

# EASY ALL

230

## ANTOINETTE DER KINDEREN, BEZIELD COASTAL ROEIER

*Door Carola Fox*

*De 1<sup>e</sup> endurance coastal wedstrijd smaakte Antoinette der Kinderen meteen naar meer. Na een aantal jaren met veel succes wedstrijdroeien op 'vlak' water, kwam in deze relatief nieuwe discipline (de KNRB startte in 2018 met het klassement endurance racing) alles bij elkaar: avontuur, kracht, spektakel. Mochten wij denken dat het op 'onze' Mark ook behoorlijk kan spoken, dan heb je de verhalen van Antoinette nog niet gehoord.*

"Coastal roeien doe je op groot open water (Noordzee, Waddenzee, Zuid-Hollandse en Zeeuwse wateren) maar ook op plassen en meren (Loosdrechtse Plassen en het IJmeer) in speciale boten (skiffs, dubbeltwee en dubbelvier). Zo'n Yole de Mer is een stabiele, robuuste en met een beetje geluk, zelflozende boot. Een stuurman/vrouw (4\*) is verplicht en van onschatbare waarde voor het winnen van een wedstrijd. Denk aan (berekenen van) het nemen van een boei en het rekening houden met andere (zeil)schepen. Een coastal boot is tenslotte een nietig ding op een ruige, druk bevaren waterweg. Het verloop van coastal races is geïnspireerd op zeilwedstrijden: meestal 8 boten starten tegelijk vanaf de startlijn, dan circa 1 kilometer naar boei 1. Die eerste 1.000 meter is het zaak om bij het veld weg te lopen en de boei zo optimaal mogelijk



*Links Antoinette der Kinderen en rechts Janneke van der Meulen (wereldkampioen coastal roeien) in Kijkduin.*



*Links Janneke, rechts Antoinette.*

te naderen en te ronden. Na deze boei volgen nog 3 tot 5 kilometer met een aantal boeien. De zeiler herkent hierin de rakken van een zeilwedstrijd en daarom is het handig als de stuurman ervaring met zeilwedstrijden heeft en ook van wanten weet met wind, tij en stroming. Met een goede stuur worden in het coastal roeien wedstrijden gewonnen (of verloren)".

Antoinette roeide in 2020 haar eerste coastal met haar Bredase ploeg (Liesbeth, Maud en Marion stv. Skadi) op de Maas in Rotterdam en dit was een fantastische ervaring. "Zo gaaf om onder de Erasmusbrug door te varen en een hele uitdaging omdat naast stroming en

*Lees verder op de volgende pagina.*



*Roeisters van verschillende verenigingen, Antoinette op 3, stuurman Folkert Goedkoop.*

golfslag ook rekening gehouden moet worden met grote zeeschepen, watertaxi's enz. Wij in ons notendopje op de woelige, druk bevaren Maas. Reuze spannend was dat. Inmiddels is deze wedstrijd door de KNRB verplaatst naar Hoek van Holland”.

“Risico's horen bij deze sport, net als materiaalschade. Dat hebben we een keer ondervonden toen we tijdens een dubbelvier coastal wedstrijd, bij het aanmeren in de branding, de riemen over de boot legde. Er kwam een golf en de riemen schoten terug in de dollen. In een split second braken de riemen af als luciferhoutjes. Dat was dan zo'n 700 euro schade in een oogwenk. Voor men denkt dat dit een sport voor rouwdouwers is, niets is minder waar. Voor de wedstrijd zijn er de zogenaamde 'palavers', waarin de risico's ter plekke worden besproken. We gaan dus goed voorbereid het water op en er varen altijd



*Uitzicht op het Muiderslot vanaf KNZ&RV met een dames combinatie ploeg.*

voldoende RIB'S (Rigid Inflatable Boat) rond met kamprechters die de reglementen en veiligheid in de gaten houden. Zo'n RIB was ook mijn redding toen op zee ineens een rigger los schoot van mijn coastal skiff. Ik wist niet goed wat te doen en stak mijn arm in de lucht. Meteen kwam een RIB aanvaren, nam mij aan boord en sleepte mijn boot naar het strand”.

“Ik hoorde laatst dat iemand mij ambassadeur van het coastal roeien noemde. Nou ja, ik wil ook iedereen graag enthousiast maken voor het coastal roeien. Iedere wedstrijd is anders. Geen haal is hetzelfde. Door de golven is het een hele kunst voldoende water te pakken en als ploeg goed bij elkaar te blijven. Het vergt veel concentratie, energie en kracht van de roeiers en natuurlijk ook van de navigatieskills van de stuurmanvrouw. Door mijn roeiverleden heb ik een groot netwerk in de roeiwereld en nu vraag ik voor iedere coastal wedstrijd mensen erbij. Ik roei dus niet in een vaste ploeg maar probeer zoveel mogelijk roeiers enthousiast te maken voor deze tak van de sport”.



