
colofon

easy-all officieel clubblad van roeivereniging breda

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	Leo van Tol	076-5650480
Commissaris sociëteit	Liesbeth van Gulp	06-22567920
Commissaris wedstrijden	Kees Bakkenist	0162-435694
Commissaris jeugd	Chrétien Versteegh	076-5930175
Commissaris activiteiten	Eleanor van Andel	0162-320046

contactpersonen

Midweekroeien	Nel Nollen	076-5612576
	Petra Antonissen	076-5140310
	petramartin@hetnet.nl	
Ledenadministratie	Annelies Steenman	078-6764919
	ledenadm@rvbreda.nl	

redactie easy-all

Karin Plantinga		0162-433472
E-mailadres redactie	plantext@wxs.nl	
Grafische verzorging	Katja Wevers	076-5151980
	Len Knoester	

Het volgende nummer verschijnt in februari 2009
Uiterste inleverdatum kopij 30 januari 2009

De deadlines voor de kopij zijn altijd de laatste dag van de oneven maand,
m.u.v. de zomervakantie.

De Olympische Spelen en RV Breda

Zondag 17 augustus was in Peking de dag van de Waarheid wat het roeien betreft. Finaledag en Nederland werd vertegenwoordigd door vier boten. Vier jaar geleden bij de OS in Athene werd er nog een coax kabel van een slordige 40 meter van huize Hans en Katja naar de roei gelegd maar ook wij gaan met onze tijd mee zodat nu met behulp van draadloos internet, laptop en beamer de sociëteit tijdelijk in een bioscoop veranderd werd.

Voor diegenen die zelf ook wilden roeien was de planning wel een lastige : om half 10 - terwijl velen van ons zelf op het water zaten - roeiden van Eupen en van der Kolk zo op het oog ontspannen en ongenaakbaar naar Goud in de lichte dames dubbeltwee. Fris onder de douche vandaan zag een dertigtal Breda roeiers daarna de heren lichte 4 laatste worden in hun finale ; dat laatste kon helaas niet gezegd worden van hun zware collega's die als favoriet al jammerlijk in de halve finale van de 4 zonder waren blijven steken. Klapstuk voor een gezellig volle zaal waren toch de achten finales. Omdat wij via internet keken was er geen commentaar; gelukkig was er "expertise" genoeg in de zaal: de dames waren ver verwijderd van eremetaal toen zij aan hun eindsprint begonnen. "te laat" en "gaat niet lukken " waren de eerste conclusies van de (mannelijke!) experts. Die werden echter overstemd door steeds meer rumoer want de dames stoomden door en pakten zilver! Ruim achter de VS en ongeveer een boegballetje voor Roemenië.

Daarna volgde de heren 8 met Mitchel Steenman en Olaf van Anel. Tot kort voor de Spelen was deze boot niet goed genoeg bevonden maar werd via een achterdeur in Polen toch nog toegelaten. Aan een medaille kwam de 8 niet toe, ruim achter het brons eindigden de sterke mannen als vierde maar het Bredase publiek was toch tevreden met deze prestatie. Opvallend is dat ook bij het roeien de medailles uitsluitend door de dames bij elkaar werden getrapt.....Al met al lijkt hier een traditie geboren. Roeien kijken op de roei. Jammer dat Londen nog vier jaar weg is

Nico van Walree



Open Dag - nieuwe leden

'Hij zit er weer aan te komen', volgens m'n vriendin – 'de Open Dag van *de roei*'", bedoelt ze. 'Geef je je nog op?' komt er achteraan. Allicht gaan we die zondag in september even langs *de roei*. 'Het moest er maar 'es van komen', denk ik nog bij mezelf. 'Een beetje beweging kan geen kwaad. Ondertussen ken ik er genoeg mensen, dus voor de gezelligheid hoef ik het niet te laten. Bekend met de ergometer vermoed ik enigszins wat me te wachten staat als ik in een boot zou stappen. Dus zonder verdere introductie geef ik me bij Lieke op voor de instructie die in oktober al start.'

Tweemaal per weekend

Mijn voorkeur voor tijdstippen van instructie worden gehonoreerd. Nu nog een passend team! Wat blijkt? Robin heeft zich ook aangemeld – zijn partner roeit hier ook. We kennen elkaar al langer en zitten op eigen verzoek in het zelfde team... dus in hetzelfde schip! Later blijkt dat we met André en Reinoud *een viertje* gaan vormen. De geplande vijfde man is nooit op komen dagen, maar missen doen we hem niet. Wij zijn best enthousiast en zijn er dan ook bijna altijd. Altijd wil zeggen tweemaal per weekend. Dit op aanraden van onze instructeurs, George, Dries & Robert. Dan moeten we het snel oppikken door al die instructies. Zelfs mySportsplanner wordt al veelvuldig door ons gebruikt, ideaal.

Boel instructies

Maar wat een boel instructies zijn het! Bakboord en stuurboord zijn nog wel uit elkaar te houden, maar ja, in een boot ga je achteruit! Dus even met de gedachten omschakelen. De rest van de instructies worden ons herhaaldelijk bijgebracht. In een C4 moeten we zelfs regelmatig *houden* om daarna ingepeperd te krijgen dat we toch echt met vier man gelijk moeten roeien... 'en volg de slag!'. En bij het *oprijden* moeten we nog veel rust houden.

Echter, door het blijvende enthousiasme geven we niet op. Het team klikt, met de instructeurs klikt het, de koffie smaakt goed – zeker met een koek erbij. En we hebben er telkens zin in om weer die boten in te stappen.

Koude vuurdoop

Ja boten, want naast de wherry's hebben we ook al een paar keer in een C1 gevaren. Voor het vlot heen-en-weer. Dan komt het meer op jezelf aan en weet je direct waar het misloopt.

De ene keer lukt het dan ook beter dan een andere keer. Dat blijkt, want kort geleden heb ik m'n vuurdoop gehad... en koud dat het was! Kort voor het vlot, met de beste stuurman aan wal, zijn we met twee C1's aan het proberen om aan te leggen. Om de ander wat ruimte te geven roei ik wat weg van het vlot. Strijken-strijken-strij.... Plons! Daar ga ik. De boot loopt vol water en ik kan 'm nog net vastpakken. 'Zou ie zinken? Neel' denk ik nog. Mijn geluk is dat dit zo'n tien meter vanaf het vlot gebeurt en niet honderd

meter verderop of meer. Nu kan ik al zwemmend (of St.Nicolaas dit nu wel of niet goed vindt!) terug aan de kant komen, waarna ik snel uit het water gehesen wordt om vervolgens nog sneller een warme douche op te zoeken. Het duurt zeker tien minuten voordat handen en benen weer op temperatuur zijn.

M'n teamleden hebben ook mijn boot uit het water gehaald en alle drie verklaren ze dat ze dit ook wel eens willen ervaren... 'maar dan wel in de zomer!'

