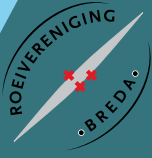


# EASY ALL 179



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



## Van de redactie

Een bijzonder uitgebreide en gevarieerde Easy-all dit keer.

Zo krijg je zin om volgend jaar ook deel te gaan nemen aan de Row4 Rights. Of zoek je het liever dichterbij huis in een toertocht bij één van de vele collega-roeiverenigingen in eigen land? Midweekroeiers doen daarvan smakelijk verslag. Internationale topprestaties door jeugdleden bewerkstelligen dat onze roeivereniging als wedstrijdclub bij uitstek wordt gezien.

Het water loopt je vervolgens in de mond bij het lezen van een Italiaans recept van de woensdagavondeters en je schiet in de lach bij de beschrijvingen van de meerkoetpoot door R. Wiek. Leuk al die enthousiaste bijdragen en fijn dat zo de geschiedenis van onze vereniging wordt vastgelegd. Dank, het is zo een leuke redactiekus om te doen.

Karin Plantinga

## Row 4 Rights 2011: van Wenen via Bratislava naar Budapest

door Corrie van Es en Nynke van der Kallen

Na een lange voorbereiding, wat opgebouwde spanning en een hele goede riviertraining aan de Maas was het zover, het Row 4 Rights avontuur waaraan wij met een groep genaamd de Donau Dollen deelnemen, kon beginnen. Op vrijdag 19 augustus in de avond in Dürnstein, Oostenrijk, viel de regen met bakken uit de lucht en onweerde het zelfs! Een goede reden om in plaats van in een tent in de loods van de plaatselijke roeivereniging te slapen. Zou het de komende dagen dit weer blijven? Nee hoor, integendeel. Vanaf de volgende ochtend was het enkel stralend weer, boven de 35 graden Celcius en de hele dag de zon op de je kop. Uiteindelijk bleek die hitte ook een grote uitdaging.

Op zaterdagavond werd het evenement geopend met de eerste briefing over hoe de eerste dag zou verlopen. Een heerlijke BBQ werd door de vrijwilligers georganiseerd.

Op zondag 21 augustus was het eindelijk zover, de boot in! Na een uitgebreide uitleg over de Donau en haar stroming door een 'local' mochten wij het water op. Wow, wat een stroming en

wat een geweldig uitzicht, de bergen, de prachtige dorpjes en werkelijk elke 5 minuten een ander beeld vanuit de boot, voor zowel de roeiers als de stuur. Ook gingen wij de eerste sluis in met een verval van wel 13 meter! De eerste wissels in de boot werden werkelijkheid en ook de eerste Donau-plas werd gedaan in een beslagkom, hilarisch!

De dagen erna gingen wij via Klosterneuburg en Wenen naar Bratislava waarvoor wij nog drie keer hebben gesluisd. In Bratislava was vooral het aanleggen heel spannend in het hard stromende water. Ook spannend was het, om na 72 km roeien de boot een steile trap met wel 25 treden op de tillen. Gelukkig mochten wij daarna uitrusten in een botel, dus even geen tent opzetten en geen matje met slaapzak, heerlijk! Ook leuk om even een kleine stukje van Bratislava te hebben gezien. De pasta aglio olio peperoncino was hier vele malen pittiger dan die op de Roei in Breda en Rotterdam werd geserveerd. Hier at niet iedereen zijn bordje netjes leeg.

Op woensdag 24 augustus werden wij na ongeveer 18 km te hebben geroeid vanaf Bratislava

hartelijk ontvangen in het moderne museum Danubiana. Het ligt op een klein niemandsland-eilandje tussen Hongarije en Slowakije. Door een grensconflict tussen die 2 landen, werd juist op deze dag de sluis niet bediend. We kregen het zwaar te verduren want tot 2 keer toe moesten wij alle boten ruim 200 meter over het land tillen! Met al ons water (vele liters vanwege het warme weer) en alle andere bagage, was dat nog zwaarder dan anders. Na de tweede tilbeurt was het lijden gedaan en konden wij genieten van een prachtig en rustig natuurgebied rondom de oude Donau. Geen scheepvaartverkeer, wel heel af en toe een pleziervaartuigje. Wat ons wel oppepte was een prachtig ini-mini luidsprekertje met muziek van de I-pod, heerlijke afleiding na drie dagen in de boot te hebben gezeten. Je vergeet toch even dat je wat last hebt van je billen.

De dagen hierna bevonden we ons afwisselend in Hongarije en Slowakije, respectievelijk aan stuurboord en bakboordzijde. Geen sluisen meer en niet meer tillen. Wat kortere etappes van ongeveer 55 kilometer, dus ruimte om in alle rust aan te leggen aan enkele van de vele strandjes voor wat rust en schaduw, heerlijk! Inmiddels waren wij Geert Wilders-proof geworden met witte hoofd-

doeken om ons te beschermen tegen de zon in onze nek, wij hadden zelfs een soort burka aan boord! Wat minder was, waren de vele muggen op de campings landinwaarts, waarnaast geen stromend water. Wij werden echt gek van de jeuk! Om een beeld te krijgen, 1 roeier, 2 voeten, 30 muggenbulten. (deze gegevens zijn te extrapoleren naar de rest van het lijf en de andere roeiers) Op zaterdag 27 augustus volgde de laatste- en masteretappe van Esztergom naar Budapest. 72 kilometer in het minst hard stromende water op weer een bloedhete dag. Gelukkig konden wij rekenen op zeer lief support in een motorboot en ook op de kant.

De laatste loodjes wogen zwaar, maar het resultaat mocht er wezen: Budapest was bereikt! Nog een heel ander doel werd in de loop van de week al bereikt. Wij hebben het sponsordoel van €7000,- ruim overschreden en nu wel € 9136,58 opgehaald. Alle sponsors ontzettend bedankt hiervoor! Kortom voor ons is het een geweldige ervaring en week geweest. In 2012 is er een nieuwe Row4Rights, wie durft?!

### Wat was top?

- na een hele dag hitte, afkoelen in de flink stromende Donau, of in het zwembad

- alle heerlijke ontbijtjes en maaltijden verzorgd door de vrijwilligers
- heel hard dansen en lachen op de salsa-avond met 'les' van één van de Dolls

### Wat was pittig?

- tenten afbreken en opzetten in de felle zon en ruim 35 graden
- jeuk van meer dan 70 muggenbulten op je lijf weerstaan
- de pasta met peper, knoflook, peterselie en olijfolie in Bratislava

Namens de Donau Dollen

Corrie van Es en Nynke van der Kallen

### Team Donaudollen

Sandra Bos (Nautilus)

Corrie van Es (Roeivereniging Breda)

Amarinske Douma (Nautilus)

Hilde van der Kallen (Nautilus)

Nynke van der Kallen Roeivereniging Breda)

Raquelle Maliepaard (Skadi)

Margriet Smit (Nautilus)

Vera Valkhoff (Nautilus)

## Roeivakantie in Sleeswijk – Holstein, 2 -10 juli 2011

door Wouke Eindhoven

Een sombere morgen die 2<sup>de</sup> juli toen wij vertrekken richting Duitsland. Een vrolijk gezelschap met veel bekenden hebben zin in de roeiweek, totaal 27 mensen. We zijn nog maar net de grens gepasseerd en als het begint te regenen. Met het idee: alles wat vandaag valt, valt morgen niet, wordt het toch een gezellige rit. Door wat wegwerkzaamheden en een ongelukje ergens in Duitsland zijn we pas tegen half zes in Rendsburg in ons hotel. Vlug de kamers opgezocht want er wacht ons om halfzeven een heerlijk diner. Omdat we zo laat aankwamen hebben we geen tijd het stadje zelf te bekijken. Jammer maar je kunt niet alles hebben. Vroeg naar bed, want de volgende dag is het om negen uur in de bus naar het beginpunt van onze eerste roeidag.