*Uitzicht op het Muiderslot voor een mixed wedstrijd.*

*Lees verder op de volgende pagina.*



### *Vervolg coastal roeien:*

Naast het oorspronkelijke coastal roeien, ook wel endurance races genoemd, bestaat sinds 2019 ook de beach sprint. Dit is een ren-roei-ren wedstrijd. Eén roeier zit in de boot (bij een dubbeltwee wedstrijd) voor de start in de branding terwijl de ander vanaf het strand komt aansprinten, vervolgens 500 meter roeien waarna de ander in de branding uitstapt, naar de finish rent en daar de knop indrukt die op het strand ligt. Wie dat het snelst doet heeft gewonnen. Je start gelijk met je tegenstander, dus één tegen één. Bij deze wedstrijden draait het om snelheid, wendbaarheid en explosiviteit van de ploeg. Een race duurt 2 tot 4 minuten.



*Links Janneke, rechts Antoinette. Zij worden geholpen bij de start van de beach sprint in Kijkduin.*

“Mijn eerste beach sprint was eigenlijk stom toeval. Op 8 juli 2023 hadden mijn zus en ik een dagje strand in Kijkduin gepland. Op dat strand kwam ik Janneke van der Meulen (toproeier en schoondochter van onze leden Annelies en Albert Steenman) tegen. Janneke was als prominent roeierster voor deze studenten-beach-sprintwedstrijd gevraagd. Haar maatje bleek te hebben afgezegd en toen vroeg ze mij als invaller. Ik had natuurlijk alleen mijn bikini bij me maar kon een roei-pakje van Janneke lenen. Het was een ‘perfect day’. We wonnen de kwart, halve en hele finales van de beach sprint en ik heb de hele dag trots in een pakje met ‘Van der Meulen’ erop rondgelopen. Echt de hele dag hierop gekickt en zo veel geleerd van Janneke”.

**Wie meer wil weten over het coastal roeien of zelf eens in een Yole de Mer wil stappen, kan contact opnemen met Antoinette.**

“Niet alleen de wedstrijden zijn geweldig, ook de toertochten op open water (Veerse meer/Waddenzee) zijn de moeite waard. De tochten vragen een gedegen voorbereiding. Er moet een vaarplan zijn en de stuur in het bezit van een officiële certificatie”.

“Buiten de boot ontspannen en in de boot fanatiek”, dat karakteriseert voor Antoinette het coastal roeien. Het is een spannende sport om te doen en leuk om naar te kijken. Dit vindt het IOC ook, want zij besloten enkele maanden geleden de beach sprint op te nemen als olympische sport tijdens de spelen in Los Angeles in 2028.



*Een blij Antoinette na de winst in Kijkduin.*

# Samen roeien, samen doen

## Lang leve het sociaal kapitaal

Samen roeien, samen doen. Tijdens de Ledenvergadering van onze roeivereniging pleitte voorzitter Thom Rolf voor meer samenwerking binnen de vereniging met als doel een prettige, veilige en enthousiaste sfeer. Die maakt dat nieuwe leden eerder blijven, in plaats van het verloop dat we nu nog vaak zien. Die sfeer is ook noodzakelijk gezien de enorme ontwikkelingen die we de komende tijd tegemoet kunnen zien, als de werkzaamheden aan de regionale waterkering hun beslag krijgen. Ten slotte is de behoefte aan samenwerking nodig om al het werk dat in commissies wordt gedaan door vrijwilligers optimaal te doen functioneren.



*Gezellig koffie drinken na het roeien.*

Celil Çoban wijst in het interview met hem in dit nummer op het belang van samenwerken en verandering van mentaliteit ten opzichte van onze verhoudingen met elkaar. Dat is niet alleen een morele kwestie van inscherping in denken en doen, maar ook in de manier van omgang met elkaar. Wij mogen ons verheugen in het feit dat we lid van een sportclub zijn met een hoge graad van participatie. Tijdens de Ledenvergadering van jongstleden 7 februari bleek dat weer eens. De vereniging wordt gedragen door een groot aantal leden, die het als vrijwilligers mogelijk maken om het roeien voor ons allen mogelijk te maken op een manier, dat eenieder aan zijn trekken komt, om niet te spreken van “halen”, ook weer in vele opzichten. Op die vergadering werd duidelijk dat de grote veranderingen die plaats hebben door de aanbreng van de regionale waterkering nauwlettend gevolgd worden door de leden. Die leden verwachten ook dat

nieuwe leden spoedig “inburgeren” in onze club en dat daarvoor faciliteiten nodig zijn. Net zoals er roeiers zijn, die zich zorgen maken over het roeimateriaal en over de toestand van de gebouwen. Dat zijn allemaal blijken van medeleven en van betrokkenheid. Voorzitter Thom Rolf reageerde daarop met veel gevoel voor de waarde van de inbreng van de leden. Het zou nog beter kunnen met de participatie, als meer gedaan wordt aan de respons op die inbreng, zoals Celil ook zegt in het interview: met de nodige flexibiliteit samen oplossen waar je tegenaan loopt.

