

Markregatta opgeluisterd met Taartenwedstrijd

Tijdens de Markregatta kon iedereen genieten van de door de jeugd gebakken taarten! Naast heerlijke appeltaarten, kwarktaarten en vele andere soorten taart, streden deze twee taarten om de trofee "mooiste taart RV Breda." Een aantal voorbijgangers hebben hun stem gegeven en de taart van Karlijn. Iris en Layla hebben de trofee gekregen.

Een enthousiaste groep jeugdleden heeft die dag ook geholpen met de verkoop van de taart, dragen van de riemen, helpen bij de bar en allerlei andere taken. De opbrengst van taartverkoop is bestemd voor het nieuwe coachbootje dat nodig is om met drie groepen jeugdleden mee te kunnen varen bij de instructie.

Op de afsluitende BBQ is de naam bekendgemaakt van dit bootje "Lazy coach". In augustus zal de boot voorzien worden van de nieuwe naam en kan hij gedoopt worden. Er zullen nog wat ludieke actie volgen om het bootje verder af te betalen.

MARK REGATTA 2013 VRIJWILLIGERS BEDANKT!!!

Tijdens een wedstrijd als de Mark Regatta zijn er zo'n 50 taken te vervullen om de dag succesvol te laten verlopen. We waren dan ook blij met de vele reacties op de oproep voor vrijwilligers voor deze dag. Het is leuk om te zien dat niet alleen de wedstrijdroeiers zich aanmelden maar dat ook de niet wedstrijdroeiers, leden die nog niet zo lang lid zijn van de vereniging en de jeugd hun steentje bijdragen tijdens de Mark Regatta.

Na wat gepuzzel, was het vrijwilligersschema 2013 gereed. Natuurlijk moesten na publicatie nog de nodige mutaties doorgevoerd worden waardoor uiteindelijk het definitieve schema gereed was. Klaar voor de wedstrijd.

De wedstrijddag verliep op rolletjes dankzij alle enthousiaste vrijwilligers. Wij bedanken alle vrijwilligers voor hun hulp en enthousiasme en hopen iedereen volgend jaar weer als vrijwilliger in te mogen delen. Commissie Mark Regatta

MIDZOMERAVONDRADE, DÈ KANS OP EERSTE BLIK

Traditioneel roeien de leden van de RV Breda die kort of ietsje langer geleden instructie hebben gehad, op de Midzomeravondrace hun eerste wedstrijd. Vaak racen de roeiers niet alleen onderling om dat eerste blik, maar gaan ze ook de krachtmeting aan met de instructeurs en na afloop is er dan een biertje of een glas wijn en natuurlijk een bbq.

De Midzomeravondrace van 26 juni had een bijzonder karakter. Niet alleen had de Eight Class gelijktijdig de tweede training van Marjolein Rekers, een KNRB-topcoach, maar ook vond de sleuteloverdracht plaats van de Ratonloods. En naast dat onroerend goed, dat voor het eerst bekeken kon worden, werd er ook nog nieuw roerend goed aan onze club toegevoegd: een Empacher dubbelvier-zonder, de four better four worse.

Een druk avondje op de roei, waardoor de Midzomeravondrace beperkt bleef tot drie heats waarin steeds twee ploegen in een C4X+ over vijfhonderd meter uitmaakten wie de sterkste was. Onder geestdriftig gejoel vanaf het balkon werd de race gevaren, waarbij de ploegen (eerlijk) op lijn werden gelegd door kamprechter Bert Verlaan. De uitslag gaf aan dat, zoals voor zoveel dingen dat ook voor roeien geldt, oefening baart kunst. De ploeg met de meeste ervaring wist haar voor-sprong vanaf de start vast te houden en mocht de blikken in ontvangst nemen.

Daarna was het tijd voor een stevig stuk vlees, salades en stokbrood. Gelukkig werkte ook het weer helemaal mee, pas na 22.00 uur begon het te regenen.



De Ras loods

Door Wim Rutten

De Rasenberg loods -ook al de Ras loods genoemd in tegenstelling tot de Rapp loods - is op 11 juli aan ons overgedragen. We hebben er 1357 m² bij waarvan ca 680 m² in de de loods. Laat ik beginnen te stellen dat ik erg trots ben op de wijze waarop het gegaan is. We hebben een volwassen discussie gehad in drie ledenvergaderingen over de toekomst van onze club en daarvan afgeleid of het al dan niet gewenst was om een nieuwe loods te kopen, wat de alternatieven waren, uitmondend in een grote meerderheid voor koop.

Waar ik helemaal blij mee ben is dat we als club het voor elkaar hebben gekregen dat meer dan honderd leden een obligatie hebben genomen waardoor we zonder externe financiering de loods hebben kunnen aanschaffen. We kunnen nu terecht zeggen het is van ons. Het zegt iets over de verbondenheid met de vereniging.

De firma Rasenberg in de persoon van directeur Adriaan van den Nieuwenhuizen heeft bijzonder bijgedragen aan een goede oplevering en overdracht. Ze hebben ons na de koop overeenkomst gesponsord met een mooi bedrag van €3000,- waarvan ze o.a. het paadje naast de Rasloods aan de waterkant hebben aangelegd. De heer van de Nieuwenhuizen heeft onze nieuwe vier gedoopt bij de midzomernacht tocht en als tegenprestatie heeft de firma nog een clinic van ons tegoed..

