

# EASY ALL

233

## Toen ik als jongen in 1955...

*Door Marius Aalders*

*Toen ik als jongen in 1955 bij Cornelis Tromp in Hilversum roeide, was vooral boordroeien "in". We roeiden in een overnaadse 4 met stuurman. Meestal flinke einden op het Hilversums Kanaal, langs 's-Graveland en Kortenhoef naar de Wijde Blik. Maar een enkele keer ook wedstrijden, zoals op de Bosbaan tegen RIC, Willem III, De Hoop en Viking.*

Ik haalde wel mijn S-3, maar kan me niet herinneren dat ik veel gesculd heb. Scullen was meer iets voor meisjes, die schoonheidsprijzen haalden met "schoon" roeien. Ja, je had natuurlijk Robby van Mesdag, de skiffeur die een bronzen medaille won op de Olympische Spelen. Maar dat was zo'n uitzondering. Die kon bijvoorbeeld zijn eigen skiff betalen. Zijn vader was immers directeur van Van Houten, de chocoladefabriek in Weesp?

Sinds ik in Breda roei, heb ik nog wel eens aan boordroeien gedaan, met de Zondag-8 in de Riddle en een blauwe maandag met de Gom-8. Maar het leeuwendeel toch in C-4-en en gladde 4-en. Daarom hoorde ik met genoegen, dat er toch weer meer aandacht is voor boordroeien. Natuurlijk werden en worden er volop wedstrijden geroeid door de roeiers van RV Breda en voornamelijk in achten. Maar ik heb toch de indruk dat het gros van de leden zelden of nooit een boordriem in de handen heeft gehad. Het lijkt erop dat daarin verandering komt. Onder aanvoering van Dirk Imkamp is een boordroeiploeg gestart en zijn wedstrijdplougen voor boordroeiers ontstaan. Veel jongere roeiers sluiten zich hierbij aan. Een goede ontwikkeling.

Boordroeien is lastiger dan scullen. Roeien met een riem per persoon zorgt voor een moeilijker balans in de boot. Scullen gaat sneller dan

boordroeien, zo is bewezen. Toch is boordroeien vooral bij jongeren populair, wat waarschijnlijk zijn oorzaak vindt in het feit, dat boordroeien technisch een grotere uitdaging vormt. Zo is in een acht, het koningsnummer, "de maximale synchronisatie tussen de boordroeiers vereist", zo las ik bij Wikipedia.

Omdat voor velen van onze lezers het boordroeien nog een ver van mijn bed show is, citeer ik graag even uit ons alom geprezen roeiboek en wel de zinsnede waarin wordt uitgelegd hoe je je handen moet houden:

"Bij het boordroeien moeten de handen op twee handbreedtes van elkaar op de hendel geplaatst worden. De vingers moeten losjes om de hendel worden gelegd met de duimen aan de onderkant van de riem. Beide polsen zijn gestrekt met de handpalmen los van de hendel. De riem moet veren in de vingers, dus niet worden vastgepakt met de hand."

Vooral dat "veren in de vingers" sprak mij als taalliefhebber bijzonder aan. Vastpakken met de hand lijkt me noodzakelijk om de riem te halen en aan te brengen in de dol. Trouwens, het klinkt een boel stoerder om te zeggen: "Ik ga de palen halen."

# Ergometerkampioenschappen 2024

Door Hans Rompa

*Het is augustus 2024. Terwijl onze jeugdroeiers hun roeitrainingen afwerken in aangename temperaturen zit hun coach met zijn gedachten al in december. Dan zijn namelijk de Nationale Kampioenschappen Indoor Roeien (NKIR). Daar gaat de top van Nederland twee kilometer hard roeien op een ergometer. Een aantal jeugdroeiers besluit eind augustus daarvoor te gaan trainen. Dit is hun verhaal.*



NKIR 2023

## Het trainingsschema

De NKIR is een wedstrijd waar de beste roeiers van Nederland aan meedoen. Een goede voorbereiding voor deze wedstrijd is onmisbaar. De jeugdcoaches hadden daarom een trainingsschema opgesteld voor de periode september tot en met de wedstrijddag op 14 december. Dat schema bestond uit twee à drie extra trainingen per week, naast de reguliere twee conditie-, kracht- en roeitrainingen. Ongeveer 80% van de trainingen waren trainingen met een grote omvang en met een zeer lage intensiteit. De overige 20% van de trainingen waren trainingen met een zeer hoge intensiteit en kleine omvang.