In het jaar 2000 publiceerde de Amerikaanse socioloog Robert D. Putnam zijn studie over het verval en de herleving van de gemeenschap in Amerika. Dat boek droeg de omineuze titel *Bowling Alone*, waarmee werd gesuggereerd, dat het mis ging met het saamhorigheidsgevoel in de maatschappij: steeds minder banden met familie, vrienden, kerkgenootschappen, politiek partijen,

muziekverenigingen en sportclubs. De reactie daarop was tweeërlei: sommigen beaamden het verschijnsel en meenden dat het nog steeds toenam, maar anderen stelden vast dat er toch sprake was van een opleving van “sociaal kapitaal”, zoals sociologen het noemen, in de samenleving. Als ik rondkijk op de dagen dat ik roei en zie hoe enthousiast ieder voor zich met elkaar geniet van het roeien, dan denk ik dat er genoeg sociaal kapitaal in de RV Breda aanwezig is. Samen roeien we met elkaar, samen maken we roeien mogelijk.



*Column door  
Marius Aalders*



# ***“Met de nodige flexibiliteit kun je samen oplossen, waar je tegenaan loopt.”***

**Interview met Celil Çoban**

Celil Çoban (58) geboren in Ankara, kwam op 13-jarige leeftijd naar Nederland en volgde na de revalidatieschool een mbo-opleiding in Berg en Dal. Daarna werd hij beleidsmedewerker bij de gemeente Doetinchem en deed vervolgens de hbo-opleiding maatschappelijk werk bij De Horst in Driebergen. Hij solliciteerde in 1992 bij de FNV en werd aangenomen. Dat was bijzonder, omdat Celil sinds hij een half jaar was door polio aan zijn benen verlamd raakte. “Ik weet niet wat lopen is,” zegt hij, “ik droom ook nooit van lopen.” Zijn grote zorg is dan ook: “Hoe ga je om met een rolstoel. Mijn hele leven ben ik daaraan gekluisterd.” Hij overwint tegenslagen op karakter: “Wat accepteer je van jezelf en van anderen.”

Als vakbondsman weet hij heel goed hoe met mensen om te gaan. Hij werkt als bestuurder met sectorcao's binnen de vaste stoffenindustrie en bij chemische bedrijven en komt o.a. bij glasbedrijven zoals Leerdam en Ardagh in Dongen en Moerdijk.

Celil is getrouwd en heeft 1 dochter die bij Studentenroeivereniging Asopos de Vliet in Leiden roeide, zij gaf hem de tip “Pap, jij moet ook gaan roeien.” Zo nam hij contact op met Richard Louwaard, de oprichter van het aangepast roeien, die hem meteen instrueerde: “Kom maar langs, we hebben nog wel een stoel voor je, die we op de boot zetten.” Dat was de Rietkreek. Nu roeit Celil met zijn team op zaterdagmorgen in de Amer. Hij kreeg kortere riemen (advies van de dochter), een zwemvest (in de winter), een gordel om en een speciale band. En hij toonde weer karakter, want “je moet goed voor jezelf zorgen, anders kun je anderen niet helpen,” aldus zijn mantra. En nog een mooie uitspraak: “Je maakt van je zwakte je sterkte.”

Tijdens de Algemene Ledenvergadering van woensdag 7 februari betoonde hij zich enthousiast over de toezegging, dat er een plateaulift komt, waardoor het gemakkelijker wordt om in de sociëteit te komen. Celil heeft zich altijd hard gemaakt voor de plateaulift. De bestaande traplift is niet ideaal. Vaak blijven de aangepast roeiers en hun begeleiders beneden koffie drinken na het roeien. Maar “het sociale gebeuren is boven”, zoals Celil zegt, “daar ben je onderdeel van de vereniging, niet op een bankje voor de loods.”

Met mentaliteitsverandering doelt Celil vooral op de ervaring, dat anderen weten wat goed voor je is. Hoe goed bedoeld ook, vaak leidt dat tot een toestand waarin jezelf niet meer kan beslissen. “Ik heb zelf last van een zwemvest tijdens het roeien. De kunst is dan: kun je afwijken van de regels in zo'n geval. Ik beslis over



*Celil roeit in de Amer*

mijn eigen veiligheid. Een ander kan dat niet. Beter is om dan belangstelling te tonen en aan de ander te vragen, wat er aan de hand is met me, of wat ik bedoel.”