Wat gaan we doen met de nieuwe loods? Het zal u verbazen: we gaan er boten in opslaan! En verder? Verder zijn er een aantal ideeën, sommige concreet, andere nog in de denkfase. In de eerste plaats gaan we voor de loods een vlot wegleggen, haaks op het huidig vlot aan de kant van Terheyden. Zonder vlot kunnen we geen boten uitdragen. De vergunning hiervoor is bij Rijkswaterstaat aangevraagd. De kosten ca €30.000,-. Daarnaast zijn er gedachten om de werkplaats te verplaatsen en er de

fitness in onder te brengen. Er zijn zelfs leden die een sauna wel zien zitten. Allereerst gaan een paar mensen onder leiding van onze materiaalcommissaris Peter Adema een plan maken. Dit plan bestaat er uit dat we eerst de gewenste eindsituatie in kaart willen brengen en vervolgens in stappen daar naar toe willen werken. Uw ideeën zijn van harte welkom. Als iemand zegt: 'ik weet hoe het moet', hij of zij melde zich.

We hebben wel geld opgehaald maar onvoldoende om ineens alles af te werken. Daarom gaan we het in fases doen. Bij de uitvoering kunnen we wel wat hulp gebruiken. U voelt het al aankomen. We zullen te zijner tijd wel veel handige handjes nodig hebben .

Enige praktische zaken: het sleutelbeheer, de grote elektrische poort in het hek en de toegangspoort tot de loods. De grote poort aan de Bredase weg van de nieuwe loods aan de kant van Terheyden, is de toegang tot het grote voorterrein. Het is goed om te weten dat van dit grote voorterrein maar tien meter gerekend vanaf de loods, van ons is. De rest is van Rasenberg. Voor de poort hebben we één gecertificeerde sleutel voorlopig onder beheer van Henk van Heel. Uiteraard heeft Rasenberg nog een sleutel. Voor de toegang tot de loods gebruikte men de deur naast de toegangspoort van de loods aan de Terheydense kant . Hiervoor hebben we drie sleutels. In beheer -u raadt het al - van onze Henk. We zullen de cilinders laten vervangen zodat u huidige "roeisleutel" past op de toegangsdeur tot deze loods. We denken een maand of drie nodig te hebben om alles goed op een rijtje te zetten en dan zullen we iedereen via onze website, de Easy All, en via een extra ledenvergadering informeren. Nogmaals: spui uw ideeën. We staan daar open voor. Namens het bestuur wil ik mijn waardering uitspreken voor iedereen, die in welke vorm dan ook, als kleine sponsor, grote sponsor of in de discussie en besluitvorming, heeft bijgedragen.

Dutch Masters Open: 10 voor de voorzitter!

Het is zaterdagochtend; het waait en het regent. 1000 meter is lang, te lang als je na de halve kilometer al verzuurd bent. Daarom heb ik met de slag afgesproken om die 1000 op te delen in 10 maal 10 halen. De eerste 4 gaan nog makkelijk: inpik, ritme, kracht en lengte. Daarna wordt het lastig; zeker als je nooit meer dan 50 halen getraind hebt. De Duitse Mix veteranen D komt zowaar geleidelijk in zicht : bij de start lagen ze nog 3 bootslengtes voor omdat de boeg van de Bredase tegenstander nog niet klaar zat en daarna met de starter in discussie ging over een herstart. Nog 300 m = 30 halen te gaan: 10 snel rondje, 10 cadans 10 ja 10 hoe en wat? Melkzuur doet pijn maar blijkt ook niet goed voor de cerebrale functie want er komt niets meer. Nog een halve bootslengte achter..... Ineens weet ik het: voorzitter Wim Rutten is speciaal naar De Willem Alexanderbaan afgereisd

om blikken uit te delen. Het antwoord is snel gevonden: "10 voor de voorzitter!" De slag draait zich half om, de toch al wankel balans houdt op te bestaan en terwijl de Duitsers nooit meer gepakt zullen worden schreeuwt ze vertwijfeld: "10 voor Wie ??" Toen wisten we nog niet dat het onze laatste race van de dag zou zijn. De regen maakte plaats voor de zon maar de wind werd alleen maar harder. Zo werd het de dag van oneindig veel boten op-en afriggeren die nooit het water zouden proeven. Het middagblok werd afgelast nadat Johan en Dirk bij het oproeien volliepen en een vier omsloeg. Zo eindigde de eerste dag van de eerste DMO medegeorganiseerd door uw Bredase RV in een lichte mineur. Dat Thera aan de witte wijn mocht nippen bij een heuse sponsorlunch en dat onze Jos Adema als organisatie dreh und middelpunkt de hele dag met een portofoon mocht rondlopen

deed daar niet aan af. De zondag verliep beter maar helaas voor onze RV zonder blikken of blozen. Het leuke van deze kilometerwedstrijden is dat je 4 maal per dag en dus 8 maal per weekend kunt starten. Daarom was de RV Breda tot de tanden bewapend met twee botenwagens vol in het Rotterdamse verschenen. Hoe het ook kan liet Sybrand Treffers zien : focussen moet je! Gewoon maar 1 keer starten – met Maud van Etten- en gelijk blik in de Mixveteranen B. Als enige. Waarvan acte. De DMO gaat zeker een vervolg krijgen. Voor de leden van de RV Breda een mooie kans om ook eens boord aan boord te starten en door een echte starter weggeschoten te worden op een baan met Olympische aspiraties.. De eerste editie was- ondanks de wind- veel belovend en krijgt zeker een vervolg. Bent u volgend jaar ook van de partij?_

Omgeslagen..... wat nu?