Vijf dappere jeugdroeiers van RV Breda zijn met dit schema aan de slag gegaan. Deze roeiers konden een deel van de trainingen thuis op de ergometer doen, zodat ze niet iedere keer naar de roeivereniging op en neer hoefden te rijden.

## Testen

In het schema waren verschillende testmomenten opgenomen. Die testen waren simulaties van de

wedstrijd. Dus twee kilometer hard roeien. Die testen zijn om verschillende redenen belangrijk. In de eerste plaats krijgen de roeiers na iedere test een beter beeld van hun eigen grenzen en hun streeftijd. Ten tweede geven die tests een goed beeld van de progressie en daarmee de effectiviteit van de trainingen. Ten derde leren de roeiers door die tests om hun race goed in te delen en zo vlak mogelijk te varen. En tenslotte geven de uitslagen van de tests een indicatie over waar je op de wedstrijddag in het veld zult eindigen.

## De velden

Deelnemers aan de NKIR starten in een 'veld' of 'nummer'. De snelste tijden worden geroeid in het nummer Heren Elite. De winnaar dit jaar was, weinig verrassend, wereldrecordhouder Simon van Dorp in een tijd van 05:31,26. Dat is dus ongeveer 01:23 op 500 meter! Dat leverde hem € 3.000,- in vijf en een halve minuut op. Zijn wereldrecord staat overigens op 05:25,16...

Dan zijn er nog allerlei nummers en velden zoals velden voor dames, lichte roeiers, masters,

juniores etc. De snelste tijd bij jongens 18 was dit jaar 06:06,07. Bij meisjes 18 was de snelste tijd 07:07,64.

Bij de juniorenvelden op de NKIR zijn er drie leeftijdscategorieën: 14, 16 en 18. Een junior mag in één van deze leeftijdscategorieën starten tot en met het jaar waarin zij of hij de leeftijd van de betreffende categorie bereikt. Een roeier kan dus twee jaar starten in het junioren 16 veld, en twee jaar in het junioren 18 veld. In je eerste jaar behoort je tot de jongste roeiers in het veld, en in je tweede jaar hoor je bij de oudere roeiers. En wanneer je laat in het jaar jarig bent heb je een nadeel ten opzichte van iemand die vroeg in het jaar is geboren. Daar zijn ook studies naar gedaan. Die laten zien dat junior atleten die in het eerste kwartaal geboren zijn veel beter zijn dan atleten die in het laatste kwartaal geboren zijn. Dat heeft natuurlijk te maken met leeftijdsvoordeel, en niet met de sportieve kwaliteit van de atleet.

### De selectie

Op 26 november was er een testmoment dat bepalend was voor de selectie. De deelnemende jeugdroeiers moesten op die dag twee kilometer roeien en hun uitslag doorgeven aan hun coach. Het selectie criterium was dat je bij de beste 75% moet zitten met jouw testresultaat ten opzichte van de uitslagen van vorig jaar.

Maar dat criterium is niet keihard. Want er werd ook gekeken of een roeier in het eerste of tweede jaar van zijn of haar leeftijdscategorie zat. Wanneer je in het eerste jaar van je categorie zit is het belangrijkste doel om ervaring op te doen met dit soort wedstrijden.

Van de vijf jeugdroeiers zijn er uiteindelijk drie door de selectie gekomen. Allemaal eerstejaars in hun leeftijdscategorie:

Jongens 16: Vincent de Clerck

Meisjes 16: Lara van der Nat

Meisjes 18: Liv Caska

De afvallers waren één zeer atletisch meisje dat meer focus heeft op wedstrijdzwemmen dan op roeien, en één zeer goede jeugdkiffeur die vooral druk bezig is met zijn voorbereidingen voor zijn studie geneeskunde.