### De Eider

'De Trekvogel' van roeivereniging de Eem is deze reis onze boot, snel 'optuigen' en roeien maar. Omdat de start even buiten Rendsburg ligt, is het mogelijk om eerst één uur naar de stad roeien en dan weer terug voor het vervolg van het traject (totaal 25 km) naar Lexfähre. Wij kiezen er voor om maar gelijk aan de tocht over de Eider te beginnen. Het is onze eerste dag, het weer erg somber, de temperatuur om te roeien heerlijk, maar voor de stuur fris en veel wind (die wij zoals meestal tegen hebben). De Eider is een rivier die in breedte regelmatig verandert en mooi door

het landschap meandert. In het begin loopt het Nord-Ostsee-Kanal met ons mee en het is dan ook een mooi gezicht als je al die grote zeecontainerboten vlakbij met je mee ziet varen. De oever is verder wat saai deze dag. Misschien lijkt het ook zo, door het sombere weer. Toch vinden we leuke plekjes voor onze koffie en lunchpauze. Het blijft wonderwel de hele dag droog, dus onze dag kan niet meer stuk. Aan het einde van de dag in Lexfähre de boten op de oever gelegd en vervolgens gaan wij naar ons hotel in Schwabstedt.

### Tweede dag

In dat hotel zijn er te weinig kamers, en daarom krijgen Marijke en Laura een complete bovenverdieping en Sigrid en Wouke een complete benedenwoning. Het is wel even lopen naar het hotel voor het ontbijt en diner, maar we passeren onderweg een supermarkt: makkelijk voor de boodschappen voor onderweg. Na het gezamenlijke diner, maken wij een wandeling door het dorpje met prachtige oude huisjes, 'n oude klokkenstoel en een heel oud kerkje vlak naast onze woningen. Het kerkklokje luidt ieder uur en samen met een ooievaarsechtpaar dat op het dak van de kerk zit te broeden en te kleppen, worden we 's morgens bijtijds gewekt.

Ook de tweede dag is het weer erg somber, maar het landschap biedt meer afwisseling met jachthaventjes en dorpjes langs de vaarroute. Ook meer waterdieren en in de weilanden meer

vee. De lucht blijft dreigen maar we houden het droog. In Bargaen waar we deze dag stopten kunnen de boten in het water blijven aan een vrije aanlegsteiger, geen tillen dus deze keer. In het dorpscafé even iets gedronken en weer in de bus naar onze "woning".

Leuk om te vermelden, in een van de boten is een plaatsje over. Die wordt ingenomen door een onervaren roeier, namelijk onze buschauffeur Erik. Hij roeit uiteindelijk twee dagen met ons mee. Volgens kenners is hij een natuurtalent want het gaat hem bijzonder goed af.

### Derde dag

Vandaag (3<sup>de</sup> dag) zitten we al om 10 uur in de wherry's want het zou een heftige dag worden met veel wind, in de middag regen en onweer op een lange route. De bedoeling is dan ook om in de morgen zover mogelijk te roeien, zodat we voor het slechte weer binnen zullen zijn. Achteraf valt alles erg mee. Bijna geen wind, een goede temperatuur en zelfs even de zon.

Ongeveer vijf km voor het eind van de route van deze dag, moeten we door een sluis, Daarna is de omgeving vrijwel hetzelfde als gisteren. Achter de sluis krijgen we getijdewater en een echt een andere vegetatie, net of je op de Waddeneilanden bent. Via een tweede sluis varen we Friedrichstadt binnen naar de roeivereniging waar onze boten op de oever kunnen blijven liggen.



### Dag vier

De volgende morgen (4<sup>de</sup> dag) hoeven we maar een klein stukje van ongeveer acht km te roeien. Daarom roeien we vooraf aan deze tocht nog door de grachten van Friedrichstadt dat ook wel "Klein Holland" wordt genoemd. Er zijn veel gebouwen die aan Nederland doen denken. Enig! We varen via smalle doorgangen en onder vele bruggetjes door langs mooie trapgeveltjes. Vanuit dit stadje roeien wij de Treene op. Belangrijk: de zon schijnt in een bijna blauwe lucht. Nog wel steeds veel wind en natuurlijk tegen. Weer een mooie rivier met wisselend landschap. Bij Schwalbstedt aangekomen, tillen we de boten uit het water en op de botenwagen en over land gaat het naar ons volgend hotel en roeiwater.

We zijn nu in Schleswig. Een mooi oud stadje met een prachtige Dom. Bij een poging naar de oude binnenstad te wandelen, weliswaar na koffie op een terras, worden we overvallen door een onweersbui. Na het diner is het te laat om nog iets te ondernemen.

### Dag vijf

Schleswig ligt aan een 'fjord' van het water de Schlei. De komende drie dagen varen we tot de Oostzee. Deze dag starten we met een prachtig zicht op de stad en de Dom. De rivier verandert van een groot meer in een nauwe doorgang. Veel scheepvaart, zeilschepen, kano's en motorboten. Wij varen op geleide van de boeien. Doordat er veel wind is en nog steeds op kop, kiezen we regelmatig voor de hoge wal om een beetje in de luwte te varen. De omgeving is

prachtig. Je waant je regelmatig in Engeland of Denemarken. Het schouwspel om ons heen met allerlei boten en de prachtige natuur maken de dag helemaal goed. De zon schijnt en we smeren regelmatig met zonnebrandcrème. De oever noodt uit tot een koffie en lunchstop. Het eindpunt van deze dag is Arnis. Een klein watersport plaatsje met een grote haven. Onze boten kunnen hier op de oever blijven liggen en de bus brengt ons naar het hotel.

### Zesde dag

Op naar Arnis. De boten in het water en dan gaat het richting naar de Oostzee. Helaas is het weer erg bewolkt en we zijn nog maar net aan het roeien of er breekt een heftige bui los. Gelukkig zijn we nop het juiste moment bij een grote, brede brug waar we kunnen schuilen en waar we van de gelegenheid gebruik maken om koffie te drinken. Als de regen bijna over is besluiten we toch maar door te gaan. Het belooft een natte dag te worden, maar we willen toch verder, we willen naar de Oostzee! Uiteindelijk wordt het droog, en lijkt de wind een beetje te zijn gaan liggen. We varen het zeegat uit bij Schlei Münde en varen de Kieler Bucht (onderdeel van de Oostzee) op. Daar is een heel andere golfslag dan op de Schlei, maar dat is wel een bijzondere ervaring. Buitengaats keren we en varen we terug naar Maasholm, waar we op een terrasje heerlijk in de zon lunchen. Vandaar keren we weer terug naar Arnis. De bus staat ons op te wachten en brengt ons moe maar voldaan naar het hotel in Schleswig.