Door Yvonne van Diepen

Zondagochtend 21 juli. Lekker warm. Thera had bedacht dat dit een prima weertje was voor een instructie Omgeslagen.....wat nu? Een flink aantal roeiers wilde dat ook wel eens weten. Thera vertelde eerst het een en ander en daarna deed ze voor hoe het moet. Zag er allemaal heel logisch uit. En toen mochten wij. In theorie komt het er op neer dat je de riemen dwars op de boot brengt, ze dan in een hand pakt en dan zorg je met een flinke beentrap dat je uit het water op de boot komt te hangen, dan met nog een tweede beentrap je ongeveer met je buik op de boot komt te liggen. Daarna is het een kwestie van je benen naar binnen halen, op je bankje gaan zitten en klaar! Ik kan je vertellen in de praktijk valt dat nog niet mee. De meesten van ons lukte het al na één poging om in de boot te komen, dat waren de natuurtalenten. Sommigen hadden er iets meer tijd voor nodig. Of het lukte helemaal niet, daar was ik er één van. Het omslaan heb ik aardig onder de knie. De rest vergt gewoon nog wat oefening. Het gaat er maar om dat als je omslaat je weet wat je moet doen. Dat geeft zelfvertrouwen. En blauwe plekken, dat ook. Leuke club die roeivereniging Breda; lekker roeien, wat drinken op het terras en vrolijk weer naar huis. We hebben net de Open Dag voor aspirant leden gehouden maar eigenlijk is elke dag een Open Dag. Letterlijk. Maar dan ook wel zo Open dat er een fonkelnieuwe buitenboordmotor zo kon worden ontvreemd. En zo Open dat we een mailtje van Cathy Faas kregen die nachts om half twee een vrolijk verlichte vereniging aantrof met buitenhek en rolluiken open maar waar de leden in velden noch wegen te bekennen waren.

Oproep aan de leden van de roei: Sleuteldiscipline!

Door het bestuur

Zo, waarde leden van de RV, kan het niet langer! Het Bestuur doet een dringend beroep op u allen om beter op te letten en meer discipline te tonen: Ga je weg en is het leeg beneden en op het terrein sluit dan het hek af. Zou je de laatste kunnen zijn controleer dan het BRS: is er niemand meer op het water of in het gebouw, controleer dan of de schuifpui, de keukendeur en de deur van de ergometer-ruimte dicht en op slot zijn. Check ook de rolluiken, de buitendeur en de Rapploods. En vergeet niet de poort te sluiten! Om u daarmee te helpen zullen er op strategische plaatsen geheugensteuntjes worden opgehangen. Spreek ook andere leden erop aan als ze nonchalant met deze regels omgaan. Zo houden we met ons allen de vereniging leuk en veilig!

Prikbord

Door Lieke Huijbregts

Sinds de verbouwing van de sociëteit hebben we een groot prikbord. Tot nu toe is het prikbord gevuld door deze en gene. Er is zelfs al enige ordening ontstaan: de crewclass heeft zich een eigen hoekje toegeëigend. Aan mij de taak om deze ordening voort te zetten én ook schifting aan te brengen in de informatie op het prikbord. En, het klopt, ik ben al aan de slag gegaan.

In de toekomst wordt het prikbord alleen gebruikt voor informatie die direct over roeien gaat. Berichten en aankondigingen van leden die elders een optreden hebben of op een andere manier 'reclame' vragen, worden verwijderd. Posters met daarop wedstrijdaankondigingen graag met magneten ophangen aan de muur bij eerste de trap naar boven. Het prikbord wordt ingedeeld in de volgende categorieën

1. Instructie

- 1.1 Crewclass
- 1.2 Masterclass
- 1.3 Examen

1. Midweek- en toerroeien

- 2. Wedstrijdroeien
- 3. Bestuur
- 4. Overig

- 1.1 Krantenartikelen
- 1.2 Geboortes
- 1.3 Condoleances
- 1.4 Mediatheek
- 1.5 Bardienstrooster

Als er onderwerpen en/of categorieën zijn die ik vergeten ben, dan hoor ik het graag.





De Honderddagenvogel (Apus Apus)

Door R. Wiekel

Honderddagenvogel noemen ze de Gierzwaluw ook wel, naar de tijd die hij ongeveer bij ons verblijft. Die korte tijd dragen Gierzwaluwen wel enorm bij aan het zomer gevoel van vrijheid en vakantie. Het begint zo rond Koninginnedag, één van de eerste dagen dat ze terugkeren. Hun komst maakt meteen dat er iets feestelijks in de lucht hangt.