Ik zal ze er aan houden...

Sjoerd Bilok

Overtollige Easy-alls?

Veel Easy-alls, uitgave oktober 2008, zijn blijven zitten in de molen op de sociëteit.

Dat betekent:

- a. dat veel leden geen kennis hebben genomen van het nieuws binnen de vereniging
- b. dat de vereniging extra en onnodige kosten moet maken om deze uitgaven alsnog per post naar de leden te sturen
- c. minder rendement van de investering in tijd en inzet van andere leden in het clubblad

Dat kan naar het idee van de redactie en degenen die het vormgeven en verzenden, beter.

1. door je eigen blad, dat op naam en postcode is gerubriceerd, snel mee te nemen als je op de roei bent, zodra er de nieuwe uitgaven in de molen staan

of

2. door bij Annelies Steenman op te geven dat je het blad ook wel per e-mail wilt ontvangen en haar, als dat nog niet bekend is, jouw mailadres door te geven.
(ledenadministratie@roeiverenigingbreda.nl)

Vooraf die laatste optie is snel en voordelig, en bovendien zijn wij er dan zekere van dat je het blad hebt ontvangen.

Blijft over dat je het dan alleen nog maar hoeft te lezen. maar dat zal gaan bezwaar zijn, toch?

*mee namens Len, Katja en Annelies
Karin Plantinga*

Para Regatta Breda nationale happening

Roeivereniging Breda kreeg op 18 oktober hoog bezoek. Bondscoach Tom Sieverding van de roeiploeg op de Paralympics in Beijing kwam samen met Olympisch roeier Martin Lauriks kijken naar de Paragames Regatta Breda. Kamprechter in Beijing Peter Hingstman fungeerde ook in Breda hoogstpersoonlijk als kamprechter. Maar belangrijker dan deze VIPs stonden de dik veertig roeiers die hun krachten maten in wedstrijden aangepast roeien. Ze toonden zich allemaal enthousiast deelnemer aan de Para Regatta Breda want 'eindelijk eens een wedstrijd-evenement waar wij geen bijwagen zijn van de gewone roeiwedstrijden!'

Uit hele land

In de C2x+ (twee roeiers met twee riemen en een stuurman) kwamen de heren uit Rijnmond het snelst over de finish van de kilometer lange baan. De races in de 2+ (twee roeiers met elk één lange riem plus stuurman) werden gewonnen door het hoofdstedelijke RIC die in de eerste heat hun snelste tijd neerzetten 4:36.7. De heats in de 4+/x+ (vier roeiers) leverde een overwinning op voor een mixploeg van RIC/ZZV/Geeuw. Uit deze mix bleek meteen het landelijke karakter van de Para Regatta Breda. Behalve uit Amsterdam (RIC) kwamen de roeiers in deze boot uit Sneek (de Geeuw) en Goes (Scaldis). Ook het Spaarne (Haarlem), TOR (Tilburg), Beatrix (Eindhoven), Nautilus (Rotterdam) en ZZV (Zaandam) vaardigden ploegen af. Uiteraard was Breda zelf met een ploeg vertegenwoordigd.

Centraal

De vraag aan Menno Wassenaar en Niels de Vos van 't Spaarne waarom ze aan deze wedstrijden meedoen beantwoorden ze vlot: Ook wij willen onze krachten meten en zien hoe we ervoor staan. Deze roeiwedstrijd voor het aangepast roeien is uniek. Het brengt alle ploegen in het land die hierin wedstrijdroeien, bij elkaar. Bij bijvoorbeeld het Najaarsroeien, een serie wedstrijden voor alle typen roeiploegen, bungelt het aangepast roeien er altijd achteraan. Hier staan wij centraal!' Amanda Dekkers (24) en Esther van den Boomgaard (19) uit Goes vertellen hoe ze via school en hun klassenassistent in aanraking kwamen met de roeisport. Nu roeien ze al weer drie jaar samen. 'Roeien is leuk!', zegt Esther, 'je bent lekker buiten, goed bezig met je lichaam en voor mij is het ook heel goed voor de sociale contacten'. Amanda had altijd al iets met water en is het helemaal eens met Esther. 'We roeien ook wel in een vier hoer, da's verschillend'. De Bredase roeiers Ine (46) en Wouter (18) hebben nog niet hun tijd genoteerd. Ze hebben tevoren niet genoeg samen kunnen trainen maar meedoen vinden ze vandaag het belangrijkste.

Recreatief- en wedstrijdroeien

De Para Regatta Breda bewijst dat aangepast roeien in opkomst is. Bondscoach en bewegingswetenschapper Tom Sieverding vertelt dat landelijk 45 roeiverenigingen een afdeling aangepast roeien hebben opgezet, 'en dat worden er steeds meer. De meeste roeiers zullen daarin vooral recreatief roeien maar ook het wedstrijdroeien neemt toe.' Lauriks: 'En het niveau wordt steeds hoger.' Net als hij hebben de meeste roeiers die aan wedstrijden meedoen, pas later te maken gekregen met een fysieke beperking. Vaak zijn de oorzaken een ongeluk of bijvoorbeeld een herseninfarct. Er valt dus nog een wereld te winnen aan roeitalent onder mensen met een aangeboren handicap, bevestigt Sieverding. 'En wie weet zitten daaronder en ook onder de roeiers van deze Para Regatta Breda wel de Olympische roeiers van Londen 2012!'

Karin Plantinga



Singeltocht met sneeuw, donder en zon

Gaat het door? Of gaat het niet door? In de loop van de week werd de twijfel groter en toen vanmorgen de training werd afgezegd, was de twijfel helemaal enorm. Desondanks besteedde ik, aspirant-lid sinds september, mijn fiets, traptte me door de kou richting Terheijden en voelde toch een soort van teleurstelling toen ik de brug overkwam en zag dat er nauwelijks auto's stonden. Het zou toch wel doorgaan? Bij het verenigingshuis aangekomen, zag ik het hek openstaan en zag dat er mensen waren. In een kring zaten ze op de laatste te wachten die nog binnen moesten komen. Waaronder ik dus. Het ging door!! Na weken oefenen was het eindelijk zo ver! Een rondje over de Singel, de Singeltocht. En nee, het was geen datingevenement, zoals in de boot gegrept werd, mensen *met* een relatie waren ook van harte welkom.

Als op een schoolfeest

Voor de vergevorderde roeier lijkt het niets, maar als je weken alleen maar kleine stukjes vaart, is het toch mooi als je wat verder mag, dat je in een ritme kunt komen. Het is alsof je op het schoolfeest al de hele avond moed staat te verzamelen om met dat ene meisje te dansen en uiteindelijk mag het en blijken jullie samen enorm goed te kunnen dansen. Misschien overdrijf ik wat. Het was gewoon even leuk om een stuk te roeien. Het was een perfecte tocht voor de gezelligheid, om leuk te roeien.