### De laatste dag

Wij varen we de boten weer terug naar Schleswig. Mooi weer en zon. Alleen is de wind gedraaid, dus die hebben we wéér tegen. Het is zaterdag en dat is ook in Duitsland een vrije dag met veel verkeer op het water. Erg veel verschillende (zeil-)boten om je heen. Van groot tot klein, van één- tot driemaster, motorbootjes en kanoërs. De één geeft nog meer golfslag en of deining dan de ander. In de loop van de middag krijgen we weer een buitje, niet prettig maar niet zo erg als gisteren en we zijn nu op de terugweg en met de torenspits van de Dom aan de horizon weet je dat je bijna thuis bent. De afstand is dan toch nog verder dan gedacht, maar we houden moed en de zon breekt weer door. Het is dan ook droog en mooi weer als we weer in Schleswig bij de Slesvig Roklub arriveren. Voor ons het eindpunt.

We hoeven geen boten te laden maar wel schoonmaken voor de volgende groep die onze tocht in omgekeerde volgorde gaat doen. De bus brengt ons ook nu naar het hotel.

Het is zaterdag en nog vroeg, half acht, als we aan de terugreis beginnen. Een voorspoedige *terugreis* en anderhalf uur eerder dan gepland zijn wij weer in Rotterdam. Dan is het nog een klein stukje naar huis. Voor ons zit een prachtige roeiweek erop. Een aanrader.

Laura Schattinga, Marijke Spanjaard, Sigrid van Nieuwkerk, Wouke Eindhoven

# NIEUW! VERLOTING KUNSTOBJECTEN

door Henk Zwaan

Op het publicatiebord is het idee verwoord voor een verloting, of verkoop bij opbod, van een aantal door leden gemaakte kunstobjecten. De opbrengst is ten bate van de vereniging. Het is een initiatief daar voortkomt uit de midweekroeiers. Zij hoorden namelijk, dat er te weinig geld is om nog een kast voor de sociëteit te kopen. Inmiddels zijn ter oriëntatie enkele gesprekken over dit plan gevoerd met een aantal leden. Ook heeft overleg plaatsgevonden met de voorzitter van onze vereniging.

De eerste reacties zijn positief; de gegeven adviezen leiden tot de volgende afwegingen:

**1** In plaats van een verloting zou er een verkoop bij opbod plaats kunnen vinden. Dit resulteert veelal in een hogere opbrengst. Deze verkoop betreft bij voorkeur een aantal "topstukken". Maar waarschijnlijk komen hierbij onze jeugdleden aan de zijlijn te staan, omdat zij meestal toch wat krapper bij kas zitten. Speciaal voor hen kan dan met een aantal kleinere objecten, een verloting gehouden worden.

**2** Aanvankelijk is het plan geopperd om een dergelijke verkoop/verloting te koppelen aan een wedstrijd-evenement, maar er was ook een ander idee. Voorgesteld is de objecten op een middag te presenteren, bijvoorbeeld voorafgaand aan een gepland diner. De makers van de kunst-

werken kunnen dan aanwezig zijn om uitleg te geven over gebruikte technieken en achtergrond. Zo'n middag kan dan het beste vóór de zomervakantie worden gehouden want dan zijn de meeste leden nog niet met vakantie!

**3** Aanvankelijk is ook voorgesteld de sport, en bij voorkeur de roeisport, tot thema van de kunstwerken te kiezen maar hierdoor beperk je de kring van mogelijke aanbieders: dus de (roei-)sport als onderwerp is leuk, maar niet noodzakelijk.

**4** Publiceer dit plan in de Easy All en via de website van de vereniging.

**5** Vorm een werkgroep met een kern van midweek-roeiers, waarbij anderen van harte welkom zijn. Zo krijgt dit initiatief een breder draagvlak en bereiken we wellicht creatieve leden die te bescheiden zijn om hun werk te presenteren. Deze werkgroep legt contact met mogelijke (amateur-) kunstenaars binnen de vereniging. Deze werkgroep organiseert indien gewenst ook de verkoop van loten.

**6** Wellicht komen we, als we een bredere basis hebben, ook in contact met kunstenaars die geen lid van onze vereniging zijn maar deze wel een goed hart toedragen en iets ter beschikking willen stellen.

**7** Mogelijke kunstuitingen: fotografie-keramiek- beeldhouwwerk- schilderingen- ed.

**8** Als bekend is welke objecten verkocht, respectievelijk verloot worden, maak dan foto's van die stukken. Plaats deze met een begeleidend artikel in de Easy All en op de website. Hang tevens een affiche in de sociëteit op. Nog beter zou het zijn de stukken in de sociëteit tentoon te stellen, waarbij de veiligheid gewaarborgd is.

## Zoek een goede veilingmeester

**10** Mocht er onverhoopt niet genoeg belangstelling zijn voor ons plan dan moeten we wellicht toch iets anders bedenken. Binnen twee maanden nadat dit artikel in de Easy All is verschenen, weten we of het plan kans van slagen heeft en daadwerkelijk uitgevoerd kan worden.

Wij zijn erg benieuwd naar reacties van de leden. Laat weten of u ons plan steunt! Aanmeldingen voor deelname als (amateur-) kunstenaar met één of meer objecten zijn van harte welkom. In nader overleg maken wij afspraken over de voorwaarden waaronder deelnemers objecten ter beschikking stellen.

Hebt u andere voorstellen of ideeën, ook dan graag een e-mail of telefoontje naar :

E: [henkrodizwaan@gmail.com](mailto:henkrodizwaan@gmail.com)

Tel: 076-5933670

## Beaux Jazz

Dames en heren, jongens en meisjes, leden van R.V. Breda, Roeien is een serieuze zaak. Velen van u zijn het hele jaar door verwickeld in samen trainen, samen plannen maken, samen boten onderhouden, samen techniek verbeteren, samen opleiden en andere zaken die de nodige inspanning vergen. Sommigen onder u vergeten zichzelf, of de ander, voor die inspanning te belonen, een schouderklopje te geven. Natuurlijk, er wordt veel getraakteerd op etentjes, appeltaarten, koffie en borrels, bij iemand thuis of op de roeivereniging. Maar tijdens die gelegenheden staat één deel van een team zich weer in te spannen voor het andere deel. Omdat ik met u te doen heb, en uitsluitend daarom, wil ik u wijzen op de aanstaande concertreeks van de Stichting Beaux Jazz. In de heerlijke ambiance van theaterdinersalon De Avenue in Breda, kunt u lekker zitten aan een tafeltje, onder het genot van glaasje fris of een glaasje wijn, terwijl uw oren getraakteerd worden op moderne jazz van artistieke topklasse. Doe uzelf niet tekort en bezoek met uw ploeg / team een concert van Beaux Jazz. Ik kan het u aanbevelen. Kaartjes zijn verkrijgbaar aan de kassa of via UITpunt voor 27 oktober - Jasper van 't Hof / Phillip Catherine, 3 november: - Yoram Lachish met Levantasy, 24 november - Barend Middelhoff & Parisian Quartet, 8 december - Philip Czarniecki met Jean Quadrat, [www.beauxjazz.nl](http://www.beauxjazz.nl).