Als je buiten op een terrasje zit, in een oud stadje, zijn ze ook stevast van de partij. Je hoeft ze niet eens te zien: met hun doordringende geluid laten ze toch wel merken dat ze er zijn. Vooral als er jonge vogels zijn: die kunnen in grote groepen baldadig en pijsnel achter elkaar aanjagen en laten beurtelings hun snerpende roep horen. Het is een fascinerend, uitbundig gedrag, puberaal bijna.

Het gieren heeft ze hun naam gegeven, maar dat van de zwaluw klopt niet. Eigenlijk is de Gierzwaluw helemaal geen zwaluw; ze zijn veel nauwer verwant aan kolibries dan aan de boerenzwaluw bijvoorbeeld. In de jacht op insecten hebben ze zich echter wel op een vergelijkbare manier ontwikkeld. De sikkelvormige lange vleugels en een gevorkte staart stellen hen in staat om ongelooflijk snel en wendbaar te vliegen. In duikvlucht kunnen ze snelheden van meer dan 200 kilometer per uur bereiken. Het Engelse 'Swift' is dan ook een veel mooiere naam voor ze. Een van de mooiste beschrijvingen van het fenomeen Gierzwaluw is het ijle gedicht van Guido Gezelle uit 1897, die de vogels zelfs laat roeien.

Gierzwaluwen zijn volledig op het leven in de lucht gericht. Buiten de broedperiode houden ze zich zonder onderbreking in de lucht op. Ze hebben zulke korte pootjes dat ze niet op een tak kunnen zitten; opstijgen doen ze door zich van het dak te laten vallen. Verder doen ze alles vliegend: eten, drinken, paren en zelfs slapen. Dat laatste kunnen ze door alleen een bepaald deel van hun hersenen te laten slapen, wat voorkomt dat ze tegen elkaar of tegen een kerktoeren aanknallen.

Het heeft het afgelopen jaar nog niet echt willen zomeren. Voordeel is dat je ze dan lekker laag boven het water kan zien scheren - waar de insecten zijn. Liever heb ik ze hoog in de blauwe lucht op een stralende dag, zo hoog dat je ze alleen hoort roepen. Maar het allermooiste zijn de schaduwen van Gierzwaluwen die als een spiegeling van de lucht over de straat en langs de muren schieten. In de film Cinema Paradiso is dat perfect verbeeld in een minutenlange scène. Na de oorlog keert de hoofdpersoon terug in zijn geboortestadje Giancaldo. Van bovenaf zien we de bus aankomen op het plein voor de bioscoop. Man stapt uit. Bus rijdt weg, man blijft stil staan, zet zijn koffers op de grond. Al die tijd draaien de gierzwaluwshaduwen hun rondjes over het plein - ze zijn nooit weggeweest. Rondone heten ze in het Italiaans. Ook al goed.

Waar: langs de hele Mark

Wanneer: vanaf eind april t/m augustus

GIERZWALUWEN

(*Cypselus Apus*)

'ZIE, zie, zie,
ziel ziel ziel
ziell ziell ziell
zielll'

tieren de
zwaluwen,
twee- driemaal
drie,
zwierende en
gierende:
'Niemand, die . . .
die
bieden den
stiet ons zall
Wie? wie? wie??
wie???'

Piepende en
kriepende,
zwak en ge-
zwind;
haaiende en
draaiende,
rap als de
wind;
wiegende en
vliegende,
vlug op de
vlerk,
spoeien en
roeien ze
ringsom de
kerk.

Leege nu
zweven ze, en
geven ze
bucht;
hooge nu
hemelt hun'
vlerke, in de
lucht:
amper nog
hoorde ik . . . en
die 'k niet en
zie,
lijvelijk
zingen ze:
'Wie???' wie???' wie?
wie . . .'

Bieden de stiet = stuiten;

Kriepende = tijlpende;

Zwak = lenig; Haaiend = wentelend

Spoeien = vluchten; Roeien =

kringen maken (in de lucht);

Lijvelijk = aanhoudend.

Oud IJzer

Wim Rutten

"Ik heb een H-profiel, ijzeren balk nodig. Vijf tot zes meter lang. Minstens 12 cm hoog en niet hoger dan 18 cm. "De loopplank aan de Bredase kant moet gerepareerd worden en volgens Henk van Heel kan dat het beste met een ijzeren balk, die "even"op de sloop gehaald moet worden.

"Ik kan hem niet halen want ik moet op mijn kleinkinderen passen."

Of Nico en ik die toevallig op de vereniging waren dat wilde doen. Waarom ook niet?

Het bestuur moet ook maar eens zijn handen laten wapperen.

"Hoe krijgen we die balk hier en waar moeten we hem halen?"

Volgens onze Henk was Stolwerk de aangewezen firma en een botenwagen kan boten dragen dus ook ijzeren balken. Trekhaakje ervoor en het feest kan beginnen.

De kleine botenwagen tussen de struiken uitgetrokken. Dat was nog niet simpel. Wie zijn taak is het trouwens om het plekje naast de Rapp loods schoon te houden? Hebben we daar een commissie voor? Of ook al het bestuur?

