wij, vanaf het water, in zekere zin ook. Meestal horen we dat er op ze gejaagd wordt; soms zien we het ook. Het is verdrietig om uit zo'n langgerekte vlucht een, twee ganzen naar beneden te zien tui-melen; vooral verdrietig als je weet wat een prachtige vogels het zijn. Menig roeier kan meepraten over de spectaculaire groepen jonge Canadese ganzen op de Mark, die in aantocht van een roeiboot pas op het allerlaatste moment besluiten om met veel stampij op de wieken te gaan. En wie kent het verhaal van Bill Lishman die eigenhandig zijn Canadese ganzen opvoedde en met ze meevloog om ze de trek te leren?

Dit gegeven is verfilmd in *Fly Away Home*, waarin de camera letterlijk met de ganzen meereist. Het resultaat is adembenemend mooi – de vogels werden van zo dichtbij gefilmd dat je ze afzonderlijk kon leren kennen. Als je je bewust van bent van zoveel schoonheid, moet je wel een enorme bruut zijn om zoiets moois uit de lucht te knallen. Of niet? Op zijn minst roept het de vraag op wat je van de ganzen-

jacht moet vinden.

Om te snappen waarom er zo op die ganzen wordt gejaagd, moet je eerst weten waar deze Canadese ganzen vandaan komen. Van oorsprong komen ze, de naam zegt het al, uit Noord-Amerika. In de 17e eeuw zijn ze in Groot-Brittannië ingevoerd om de vogelcollecties van de welgestelde adel te sieren. Ontsnapte vogels konden zich in het wild handhaven en begonnen zich te vermeerderen. In Zweden werd de soort begin vorige eeuw zelfs uitgezet vanuit het idee dat de plaatselijke vogelstand wel wat verrijkt zou mogen worden... Vanuit die gebieden breidde de soort zich langzaam maar zeker over Europa uit. Het eerste Nederlandse broedgeval werd ontdekt in 1951 in de duinen van Voorne. Hierna werd deze ganzensoort op steeds meer plaatsen broedend aangetroffen. Begin jaren '90 trachtte men in vrijwel alle gevallen de broedpogingen te verstoren door de vogels te schieten of de eieren te schudden, zo gaat dat hier met vreemde eenden in de bijt. Het gebeurde overigens met maar gering succes zo is inmiddels gebleken: Nederland kent nu ongeveer 50.000 vrij rondvliegende vogels en het einde van

de groei is nog niet in zicht. De jacht, eufemistisch populatiebeheer genoemd, lijkt in dat opzicht dus maar weinig effect te hebben gehad.

Het argument dat de soort bejaagd mag worden omdat 'hij hier niet hoort', lijkt dus zo zoetjes aan wel achterhaald. Toch staat de overheid toe dat deze ganzen gescho-ten mogen worden, voornamelijk omdat ze schade veroorzaken aan planten en dieren die hier van nature voorkomen, omdat ze de vliegtuigen in gevaar brengen, of omdat ze schade brengen aan de weidegronden. Over dat laatste moet je overigens niet te licht denken, want de ganzen eten alle weiden kaal en schijten de boel onder (een beetje gans is goed voor één kilo poep per dag). Koeien lusten vervolgens het nieuwe gras niet meer – voor boeren is het een ramp. Punt is alleen dat het daarbij niet alleen meer over de Canadese Gans gaat: het aantal in Nederland van bijna alle soorten overwinterende ganzen (kol-, riet-, rot-, brand- en grauwe ganzen) is de laatste jaren snel toegenomen. Daarmee komen we op een heikel punt, want als we het probleem met de jacht binnen de perken

willen houden, zouden we jaarlijks vele honderdduizenden ganzen moeten afschieten. En dan nog: helaas werkt dit maar voor even, want hoewel er dan inderdaad een kleinere groep ganzen terugkeert naar het broedgebied op de toendra, neemt bij die aantallen de overlevingskans voor jonge ganzen toe, zodat de populatie heel snel weer op het oude niveau komt. Afschieten is dus eigenlijk dweilen met de kraan open.