Hans Rompa (roeier in ruste, penningmeester Stichting Beaux Jazz)





## RV Breda present op Coupe de la Jeunesse en junioren WK

door Martin van Gennep

Dit jaar hebben drie jeugdleden deelgenomen aan internationale wedstrijden. Joris Faas en Sam Beenhakker namen deel aan de Coupe de la Jeunesse in Ottensheim in Oostenrijk. Het tweetal kwam op zaterdag 30 en zondag 31 juli uit voor Nederland in de twee zonder. Op beide dagen werd twee keer de B-finale behaald. Op zowel zaterdag als zondag werd in deze finales een derde plaats behaald. Op zondag werd op de eerste 1500 meter een tweede plaats bezet, die helaas in de laatste 500 meter met 0.49 seconden verschil net prijsgegeven moest worden. Misschien een illusie armer (want wie droomt niet van een A finale of een blik), maar wel met een enorme ervaring rijker, kan dan ook terug gekeken worden op een mooi toernooi.

Jort van Gennep vertrok zaterdag 30 juli met roeimaatje Conno Kuyt en overige KNRB-junior kernploegleden vanaf Schiphol naar Londen/Eton. Daar namen zij tot en met zondag 7 augustus deel aan het wereldkampioenschap Junioren Roeien. De roeiwedstrijden werden gehouden in Eton op Dorney Lake, de Olympische roeibaan voor 2012! In Engeland verbleef Jort met de andere kernploegleden in het Royal Holloway College, het onderkomen waar volgend jaar de Olympische roeiploegen ook zullen verblijven. Tijdens de voorwedstrijden op donderdag 4 augustus wisten Jort en Conno een tweede plaats te behalen. Deze prestatie werd herhaald in de herkansingen, waardoor beide heren halve-finalist werden. In de halve finale hadden ze

echter een zeer ongunstige loting. Beide roeiers kwamen uit tegen Duitsland, Frankrijk en Tsjechië, de latere nummers een, twee en drie van het toernooi. Helaas was die tegenstand nog een maatje te groot, waardoor deelgenomen moest gaan worden aan de B-finale. Ook deze wedstrijd werd met een tweede plaats afgesloten, waardoor het toernooi afgesloten werd met een overall 8e plaats.

Aan de deelname aan deze Coupe- en WK-uitzendingen heeft voor Jort, Joris en Sam een behoorlijk voortraject gelegen van minimaal dagelijks trainen, trainingskampen en diverse meetmomenten (o.a ergohead, skiffhead, NK skiff en diverse ergometingen in Breda of op het OTC aan de Bosbaan). De meetmomenten eindigden uiteindelijk in de Koninklijke Holland Beker. Tijdens deze wedstrijd MOEST men laten zien dat men WK waardig was. Als uitgangspunt werden hier de gouden standaardtijden voor het WK en de Coupe gehanteerd.

## Fisa Masters 2011 Poznan

door Johan Bielderman

Met de trein naar Polen, maar daar passen de boten toch niet in? Deze keer hoefde dat niet omdat er gelukkig ook roeiers zijn die graag met de auto gaan en een botenwagen geen probleem vinden. Hulde voor Rien. Zelf met de trein ging overigens prima, lekker luieren, wat slapen, rondlopen en naar de restauratie.

### Onbekend

Polen was voor ons onbekend terrein, maar nu we het gezien hebben zijn we enthousiast.

De mensen zijn erg vriendelijk, het eten was overal heel goed en voordelig en de aankleding rondom de wedstrijdbaan was een van de beste die we ooit gezien hebben. Ook de organisatie is vlekkeloos. Echt een aanrader om nog eens heen te gaan, ook als vakantieland en daarbij te genieten van restaurants en prima hotels.

### Maar dan het roeien.

Op de donderdag en de vrijdag is er een harde meewind met moeilijk water en daar zijn de Breda roeiers niet goed op voorbereid. Dus dat worden 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> plaatsen.

Op zaterdag knapt het weer op en's middags is het zelfs heerlijk met een zacht briesje-mee. En meteen verbeteren de resultaten. De HVG4- wordt nu ineens 2<sup>e</sup> in een mooie tijd en Johan Bielderman eerste in de skif, in een race volgens het boekje.

Willem van der Togt en Jan Schepel van de Maas staan al op het podium na hun HVI2x-race als blijkt dat op de fotofinishtoch 1cm verschil te zien is. Zij mogen vervolgens hun blikken weer inleveren. De wedstrijden zijn onder-tussen live via internet te zien en dat is mat wat leuk voor het thuisfront.

Volgend jaar zijn de Masters in Duisburg op 7 en 8 september 2012. Dan moet Breda maar weer eens met een grote delegatie afreizen om wat meer blikken binnen te halen. Op zondag is dan het Mixed roeien en dat is gewoon leuk.

## Ervaringen van een W.K.-ganger door Jort van Gennep

Mij is gevraagd iets te schrijven over hoe ik het afgelopen jaar heb ervaren. Graag pak ik deze uitdaging aan en wil ik jullie meenemen naar een jaar met plezier zwoegen.

De belangrijkste trigger om een jaar keihard te trainen lag voor mij in een afwijzing! Als 15-jarige was ik eind juni 2010 drie maal Nederlands kampioen geworden in het jongens 16- veld. Een prestatie die er volgens mij mocht zijn en perspectief bood voor een uitzending voor Nederland naar de Coupe de la Jeunesse (tevens mijn persoonlijke doelstelling voor dat jaar). Echter, door keuzes van de KNRB om jongens die een belofte waren op basis van hun kracht en niet hun roeitalenten op dat moment, werd ik niet geselecteerd. Voor mij erg frustrerend maar ook meteen een motivatie om het jaar daarop te laten zien dat men zich vergist had. Mijn nieuwe doel werd deelname aan het WK. Een doel waar ik veel voor op zij wilde zetten. Om dit doel te bereiken besloot ik een jaar lang, zeven dagen per week en 24 uur per etmaal te gaan leven als topsporter. Ofwel naast mijn 4 HAVO, gezond eten, 10 à 11 keer per week trainen, niet uitgaan en op tijd naar bed. Deze aanpak was succesvol. Door een goede prestatie op de Tromp in het 18-jarigen veld (2e plaats) werd ik opgenomen in het KNRB-kernteam. Ook werd ik ruim 2 maand later Nederlands kampioen ergometeren voor lichte mannen onder de 23 jaar.

Op basis van onder andere deze prestaties was mijn opname in het kernteam versterkt. Maar ergens komen is één, er blijven, is een ander punt. Telkens moest met maandelijkse testen bewezen worden dat je vooruitgang boekte en dat je op de juiste plek zat. Daarnaast speelde continu dat er meer mensen in de kernploeg zaten dan vermoedelijk uitgezonden zou gaan worden. Ook wisselde de samenstelling een aantal keer. Je medekernploegleden waren je vrienden, maar ze waren tegelijkertijd je concurrenten. Je roeide met hen, maar roeide je ook tegen hen. Kortom je moest je steeds bewijzen. De eerste maanden binnen het kernteam waren vooral een zoektocht naar een goede samenstelling van boten. We trainden in achten en vieren. Ik merkte dat ik hierin zo mijn voorkeuren had. Met de één kon ik beter samen roeien dan met de ander, zodat frustraties en euforie elkaar af



wisselden. Wel werd het voor mij steeds duidelijker wat ik wel en niet wilde. Mijn voorkeur lag duidelijk bij een bepaalde dubbel vier, of dubbel met een drietal roeiers.