Het weer werkte wonderwel mee. Net als gisteren was er door het hele land veel overlast door wind en neerslag, maar in Breda bleef het rustig. Dat wil niet zeggen dat we droog over zijn gekomen, maar een vlok sneeuw en een donderslag gaven de tocht wel wat speciaals. Bij het afzetten was het droog, maar voor de eerste brug kwam er een bui over. De wind zorgde voor flinke onrust in het water en flapperende bladen tijdens het oprijden. Het blikveld werd beperkt door de sneeuw.

Het was gelukkig een bui en buien waaien over. De zon kwam weer tevoorschijn en de stemming aan boord was opperbest. De volgende quotes van stuurman Niels en zijn bemanning illustreren dat: "blonde haren, blauwe ogen, uit het sprookjesboek gekrooopen, kwam ze voor mijn raampje staan en zeieieieieieii!!!" of "in een discotheek... zat ik van de week... en ik voelde mij daar zoouou alleeeeeeeeeeeeeen...!!!!"

Blokkade

Na een snelle slok koffie bij de KMA werd de tocht voortgezet.

"Welke kant gaan we op?" is de vraag. "Doe die kant maar, want de rest is allemaal al die andere kant op." Een betere reden om die kant op te varen, is er natuurlijk niet. Zo gezegd, zo gedaan. Wij gaan met de zon in ons gezicht met de klok mee de singel rond. Dit gaat voorspoedig. We houden af en toe een riem omhoog om een stuk hout langs te laten en leren 'slippen', wat een enkeling bij ons aan boord nog nooit echt gedaan had. Aan de zuidkant van de stad blijkt het slippen bijzonder handig. Zeker omdat er 10 reddingsboten de doorgang blokkeerden. Na even wachten, besluiten we achter de vertrekkende colonne aan te varen, waardoor we er niet zoveel tijd verliezen als de andere

boten, die daar al enkele minuten lagen te wachten tot ze door konden. Het was niet het beste idee van de dag van de redders om op het smalste punt van de singel de boten neer te leggen.

Bruin?

De tocht wordt vervolgd. We geven onze ogen ruimschoots de kost. Breda is ook mooi vanaf het water. Voor sommigen is dit nieuw, voor andere fijn om aan herinnerd te worden. Ook het ruikorgaan komt aan haar trekken, bij de 'stoomboot'. We begroeten de bezoekers van de blowboot met een vriendelijk 'Hiiiiiiiiigh...!'

Kort daarna zit het er alweer op. Het rondje is gemaakt. We wisselen bij de KMA van plaats en gaan in volle vaart terug naar de vereniging. De snelheid zit er flink in, dat komt ook waarschijnlijk door die ene behoorlijk harde onweersklap die ons verrast. Echter bleek nu ook weer dat na regen zonneshijn komt. Want die hebben we gehad, de regen en de zonneshijn. Met dichtgeknepen ogen hebben we geroeid. Thuis wierp ik een blik in de spiegel en, zie ik dat nou goed? Misschien ben ik zelfs wel een beetje bruin geworden vandaag. Al met al was het een mooie tocht, daar is iedereen het over eens als we even later de boten hebben opgeruimd en in het clubhuis nog even een drankje genieten. Iedereen zit vol met verhalen. Telefoonnummers, e-mailadressen en andere gegevens worden uitgewisseld, omdat er alweer mooie plannen gesmeed worden. Misschien wel voor een volgende tocht. Met of zonder diner, want dat heb ik vandaag met spijt moeten laten schieten, wat rook dat lekker! En wat was het gezellig! Wie doet er de volgende keer ook mee!?

Michel de Valk





Koppelt de Roeimakelaar?

Sinds eind november ben ik binnen onze vereniging actief als Roeimakelaar. Het idee is uit nood geboren. Veel mensen stoppen na hun S1 omdat hun ploeg, waarmee ze getraind hebben voor het examen, om verschillende redenen uiteen valt. Soms zie je nog wel eens een oproepje op het prikbord op de trap. Maar structureel werd er vanuit de vereniging weinig steun geleverd bij het vinden van een nieuwe ploeg of een nieuw roeimaatje. Met als gevolg dat er een behoorlijke groep mensen na één of twee jaar hun lidmaatschap opgeven. En dat is jammer voor de vereniging als zelf want minder leden betekent minder inkomsten, minder actieve leden die de club draaiend houden en minder deelnemers aan activiteiten. Het is ook jammer, omdat er veel tijd in hen is geïnvesteerd door de instructeurs.

Hoe werkt de Roeimakelaar?

Via onze website www.rvbreda.nl kun je gebruik maken van de Roeimakelaar. Als je Roeimakelaar aanklikt, kom je op Blad 1 met een korte uitleg, daarna klik je verder en kom je op Blad 2, een invulformulier. Dit wordt automatisch naar mij verzonden en ik zal het zonder naam vermelden op blad 1. Via hetzelfde invulformulier kun je ook aangeven dat je voor iemand belangstelling hebt. Van mij krijg je dan het e-mailadres, met naam en postadres. Vervolgens kun je zelf contact opnemen met de betreffende clubgenoot.

Dus koppelt de Roeimakelaar? Nee, de contacten moet je zelf tot stand brengen, maar ik bied wel de faciliteiten om elkaar te vinden.

Heb je nog vragen? Spreek me gerust aan als je me op de roeivereniging ziet. Je kunt natuurlijk ook altijd e-mailen of bellen.

Colette Versteegh-Pelt

Een zondagmorgen aan de Mark

Inmiddels is onze roeivereniging 33 jeugdleden rijk waarvan er 24 echt actief zijn. Vanaf half elf druppelt de jeugd en de instructeurs binnen. Van kwart voor elf tot kwart over twaalf wordt er hard gewerkt. De begeleiding loopt als een goed geoliede machine. Van tevoren heeft iedereen zich moeten aan of afmelden zodat er een bootindeling in een spreadsheet gemaakt kon worden. Deze indeling wordt aan de deurposten van de luiken gehangen, zodat iedereen weet met welke boot hij of zij vandaag vaart. Sjoerd heeft een map gemaakt waarin van iedere roeier zijn of haar vorderingen nauwkeurig worden opgeschreven, ook de oefeningen staan hierin vermeld. Er zijn junioren die al flinke ervaring hebben maar we hebben dit jaar ook een hoop nieuwe gezichten mogen begroeten.

De jongelui tillen samen de boten in het water onder toezicht van de instructeurs. Deze zondag waren er drie vieren: een C4+, B4+ en een gestuurde gladde vier, een C3, een gladde twee en een coachbootje op het water. Iedereen krijgt instructie op zijn niveau, sommige met de coach erbij in de boot, anderen vanuit het coachbootje. Zowel voor toekomstige recreatief roeiers als voor leden die echt voor het wedstrijdwerk willen gaan zijn er mogelijkheden. Om het wedstrijdroeien een extra leuk te maken is ook de regio competitie met omliggende roeiverenigingen weer opgestart. De jeugd is dus prima bezig!