Dat leidt hem tot de opmerking, hoe belangrijk het is voor ieder lid van de vereniging, dat hij het gevoel heeft serieus te worden genomen: “Natuurlijk zijn er basisregels en randvoorwaarden, maar in je hoofd moet ook wat veranderen. Zoals bij het plaatsen van het toilet voor aangepast roeien. Dat was een symbolische daad, maar er waren leden die het maar een dure grap vonden. Het moet niet zo zijn, dat het gevoel ontstaat dat het een gunst is.” Celil trekt deze ervaringen graag door naar de algemene vraag hoe als verenigingslid om te gaan met elkaar. “In je gezin geef je aandacht aan je kinderen. In een club als de onze met zijn vrijwilligers moet je aan sociale zeggenschap denken, we doen het samen, we tonen betrokkenheid.”

Hoe stelt hij zich dat voor?

*Lees verder op de volgende pagina.*

“Voor oplossing van problemen kun je sessies organiseren met betrokkenen, ga het gesprek aan, vraag wat ze ervan vinden. Zodra we het gevoel krijgen, dat we iets samen moeten doen, dat we onze ego's laten vallen, dan gebeurt het ook, dan komt er meer chemie, meer cohesie. Het bestuur moet dat uitstralen.”

Tijdens de ALV kwamen er enkele malen sprekers naar de microfoon die met vasthoudendheid bleven hameren op verbetering van faciliteiten voor de

crewclass en voor meer zorg aan de gebouwen. Vooral Peter Daneels was volgens Celil een voorbeeld van hoe het met inspraak en democratische participatie zou moeten. “Het bestuur kan daarop mee *veren*,” zoals Celil het poëtisch zegt, “anders sla je de betrokkenheid weg”, “en vooral niet alles doorschuiven naar de commissies.”

Celil is overtuigd van de potenties van zijn vereniging: “Juist bij een leuke club heerst gemoedelijkheid. Met de nodige flexibiliteit kun je samen oplossen, waar je tegenaan loopt.”

## Boordroeien in de Spanjaardsgat

Met veel genoegen ziet de materiaalcommissie, dat de roeicommissaris actief bezig is om een aantal leden te enthousiasmeren voor het boordroeien. Vooral in de 8. Waar het boordroeien met pieken en dalen (volgens informatie BRS) dan weer méér en dan weer minder populair is, zagen we een tijd terug 'n wat teruglopend gebruik van ons boordmateriaal.

Op dit moment worden ploegen bij elkaar gebracht en wordt er weer flink getraind. Dat zien we graag: goed gebruik van ons mooie materieel. Natuurlijk heb je niet zo maar een team van 8 boordroeiers compleet. Maar er is een mooi alternatief, als een team wat extra wil oefenen: de Spanjaardsgat. Deze is een tijd geleden omgerigged naar boord en dit blijkt een enorm goede boot om als 2- in te oefenen. Naar mij bescheiden mening het moeilijkste roeinummer dat bestaat. Is de ploeg nog niet compleet of wil je wat extra vliegreuen maken: pak de Spanjaardsgat!

Zie foto van deze mooie 2-:



Boordroeien in de Spanjaardsgat bij het verenigingsgebouw

Materiaalcommissie RVB



# ALV bezint zich op succesrijke toekomst

Door Marius Aalders

*De toekomst van Roeivereniging Breda. Daar ging het in de vergadering van onze club op 7 februari 2024 vooral om. De sociëteit was behoorlijk vol. Tegen de honderd leden waren aanwezig om nieuws te vernemen over de verbetering van de Regionale Keringen en wat die voor onze RV gaan betekenen.*

Vandaar dat voorzitter Thom Rolf snel het woord gaf aan gebouwcommissaris Mario Maas, de man die bij uitstek de ontwikkelingen volgt en begeleidt. Aan de hand van foto's liet hij zien hoe het geheel vordert, hoe de op pontons gevestigde machines de damwanden slaan en verankeren, hoe de pontons telkens verschuiven en hoe de vloten daaraan worden aangepast. Mario Maas en zijn commissieleden houden de boel scherp in de gaten.



*Werk in uitvoering ter hoogte van het Bredavlot*

Besprekingen met de leveranciers van de nieuwe vloten zijn afgerond, zodat er straks weer een lang vlot van 85 m voor de sociëteit ligt. Dat er ook een dokvlot wordt gerealiseerd is een zaak waarop de commissie best wel trots is. Roeiers kunnen in dit vlot van twee zijden begeleid worden, vooral voor aangepast roeien zeer geschikt. Nog mooier is dat voor dit dokvlot subsidie is verkregen. Mario laat met een video zien hoe de plateaus eruit gaan zien. Ook het voorterrein tussen de wal en beide loodsen wordt vernieuwd. Daarvoor is 7 meter ingevuld met groen. Penningmeester Marius Klabbers heeft hiervoor subsidie aangevraagd en gekregen. Klabbers toont zich trouwens zeer tevreden over de financiën. De reservering was begroot op 100.000 Euro, maar de kosten werden aanmerkelijk hoger. Toch blijkt de

financiering haalbaar door het binnenhalen van meerdere subsidies. Bovendien is het bestuur van de RV Breda met de gemeente overeengekomen dat het aanbrengen van de steunankers leidt tot een vergoeding van ruim € 34.000,-. Nog meer mooi nieuws: er komt een plateaulift waarop rolstoelhouders kunnen worden vervoerd, wat voor aangepast roeien natuurlijk zeer voordelig is.