Onderweg met auto en botenwagen waren Nico en ik het niet eens waar Stolwerk lag. Volgens mij aan de Tilburgseweg en volgens Nico bij het NAC stadion. NAC was dichterbij. Dus daarnaar toe. Ik geef de secretaris niet graag gelijk -hij is al eigenwijs genoeg -maar dit keer had hij het wel.

Een groot vliegtuig en bergen oud staal waren een goede wegwijzer.

Aan een slimme bij Stolwerk gevraagd of ze ijzeren balken in de aanbieding hadden?

"Ik werk hier al twintig jaar, maar van ijzeren balken weet ik niets. Het kantoortje." Wij op naar het kantoortje. In ijzeren balken daar deden ze niet.

"Waar dan naar toe?" Volgens het kantoortje moesten bij een ijzerboer tegenover AVRI op de Terheydenseweg zijn.

Dus wij weer blij. Terug met de botenwagen naar de Terheydenseweg.

Daar zit zoals jullie allemaal - behalve Nico en ik weten- Steelworld.

Zag er voor een oudijzerboer wel verrekete netjes uit. Wij op naar het kan-

toortje. Dat hadden we tenminste al geleerd.

Bij de balie kwam Nico een bekende tegen. Op de roei kent Nico iedereen en iedereen kent Nico. Buiten de roei is het toch meestal beter als je Nico niet kent. Als longarts ziet hij zo het een en ander voorbij komen, heb ik begrepen.

De vriendelijke dame vertelde ons dat Steelworld niet in oud ijzer deed maar veel ijzer gebruikte. We moesten ons geluk maar eens proberen verder op de Terheydenseweg dicht bij de brug over het Markkanaal -dichtbij huis dus- bij Staalmarkt. Botenwagen opgepakt en wij op zoek naar Staalmarkt. Geen staalmarkt gevonden wel een sloper. Op het kantoortje was dit keer niemand maar er hing wel een briefje waar we de eigenaar konden vinden.

Op het terrein waren twee kleine vrachtwagens aan het rondcrossen plus een brommer met een jongen van een jaar of twaalf er op.

Nog eens goed kijken naar de chauffeurs van de kleine vrachtwagens.

Die waren van dezelfde leeftijd. Uiteraard geen gordel om want dan kun je op die leeftijd niet bij het gaspedaal. Dat bleken kleinzonen van de eigenaar te zijn. En wij de jeugd maar zwemvesten ombinden en hier rijden ze in vrachtwagens!

Opa had ijzeren balken met H profiel zat , 0,60 ct per kilo. Hoe zwaar was die? Daar had hij zijn boekske voor. In een beduimeld boekje stonden tabellen. Volgens het boekje woog onze balk 125 kg. Volgens Nico was dat niet waar. "Til hem dan op, gij. Niet dus! Dan moet ge geen grote mond hebben." Daar mee was het afdingen afgelopen. Gene kilo ging er van af.

We vroegen nog of we een bonnetje konden hebben voor onze penningmeester. Die is gek op bonnetjes. Voor 20 euro extra konden wij een bonneke krijgen. Laat ik jullie raden wat we gedaan hebben. Drie uur later en een ervaring over de Bredase staalwereld rijker kwamen we als volleerde staalmeesters terug met onze balkje van 6 meter.

Had ook in tien minuten gekund.



Nieuw initiatief voor boordroeien: De eight class

Op zaterdag 6 juli denderden twee achten van de Eight Class in een korte boord-aan-boord race over de Mark ter afsluiting van de Eight Class. Twee weken eerder hadden deze roeiers nog nooit in een acht gezeten, de meesten hadden zelfs nog nooit met één riem geroeid.

Het idee voor een Eight Class is geopperd en uitgevoerd door Willem Muller naar aanleiding van de instructie voor beginnende roeiers die in de Verenigde Staten heel gewoon is: je zet acht beginners in een acht, laat ze tubben en leert ze al snel een basishaal. In de Bredase variant was een S1-bevoegdheid ingangsvoorwaarde voor deelname.

De inschrijvingen waren heel divers, van net een maand S1 tot en met jarenlange boordroei-ervaring. Tijdens de zes trainingen binnen twee weken werd met een ervaren en twee onervaren achten geroeid. Vanuit twee coachbootjes kregen de ploegen opdrachten en aanwijzingen. Daarbij waren niet alleen ervaren boordroeiers van de RVBreda actief, maar ook twee professionele coaches van elders: Marjolein Rekers en Alex van Helden.

De deelnemers waren erg enthousiast over deze opzet. De kennismaking met het boordroeien smaakt naar meer: de meesten gaven aan vaker in een boordboot te willen stappen en een groep van tien heeft zich aangemeld voor een vervolginstructie om het B2-examen af te leggen, zodat ze nog deze winter het scullen kunnen gaan afwisselen met varen in een boordvier en acht.