Na de skiffhead begon het kernteam vastere vorm aan te nemen. We waren met z'n achten en zouden vermoedelijk met z'n zessen doorgaan. Hiervoor werden twee vieren en vier tweeën geformeerd, die zich onder meer in München en het NK groot moesten bewijzen. Ik begon steeds tevredener te worden want het werd langzamerhand steeds duidelijker wie mijn maatje zou worden (Conno Kuyt van de Laak) en we konden steeds gericht trainen. Dit gebeurde met name in Amstelveen (Bosbaan) of Den Haag. Een periode van erg veel reizen en veel trainen brak dus aan. Dit trainen verliep soms erg goed en op andere momenten waren we erg op zoek naar het goede roeien. Conno en ik zijn beide bijtertjes van wie het ware dierlijke karakter tijdens iedere confrontatie naar boven kwam, maar dat wil nog niet zeggen dat je ook samen goed roeit. Ons haalbeeld verschilde namelijk enigszins. In de loop de tijd werd de harmonie echter beter. Tijdens de Holland Beker moest al het trainen beloofd gaan worden met een tijd die WK-waardig was (een tijd die het waarschijnlijk maakt om in de A-finale te komen, of bij de eerste twee van de B-finale). In de de Holland Bekerfinale joegen wij vanaf haal één de boot zo snel mogelijk over de baan. Dat resulteerde in een uitzending naar het wereldkampioenschap in Eton! Wij zaten ondanks het neutrale weer slechts vijf seconden boven de tijd die met snel roeiweer (wind mee) geroeid word door de top

3. Ons vizier voor het WK was daardoor gericht op een plaats bij de eerste vier.

### Mentale strijd

Alvorens af te reizen naar de andere kant van het Kanaal was er overigens eerst nog een periode van nóg meer trainen en trainingskampen. Het doel: Nog meer een eenheid worden om zo samen nog harder te gaan. Eindelijk dan is het zover: het WK. We verbleven in een prachtige ambiance, de Olympische omgeving van volgend jaar. Ons WK was een eerste proef voor de organisatie van deze Olympische Spelen. Het is een eer en een memorabele gebeurtenis om op dat WK uit te mogen komen. In vier wedstrijden moest uitgevochten worden wie er met de blikken huiswaarts zouden keren. Onze eerste race miste echter de overtuiging. Het zogeheten 'dominanten varen', zoals we dat op trainingen en wedstrijden zo goed samen konden, kwam er niet uit. Met de hakken over de sloot wisten wij iedere ronde door te komen, tot in de halve finale. De mentale strijd die op zo'n toernooi gevoerd wordt, kon ik niet meer aan. En zo sloeg de twijfel toe, en dat moet je nu juist niet hebben. De twijfel zorgde ervoor dat andere ploegen in de halve finale over ons heen walsten. We werden doorverwezen naar de B-finale. In die wedstrijd was de strijdkracht weer terug en roeide we naar een tweede plaats van de achtste in totaal.

Om als achtste te eindigen, wanneer je stiekem verwacht had dat je bij de eerste vier kon komen, is zeer teleurstellend. Zeker gezien het feit dat we niet ons goede roeien hebben laten

zien. We hebben het voor ons zelf verpest, daar zijn we eerlijk over.

## Terugkijkend

Terugkijkend heb ik een prachtig jaar gehad. Internationale wedstrijden, buitenlandse en binnenlandse trainingskampen, een hoop indrukken en ervaringen opgedaan, geluk en teleurstellingen, veel mensen ontmoet en tenslotte een kijk op wat ik volgend jaar wel en niet wil. Zo wil ik volgend bijvoorbeeld dolgraag nogmaals gaan voor het WK (welke dan gehouden wordt in Plovdiv in Bulgarije), maar dan ook voor een podiumplaats. Ik ben bereid alles ervoor opzij te zetten, om uiteindelijk te zegevieren. Ik wil meer een route vooraf uitzetten, waarbij ik mij wil laten bijstaan door een coach. Ook wil ik niet meer allerlei combinaties uit gaan proberen, waarvan voor mij duidelijk is dat ze het voor mij niet gaan worden. Mij lijkt een vroege keus voor een roeimaatje en boottype zeer wenselijk. De mogelijkheden om dan goed op elkaar ingeroeid te zijn, zijn dan veel groter.

Tenslotte: de stap naar een coach heb ik gemaakt. Ik heb daar Peter Klomp voor gekozen. Ik denk dat hij degene is die mij technisch en fysiek nog verder kan brengen. Peter is ook de coach van Daan Klomp en met Daan samen wil ik volgend jaar voor GOUD gaan. Door voor Peter Klomp als coach te kiezen wordt mijn trainingslocatie met name Tilburg. Om die reden ben ik ook lid van TOR geworden, Hetgeen betekent dat ik in de toekomst mogelijk zowel voor Breda als TOR uit kan gaan komen.

Rest mij een ieder te danken die mij bijgestaan hebben bij het bereiken van het WK. Zonder iedereen afzonderlijk te noemen wil ik een extra dank uitbrengen aan de bondscoaches en Jan Willem van der Wal, mijn coaches van afgelopen jaar, Sjoerd de Goeij, Peter Klomp en Michiel Harenberg, mijn roeimaatjes Conno, Daan, Abe, Nikki, Amos, Job, Jeroen, Sam, Joris en de roeiverenigingen Breda, TOR en de Laak. Op naar een nieuw roeiseizoen onder het motto "Geen woorden maar halen", en met groet, Jort van Gennip.



foto bernkastel ploeg Anna: 'de Grunen Moselpokal'

## Fotobespreking..

door Anna de Zeeuw

Dit jaar besloot onze ploeg, Wim, Henk, Richard, Angela, Anne en Anna (weer) eens een internationale wedstrijd te roeien, en wel de Grunen Moselpokal in Bernkastel-Kues op 24 september. Roeien in combinatie met wijnfeestelijkheden, helemaal TOP toch!

Deze foto vertelt het verhaal verder. Op de foto vierden we het volbrengen van de wedstrijd. We roeien de 4,5 km in een 2x en een mix c4+. Zoals te zien is, zijn we daar best tevreden over, waarover ik slechts één sail-lant detail vermeld: het keren halverwege de wedstrijd. Dit was de meest bijzondere uitdaging, we hadden al angstvisioenen van snoeken slaan en erger. We besloten het ter plekke te oefenen, en dat was maar goed ook, want de laatste keer (op de wedstrijd) ging het pas zoals we wilden.

Wat is er verder op de foto te zien? Het oog valt op Wim Buitendijk in het midden met zijn net gekochte Bernkastel T-shirt, wij allemaal met Bernkastel wijnglazen waarin Bernkastelse wijn. Het kasteel op de achtergrond is buiten zicht en dus niet te zien, maar Bernkastel zelf met haar mooie straatjes wel. Het mooie zonnetje en strakke water valt ook op. De tent links bevat zelfgebakken taarten, bijzonder smakelijk! Daarnaast zijn natuurlijk volop bier, wijn en Bratwurst te koop.