Het hele proces moet in mei zijn beslag krijgen. Men hoopt dan klaar te zijn voor de feestelijke internationale Markregatta die in ons jubileumjaar op 22 juni zal worden gehouden. Gesprekspartners Waterschap – Aannemer – Bestuur hebben zware onderhandelingen gevoerd, waarbij soms “door diepe dalen moest worden gegaan,” aldus Mario Maas. Hij kreeg van de leden een warm applaus voor het vele goede werk dat hij heeft verricht. Dat gold ook voor het hele bestuur en voor de commissie die zich met de veranderingen bezighouden. Speciaal was er voor penningmeester Marius Klabbers een open doekje, die onvermoeid en hardnekkig doorging met de financiering rond te krijgen.

Na de gebruikelijke vaststelling van onder meer het jaarverslag en jaarrekening 2023 en begroting 2024 kwam het onderwerp Bestuursverkiezing ter tafel. Aftredende leden Thom Rolf, voorzitter, Inge Appel, secretaris en Maud van Etten, gebouw commissaris waren verkiesbaar voor een tweede termijn. Voor Sociëteitscommissaris Pim Reichardt die al langer aankondigde ermee op te willen houden is nog steeds geen opvolger gevonden. Voorzitter Rolf riep alle leden op om te zorgen voor opvulling van deze onontbeerlijke functie.

Na de pauze waren er diverse leden die vragen stelden of commentaar leverden, waaruit bleek hoe levend en levendig onze roeivereniging zich betoont, iets wat voor voorzitter Rolf aanleiding was om te vragen nog meer werk te maken van de goede sfeer van samenwerking en vriendschap die onze club zo kenmerkt.



# Paal 13

Het is 5 km heen en 5 km terug op de Mark naar de KMA.  
Het is 5 km heen en 5 km terug over het kanaal naar de Marksluis Oosterhout.  
Het is 5 km heen en 5 km terug naar de andere kant van de brug over de A16.  
Maar ..... het wordt steeds mooier na de A16 brug. Ga eens kijken bij Paal 13!



*Uitzicht bij paal 13*

Is het daar niet op zijn mooist?  
Dankjewel voor je inspirerende foto Louis Schellekens!

Namens de materiaalcommissie



# Beelden zeggen meer dan woorden

## Interview met Kees van de Sande

Het is eind december en ik heb afgesproken met Kees in het clubgebouw. Vanochtend ga ik hem interviewen, hij zit al te wachten aan de bar. Kees is in de afgelopen 6 jaar eindredacteur van de Easy All geweest. Samen met Maarten Tollenaar (vormgever), Marius Aalders en Carola Fox (de redacteurs) werd de Easy All gemaakt. Hij begint met het geven van tips. Hij adviseert om:

- De wedstrijdcommissie te vragen meer artikelen aan te leveren;
- De verschijningsdata aan te passen op de actualiteit;
- Met vaste rubrieken te gaan werken.

Hij is nog steeds geïnteresseerd in de Easy All en heeft nog veel goede ideeën. Die ga ik zeker meenemen. Al snel komt het gesprek op de foto's, op beelden. Kees is in de afgelopen 6 jaar steeds meer foto's gaan gebruiken in de Easy All. Het voorblad is een foto geworden en hij kijkt met trots terug op de Easy All waarvan de middenpagina uit foto's bestaat van de Mark in herfstkleuren.

In het najaar van 2017 heeft hij deelgenomen aan de Crew Class en in 2018 is hij begonnen als eindredacteur. Carola heeft hem hiervoor



Kees van der Sande

benaderd. Hij zag en ziet de historische waarde van de Easy All en hij voelde zich vereerd dat hij hier een bijdrage aan mocht leveren. Kees vertelt dat hij altijd het meest heeft genoten van het resultaat, een mooi product dat je als team maakt. Maarten maakte er als vormgever telkens weer een mooi eindproduct van.

Het belang van de Easy All kwam ook naar voren uit de enquête die is gehouden. De uitslag liet zien dat de leden de Easy All graag zien en waarderen. Niet alle leden lezen de Easy All, wel een groot deel van de leden. De één leest een aantal artikelen, de ander leest hem van begin tot eind uit. Eerder verwoordde Kees het als volgt: *".... redactieleden en inzenders van artikelen/foto's hebben hun messen geslepen, hun creatieve geest laten spreken, in de keuken geholpen en hun bijdragen geleverd*

*aan het bereiden van gerechten. Aan de hand van bijvoorbeeld het koppensnellen kunt u uw eigen menu samenstellen. Graag wil ik u begeleiden in uw keuze, maar ik wil u niets onthouden. Misschien lust u alles in één keer of kunt u de gerechten uitsmeren over meerdere dagen. Voor straks: Smakelijk eten!"*

Omdat hij vooral over Easy-all wil praten, krijg ik nog een aantal tips. Hij geeft aan:

- Behoudt de papieren versie van de Easy All, zwart-wit exemplaren om mee te nemen en gekleurde versies als inblikexemplaren;
- Hou vol en organiseer redactievergaderingen;
- Het is ook leuk om een "blik" overzicht toe te voegen aan de Easy All;
- Probeer ook beginnende roeiers meer te betrekken bij de Easy All;
- Maak een mooi jubileumnummer in het lustrumjaar. Allemaal waardevolle tips!