Exameneisen voor alle examens

- Kennis van de vaarregels
- Tilcommando's kennen en kunnen uitvoeren en leiding kunnen geven aan het veilig tillen van boten.
- Correct kunnen in- en uitstappen.
- Kunnen afstellen van het voetenbord.
- Bij het sturen in een gestuurde boot constant goed contact met het roer d.W.Z. Geen slappe of extreem strakke stuurtouwen, ook bij het strijken
- Er wordt stuurboordwal gevaren en adequaat geanticipeerd en gereageerd op de omgeving.
- Koersvastheid tonen, d.w.z. Bij het sturen een stuk rechtuit kunnen sturen tijdens het halen en bij het sturen anticiperen op het gedrag van de boot bij stuurbewegingen d.W.Z. Tijdig sturen maar ook weer tijdig stoppen met sturen.
- Roeien in de goede bewegingsvolgorde en houding tijdens de haal en het oprijden: Trappen met de benen, Bovenlichaam licht voorovergebogen, Armen gestrekt meenemen van het bovenlichaam. Als de benen nagenoeg gestrekt zijn trekken met de armen met rechte polsen, Na de rugzwaai bij het wegzetten: strekken van de armen waarbij het bovenlichaam "achter" de heupen blijft. Inbuigen van het bovenlichaam vanuit de heup, niet vanuit de schouders. Buigen van de benen, knieën bij elkaar houden, rustig oprijden, Op tijd het blad verticaal draaien.
- Tijdens de haal moet het blad in een horizontale beweging door het water gaan; niet zagen of diepen
- Balans kunnen houden
- Met verticaal blad kunnen varen
- Kunnen wisselen in kracht
- Kunnen wisselen in tempo
- Kunnen uitlengen van vaste bank naar hele bank en omgekeerd
- Oefeningen beheersen
- Gelijk kunnen roeien met de andere roeiers in dezelfde boot
- Slippen met beide riemen
- Houden met beide riemen, noodstop kunnen maken
- Kunnen strijken en rondmaken
- Halend kunnen aanleggen aan beide boorden, rekening houdend met de wind en evt. Met stroming
- Aanleggen aan een daartoe aangewezen plaats



Roeievenement Head First

Door Marius Aalders

De gloednieuwe Willem-Alexander Baan staat 21 september 2013 de gehele dag in het teken van roeien voor het goede doel: genetisch onderzoek naar de ziekte van Alzheimer. Het aantal personen met de ziekte van Alzheimer, de meest voorkomende vorm van dementie, neemt de komende jaren sterk toe. Wetenschappelijk onderzoek biedt de enige mogelijkheid om een behandeling voor deze ziekte te vinden. Daarom gaan roeiers, met en zonder ervaring, de strijd met elkaar aan in een poging zoveel mogelijk geld bij elkaar te brengen. Roeit u ook met ons mee tegen Alzheimer?

De **Head First** is een benefiet roeiwedstrijd over 8 km (= 1 Head) op ergometers en/of in gestuurde viermansboten op de Willem-Alexander Baan te Rotterdam. Samen met olympische roeiers roeien wij tegen de ziekte van Alzheimer. De opbrengsten van dit

benefietevenement komen volledig ten goede aan onderzoek naar erfelijke factoren bij de ziekte van Alzheimer. U kunt zich als team opgeven (4 personen en een stuurman of -vrouw), of als individuele deelnemer. Individuele deelnemers worden vervolgens naar leeftijd in een team geplaatst. Ergometer: teamleden wisselen elkaar af en roeien samen 8 km op één ergometer in de bovenzaal van de Willem-Alexander roeibaan met een fantastisch uitzicht over de baan en de omliggende Eendragtspolder. Op een groot scherm zijn de snelheden en posities van de verschillende teams te volgen. Gestuurde viermansboten: teams roeien één of meerdere rondjes van 8 km op de Willem-Alexanderbaan, een bijzonder mooie roeibaan die geschikt is voor roeien op olympisch niveau. De tijden worden geregistreerd met behulp van IRIS; het tijdregis-

tratiesysteem voor langebaan- en achtervolgingsraces. Wij bieden op 21 september 2013 tevens roei- en ergometerclinics aan om de onervaren roeier kennis te laten maken met roeien, in een gestuurde viermansboot, in een Volans2 skiff (een eenpersoonsboot) of op een ergometer. U kunt zich hiervoor op de dag zelf inschrijven.

ORGANISATIE

Head First, een roei-evenement dat dit jaar zijn debuut beleeft, is een initiatief van Alzheimercentrum zuidwest Nederland, VUmc Alzheimercentrum, Alzheimer Nederland en het Erasmus MC Vriendenfonds. Met dank aan: Stichting Willem-Alexander Baan, Rotterdam Business Events, Toprow, AEGON, KNRB, Immits Rotterdam, Volans 2 en A.R.S.R. Skadi.



Oproep voor roeiwedstrijdploeg op 21 september

Door Marius Aalders

Op 21 september staat de gloednieuwe Willem-Alexander Baan bij Rotterdam in het teken van het roeievenement Head First. Roeiers, met en zonder ervaring gaan de strijd met elkaar aan om zoveel mogelijk geld voor genetisch onderzoek naar de ziekte van Alzheimer in te zamelen. Zijn er roeiers, die met mij mee willen doen in een 4 met stuurman? Meld je dan bij mij. We kunnen ons opgeven bij de organisatie (zie bijlage).