In de zomermaanden is de jeugd op de donderdag- en vrijdagavond op de roei te vinden. En in de winter zijn er op donderdagavond extra trainingen voor de jeugd die daar belangstelling voor heeft.

Chrétien Versteegh, Commissaris Jeugd



Ergometerinstructie

De instructiecommissie heeft het plan opgevat om aan de beginners en hun instructeurs een ergometerinstructie aan te bieden. Bauke Smit is bereid gevonden om deze instructie uit te voeren. Hij doet dat op een deskundige, leuke en enthousiaste manier.

We hebben de volgende data geprikt:

dinsdag 16 december van 19.00 tot 20.00 u.

dinsdag 13 januari van 19.00 tot 20.00 u.

Op de ergometer krijg je heel gericht aanwijzingen om je houding en techniek te verbeteren. Daarbij kun je ook veel leren van het kijken naar anderen.

We nodigen jullie uit om z.s.m. te laten weten of je meedoet. Vervolgens wordt er een indeling gemaakt, opdat we vooraf zeker zijn van werkbare groepen. Op beide keren inschrijven mag.

In afwachting van jullie reacties en met vriendelijke groet,
namens de Instructiecommissie

Gom van Geel



Wist u dat:

- Wij sinds kort een zeer enthousiast en actief echtpaar in ons midden hebben: Hans en Leo de Leeuw?
- Er nieuwe consumptiekaarten van € 20,- op komst zijn?
- Wij de afvalservice van klein afval verzorgen, maar graag vragen of de roeiers die een activiteit verzorgen zelf het gebruikte papier/karton en glaswerk mee naar huis willen nemen? De vereniging heeft omwille van de kosten geen papier – en glasbak!
- Wij vrijdagsnacht dromen van een volledige barbezetting op zaterdag en zondag?
- Wij ons beste beentje hebben willen voorzetten voor de Tennisvereniging Terheijden, de Pararegatta en Sint Nicolaas?
- Wij een schoonmaakprogramma aan het ontwerpen zijn van zaken die niet door het schoonmaakbedrijf worden gedaan en op zoek zijn naar roeiers die een schoonmaakklus zouden willen adopteren?
- Petra Antonissen altijd bij de Markcompetitie achter de bar aanwezig is en een team om zich heen weet te verzamelen en dat Nel Nollen altijd alle boodschappen doet?

*Namens de Sociëteitscommissie,
Liesbeth van Gulp*



Banyoles Master Regatta

Deze zomer ben ik in Banyoles geweest, op de prachtige Olympische roeibaan van de spelen van Barcelona, de baan waar Nico Rienks en Henk Jan Zwolle Olympisch brons behaalden. Hier was het dat ik tijdens de plaatselijke Masters Regatta plotseling scherp en duidelijk de contouren voor de Markregatta voor ogen kreeg, tijdens - laten we zeggen - het 35-jarig lustrum van de roeivereniging.



De organisatie van de wedstrijd, dat wil zeggen inschrijvingen, loting en dat soort zaken is geheel in handen van de Gemeente Breda. Alle contacten verlopen via het inschrijvingsbureau dat de gemeente aan de Vlaszak heeft opgericht, om Breda meer te profileren als Sportieve Stad, in de brede zin van het woord. Twee ambtenaren zijn volledig vrijgemaakt voor het laten reilen en zeilen van de wedstrijd en de voorbereidingen. Alle roeiers die aan de wedstrijd meedoen krijgen van de Gemeente een plastic tasje met



reclamemateriaal voor de stad, kaarten met recreatieve en toeristische hoogtepunten, plus een aantal lokale streekproducten, zoals een Terheijdense gedroogde worst en twee kilo trekdrop van Van Melle. Het deelnemersveld is zo internationaal, dat al jarenlang Engels de voertaal is.

Het terrein van de roeivereniging is hermetisch afgesloten. Alle roeiers krijgen een pasje met streepjescode; familie en kinderen zijn 'accompanying persons' en ook zij krijgen een pasje tegen een gereduceerd tarief. Er is permanente bewaking, ook op het botenterrein. Het is fantastisch, bijna zinderend weer. Gelukkig biedt het Markwater verkoeling, maar niettemin heeft de organisatie een lange pauze ingelast om roeien op het heetst van de dag te vermijden. Na het gebruikelijke voorspel van opriggen en boten te water laten, gaat de wedstrijd beginnen. In een rap tempo komen de eerste boten over de spiegelgladde Mark naar de finish gegleden. Kees Bakkenist kwijt zich fantastisch van zijn taak als omroeper, en zet meteen de toon van de dag. Hij springt op en schreeuwt in de microfoon: "ïïïïï AAAAAAiii, IS DAT NIET DE PLOEG VAN TORRRRRR????; ïïïï WAT EEN ONGELOOFLIJK RRRRITME: AAAAAAiiiiiiiiii !!!!!!!!! Enzovoort, enzovoort. Ook mag niet onvermeld blijven dat de organisatie een geweldige muziekband laat draaien, met veel Status Quo en Abba, in een vrij ongebruikelijke, maar niet onaantrekkelijke afwisseling. Na een korte maar hevige periode van twee wedstrijdblokken, blijkt dat het roeien niet zozeer de hoofdzaak, maar vooral de aanleiding is voor een fantastische afterparty. Als het reeds lang avond is en de temperatuur gedaald is naar een aantrekkelijke 24 graden, nestelt het volledige deelnemersveld zich met familie aan vijf langgerekte tafels.



In totaal zijn er zo'n 500 man aangeschoven. De volle maan komt op en de avondlucht zou zeker gevuld zijn met het zoete gesjirp van krekels en cicaden, ware het niet dat dit overstemd wordt door een tamelijk luidruchtige prijsuitreiking. Met name het bij ieder blik snoeihard gedraaide "We are the champions" is tot ver in de Haagse Beemden te horen. Ondertussen zit iedereen aan de wijn en het eten. Henk van Heel bestiert de veldkeuken, die voornamelijk bestaat uit een barbecue van 16 halve oliedrums en drie varkens aan het spit. Zo'n 15 man zorgen voor een vlekkeloze catering van de gasten. Als dan de avond na een tijdje in wat kalmer vaarwater lijkt te zijn gekomen, vraagt een van de Portugese gasten de draadloze microfoon en begint een gevoelige fado te zingen. De geluidsband draait overigens gewoon door. Na afloop luid gejuich.