Op de vraag of hij de Easy All mist antwoordt hij: "Wel het resultaat, de vrije tijd daarentegen is fijn om te hebben". Kees is nieuwsgierig hoe de volgende Easy All eruit ziet. Hij benadrukt nogmaals het belang van het gebruik van foto's en we nemen afscheid.



Kees in roeiboot

Kees bedankt! Voor jouw inzet in de afgelopen 6 jaar als eindredacteur, de goede overdracht die ik van jou heb gehad en alle waardevolle tips die je mij hebt gegeven.

Door Carin Hoogenberg

# Even voorstellen: de redactie van Easy All

Na zes jaar eindredacteur van Easy All te zijn geweest is Kees van de Sande hiermee gestopt. In de Easy All van juli 2023 hebben jullie kunnen lezen dat ook Maarten de Tollenaar als vormgever van Easy All is gestopt. Voor Inge Appel was dit aanleiding om op zoek te gaan naar nieuwe redactieleden. Die heeft zij gevonden! Brian Sanderse en Marlies van Rosmalen zijn de nieuwe vormgevers van de Easy All. Carin Hoogenberg is de nieuwe eindredacteur en gelukkig worden zij nog ondersteund door de twee vaste redacteurs: Marius Aalders en Carola Fox.

Tijd om ons even kort voor te stellen:



## **Marius Aalders**

Ik ben geboren in 1937 in Amsterdam en roeide als jeugdlid bij Cornelis Tromp in Hilversum. Als student roeide ik kort bij Nereus. Na mijn studie

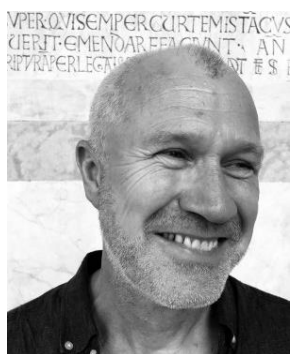
Rechten aan de Universiteit van Amsterdam werkte ik aan die universiteit als onderzoeker milieurecht en milieubeleid en als rechtssocioloog. Ook heb ik 10 jaar als journalist bij de HP gewerkt. In 2004 verhuisde ik naar Breda en werd lid van RV Breda. Ik ben actief bij Aangepast Roeien en sinds 2005 als redacteur van Easy All.

## **Carola Fox**

Op onze Roei gonst het van de verhalen en dat is natuurlijk niet zo vreemd. Roeiers

maken van alles mee. Wedstrijden, toertochten, aangepast-roeien, evenementen, het zijn vaak memo-

rabele avonturen. Ook over clubwerk, bestuurlijke zaken en de vloot valt veel te vertellen. Als redactielid van de Easy All is het een genot om in alle ins & outs van RV Breda te duiken en er een artikeltje van te maken. Ik doe dit al enkele jaren met veel plezier en verwacht met deze nieuw samengestelde redactie nog talloze Easy Alls te vullen.



## **Brian Sanderse**

In het voorjaar van 2014 begonnen in de Crew Class voor S1. De jaren daarna de verder S-en gehaald en ook de B1 en 2. B3 staat nog op mijn lijstje. Als clubwerk meerdere keren instructie gegeven voor S1 deelnemers en ook gestart met de afschrijfcomputers te

vervangen en het WiFi netwerk toegankelijk maken op meer plekken. Nu lid van de IT clubwerk. Eind 2023 gevraagd of ik als vormgever mee wil werken aan Easy All. Ik heb geen ervaring met vormgeving maar creatief bezig zijn met een blad leek mij leuk om te doen.



## **Marlies van Rosmalen**

In 2015 ben ik lid geworden van RV Breda. In de loop der jaren heb ik de scull-bevoegdheden tot en met S4 behaald. Sinds een paar jaar beleef ik veel plezier aan het boordroeien en ontbreekt alleen nog B3. Na verschillende clubwerktaken in instructie en communicatie leek het me een

leuke uitdaging om de vormgeving van ons mooie verenigingsblad op te pakken met Brian. En... als Inge Appel je iets enthousiast vraagt, kun en wil je natuurlijk niet weigeren ;-).