Skiffcursus op de Saar van 1-4 augustus 2013

Door Corrie, Janneke en Titia

In de vroege avond van de warmste dag van deze zomer vertrokken wij richting Mettlach om in drie dagen tijd onze roeitechniek te verfijnen. Na ruim 3 uur toeren arriveerden we bij Das Bootshaus an der Saarschleife. Onze eenvoudige zeer ruime kamer bleek een prachtig uitzicht te hebben op het roeiwater. Dit uitzicht was echter altijd aanwezig dankzij het ontbreken van gordijnen. We konden dus niet anders dan voor de volle honderd procent genieten van het uitzicht.

De volgende dag gingen we het water op, na kennis gemaakt te hebben met de vijf andere cursisten tijdens het goed verzorgde ontbijt. Voor iedereen was een passende boot beschikbaar (lees: boot voor juiste gewicht van de roeier, juiste afstelling en een heerlijk paar passende schoenen.) Alleen al hierdoor hadden we het idee dat we al beter konden roeien. Op de eerste video opnames, die beeldje voor beeldje werd bekeken, bleek echter dat er nog veel punten waren om aan te werken. Uit deze opname kwam ook duidelijk naar voren dat we uit één team komen. We kregen alle drie min of meer dezelfde punten om aan te werken. Het bestuderen van de video opnames was een terugkerend punt na iedere ochtendsessie. Niet alleen door de instructeur maar ook door de medecursisten kreeg iedereen duidelijk opbouwende kritiek met de daarbij horende oefeningen om tot verbetering te komen.

Tussen de 2 roeisessies op de eerste dag werd vooral gerelaxed. Janneke en Corrie lagen na een verfrissende duik heerlijk bruin te bakken op het vlot. Titia ging eerst een dutje doen op onze kamer om zich daarna bij ons aan te sluiten. Die middag hebben we haar echter niet meer op het vlot gezien. Dit bleek lastig toen we naar onze kamer wilden gaan om ons

voor te bereiden op de 2^e roeisessie. De eigenaar van het hotel had alles afgesloten en was inkopen doen voor ons avondmaal en Titia (die onze sleutel had) bleek in een diepe slaap te zijn. Na wat geroep (steentjes gooien was nog net niet nodig) mochten we toch naar binnen. Zo konden we toch met zijn allen aan de 2^e roeisessie afronden. Na genoten te hebben van een wel verdiend avondmaal werden onder het genot van een drankje roei-ervaringen uitgewisseld met de mede cursisten.

De volgende ochtend stond ons ontbijt om 7.45 uur klaar en zaten we om 8.45 uur weer in onze skiffjes. Op de video opnames van die ochtend konden we al goed zien dat we vorderingen gemaakt hadden. Vol goede moed keken we al uit naar de middagsessie. Maar alvorens hieraan te beginnen gingen we een wandeling maken om de omgeving te verkenen. Het pad dat we volgden leidde ons over de heuvels langs de Saar. We werden beloond met een prachtig uitzicht op de 180°-bocht in de Saar en op een heerlijk ijsje.

Ook tijdens de zaterdagmiddag en zondagochtend roeisessies volgden onze leercurven een mooie lijn naar boven. Met weemoed gingen we op zondagmiddag voor onze laatste roeisessie van de cursus het water op in de ons inmiddels zo geliefde skiffjes. Één van onze ervaren medecursisten nam ons mee voor een oefening die zou leiden tot een euforisch gevoel. En jawel, dat kwam er ook. Na veel oefen met Pimanov-haaltjes gleden onze bootjes die laatste middag, met een enorme vaart over de Saar. Met dit euforische gevoel stapten we aan het eind van de middag weer in de auto, terug richting ons eigen roeiwater waar we nu verder oefen



Even voorstellen - nieuwe roeiers

Op 10 augustus was het voor een zaterdagmiddag ongewoon druk op de roei. 25 aanstormende roeitalenten en 13 instructeurs waren druk bezig op de ergometers, in de bak en in C-vieren.

Na afloop van de clinic zijn deze groepsfoto's gemaakt van de twee les-groepen die de komende maanden op dinsdagavond en zaterdagochtend of op woensdagavond en zondagochtend gaan leren roeien. Ze hebben er duidelijk zin in!



Indoortraining Jeugd

Vrijdag 20 september van 19:00 uur tot 21:00 uur start de jeugd weer met de wekelijkse indoortraining.

De jeugd wordt verdeeld in verschillende groepen en gaan per tourbeurt verschillende oefeningen doen (conditie, kracht, balans en ergometer).

Je bent van harte welkom te komen kijken hoe het, met bijna 70 actieve jeugdleden, overal op de vereniging kri-oelt van de sportieve tieners.

We kunnen ons voorstellen dat je het helemaal geweldig vindt en ook een bijdrage wilt leveren. Schroom niet, laat het gewoon even weten. Je bent van harte welkom.