*Lara en Liv in de opwarmzaal van het NKIR op RP3 ergometers*

### Concept2 of RP3?

Dit jaar was er iets bijzonders aan de hand. Op de NKIR wordt traditioneel geroeid op Concept2 ergometers. Maar dit jaar heeft de organisatie besloten om over te stappen van Concept2 ergometer naar de RP3 ergometer (RP staat voor Row Perfect). Dat is een historische beslissing. Bij RP3 ergometers kan het vlieg wiel net als het bankje over de balk bewegen.

RV Breda heeft op dit moment één oude RP ergometer in de ergometerruimte staan.

Het voordeel van de RP3 is dat deze ergometer een betere simulatie van de roeihaal geeft dan een Concept2 ergometer. Voor roeiers is het dus een betere ergometer dan de Concept2.

Onze jeugdroeiers, net als veel andere atleten, moesten dus trainen op een Concept2, terwijl de NKIR werd geroeid op een RP3 ergometer... Roeiverenigingen Proteus-Eretes, Okeanos en Pelargos hebben daarom besloten om een alternatief evenement te organiseren naast de NKIR. Dat zijn de Concept2 Ergometerkampioenschappen geworden, die dit jaar voor het eerst zijn gehouden.

Aan onze dappere atleten werd toen de vraag voorgelegd voor welke van de twee wedstrijden ze zich wilden inschrijven. Lara en Liv wilden aan allebei de wedstrijden meedoen, Vincent ging voor de Concept2 Ergometerkampioenschappen.

Door het besluit van de NKIR om over te stappen op de RP3 Ergometer heeft RV Breda besloten om



ook drie extra RP3 Ergometers aan te schaffen. Dit zijn ergometers die op het NKIR zijn gebruikt en tegen een aantrekkelijke prijs konden worden afgenomen (ik hoop niet dat Simon van Dorp er op heeft geroeid). In verband daarmee zal RV Breda ook twee Concept2 Ergometers gaan verkopen. Belangstellenden kunnen zich melden bij het bestuur.

### Het NKIR

Op 14 december was het Nationale Kampioenschap Indoor Roeien met Lara van der Nat (meisjes 16) en Liv Caska (meisjes 18). Toine Sunderman was de begeleidende coach.

Zo'n wedstrijd begint met een goede warming-up, concentratie en focus. Ondertussen loopt de spanning hoog op. Daar moet je goed mee kunnen omgaan. Na de voorbereiding gingen Lara en Liv naar de wedstrijdzaal om hun twee kilometer te roeien. Dat is een onbeschrijflijke ervaring waarbij de atleten diep gaan, veel pijn lijden en waarbij een grote mensenmassa de atleten toejuicht met enorm veel lawaai. De atleten moeten cool blijven en zich aan het schema houden dat door de coach is opgegeven. Door al die prikkels en adrenaline is de verleiding groot om te hard van start te gaan, om vervolgens helemaal in te storten.

Lara en Liv hebben de opdracht van de coach uitstekend uitgevoerd, en ze hebben allebei hun PR verbeterd. Liv eindigde als eerstejaars uitein-

delijk op de 10<sup>e</sup> plaats in het meisjes 18 veld. Daarmee hoor je dus tot de beste 10 jeugdroeiers in Nederland, het beste roeiland ter wereld. Dat is een enorme prestatie. Volgend jaar mag zij nog steeds meisjes 18 starten en kan zij potentieel nog hoger eindigen.

### De Concept2 Ergometerkampioenschappen

De dag na de NKIR op zondag 15 december waren de Concept2 Ergometerkampioenschappen. Lara en Liv waren er weer bij en dit keer was ook Vincent van de partij.

Eén van de leuke dingen aan dit soort evenementen is dat ouders zien onder welke spanning en inspanning hun kinderen moeten lijden en tot welke prestaties hun kinderen in staat zijn. Dat geeft ook de begeleidende jeugdcoaches veel voldoening. Het is leuk om jeugdcoach te zijn.