Maar sommige roeiers kennende, zijn velen juist nieuwsgierig naar wat er niet te zien is op de foto? Niet te zien zijn bijvoorbeeld de collega Bredanaren die enigszins 'heulen' met ander verenigingen. Bijvoorbeeld Wim Muller, die (met een vereniging met verdachte pakjes) op knappe wijze de victorie behaalt, en flessen wijn verdient. Anderen Bredaleden roeien in Bernkastel juist weer met of namens Dudok. Enfin, daar moeten ze zelf maar verslag van doen.

Niet te zien is ook het mooie hotelletje met schitterende wijnranken op de gevel dat wij twee nachten boekten en waarnaar we, na de botenwagen geparkeerd te hebben, laat arriveren. De gastheer wist gelukkig nog dat we kwamen en bood ons uitstekend eten en kamers op maat aan, zodat we helemaal klaar waren voor een mooie wedstrijd en er na afloop ook weer terecht konden. Tenslotte is op de foto de kras op de lantaarnpaal niet te zien, eeuwig bewijs van onze aanwezigheid.

# Over het water



**waar:** vrijwel langs de gehele Mark  
**wanneer:** het hele jaar door

## Meerkoet (*Fulica atra*)

door R. Wiekel

Als je me vroeger gevraagd had naar mijn favoriete vogelsoorten, dan zouden meerkoeten daar beslist niet bij zitten. Ik heb er nooit zo veel mee op gehad: dat domme schudden van hun kop tijdens het zwemmen, de feestartikelgeluiden die ze maken, en vooral dat lompe, agressieve gedrag naar andere vogels en naar soortgenoten. Meerkoeten waren voor mij de stadsduiven van het water. Toch moet ik ruiterlijk toegeven dat ik deze dieren daarmee lange tijd onrecht heb aangedaan: de meerkoet is een van de meest onderschatte vogels van de Mark. Van oorsprong zijn het echte moerasvogels, verwant aan de rallen. Mooi aan de meerkoet is de witte bles en bek, die sterk afsteekt tegen het zwarte verenkleed. Ik ken geloof ik geen andere vogel met zo'n witte snavel. Mannetje en vrouwtje bouwen samen een nest, meestal tussen het riet: langs de Mark is dit op heel veel plaatsen te zien. Ze broeden om beurten en brengen ook samen de jongen groot, deze verlaten al als ze een paar dagen oud zijn het nest. Het zijn dan

kleine zwarte pluizenbolletjes met een rood koppie. Na acht weken zijn ze volledig zelfstandig. Meerkoeten kunnen keihard zijn voor hun jongen: als er te weinig eten is, schrikken ze er niet voor terug om er een dood te pikken.

Wat meerkoeten echt bijzonder maakt, heeft met hun poten te maken. Meerkoetenvoeten zijn ervoor gemaakt om te lopen op drijvende waterplanten en rietvegetaties. Ze hebben daarvoor heel speciale zwemvliesen. Deze zitten niet tussen de tenen, zoals bij de meeste eenden, maar zijn een soort flappen aan weerszijden van iedere teen. Bij een beweging naar achteren gaan de flappen wijd uit staan. Bewegen ze hun poot naar voren, dan klappen de flappen weer dicht. Het is een van de handigheidjes die maakt dat Meerkoeten iets kunnen dat maar weinig dieren ze nadoen: over water lopen. Onderzoekers hebben dat lopen over water geanalyseerd. Ze onderscheiden in feite drie onderdelen van de benodigde beweging: klap, slag en optrek. Tijdens de klap op het water ontstaat een opwaartse impuls, vervolgens maakt de koet een slag schuin neerwaarts door het

water, waarbij om de voet een luchtzakje wordt gevormd. Tenslotte trekt hij zijn voet weer op om de volgende beweging te kunnen maken. Het laatste is belangrijk: de poot moet sneller worden teruggetrokken dan het luchtzakje zich rond de voet kan sluiten; dan loopt het vol met water en moet de poot door het water terug in plaats van door de lucht. Dat levert natuurlijk veel meer weerstand op.

Interessante vraag is of dit watertrappen, naast een enkele Nieuwtestamentische figuur, ook voor mensen als u en ik is weggelegd. In theorie is het antwoord daarop ja; alleen zouden we dan bij een gewicht van tachtig kilo met een snelheid van ruim honderd kilometer per uur op het water moeten stampen. De meesten van ons houden dat niet lang genoeg vol. Nee, dan kunnen we maar beter roeien, dat komt er nog enigszins in de buurt. En denk dan, als u weer eens een meerkoet over het water ziet rennen, aan zijn belangrijke les: een schone uitpick is het halve werk!

R. Wiekel

## Roeien in Baarn en omgeving

Bert van Nispen

Na twee keer uitstel (drie keer is scheeprecht) vertrekken op 27 september met zes roei(ste)rs naar Baarn. Na een hartelijke ontvangst met koffie en lekkers roeien we met zestien deelnemers uit Hilversum, Baarn en Breda in vier wherry's richting Amersfoort. In ochtendnevel, met weinig wind varen we tot RV Hemus voor een korte pauze en meerden daarna rond het middaguur aan bij de haven. Onder een herfstig zonnetje gebruiken we

hier onze zelf meegebrachte lunch en kunnen, terwijl aan de overkant van het water de bouw van het nieuwe stadshart Eemplein volgen.

Vorbij de Koppelpoort maken we een wandeling door de oude binnenstad. Bij deze oude stadspoort werd vroeger het water van de Eem gekeerd door middel van houten schotten, bediend door zogenaamde 'raddraaiers'. Ook de moeite waard om te zien zijn de vele monumen-

tale huizen, waarvan sommigen op de fundamenten van de oude stadswallen zijn gebouwd. De terugtocht stroomafwaarts loopt voorspoedig. We zijn zodoende weer ruim op tijd om bij de vereniging te kunnen nagenieten van alle indrukken en deze gezellige tocht. Graag kijken we dan ook uit naar een tegenbezoek van de gastvrije roeiers uit Baarn.



# Roeien op de Eem bij Amersfoort (1)

door Bert van Nispen

Roeivereniging Hemus was dit jaar een van de organisatoren van de jaarlijkse midweekroeidag op 18 augustus jl. waaraan door roeiers uit Breda, Roermond, Eindhoven, Groningen en Alkmaar werd deelgenomen. Zij verkenden de Eem., een rivier die in Amersfoort begint en uitmondt in het Eemmeer. RV Breda (vertegenwoordigd door Nel, Marijke, Lisette en Bert) kan terugkijken op een mooie dag in een verrassende omgeving.

## Muziek en gezelligheid

De ontvangst bij het clubgebouw "de Villa" was origineel. In een huiselijke sfeer (we pasten nauwelijks met zijn allen in de toch wel krappe ruimte) werden we getraceerd op koffie en diverse soorten cake en helemaal in stijl speelde iemand treksak/harmonica. Na het maken van een groepsfoto buiten op het vlot werd de afvaart nog eens extra met deze muziek opgeluisterd. De organisatie van Hemus had voor de gasten een roeitocht uitgezet van twee maal dertien kilometer. Bij Baarn kon worden gewisseld en in Eemdijk bij het veer was er gelegenheid om te lunchen. Vreemd genoeg maakten we (zelf beschikkend over een wherry) gebruik van het pontje omdat we aan stuurboord moesten afmeren en aan de overkant van de rivier wilden lunchen.