Dat kan onze voorzitter Nico van Walree niet op zich laten zitten! Snel gebaart hij de microfoon naar zich toe en samen met Ruud Spijkers zingt hij als antwoord Bizets beroemde duet uit de Parelvissters. Het is de opmaat voor een knallend dansfeest. Alle tafels worden aan de kant geschoven en tegen het decor van de door discoverlichting beschenen scheepsrompen van het botenterrein wordt tot in de kleine uurtjes doorgedanst. Morgen de hele dag het mixed-programma. Dat belooft wat.

Hans van Engen.



Verzoek aan alle leden:

Doe mee met het GGK

of wel het Gezamenlijk Gebruik van de Kluisjes

In het seizoen zijn elke zaterdag en zondag tegen 10.00 uur alle kluisjes bezet. Daarom het verzoek om zoveel mogelijk PER PLOEG één kluisje in gebruik te nemen. Het komt regelmatig voor dat leden hun portemonnee en sleutels in de keukenkastjes (moeten?) verstoppen. Niet de meest veilige en 'cleane' situatie! Dus denk na, doe mee met het GGK!

Gebouw en Onderhoud vloot

In de loop van september ben ik bij het bestuur gekomen als materiaalcommissaris. Er zijn twee bestuursvergaderingen geweest, waarin ik kennis heb kunnen maken met de overige leden van het enthousiaste bestuur. Ook heb ik gesproken met een aantal leden die zich in het bijzonder bezig houden met onderhoud en reparatie van de vloot, de gebouwen en het vlot. Een uitgebreid gesprek heb ik ook gehad met Ruud Spijkers, de vorige materiaalcommissaris. Al deze mensen hebben mij hun medewerking toegezegd. Verder heb ik ook al te maken gehad met de verbouwingsplannen van de societeit, de Rapp-loods en de werkplaats. Deze plannen worden tzt ter inzage opgehangen in de societeit, zodat ieder daar zijn zegje over kan doen. Met name voor de verbouwing van de gebouwen heb ik het bestuur al concrete voorstellen gedaan en ik denk dat het mijn voornaamste taak wordt om deze of gewijzigde plannen in werkelijkheid om te zetten. Ik heb de overtuiging dat het onderhoud van de vloot momenteel heel goed loopt door de inzet van een aantal leden, zodat ik me daar niet al te druk over hoeft te maken. Verder wacht ik wel af wat er verder op mijn pad komt.

Leo van Tol

Dubbel twee 'Amer' in de aanbidding

Ook in 2008 is gebleken dat de dubbel twee de 'Amer' niet bij de leden in de gratie is gevallen. In het begin van het jaar heb ik schriftelijk met het bestuur contact gelegd over de toekomst van de boot. De voorzitter antwoordde mij, dat de afschrijvingsdatum zou

worden aangepast en dat er meer bekendheid over de boot bij de leden zou worden gemaakt. Bovendien heb ik op verzoek van het bestuur koolstof riemen voor de boot in gereedheid gebracht. Helaas heeft een en ander geen effect gehad op het gebruik van de 'Amer'. Ik ben dan ook van plan d boot, privé nieuw aangekocht in het begin van de vereniging, van de hand te doen.

Indien u interesse hebt, kunt u zich daartoe met mij in verbinding stellen. De prijs? Ieder aannemelijk bod is bespreekbaar. Over een ligplaats moet u wel met het bestuur in overleg treden.

Victor Bernard – Erevoorzitter

Ergometercompetitie

Op woensdag 26 november is de jaarlijkse ergocompetitie weer van start gegaan met het verroeien van de kilometer. De avond werd geopend door het 'dopen' van drie nieuwe ergometers. Het bestuur heeft ingestemd met het voorstel om de drie 'oude' modellen C te vervangen voor nieuwe modellen D. De ergocie heeft tot in de diepste krochten van België een aantal zeer voordelig geprijsde ergometers op de kop kunnen tikken. Hierdoor is het trainingsmateriaal kwalitatief goed op orde (we hebben nu acht gelijkwaardige ergometers) en zijn er voldoende ergometers om de ergocompetitie op een volwaardige wijze af te wikkelen.



Special blend

Onze dank gaat met name uit naar Joost Jongerius die een groot deel van het halen en brengen voor zijn rekening heeft genomen. Kees Bakkenist heeft deoop verricht, dit keer niet met Markwater, met een speciale verzameling zweedruppeltjes uit alle geleidingen van de roeivereniging. Deze *special blend* met zijn bijzondere boeket werd over de ergometers gesprenkeld, waarbij de namen werden onthuld: Entrecote, Tournedos en Fricandeau. Het zijn de vleesgeworden verwijzingen naar de plekken waar de ergo's zijn gevonden en daarmee een herinnering aan deze doortastende actie.

Ik roei, dus...

De kilometer heeft een paar mooie races opgeleverd. Jort van Gennep wist bij de junioren overtuigend te winnen met een hele snelle tijd die in het veteranenveld helemaal niet misstaat: 3 minuten en 20 seconden. Sjoerd de Goeij, Joris Faas en Pepijn Bosman haalden allemaal ongeveer twintig seconden van hun tijd van vorig jaar af. Jovanni Bol zelfs een halve minuut. Heel knap! In de derde heat was er een spannende strijd te zien tussen Gijs Volmer, Jack Sneep en Sander Verheugd. Deze werd door de laatste gewonnen in 3 minuten en 8 seconden. Voor de winnaars waren we weer mooie prijzen. Dit maal waren er bijzondere T-shirts met het opschrift Remigo Ergo Sum, waarbij ergo in dit geval dus dus betekent. Het is de vrije interpretatie van René Descartes' 'Ik denk, dus ik besta', waar voor de gelegenheid 'Ik roei, dus ik besta' van is gemaakt, een uitspraak die in sommige gevallen wat meer recht lijkt te doen aan de werkelijkheid. Voor Sjors Kusters was er een aanmoedigingsprijs voor zijn meer dan verdienstelijke prestatie als beginnend roeier.



Volgende wedstrijd

De eerstkomende wedstrijd na het verschijnen van deze Easy All gaat over twintig minuten en wordt gehouden op 21 januari. Intekenen kan weer via de lijst op de Roei of via de mail.

De uitslagen van de ergocompetitie zijn weer terug te vinden op [www.vierzonder http://www.vierzonder.nl/engeergo.htm](http://www.vierzonder.nl/engeergo.htm). Dankzij het goede werk van Willem Muller is ook nu weer inzichtelijk gemaakt wat eenieders resultaat is. Omdat ook de uitslagen van vorig jaar op de site staan, valt prima te vergelijken of er progressie is geboekt en aan wie je normaal gesproken gewaagd bent.

Tot de volgende keer! uw ergocie.