Vincent (links) en zijn familie



Liv wordt 10<sup>e</sup> in het meisjes 18 veld op de NKIR

Vincent is een jeugdroeier met heel veel potentie. Hij is groot en sterk. Maar roeien is een leerproces. En dat gaat stapje voor stapje. De jeugdcoaches begeleiden dat proces van ontwikkeling, en dat geeft veel voldoening. Vincent had voorafgaand aan de wedstrijd de aanwijzing gekregen om zich te houden aan zijn schema, en zich niet gek te laten maken door een uitzinnige menigte, lawaai en adrenaline. Dat lukte helaas niet helemaal. Veel (vooral jongens) trappen in die val. Zij gaan beestachtig hard van start, maar dat is moeilijk vol te houden.

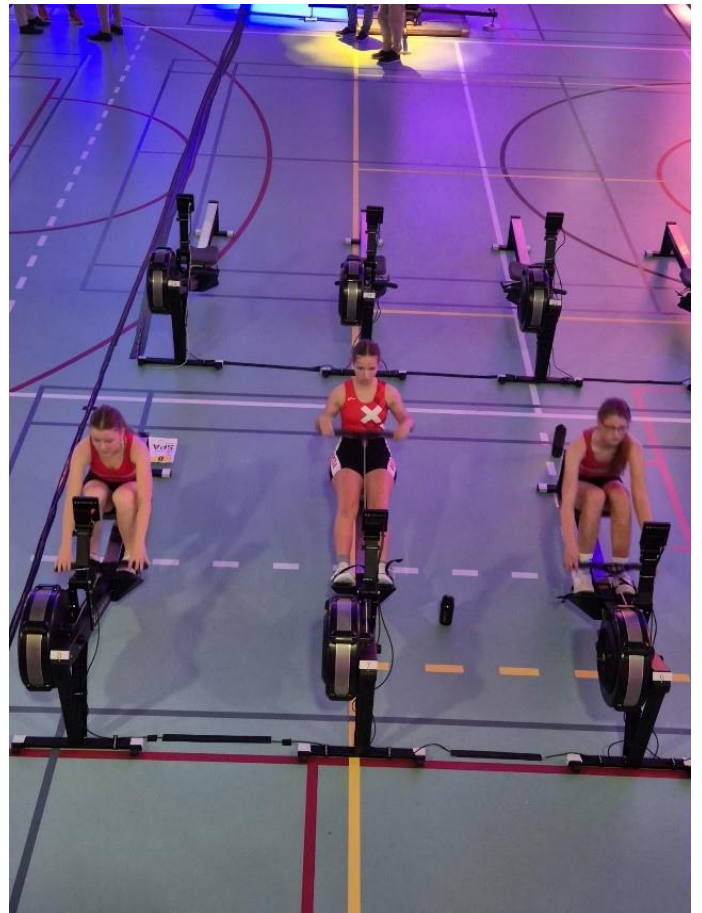
Vincent deed in het begin mee met de beste roeiers in het jongens 16 veld, maar moest gedurende de race wat roeiers aan zich voorbij laten gaan. Maar uiteindelijk had hij toch een flinke verbetering van zijn PR en heeft hij toch nog aardig wat roeiers achter zich gelaten.

Liv zat als eerstejaars meisjes 18 in een veld met vooral tweedejaars meisjes 18. Zij had op zaterdag tijdens de NKIR alles gegeven wat ze had. Daardoor kon ze haar enorme prestatie van een dag eerder niet evenaren.

Lara daarentegen ging helemaal los en eindigde als eerstejaars als derde in het meisjes 16 veld.



*Vincent, Lara en Liv in de opwarmzaal van de Concept2 Ergometerkampioenschappen*



*Lara wordt 3<sup>e</sup> op de Concept2 Ergometerkampioenschappen in het meisjes 16 veld*

Een enorme prestatie, want Lara mag volgend jaar ook nog meisjes 16 starten.

### **En nu?**

Er is dit weekend iets gebeurd (watskeburt?). Het lijkt er op dat er bij deze jonge roeiers iets is ontwaakt. Ze willen allemaal nog beter worden. Harder trainen. Met de jeugdcoaches gaan we nadenken hoe we dat gaan vormgeven. Wil je dat meemaken? Kom dan eens langs bij de jeugd om te kijken of jeugdcoach iets voor jou is.