Jagen is nog best moeilijk, trouwens. Recent onderzoek heeft uitgewezen dat één op de vier ganzen met hagel in het lijf rondvliegt, ook al geen fijn idee. Al met al zijn er dus maar weinig redenen om een gans te schieten. Het enige argument dat ik kan bedenken is om er eentje op te eten. Als je dan toch vlees wil eten, valt er misschien wat te zeggen voor een zorgvuldig geschoten gans die beslist een beter leven heeft gehad dan een willekeurige kip in een intensief veehouderijbedrijf. Probeer die gedachte maar eens als er een koppeltje boven je bootje overvliegt en je de wind langs hun vleugels hoort suizen.



# Een bericht uit de keuken

Door 'onze correspondent' Jean Sassolass

Ofschoon schrijver dezes er eigenlijk niets over te zeggen en ook niets mee te maken heeft, doet het hem veel verdriet jullie mee te moeten delen dat dit jaar de geschiedenis in zal gaan als het jaar ZONDER KERSTDINER.

Hij hoopt van harte dat alle leden wel of niet in huiselijke kring alsnog in de gelegenheid zullen zijn een waardig vervangend Kerstdiner te mogen bereiden dan wel te nuttigen.

Alle positieve roeiprestaties en andere verwezenlijkte doelen in 2010 behaald, ten spijt is het ontbreken van een door jullie meester-kok in elkaar geflanst Kerstdiner, in zijn ogen, de roeivereniging onwaardig.

Een ieder heeft kunnen waarnemen dat, vanwege het doe-tiem zonder specifiek de schuld bij iemand neer te leggen, het in de keuken van het clubhuis, momenteel een grote gaos is waar, zelfs voor "Herman den" – Henk en zijn Kerstdiner – tiem, koken niet meer mogelijk is, zeker daar waar het jullie Kerstdiner betreft. De meester-kok heeft trouwens al genoeg sores aan zijn hoofd overigens ook veroorzaakt door datzelfde doe - tiem zonder wederom de schuld bij iemand neer te willen leggen. Hopelijk blijven alle enthousiaste vrijwilligers van het Kerstdiner - tiem zich beschikbaar houden voor het KERSTDINER 2011. Want dan zullen ze, zo ik begrepen heb, in de "geheel vernieuwde", nou ja 'geheel', keuken iedereen gaan verrassen met een spetterende culinaire prestatie.

Eenzijds deed het ,schrijver dezes, overigens bijzonder goed vast te stellen dat, op de meestal druk bezochte doordeweekse woensdagsavond, er weer enthousiaste leden zeer actief assistentie verleenden aan het door hem, zo zullen jullie inmiddels wel denken, gehate doe – tiem, zonder in het bijzonder de schuld van zijn haat bij iets of iemand neer te leggen.

Anderzijds werd het de kookprinses van die avond bijna onmogelijk gemaakt, het door de bedenkers van het o zo succesvolle roeicafé, haar

kookkunst enig cachet mee te geven.

Stel je voor een warme maaltijd, hetgeen in onze vereniging al gauw DINER wordt genoemd, bereiden, terwijl achter je de keukenkastjes worden leeggehaald, alle aanrechtbladen worden losgeschroefd en verwijderd, het electriek, water, de oven en de gaspitten onder je handen vandaan worden gesloopt en waar, last but not least, alle hulpvaardige leden inclusief de kokkin elkaar behoorlijk in de weg lopen en waar tot overmaat van ramp het glaswerk inmiddels door hulpvaardige handen is verdwenen. Dit laatste is, voor een goed verstaander, dat moge duidelijk zijn, een voor de eters bijna niet te verwerken doem scenario! Denkt u nu niet dat roeiers zonder een alcoholische versnapering niet goed functioneren maar een wijntje , dat zult u met mij eens zijn, hoort niet te ontbreken bij een roeidiner.