## **Carin Hoogenberg**

Lid sinds juli 2023, net S1 behaald. Ben dus nog een groentje 😊. Waarom ik ja heb gezegd op de rol van eindredacteur? Roei-vereniging Breda ervaar ik als een warme, levendige roeivereniging waarin ik vol bewondering



heb ervaren dat de roeicoaches er keer op keer staan, op vrijwillige basis. Veel meer dan 14 uur per jaar. De Easy All zie ik als middel om alle activiteiten en mensen die lid zijn van de vereniging onder de aandacht te brengen, in het zonnetje te zetten en met elkaar te verbinden. De Easy All is het "geschiedenisblad" van de vereniging en ik vind het leuk om een stukje bij te mogen dragen aan die geschiedenis.



## Belangrijkste “must knows”– Snelle vraagbaak voor beginners

- Blijkbaar werkt het zo, dat je door de veelheid aan informatie die je als beginnende roeier krijgt aangereikt, soms door de bomen het bos niet meer ziet.
- Dit A4'tje dient als eerste wegwijzer met de belangrijkste “must knows”, maar is zeker niet compleet.
- Voor het complete ‘verhaal’ verwijzen we naar passages uit het Roeiboek en Theorieboek; zie:

<https://www.roeiverenigingbreda.nl/roeiboek/>

[https://roeiverenigingbreda.nl/wp-content/uploads/2023/06/Theorie\\_Crew\\_Class\\_2021.pdf](https://roeiverenigingbreda.nl/wp-content/uploads/2023/06/Theorie_Crew_Class_2021.pdf)

|                          | <b>Veiligheid</b><br>Basisregels                                                           | <b>Vaarverboden</b>              | <b>Roeitechniek</b><br>(Scullen)                                                                                        | <b>Begrippen</b>                                                                                       | <b>Commando's</b><br>Op het water eind van<br>commando door: Bedankt<br>en bladen in rust plat op<br>het water                                                                                                                                                  | <b>Boten &amp;<br/>onderhoud</b>                                           | <b>Clubwerk</b>                                                                       |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>                 | Voorkom<br>gevaarlijke<br>situaties / houd<br>overzicht / kijk<br>vaak en goed<br>achterom | Wind                             | Rechtop zitten,<br>trots kijken<br>(neus omhoog),<br>polsen recht,<br>doldruk                                           | <b>Stuurboord</b><br>(groen): Rechts<br>in vaarrichting,<br>rechts van<br>stuurman links<br>van roeier | <b>Van loods naar vlot:</b><br>Aan de boorden, Tillen<br>gelijk ... nu, Draaien naar<br>zee ... nu, overslagen los                                                                                                                                              | Boot in de<br>schragen (altijd<br>iemand erbij)                            | De club draait<br>op vrijwilligers                                                    |
| <b>2</b>                 | Houd altijd<br>stuurboordwal                                                               | Duisternis                       | Geen abrupte<br>bewegingen,<br>beweeg in een<br>soepel en<br>doorgaand<br>ritme                                         | <b>Bakboord</b><br>(rood): Links in<br>vaarrichting,<br>Links van<br>stuurman,<br>Rechts van<br>roeier | <b>Bij het vlot:</b><br>Roeiers waterzijde<br>omlopen, tenen aan de<br>rand, ver en zacht<br>wegzetten, riem aan<br>vlotzijde in dol, riem aan<br>zeezijde in dol, overslagen<br>dicht, sluit luchtkamers                                                       | Boot soppen en<br>naspoeien                                                | Iedereen doet<br>wat                                                                  |
| <b>3</b>                 | Draag<br>opvallende<br>gekleurde<br>kleding                                                | Kou                              | Arbeidsfase:<br>Benen, romp,<br>armen<br>Herstelfase:<br>Armen, romp,<br>benen                                          | <b>Boeg:</b><br>Roeier, die het<br>dichtst bij<br>voorpunt<br>(boegbal) zit                            | <b>Instappen:</b><br>Klaarmaken om in te<br>stappen, instappen gelijk<br>... 1, ... 2, ... 3, (overslagen<br>dicht)                                                                                                                                             | Boot afdrogen<br>(ook<br>boordranden)                                      | Kies het<br>clubwerk dat bij<br>je past. Kijk eens<br>op de website bij<br>Commissies |
| <b>4</b>                 | Stop op veilige<br>plek (aan de<br>kant, niet in een<br>bocht of bij een<br>brug)          | Ijs(schotsen)                    | Rustig oprijden<br>(1,5 keer trager<br>dan tijdens de<br>rit bij de uittrap)<br>Zoek een<br>duidelijk<br>ritmeverschil. | <b>Slag:</b><br>Roeier, die het<br>dichtst bij<br>achterpunt<br>(stuurman) zit<br>en tempo<br>aangeeft | <b>Op het water (1):</b><br>Wegroeien: Uitzetten ...<br>gelijk ... nu Slag klaar<br>maken, ...slag klaar, ...go<br>Stoppen: Laat ... lopen,<br>houden beide boorden<br>Keren: Ronden over BB of<br>SB ...nu                                                     | Boot op kiel<br>leggen, slidings<br>en wietjes<br>schoonmaken<br>en drogen | Eventueel<br>overleg je met je<br>ploeggenoten                                        |
| <b>5</b>                 | Wegvarende<br>boten hebben<br>voorrang                                                     | Mist                             | Bij inpik en<br>uitpick bladen<br>tijdig draaien<br>(klippen)                                                           | <b>Boegen:</b><br>Boeg en roeier<br>die voor de<br>boeg zit                                            | <b>Op het water (2):</b><br>Aanleggen: We naderen<br>het vlot, laat ...lopen,<br>overhellen BB/SB,<br>(licht)houden BB/SB                                                                                                                                       | Luchtkamers<br>open, boot terug<br>in de loods                             | Schrijf je in voor<br>minimaal 15 uur                                                 |
| <b>6</b>                 | Roeiboot gaat<br>voor motorboot,<br>maar neem<br>NOOIT voorrang                            | Onweer                           | Leren door<br>observeren van<br>andere roeiers<br>en ploegen                                                            | <b>Slagen:</b><br>Slag en roeier<br>die achter de<br>slag zit                                          | <b>Uitstappen:</b><br>Overslagen los, stuurman<br>stapt uit, klaarmaken om<br>uit te stappen, uitstappen<br>gelijk ... 1, ... 2, ... 3<br><br><b>Van vlot naar loods:</b><br>Aan de boorden, tillen<br>gelijk ... nu, slag en boeg<br>omlopen, overslagen dicht | Eventuele<br>schade melden<br>in het BRS                                   | Bij tab<br>ledenmodule op<br>de RV Breda<br>website                                   |
| <b>Complete plaatje:</b> |                                                                                            |                                  |                                                                                                                         |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |                                                                                       |
|                          | Roeiboek H 9<br>Theorieboek CC                                                             | Roeiboek H 9.3<br>Theorieboek CC | Roeiboek H. 3<br>Theorieboek CC<br><a href="http://www.roeiapp.nl">www.roeiapp.nl</a>                                   | Roeiboek H 3<br>Theorieboek CC                                                                         | Roeiboek H 3<br>Theorieboek CC                                                                                                                                                                                                                                  | Roeiboek H 2.5.6<br>Theorieboek CC                                         | Roeiboek H 1.2.3<br>Clubwerk                                                          |