### **Waar zijn de masters?**

Op onze mooie vereniging worden prachtige ergometer evenementen georganiseerd. Maar op het NKIR waren er geen masters van RV Breda aanwezig. Misschien is het niet bekend dat dit topevenement ook open staat voor Masters. Het is eind augustus 2025. Terwijl onze masters hun roeitrainingen afwerken in aangename temperaturen zit hun coach met zijn gedachten al in december...



# Moniek Boin, de nieuwe sociëteit commissaris

Door Carola Fox

*In februari, na benoeming door de leden tijdens de ALV, neemt Moniek Boin het stokje van Pim Reichardt over en start ze officieel als sociëteitscommissaris. Als we haar voor dit artikel spreken snuffelt ze echter al uitgebreid rond achter de bar.*



Moniek Boin

“Ik ben ideeën op aan het doen. Ik vraag de bardiensters om tips en andere nuttige informatie om de sociëteit nog levendiger te maken. Centraal staan hierbij het warmer aankleden van het clubhuis en de verbinding tussen bar en roeiers optimaliseren. Plannen te over en dat is maar goed ook want ik ben sinds enige maanden met pensioen en heb nu dus tijd”.

Moniek heeft een lange staat van dienst op de Roei. Hoewel ze in haar jonge jaren een echt paardenmeisje was en later aan zwemmen en aerobics deed, werd ze in 1992 door een collega meegesleept naar RV Breda. “In een wherry leerde ik roeien van Barbara Reinders. Zij vond dat we blind moesten leren roeien en dat legde daarmee een goede basis voor balans in de boot. Na een jaar vormden we met een groepje andere dertigers, onder de bezielende leiding van Bert Verlaan, een dames-8 en roeiden we de Heineken en de Head.

Dit smaakte naar meer en andere wedstrijden volgden. Ook internationaal. Zo trokken we in 1993 met een combinatie-8 een blik in Hongarije. Het wedstrijdroeien kwam op een laag pitje te staan toen iedereen kinderen kreeg. Maar we bleven hecht. Zo vierden we jaarlijks met het ploegnageslacht Sint Op Seters. Heel gezellig allemaal. Nog steeds roei ik samen met dames uit die wedstrijd ploeg met Kees Ligthart als enige heer”.

“Op onze Roei heb ik veel meegemaakt, o.a. de bouw van het huidige clubhuis en in de jaren 90 zat ik ook in het bestuur. Destijds als wedstrijdcommissaris. Ik heb toen de Multomap geïntroduceerd. Deze map lag in het clubhuis en ploegen konden zich daarin opgeven voor wedstrijden. Vervolgens schreef ik iedere ploeg weer in bij de roeibond. Dit was een leuke tijd, maar soms ook lastig. Met name de verdeling van de boten riep nogal eens emoties op. Wij hanteerden het motto ‘de snelste ploeg krijgt de beste boot’ maar daar was men het niet altijd mee eens”.

Ook op andere manieren was en is Moniek actief. Bardiensten gedraaid, (jeugd)instructie geven en coördinator S2. Toch was er ook een moment, in 2016/2017, dat het roeien geen prioriteit was en ze zelfs haar lidmaatschap opzegde. “Ik had een burn-out en kon het roeien er niet bij hebben. Maar tijdens een vakantie in Hongarije kreeg ik de kans om te skiffen op de baan waar we zo’n 30 jaar geleden ons blik trokken en dat was geweldig. Ik vroeg me toen af waarom ik überhaupt was gestopt. Roeien bleek echt een verslaving”.

Omdat het leven niet louter uit roeien bestaat, wil de nieuwe sociëteitscommissaris nog wel iets kwijt over haar leven buiten onze vereniging. “Jarenlang werkte ik in de gehandicaptenzorg. De laatste 15 jaar bij MEE. Ik was jeugdconsulent en betrokken bij de opbouw van het Centrum voor Jeugd en Gezin in Breda. Heel veel werk, maar bijzonder leerzaam. Afgelopen 6 jaar was ik actief als jeugdprofessional in Gilze-Rijen en onlangs, op m’n 65<sup>ste</sup>, was het tijd voor vervroegd pensioen. Nu dus alle tijd voor wandelen, lezen en genieten van het alledaagse. En natuurlijk voor de roei!