Uiteindelijk is alles toch nog goed gekomen, de keuken zo goed als ontmanteld en bijna gereed voor wederopbouw. Dit jaar dus geen Kerstdiner erg jammer deze, ik mag wel zeggen traditie, gedwongen te moeten onderbreken. Het is i.v.m. de verbouwing van het clubhuis, gezien de enorme hoge opkomst van leden op de diverse ledenvergaderingen begin dit jaar waar hierover beslissingen genomen moesten worden, inmiddels bij iedereen bekend dat een en ander onmogelijk zonder zelfwerkzaamheid te realiseren valt, maar laat dit voor alle leden een stimulans zijn met raad ('liever niet') maar vooral wel met daad het doe- tiem zoveel mogelijk bij te staan al was het alleen maar om de emotionele relatie van schrijver deze met het tiem te harmoniseren.

Ik sluit dit relaas af met de door een van onze oud leden c.q. ex voorzitter vaak gebezigde kreet: "Geen gelul gebak van krul" en "Niet lullen maar zakken vullen".

Dus in de goede zin van het woord; handen uit de mouwen, aan de slag want er valt nog verschrikkelijk veel te doen.



# Elfsteden koorts

Door Mirjam Grunwald

Het is weer zover. De sneeuw dwarrelt zachtjes lang mijn ramen, mijn ijskrabber heeft weer een prominente plaats in mijn auto ingenomen, winterbanden gemonteerd, slaapzak en sneeuwkettingen paraat. Ik kan er tegen aan.

Voor de meeste roeiers misschien een "alptrauw", maar voor mij een zegen. Mijn gedacht gaan uit naar de mooie uurtjes sleeën met mijn kleine neefjes en natuurlijk schaatsen. Met de hele ploeg een prachtig stukje bevroren water uitzoeken met koek en zopie. Geweldig! Nooit smaakt warme choco met slagroom zo lekker!

Maar mijn grootse geluk gaat dan naar..... de Elfstedentocht. En weet je, voor ons roeiers is het toch zo fijn: hij is er elk jaar. Weer of geen weer, zij zijn altijd verzekerd van dit grootse spektakel. Wat een bofkonten zijn wij toch!

Al jaren doen we nu best wel succesvol mee, met de tocht der tochten. Vorig jaar met twee fantastische teams. Dat gaan we dit jaar toch ook weer voor elkaar krijgen. Toch!?

Hierbij dus een oproep voor al diegenen die al jaren roepen mee te willen doen, deel uit te willen maken van dit stevig staaltje teamwork. Doel: weer minimaal twee sterke teams aan de start krijgen. Teams die staan voor onze vereniging, samenwerken in organisatie materiaalwerk en spirit.

Maak het dus waar dit jaar. Doe wat er al jaren in je hoofd rondspookt en geef je op, plan dat weekend van hemelvaart vrij, zeg tegen man, vrouw kinderen: nu even niet! Nu is het tijd voor de Elfstedentocht, de tocht der tochten.

Je kunt je in ieder geval bij mij aanmelden: [HYPERLINK "mailto:mirjam.grunwald@casema.nl"](mailto:mirjam.grunwald@casema.nl) mirjam.grunwald@casema.nl

Maar voor nu: geniet van het mooie winterweer en laat het snel weer roeiweer worden!

---

## Terugblik op het Midweekroeien in 2010

Door Nel Nollen

Een Best en Boeiend roeiend, Roeseizoen 2010.

- 12-01** Samenkomst en plannen maken op deze Bonte dinsdag
- 09-02** Snerttocht en gezellig en creatief samenzijn.
- Maart:** Slecht weer in Maart; geen activiteiten.
- 14-04** Te gast in Roosendaal; tocht naar de Heen Deze tocht werd voor 'n paar roeiers extra lang door 'n navigatiefoutje van de Roosedaalse stuurvrouw, hetgeen wel even voor spanning zorgde.
- 25/26-05** Tweedaagse roeitocht in de Zaanstreek. Onvergetelijke mooie, maar wel frisse dagen te gast bij de Wormerveerse R.V. de Zaan.
- 08-06** Roeien op de wateren van de Zuidhollandse Biesbosch; voor ,tot nu toe, ongekend mooi weer; 'n prachtige en ontspannen dag.
- 06-07** Culemborg; te gast bij W.S.V. de Helling; we roeien in 'n sfeertje van 'Denkend aan Holland zie ik brede rivieren.....' over de Lek naar Wijk bij Duurstede en v.v.
- 27-06** Dagtochtje naar Maasdam; te gast bij Albert en Annelies