# Met succes afgeroeid

Januari-februari 2024

S4 Jornt Oudmaijer

B3 Jornt Oudmaijer

## COLOFON

|                    |                                                                                                      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erevoorzitter      | Victor Bernhard †                                                                                    |
| Ereleden           | Nol van Loon † • Will Bernard † • Wim Knoester • Albert Steenman • Annelies Steenman • Henk van Heel |
| Lid van verdienste | Beelke van Meurs • Jeroen Freling • Richard Louwaard                                                 |

## BESTUUR

|                       |                             |                                                                          |
|-----------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Voorzitter            | Thom Rolf                   | <a href="mailto:voorzitter@rvbreda.nl">voorzitter@rvbreda.nl</a>         |
| Secretaris            | Inge Appel                  | <a href="mailto:secretaris@rvbreda.nl">secretaris@rvbreda.nl</a>         |
| Penningmeester        | Marius Klabbers             | <a href="mailto:penningmeester@rvbreda.nl">penningmeester@rvbreda.nl</a> |
| Gebouwcommissaris     | Maud van Etten • Mario Maas | <a href="mailto:gebouw@rvbreda.nl">gebouw@rvbreda.nl</a>                 |
| Instructiecommissaris | Twan de Loos                | <a href="mailto:instructie@rvbreda.nl">instructie@rvbreda.nl</a>         |
| Jeugdcommissaris      | Katja Wevers                | <a href="mailto:jeugd@rvbreda.nl">jeugd@rvbreda.nl</a>                   |
| Materiaalcommissaris  | Louis Schellekens           | <a href="mailto:materiaal@rvbreda.nl">materiaal@rvbreda.nl</a>           |
| Roeicommissaris       | Dirk Imkamp                 | <a href="mailto:roeien@rvbreda.nl">roeien@rvbreda.nl</a>                 |
| Sociëteitscommissaris | Pim Reichardt               | <a href="mailto:societeit@rvbreda.nl">societeit@rvbreda.nl</a>           |

## LEDENADMINISTRATIE

|                     |             |                                                              |
|---------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|
| Ledenadministrateur | Gijs Volmer | <a href="mailto:ledenadm@rvbreda.nl">ledenadm@rvbreda.nl</a> |
|---------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|

## EASY ALL

|            |                                                                  |                                                              |
|------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Redactie   | Marius Aalders • Carola Fox •<br>Carin Hoogenberg (eindredactie) | <a href="mailto:redactie@rvbreda.nl">redactie@rvbreda.nl</a> |
| Vormgeving | Marlies van Rosmalen • Brian Sanderse                            |                                                              |