Hans van Engen

Pepernotenrace

Heel wat nieuwe aspirant-leden, aangemeld sinds de open dag in september, deden op 29 november mee aan de Pepernotenrace. Een nieuwe ervaring in twee opzichten: voor het eerst een wedstrijd roeien, helemaal vanaf de brug over de A16 naar de roei en ervaren hoe het voelt om met meer ervaren roeiers in de boot te zitten. Diverse prille roeiers stelden hun reactie op schrift voor een artikel in de Easy-all! Onderstaand een compilatie.

Leren van de 'profs'

Zaterdagochtend klokslag 08.30 uur liep ik de trap van de sociëteit op. Binnen waren al een aantal pieten (zonder tenue) de pepernoten aan het verdelen. Het was nog niet druk. Ik voelde toch een kleine spanning opkomen. Was dit omdat het vanochtend mijn eerste 'officiële' race was, of toch omdat ik Sinterklaas dit jaar nog niet in levende lijve was tegengekomen? Eenmaal op het vlot belandde ik in de relatief snelle boot - de Ambrosius - bij vier meer ervaren roeiers. Tijdens het oproeien voelde ik dat ik misschien nog veel kon leren van deze 'profs'. We kwamen goed weg. De eerste kilometer leken we in te lopen op een acht. Dit bleek ter hoogte van Terheijden te hoog gegrepen. De laatste honderd meter voelde ik al mijn blaren opengaan. Het was het waard: we eindigden als derde!

Anton Dank

Boordroeien:

Van mijn coach Marius kreeg ik het volgende berichtje nadat ik hem had laten weten dat ik voor het eerst in mijn leven in een acht heb geroeid: 'indrukwekkend is de boord acht,

een spannende ervaring'. Hiervan is geen woord gelogen. Indrukwekkend vanwege de lengte van de boot en een spannende ervaring omdat je met acht onbekende roeiers een prestatie weg moet zetten. De, door Sinterklaas gemakshalve genoemde 'stoomtrein', ging na wat (schommelende) startproblemen als een TGV door het water en met ons team hebben we dan ook een fantastische prestatie weggezet. Ik, als 'nieuwkomer', heb ontzettend genoten van de wedstrijd en van de boord acht. Voor degenen die nog nooit in de boord acht hebben geroeid: mocht u ooit in de gelegenheid zijn, dan weet u precies wat ik bedoel.

Eefje Frijters



Vol verwachting

Vol verwachting klopt ons hart..... want we doen mee aan de pepernotenrace! Twee maanden roei-ervaring moeten nu worden omgezet in kilometers, en als het kan een beetje snel! Ik zit samen met Bart, die net zo lang roeit als ik, bij drie ervaren roeiers: Karin, Henk en Sigrid.

Gelukkig hebben we de tijd aan elkaar te wennen, want de boot moet eerst naar de brug bij de A16 geroeid worden. We krijgen op de heenweg nog onze laatste technische adviezen, die erg welkom zijn. Ook oefenen we nog even wat stukjes 'sprint' en dan gaan we van start. Hoewel we zelf het gevoel hebben dat we het geweldig doen, blijkt onze tijd wat minder. We eindigen als laatste maar hebben onderweg een hoop opgestoken door te kijken naar de ervaren roeiers voor ons en de adviezen achter ons. Het tosti-effect met Henk op slag en Karin als boeg was dus leerzaam, en behalve dat, was het erg gezellig!!

Els de Nie-Brouwers

Psychologische oorlogsvoering

In een gezellige, enigszins nerveuze ambiance werd er 's ochtends vroeg in het clubhuis door diverse leden en aspirant-leden de indeling en het verdere verloop van het evenement afgewacht. Als vanzelf volgde een indeling, vond eenieder elkaar en werd er kennis gemaakt met vele nieuwe gezichten, roei-ervaringen alsmede pepernootrace-ervaringen. Daarna begon de race om de beste plek aan het vlot. Zelf werd ik in een boord acht ingedeeld met een gemengde bemanning en met zeer wisselende roei-ervaringsachtergronden. Het oproeien naar de brug was al een ervaring, de psychologische oorlogsvoering voor de start bij de brug een andere. Naar verluid gaat volgend jaar een team de race winnen door strijkend naar Terheijden terug te roeien (om de rest ook een kans te geven!!)

Na deze grootspraak een lekker stuk geroeid en voldaan over de finish gevlogen. Een hele ervaring rijker. Na een warme douche, een zeer bevlogen en goed geïnformeerde Sint vergezeld van enkele vermoeide pieten aangehoord, waar na het nuttigen van taart de thuisreis werd aanvaard. Voor de kennismaking van vele nieuwelingen met diverse ervaren rotten een uitgelezen gelegenheid, zeker een aanrader voor volgend jaar. Laten we streven naar een verdubbeling van het aantal boten en kg pepernoten nadien. Organisatoren bedankt voor deze aangename racedag !!

Reinoud van der Kroon, aspirant-roeier in opleiding, lichtung september 2008



VO₂ max.

Wedstrijdroeiers zijn er verschillende soorten. Je hebt grote, dikke, kleine, gespierde, pezige en lange wedstrijdroeiers, in de meest wonderlijke combinaties van de bovengenoemde kwaliteiten (volgende Easy All hierover meer). Ze hebben echter één ding gemeen: ze willen allemaal zo hard mogelijk roeien. Tijdens de zoektocht naar meer snelheid op het water, blijkt dat dankzij onze fantastische vloot het materiaal nauwelijks een beperkende factor te noemen is. Ten aanzien van snelle roeipakjes, dito zonnebrillen en aerodynamische achteruitkijkspiegels wordt het maximale uit de techniek gehaald. Waar kan dan nog wel winst worden behaald? Het antwoord ligt besloten in de 'training van het menselijk lichaam'. Maar trainen we wel op een goede manier? Wat trainen we eigenlijk precies?

Tijd voor een wetenschappelijke aanpak.

Om deze prangende vragen te beantwoorden togen uw speciale reporters Ilja, Nico en Hans gewapend met ergometer naar een van de diepste krochten van het Amphia Ziekenhuis om daar bij zwoele ziekenhuistemperaturen een aantal uiterst belastende fysieke testen te ondergaan. Uitgangspunt was het doen van een zogenoemde VO₂max-test. Dit is een bekende test uit de sportwereld om door middel van een steeds zwaardere inspanning te bepalen wat de maximale zuurstofopname van ons lichaam is. Dit is van belang omdat deze zuurstofopname meestal de beperkende factor is voor sportprestaties. De VO₂max wordt bepaald door de hoeveelheid zuurstof die door de longen wordt opgenomen en, opgelost in bloed, door het hart naar de spieren kan worden gepompt. Gericht trainen maakt dat roeiers hun potentiële maximum zuurstofopname daadwerkelijk kunnen benutten en ook vergroten.

Traditioneel wordt op sportkeuringen deze test op een fiets gedaan; uw razende reporters wilden echter weten wat er zou gebeuren wanneer een dergelijke test ook op de roei-ergometer zou worden uitgevoerd. Zouden roeiers tijdens de roeibeweging eerder verzuren dan op de fiets? Kunnen getrainde roeiers een hogere belasting halen op de ergometer dan op de fiets? Is de fietstest wel representatief voor de roeisport?