- 03/04 -08** Twee dagen roeien in onze Brabantse Biesbosch; o.l.v. Joke Geutjes hadden we twee prachtige dagen vol verrassingen en roeiplezier, met als hoogtepunt het overnachten in de Amaliahoeve in het hartje van de Biesbosch.
- 19-08** Landelijke Midweekroeidag Eindhoven; vier roeiers van ons nemen hier aan deel.
- 15-09** Te gast bij De Hertogh in Den Bosch; maken kennis met hun mooie en nieuwe clubhuis. We roeien twee leuke tochtjes en sluiten de dag af met het dopen van een mooie nieuwe tuinbank.
- 21-09** R.V. Rijnmond is onze gast; koude grijze start, maar we komen met veel zon terug; fijne mensen en lekker geroeid.
- 12-10** Mooi Herfstroeitochtje naar Breda; genieten van 'n drankje aan de stadshaven.
- 09-11** 'Alle Jarigendag 2010'; deze dag stond dit jaar helemaal in het teken van de negentigste verjaardag van Victor. Het werd voor ons allemaal 'n echte happening en mij rest nogmaals, heel veel dank aan Trudy.





# Brabantse KNRB kernploegleden winnen novembervierden in J18 veld.

Martin van Genneep

In November is er voor het jeugdige ploegroeien een belangrijke wedstrijd: De novembervierden. Deze altijd druk bezochte 4 km wedstrijd wordt gehouden op de voor roeiers vermaarde Amstel, met een finish ongeveer 900 meter na de Berlagebrug bij organiserende vereniging de Hoop. RV Breda had samen met roeiers van TOR en Beatrix twee Brabantse combi boten geformeerd om deel te nemen in zowel het jongens 18 veld als het jongens 16 veld.

De verwachtingen waren hoog, ware het niet dat het griepvirus toesloeg bij twee Bredase roeiers uit de J 16 boot. Op zeer korte termijn werd vergeefs nog naar vervangers gezocht, maar helaas ... Dit betekende dat alleen Jort en Joris, samen met Daan Klomp (TOR) en Jeroen de Wit (Beatrix) en stuurtje Nienke afreisden naar Amsterdam om in het tweede blok (begin van de middag) de competitie aan te gaan met diverse andere verenigingen, al dan niet in combi's. Dat er uiteindelijk geen echte strijd plaats vond bleek achteraf wel uit de uitslag. Met een voorsprong van ongeveer een halve minuut op nummer 2, 1 minuut op nummer drie en bijna twee en een halve minuut op nummer laatst werd door het Brabantse vijftal met grote overmacht blik getrokken.

Omdat Jort en Daan vooraf het idee al hadden dat ze vermoedelijk gemakkelijk zouden winnen, gingen ze, om toch ook eens goede tegenstand te hebben, samen met twee jeugdige roeiers van het Spaarne in het derde

blok in een gestuurde instap boord vier de strijd aan met volwassenen in het sterke en druk bezochte N4+ veld. Het veld waarin met name studentenverenigingen hun sterke ploegen presenteren. Dat er in dat veld wel fikse tegenstand was, bleek aan het einde dan ook wel uit de klassering. Maar dat deze ploeg, die nooit eerder samen roeide, het wel zeer goed had gedaan bleek wel de eindklassering. Een 10e plaats bij in totaal 29 deelnemers, waarbij het verschil tussen plaats vier en plaats 10 slechts 11 seconden was.

Dat Jort en Daan vooraf het idee hadden dat ze vermoedelijk gemakkelijk zouden winnen was niet maar zo uit de lucht gegrepen. Op de Tromp boatraces hadden de vier Brabantse roeiers zeer goed gepresteerd in het J18 skiff veld. Jort werd 2e, Daan 5e, Jeroen 7e en Joris 11e. Op grond van die uitslagen werd de voorlopige nationale selectie samengesteld. In de selectie zijn in totaal 10 junioren jongens en 6 meisjes geselecteerd. Verdere selectie moet uitmaken of er ploegen samengesteld kunnen worden die komend jaar kunnen deelnemen aan de wereldkampioenschappen in Eton(GB).