Paul Veenemans Prijs 2013

Ben jij niet alleen een goede roeier, maar een ALL-ROUND sporter of van plan om eens te kijken of dat voor jou is weggelegd? Het starten van de Paul Veenemans Prijs is dan een uitgelezen kans. Dit jaarlijkse allround kampioenschap bestaat uit een klassement op vier onderdelen: roeien, hardlopen, fietsen en schaatsen. Drie onderdelen worden meegeteld in het klassement (roeien is een verplicht onderdeel).

www.paulveenemansprijs.nl

De wedstrijd wordt natuurlijk pas echt een succes bij een groot aantal enthousiaste deelnemers. Dus trek alvast die skiff uit de kast of zoek een 2-partner, en oefen komende maanden ook wat op de hardloopschoen, fiets of schaats!

Contact en aanmelden via:
pvp@ervbeatrix.nl

Deze KNRB wedstrijd wordt komend jaar gehouden in het weekend van 9-10 november te Eindhoven en wordt georganiseerd door ERV Beatrix ter ere van haar 50 jarige bestaan. De verschillende onderdelen zullen voor zover mogelijk op of langs het Eindhovens kanaal plaatsvinden.

Met uitzondering van het schaatsen, dat verreden zal worden in het IJssportcentrum Eindhoven. Informatie over de wedstrijd, de voorlopige parcoursen en tijdschema's zijn te vinden via



DEADLINES EASY-ALL IN DE WAR

De min of meer regelmatige uitgave van de Easy-all is deze zomer danig in de war geraakt. Door het plotselinge overlijden van mijn lieve man, Rinze Brandsma, lukte het mij niet de Easy-all in de afgelopen maanden uit te laten komen. Deze uitgave wil ik graag benutten om iedereen te bedanken die zich in deze, voor mij en mijn gezin zo moeilijke periode, op één of andere wijze betrokken heeft getoond. Kaarten, brieven, bloemen en persoonlijke condoleances die wij vanuit de roeivereniging mochten ontvangen, zijn voor mij een waardevolle steun. Eens te meer ben ik blij dat ik tot deze club behoor. Degene die daar mogelijk belangstelling voor heeft kan de herdenkingspagina vinden op www.plantextdotco.wordpress.com
Karin Plantinga

Geslaagd

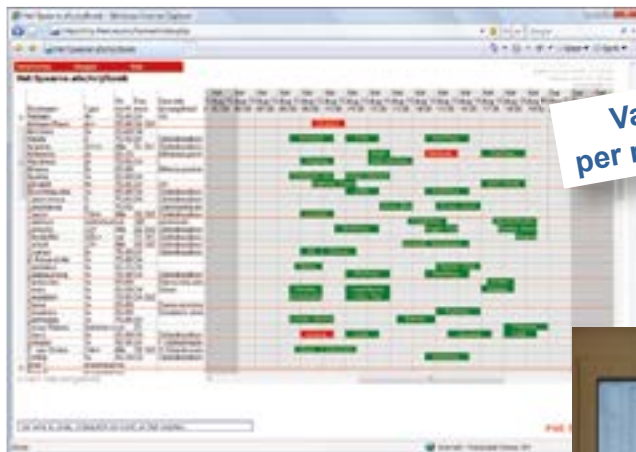
- S4** Angela Smans.
- S1** Maria van der Holst-Blijlevens,
Jan van der Holst,
Marja Ligtenberg-Nooijens,
Thea van Hooff
Linda van Velthoven
Dieuwke Mos
Caty Willers
Charlotte Jansen
Pauline Breedveld
Karin Wortelboer
Nick Wirken
Robbert van Kolck
Thilo de Fouw
Stephanie van Heel
Marjon Molenaar
Louis Vriens
Jan Jochem van den Burg
Monique Dhaenens
Caroline van Doorn
Jan van Gerwen
Rosita Godrie
Ardy Heijens
Mirjam Mulders
Marleen Pijnenborg
Adriëtte van Vugt
Marij Otten
- S2** Elly de Koning
Marian Hulshof
- S3** Linneke v.d. Sneppen
Margit Kunji

Ton Kol is sinds kort lid. Ob.v. van zijn ruime en langdurige (wedstrijd-)ervaring is hij bevoegd voor S2 en B3

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

info@my-fleet.eu

COLOFON

Erevoorzitter Victor Bernhard

BESTUUR

Voorzitter	Wim Rutten	(076) 521 91 72
Secretaris	Nico van Walree	(076) 533 95 93
Penningmeester	Hans Reinders	(076) 889 70 81
Commissaris instructie	Leonie v.d. Pol	(076) 522 95 11
Commissaris materiaal	Peter Adema	(076) 587 42 04
Commissaris sociëteit	Chris Liesker	(076) 513 61 36
Commissaris wedstrijden	Thera Habben	(076) 593 50 60
Commissaris jeugd	Annemarie Bosman	
Commissaris activiteiten	Bert van Nispen	(076) 531 09 29

CONTACTPERSONEN

Midweekroeien Nel Nollen (076) 561 25 76
Petra Antonissen (076) 514 03 10 petramartin@hetnet.nl

Ledenadministratie

Leo de Leeuw ledenadm@rvbreda.nl

REDACTIE EASY-ALL

Karin Plantinga (0162) 43 34 72 plantext@wxs.nl

Ontwerp

Katja Wevers (076) 515 19 80
Len Knoester (076) 565 63 17
Maarten de Tollenaar (076) 514 50 41

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