## Deining en onweer

Tot dan waren de weergoden ons gunstig gezind. Maar eenmaal terug in de buurt van de vereniging werden we toch nog door enkele buien overvallen. Het eerst zo rustig kabbelende water veranderde door de aanwakkerende wind in een kolkende spoelbak. Volgens insiders was dat mede een gevolg van de nog niet zo lang geleden geplaatste damwanden waardoor de deining is toegenomen. Desondanks koersten de deelnemers hun boten vastberaden over het woelige water. Bij aankomst wachtte ons een meer aangename verrassing. Nog zittend in de boot werden we op een glas bubbels getraceerd en was er ... weer muziek. Onweer dreigde echter de feestvreugde te verstoren en even later viel de regen dan ook met bakken uit de lucht. Juist op tijd lagen de boten weer in de loods en konden we tijdens de nazit genieten van heerlijke soep, quiches en diverse soorten pasta's. Een bijzonder goed verzorgde dag. Hemus bedankt.



## FRAGOLE BRUCIATE, RECEPT VOOR LEKKERBEKKEN (NA HET ROEIEN)

Gekaramelliseerde aardbeien voor 6 personen

Op verzoek van de woensdagavondclub van Henk en ingezonden door Hans Helmonds onderstaand een recept, dat niet is te versmaden:

### Benodigd:

- 300 ml mascarpone
- 4 el room
- 75g fijne suiker
- 1 el vanillearoma
- 500g aardbeien
- 75g bruine basterdsuiker
- 65g boter

### Werkwijze:

- Roer de mascarpone samen met de room, de fijne suiker en het vanillearoma.
- Snijd de aardbeien in vieren en leg ze met de platte kant naar beneden in een schaal.
- Schenk het mengsel er overheen.
- Smelt de bruine basterdsuiker met de boter.
- Breng het aan de kook en giet het over de mascarpone.
- Roer niet meer.
- Laat het geheel drie uur in de koelkast opstijven.

In Cucina Maria vind je 20 Italiaanse menu's met dit soort lekkernijen.



## Zondagacht viert nostalgisch weerzien van de Riddle

door Marius Aalders

## Instructie van een Veteraan

door Mike Milan

Sommigen van jullie hebben mij misschien al 'es op het vlot gezien, bezig met instructie geven en hebben zich afgevraagd wie ik ben. Ik zal mezelf voorstellen: mijn naam is Michael Milan en ik ben geboren in London in 1944. Tijdens een skivakantie in Oostenrijk in 1975 heb ik een leuk meisje uit Nederland ontmoet. Ik werd verliefd en er was geen andere mogelijkheid dan naar Nederland te komen en hier een nieuwe start te maken. 35 Jaar later zijn we nog steeds samen en hebben inmiddels een dochter Juliette van 31 Jaar.

### Londen, Gorkum, Dordrecht en Breda

Ik ben gestart met roeien op school toen ik 13 jaar oud was. Daarna ben ik blijven roeien tijdens mijn universitaire studie in London en bij diverse roeiclubs in Engeland en Nederland. Ik heb vele plezierige jaren geroeid bij de veteranen in Gorinchem, Dordrecht en ook RV Breda met Rien, Willem, Cees, Piet,

Wim en Dik in de jaren tachtig-negentig. Vanwege hartklachten ben ik daarna gestopt met roeien. Toevallig kwam ik op een gegeven moment Wim Rutten tegen en hij nodigde mij uit op de roeiclub een keer koffie te komen drinken. Ik maakte een grapje dat ik inmiddels wel wat te zwaar voor de boot was geworden. Hij zei: 'Onzin, jij zal heus niet de enige in de club zijn!' Toevallig las ik op internet over het jubileum van de Mark Regatta afgelopen juni en ik dacht: 'ik ga eens kijken'. Het was een leuke dag en ik kwam veel oude bekenden tegen. Wim deelde mij mee, dat ze momenteel een tekort hadden aan instructeurs en vroeg of ik misschien interesse had. Ik heb veel fijne jaren met de roeisport gehad en heb de laatste jaren nog steeds het gevoel om te proberen mijn ervaring terug te geven aan de nieuwe generatie. Dus na een paar telefoontjes ben ik gestart met het geven van instructie en ik vind het heel leuk om te doen. De groepen die Dirk en ik samen hebben (S1 -> S2) zijn erg enthousiast en boeken al vooruitgang. Ik hoop dat jullie nu iets meer van mij weten en ik kijk er naar uit om jullie allen te ontmoeten in de toekomst.

Mike

Mooier kon het nostalgisch weerzien van de oude boot niet zijn. De zondag-acht van RV Breda was zondag 2 oktober te gast bij de WSV De Binnenmaas. Daar roeiden ze voor het eerst sinds vier jaar weer in "hun" boot, de G. Riddle. Deze antieke acht is tegenwoordig in gebruik bij de Binnenmaas. De uitnodiging om nog eens in de oude boot te roeien stond al langer.

Nu boften de oude veteranen met prachtig zomerweer en schitterend water. Bovendien konden ze aanleggen bij Annelies en Albert Steenman en genieten van koffie, frisdranken en heerlijke appeltaart die gastvrije Annelies voor ons had gebakken. De familie Steenman woont al jarenlang in Maasdam aan de Binnenmaas in een prachtig verbouwd huis met steiger. Van daaruit trekt de familie dagelijks haar baantjes. Even terzijde: met zoon Mitchell gaat het goed. Hij legt zich tegenwoordig toe op het skiften en werd meteen zesde in een veld van twaalf op de WK 2011 in Bled.

De zondagacht werd ontvangen door een kleine delegatie Binnenmaasroeiers, die hielpen met het te water laten van de akelig lange Riddle. Eerst werd met koffie en vlaai de verjaardag van stuurvrouw Beelke van Meurs gevierd. Met Hans Reinders op slag herleefden oude tijden. Vooruit schoot de schuit, door geen stormen of regen gestuit.

Tijdens het verblijf op het terras bij Annelies en Albert werd nog even gespeculeerd over de vraag hoe de Riddle zo in de Binnenmaas was terechtgekomen. Daarover is in een eerdere Easy All het nodige opgemerkt. Zie mijn atikel "Whatever happened to The Riddle?" (2007-158, p. 10). De boot is afkomstig van het Spaarne en werd vijf jaar na de oprichting van de RV Breda aangekocht voor 800 gulden, bijeengebracht door de toenmalige zondagachtroeiers zelf. In 2007 bleek de boot te oud. Het bestuur van de RV achtte het vehikel niet meer geschikt. De boot moest plaats maken voor een andere acht. Hans Reinders zei toen: "Het is een raadsel hoe de Riddle gespaard is gebleven voor het haardvuur." De boot werd toen nog enkele jaren bij Geert van der Wijst thuis in een schuur opgeslagen. Maar vorig jaar is de acht aangeboden aan de Binnenmaasroeiers.