Kortom: gedraagt het lichaam zich anders tijdens de roei- dan tijdens de fietsbeweging?

Om deze vragen te kunnen beantwoorden is er een testopstelling gemaakt, waarbij zowel op de fiets als op de ergometer van de roeiers de zuurstofopname, de CO₂-uitstoot en de hartslag werden gemeten. Iedere minuut werd het vermogen gelijkmatig opgevoerd door harder te gaan fietsen/roeien, net zolang tot het moment bereikt werd dat de roeiers echt niet meer harder konden.

Eerst de fietstest. Hans bijt de spits af en moet 15 minuten later bij 375 Watt en een VO₂max van 55,6 ml/min/kg van de fiets worden getrokken. Ilja trapt 350 Watt en 48,2 ml/min/kg VO₂max en Nico haalt 400 Watt bij een zuurstofopname van 53,7 ml/min/kg.



Lance Armstrong zou er zijn neus voor ophalen, maar wij vinden het heel wat. Michiel en Gidi, twee deskundigen van het LongfunctieLab assisteren en superviseren de test.

Zij transplanteren de opstelling van talloze draadjes en kapjes vervolgens naar de roei-ergometer.

Het wattage wordt niet meer automatisch ingesteld maar moet je zelf bepalen door harder te trappen (elke minuut 25 watt erbij; aflezen van de monitor). Hans trapt 350 Watt op de ergo en haalt een VO_2 max van 52,3 ml/min/kg; Ilja haalt 300 Watt en 45,2 ml VO_2 . Nico roeit 350 Watt en haalt 49ml. Jammer voor hem is dat die VO_2 per kg lichaams-

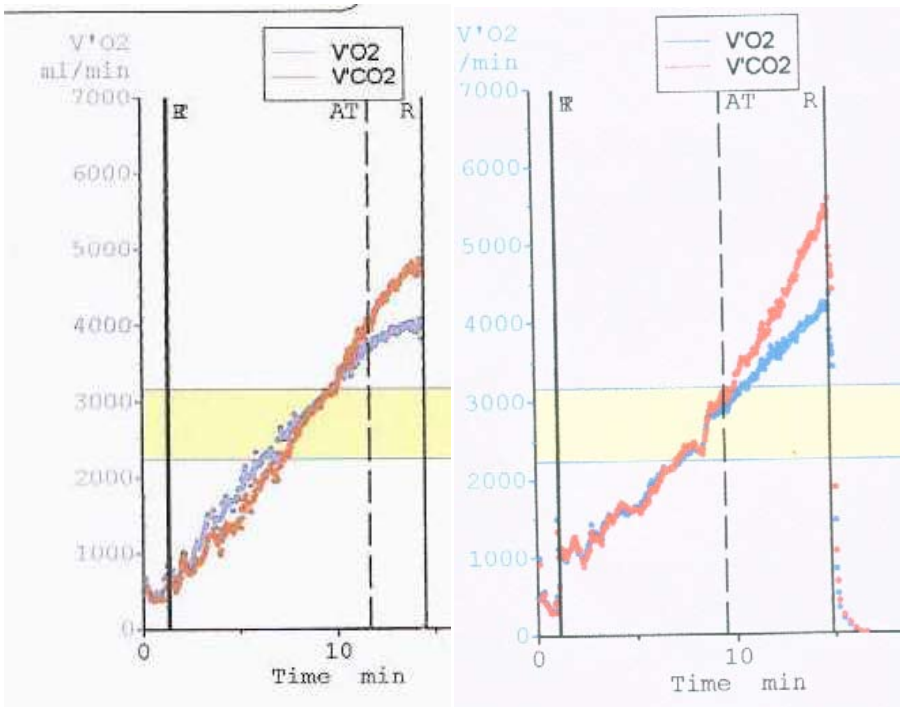


gewicht gemeten wordt....

Dat is dus opvallend: alle 3 zitten lager op de ergometer wat betreft de Wattage en de VO_2 max.

Volgende vraag was hoe het met de verzuring als maat voor de lactaat(=melkzuur) productie zit. Iedere beweging van het lichaam veroorzaakt de vorming van melkzuur in het bloed. Bij het sporten is het van belang dat bij toenemende intensiteit (en daarmee ook toenemende hartslagfrequentie) er op een gegeven moment een punt bereikt wordt waarbij er zoveel melkzuur wordt geproduceerd dat het lichaam dit niet meer kan verwerken. Er treedt dan ophoping van melkzuur in de spieren op. Dit punt wordt ook wel de anaerobe drempel genoemd. Het is van belang om te weten waar die drempel ligt omdat deze informatie van groot belang is om gericht mee te gaan trainen, onder andere omdat het trainingseffect op het hart bij trainen rondom deze anaerobe drempel veel effectiever is dan bij lagere belastingen.

Opvallend in de proefopstelling is dat bij alle drie de testpersonen bij het roeien de verzuring later komt in de tijd, maar dat verder doorroeien al snel onmogelijk wordt: de ademfrequentie stijgt pijlsnel maar het teugvolume (de hoeveelheid lucht per ademhaling) blijft achter ten opzichte van het fietsen. We trappen als het ware tegen een onzichtbare muur op en 'boem is ho'. Het verschil in maximale ademfrequentie bedraagt gemiddeld 12 ademdeugen per minuut bij fietsen en roeien en was bij alle drie aanwezig.



Ondanks dat enorme gehijg bleek bij het roeien de totale ventilatie (V'E) steeds lager. Deze bevindingen werden besproken met prof. Henk Stam, longfunctie expert en fysioloog verbonden aan het Erasmus Medisch Centrum. Ook hij denkt dat dit alles te maken heeft met de relatief ongunstige positie bij het roeien. Zeker bij het voorover zitten belemmert de buik de mogelijkheid van het naar beneden bewegen van het middenrif. Reflectoir gaat dan de frequentie omhoog maar dat is lang niet zo effectief ; (voor de medisch onderlegden onder u : dit komt vooral door een toename van de dode ruimte ventilatie en mogelijk dynamische hyperinflatie.)

Natuurlijk valt er van alles op deze eerste provisorische test op te merken; het aantal proefpersonen is slechts drie, er wordt eerst gefietst en dan pas geroeid in korte tijd en we weten niet zeker of het Wattage van de fiets exact hetzelfde is als dat van de ergometer. Ook weten we niet of de proefopstelling zelf van invloed is op de hoeveelheid lucht die per teug naar binnen gelaten kan worden.