Jort, Daan en Jeroen werden opgenomen in de selectie en onze Joris is momenteel als reservelid (hetgeen betekent dat hij veelal ook mee traint met de ploeg). Voor de november vierden lag er dus wel een zeer sterke ploeg in het water.



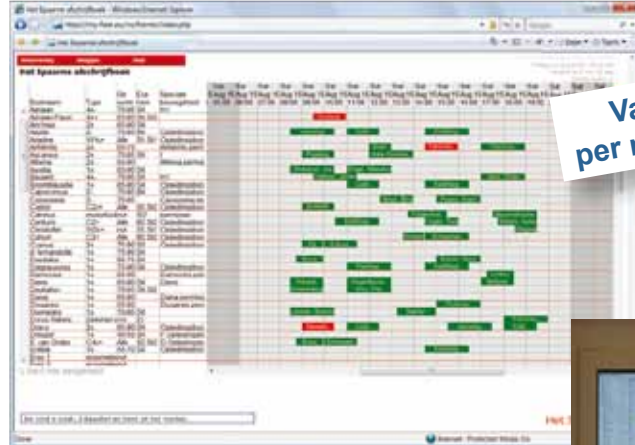




# MY-FLEET®

## INTERNET BOOT RESERVERINGSSYSTEEM

Wilt u als bestuurder van uw roeivereniging af van het oude papieren afschrijfboek? Wilt u als roeier zeker weten dat uw favoriete boot beschikbaar is op de tijd dat u wilt varen? En wilt u een betrouwbaar en gemakkelijk te gebruiken reserveringssysteem zonder complexe techniek? En zonder hoge kosten? Dan is MY-FLEET de oplossing die u zoekt.



**Vanaf € 1,00  
per roeier per jaar**



- Boten reserveren via internet
- Toezicht op bevoegdheden
- Vlootbeheer en gebruiksstatistieken
- Schade melden en reparatiebeheer
- Support voor aanraakschermen
- Gegevensuitwisseling met ledenadministratie
- Helpdesk voor service en ondersteuning

### Voor My-Fleet hebben gekozen:

KR&ZV Het Spaarne, RV Willem III, ERV Beatrix, RV De Kogge, R&ZV De Amstel, RV Rijnland, RV Hemus, ZRZV Zwolle, RV Breda, RV Daventria, Roosendaalse Roeivereniging, RV De Compagnie, Tilburgse Open Roeivereniging, Studenten Roeivereniging Boreas

[www.my-fleet.eu](http://www.my-fleet.eu)

[info@my-fleet.eu](mailto:info@my-fleet.eu)

### COLOFON

Erevoorzitter Victor Bernhard

### BESTUUR

Voorzitter	Wim Rutten	076-5219172
Secretaris	Nico van Walree	076-5339593
Penningmeester	Henri Peters	076-5213711
Commissaris instructie	Lieke Huijbregts	0161-412614
Commissaris materiaal	Peter Adema	076-5874204
Commissaris sociëteit	Liesbeth van Gurp	06-22567920
Commissaris wedstrijden	Kees Bakkenist	0162-435694
Commissaris jeugd	Sjoerd de Goei	076-5933635
Commissaris activiteiten	Bert van Nispen	076-5310929

### CONTACTPERSONEN

<b>Midweekroeien</b>	Nel Nollen	076-5612576
	Petra Antonissen	076-5140310
<b>Ledenadministratie</b>		
	Leo de Leeuw	ledenadm@rvbreda.nl

### REDACTIE EASY-ALL

Karin Plantinga	0162-433472	plantext@wxs.nl
-----------------	-------------	-----------------

### Ontwerp

Katja Wevers	076-5151980
Len Knoester	076-5656317

Het volgende nummer verschijnt in februari 2010

Uiterste inleverdatum kopij 31 januari 2011

DE DEADLINES VOOR DE KOPIJ ZIJN ALTIJD DE LAATSTE DAG VAN DE ONEVEN MAAND, M.U.V. DE ZOMERVAKANTIE.