Voor de zondagacht gaat de G. Riddle echter nooit verloren. Wie goed kijkt ziet in de loods bij de achten nog het bordje Riddle staan. Ooit komt dat "raadsel" terug. Volgend jaar roeit de zondagacht weer op de Binnenmaas. In de Riddle.

# Geslaagd

## 24 juni

skif, Benjamin van Zuijlen, Christiaan Zuiderwijk, Dries Voesenek, Jill Koster, Pauline Taks, Sophie Loth

skif 1 èn skif 2, Jeremy Wintermans, Saskia Breure, Jorik Melsen

skif 2, Yaela Bosman, Bas Rongen

skif 3, Giovanni Bot, Rebecca Ham

## 28 juni:

S3, Desirée Kiel Dorleijn, Hanny Janssens, Martijn van de Corput, Victor Dielissen.

## 1 juli (jeugdleden):

Skif 1, Karlijn Weele, Jannes Weele, Teun Froklage, Sanne Langmuur, Dirk Hessels, Patrick Tang, Thijs Rijken,

Skif 2, Hugo Peters, Nienke Faas, Vera Helmonds, Beau van der Sman, Karel de Rijk, Lisa Sneep

Skif 3, Aron Lodewikus

## 1 en 2 juli

S4, Ramon Froklage, Marc Rietman

S1, Nelly Nouwen, Ellis Littooi, Johan vd Sman, Margit Kunji, Marjolein van Loon, Maaïke Remery, Bas Rosmalen, Maarten Denneman, Penney Rombouts,

Loes Bliëk, Jet Reeuwijk, Marion Hermus

S3, Ivo Tienhoven

## augustus:

S1 Sophie Schreinemakers, Saskia vd Ven, Erica ter Horst, Martine Reuvers, Anky Frank

S2, Marleen Benschop, Angela vd Sman, Rita Liesker

S3, Els Brouwers, Jill Mabelis, Anneke v Heteren, Maarten Langebroek

B2, Saskia de Jong, Saskia Langebroek, Maarten Langebroek

B3, Saskia Langbroek

## 19 september:

S2, Hilde Hoeben

S3, Marleen Benschot, Marijke van Eil

## 1 oktober

S1, Gerard Snijders, Marco Wijnants, Paul Steverink, Anja van Zelst, Dorothee Wintjes, Jurian Voets, Mirjam van Nunen

S3, Wouke Eindhoven, Jose Snoeren

S4, Sabine Snieders, Saskia de Jong, Saskia Langbroek

B3, Saskia de Jon

## Ergocompetitie 2011/2012: Leuker kunnen we het niet maken, makkelijker ook niet trouwens.

Nu de dagen weer hard aan het krimpen zijn en er 's-avonds bijna niet meer geroeid kan worden, wordt het tijd om een oude bekende weer eens op te zoeken: de ergometer. Omdat er veel roeiers zijn die de heilzame werking van dit prachtige apparaat nog niet ontdekt hebben, en omdat er veel roeiers zijn die er geen genoeg van lijken te krijgen, is na een jaartje afwezigheid de ergocompetitie weer helemaal terug.

Naast een aantal vertrouwde onderdelen is er ook een nieuw element toegevoegd: de estafette, waarbij ploegen roeiers elkaar bestrijden door bij elkaar bij toerbeurt af te wisselen. Het komt er dan niet alleen op aan om hard te roeien, maar ook om snel en behendig te wisselen. Er worden onderling vergelijkbare ploegen samengesteld en iedere roeier mag maar een maximaal aantal minuten roeien; dat levert een spectaculaire en onvoorspelbare wedstrijd op. De estafette vindt plaats op **zondagochtend 15 januari**, zodat daarna ook nog even geroeid kan worden.

De twintig minuten wordt meer als een training dan als een wedstrijd ingestoken, hoewel je natuurlijk zo hard kan gaan als je wil. Ideaal en leuk om met je team te doen. Om ook te kunnen zien of je progressie maakt en ter voorbereiding op de lange afstandswedstrijden in het voorjaar is er drie keer een 20 minuten sessie:

**woensdagavond 23 november, woensdagavond 28 december en woensdagavond 25 januari.**

Om een beetje snelheid in de benen te krijgen

organiseren we op **woensdagavond 15 februari** een competitie over 2 kilometer.

Het andere klassieke onderdeel: de tweekamp, waarbij analoog aan het schaatsen twee ploegen tegen elkaar strijden op de 250 en de 2500 meter, mag natuurlijk niet ontbreken. Deze vindt plaats op **zondagochtend 18 december**.

Buiten de competitie, maar voor de echte diehards is er onder bezielende voorgang van Thijs van der Heijden de mogelijkheid om gezamenlijk één uur lang te ergometeren. Kansen voor dit unieke samenzijn worden geboden op woensdagavond 2 november en 7 december.

Zoals vertrouwd worden de wedstrijden allemaal live vertoond op een groot scherm, zodat het voor iedereen goed te volgen is. Het prijzenpakket is als vanouds weer even origineel als toepasbaar in het dagelijks leven, met iedere keer weer onverwachte categorieën. Nog een reden om mee te doen. Zet daarom de data in je agenda en let op de intekelijsten in de sociëteit en de mailberichten. Als je in de mailinglijst wil worden opgenomen kan dat door aan te melden via [ergocompetitie@xs4all.nl](mailto:ergocompetitie@xs4all.nl).

Al met al een heel bont pakket om jullie klaar te stomen voor het volgende wedstrijdseizoen, waar nodig van het winters vet af te helpen en uiteindelijk om het ergometeren nog leuker te maken dan het al is.

De ergocie.

Ploegenestafette  
15 januari

Tweekamp  
18 december

20 minuten  
23 november, 28 december, 25 januari

2 kilometer  
15 februari

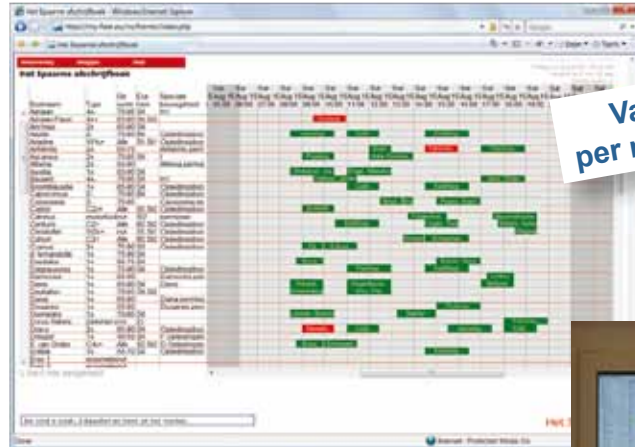
Nieuw! Nieuw! Nieuw! Nieuw!  
Nieuw! Nieuw! Nieuw! Nieuw! Nieuw!

**Ergometercompetitie 2011/2012**



# 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	Hans van Gennip	076 5878834
Commissaris instructie	Lieke Huijbregts	0161-412614
Commissaris materiaal	Peter Adema	076-5874204
Commissaris sociëteit	Chris Liesker	076-5136136
Commissaris wedstrijden	Mirjam Grunwald	076-5153039
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 november 2011  
Uiterste inleverdatum kopij 31 oktober 2011

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