Conclusies

Ten eerste concluderen we het roeien een lager teugvolume veroorzaakt. Dit zou veroorzaakt kunnen zijn doordat bij roeiers in de zittende positie bij het middenrif minder makkelijk naar beneden beweegt en er dus minder ruimte voor volledig gevulde longen is. Een andere reden kan zijn dat bij hogere tempi de ademhaling – anders dan bij fietsen - wordt afgestemd op de roeibeweging, het moment van in en uitpik. Daardoor is er mogelijk onvoldoende tijd om in het ritme van de haal volledige teugen lucht naar binnen te krijgen. Deze gegevens geven toch wetenschappelijke steun aan het advies van ervaren coaches om sterk te zitten voor, dwz zo rechtop mogelijk, waardoor het teugvolume zo groot mogelijk is. Ten tweede leveren wij als roeiers toch meer vermogen bij het fietsen dan bij het roeien waar we toch echt meer spieren gebruiken. Een groot verschil tussen beide sporten is natuurlijk dat het fietsen een constant vermogen levert waar het roeien altijd de recover (het oprijden) kent waar geen voortstuwing plaatsvindt.

Epiloog

Wij kijken terug op een leuke avond die zeker niet alle vragen heeft beantwoord en die een veelvoud aan nieuwe vragen en hypothesen heeft doen ontstaan. Dat levert ons naast de fysieke echo van de geleverde inspanning ook het voldane gevoel van de zoekende wetenschapper op. We zijn nog lang niet uitgeleerd! Kijk daarom niet vreemd op als u ons op de Mark aantreft op een waterfiets of ondersteboven trappend bij de ergometercompetitie

Uw wetenschapsjournalisten:

Ilya kok

Hans van Engen

Nico van Walree

Achtentachtig

Achtentachtig jaar zul je worden en dan nog roeien. En niet alleen dat, maar je ook nog als actief lid opstellen door nauwgezet het onderhoud van de riemen te verzorgen. Wekelijks meermalen te vinden in sociëteit, werkplaats of op het water. Je er niet onder laten krijgen, ook al mis je je vrouw vreselijk. Een toespraak houden alsof je het nog dagelijks doet. Regelmatig een handgetypte brief sturen naar de eindredactie van de Easy-all om commentaar te leveren of iets aan te bieden. Dat is.. het kan niet anders Victor Bernard, erevoorzitter en medeoprichter van de Roeivereniging Breda. Dus werd zijn geboortedag ook uitbundig gevierd met de dinsdagochtendgroep, trakteerde Victor op vlaaien en toastte iedereen op zijn gezondheid met een glas champagne. 'Gezellige uurtjes met een bardienst om jaloers op te worden' aldus Nel Nollen. Victor, proost op weer een mooi roeiersjaar!



Materiaalcommissie (vloot):

De afgelopen maanden zijn relatief rustig verlopen als we het aantal gemelde schades in acht nemen. Jammer genoeg had een van onze wedstrijd 4-en een kleine schade aan de boeg opgelopen tijdens het aanleggen aan het vlot, maar deze schade kon relatief eenvoudig worden gerepareerd

De "Twogether",

Zoals wellicht bekend was de technische status van de "Twogether" niet optimaal. Het scheepje begint ouderdom en vermoeidheidsverschijnselen te vertonen. De sterkte is momenteel uit de romp verdwenen doordat er zich diverse langsscheepse scheuren in de romp hebben ontwikkeld. Men kreeg zelfs natte voeten. Omdat deze lichte 2, ondanks haar vele dienstjaren, nog steeds geliefd is bij een flink aantal van onze roeiers hebben we besloten om haar een laatste en grote revisie te geven.

Wat gaat dit inhouden?

- 1) Taften verwijderen (Een taft is een dun, min of meer doorzichtig kunststof zeil waarmee het voor en achterdek van houten skiffs, tweeën en 4-en waterdicht wordt afgedekt
- 2) De huid inwendig, plaatselijk versterken door er in het middengedeelte over een lengte van ongeveer 3 meter een met glasdoek versterkte laag epoxy op te lamineren
- 3) Alle aanwezige scheuren met epoxy resin te repareren
- 4) De aanhechting van de spanten te versterken.
- 5) Een UV bestendige laklaag aanbrengen

Omdat de Twogether een houten constructie heeft met tientallen kleine verbindingen is een en ander niet eenvoudig te realiseren. We zijn begonnen met alle losse onderdelen uit het schip te demonteren. De Taft werd verwijderd en de binnenhuid is gereinigd en ontvet. De binnenhuid is daarna licht opgeruwd (geschuurd) om een goede hechting met de Epoxy te kunnen krijgen. Momenteel werken we aan het in-lamineren van de lagen glasdoek met Epoxy in het middengedeelte. Ook het werken met Epoxy vereist specifieke technieken, maar misschien daar later meer over..... We denken ongeveer 4- weken nodig te hebben om dit project goed af te kunnen ronden.

We houden U op de hoogte.

Henk

Agenda 2009 Midweekroeiers

Datum	Tocht
13 januari	Bonte Nieuwjaarsviering (na het roeien)
10 februari	Snerttocht
11 maart	Stadshaventocht (eventueel met gasten)
21 april	Rosendaalse roeivereniging te gast in Breda
12-13 mei	Roei-tweedaagse (locatie volgt nog)

BARDIENSTROOSTER JANUARI- 15 MAART 2009

Zaterdag 3 januari	José Snoeren en Jessica Snoey
Zondag 4 januari	Wouter en Saskia van Sprundel
Zaterdag 10 januari	Remco van de Steene en Kees Tempelaars
Zondag 11 januari	Pieter Tak en Tecla Temmink
Zaterdag 17 januari	Gerbrand Swart en Anne Tjepkema
Zondag 18 januari	Ruth Terwiel en Bas van der Togt
Zaterdag 24 januari	Leo van Tol en Erkal Uçerler
Zondag 25 januari	Jan Huib Varekamp en Patrice van der Veen
Zaterdag 31 januari	Janneke Veerman en Marie-Claire ten Veldhuis
Zondag 1 februari	Frits Vercauteren en Ad Verhees
Zaterdag 7 februari	Dik Verheijden en Chrétien Versteegh
Zondag 8 februari	Liesbeth en Sander Verheugd
Zaterdag 14 februari	Marlies Verschuren en Jeroen Vervoort
Zondag 15 februari	Arnoud van Vliet en Claartje van der Vloet
Zaterdag 21 februari	Gijs Volmer en Titia de Vries
Zondag 22 februari	Gonny Wedzinga en Jac Weggen
Zaterdag 28 februari	Henriette en Nico van Walree
Zondag 1 maart	Mieke de Vries en William Weij
Zaterdag 7 maart	Hanna de Weijs en Katja Wevers
Zondag 8 maart	Ad Westerhuis en Yvonne Wever
Zaterdag 14 maart	E. Wielenga en André van Wijk
Zondag 15 maart	Geert van der Wijs en Theo Wingens