# RV Breda organiseert in mei het nationale aangepastroeien-evenement

Door Marius Aalders

De Nationale tocht Aangepast Roeien (NAR) zal op 24 mei 2025 door onze Roeivereniging Breda worden georganiseerd. In september 2024 is daartoe door de Commissie Aangepast Roeien (CAR) een brainstormsessie gehouden. Tijdens die brainstorm is de basis gelegd voor ideeën en activiteiten voor de NAR 2025. Een enthousiaste werkgroep heeft de organisatie van dit evenement op zich genomen.

Aldus is vermeld in het jaarverslag over 2024 van de Commissie Aangepast Roeien

Daarin wordt ook opgemerkt dat de leden van de CAR in 2025 met veel plezier en vaak kunnen roeien. De roeiers worden zelfstandiger en integreren binnen de vereniging. Het thema veiligheid blijft belangrijk. In het handboek *Pararoeien* van de KNRB wordt dit toegelicht. Binnen de CAR is veiligheid steeds een punt van aandacht. Niet om meer regels in te voeren, wel om duidelijke uitgangspunten te hanteren.

Het dokvlot is gerealiseerd waardoor enkele aangepast roeiers nu gemakkelijker in en uit de boot kunnen stappen. In het jaarverslag wordt vastgesteld dat ook reguliere roeiers (tijdelijk) te maken kunnen hebben met fysieke of mentale beperkingen. Indien wenselijk kan de CAR met hen en/of het team meedenken en ondersteunen bij het roeien.



Het dokvlot

## De CAR

De Commissie kreeg dit jaar met Corrie Marijnissen een nieuwe voorzitter. Overige commissieleden zijn Leo de Leeuw (secretaris), Carolien Leeuwenburgh en Marlies Ruygers (lid), en Celil Çoban (lid indien zijn expertise gevraagd wordt). Kees Bakkenist is coördinator van de instructie voor CAR-leden en op uitnodiging aanwezig bij overleggen. In 2024 heeft CAR 8 keer een overleg gehad.



Nieuwe CAR-voorzitter Corrie Marijnissen

## De roeiers

De CAR begon dit jaar met 6 roeiers. In de loop van 2024 zijn Richard Louwaard en Thor Rijnjes gestopt. Met Thor is nog wel geregeld contact vanuit de CAR. De overige roeiers roeien 1 of 2 x per week en zijn erg tevreden. Minke is ambitieus, en wil ook graag de markregatta en - competitie roeien. In januari kwam Eefje in onze groep. Ze heeft onder begeleiding van Kees Bakkenist op de ergometer het roeien onder de knie gekregen en is aangemeld voor de Crew Class 2025. In december heeft Kiki zich aangemeld, zij zet nu stappen om het roeien te leren. Beide dames zijn erg enthousiast begonnen.



*2024 was een hectisch jaar waarbij twee gebeurtenissen centraal stonden. Onze complete walkant werd afgebroken, aangevuld en weer opgebouwd, met daarnaast vervanging van alle plateau's hellingbanen en vloten.*

Tijdens de uitgestelde Markregatta op 7 september werd de officiële opening verricht door de burgemeester van Drimmelen en de voorzitter van de KNRB. Een periode van 5 jaar onderhandelen met het waterschap werd daarmee afgesloten en we konden de architect van het geheel Mario Maas eren met zijn eigen boulevard.

Tijdens de verbouwing bleef de winkel open en konden we blijven roeien dankzij de uitstekende samenwerking van Henk van Heel met de aannemer, waardoor we steeds steeds weer de vloten konden verplaatsen om bij het water te komen. Ook het grote botenverhuisplan werkte uitstekend.

Inrichting van het groen en de reiniging van gebouwen en terreinen werden ook nog gerealiseerd voor het begin van de Markregatta.



Ons lustrum feest van het 50 jarig bestaan was het tweede grote evenement van 2024. De opening vond plaats tijdens de nieuwjaarsreceptie precies een jaar geleden. Daarna werden de evenementen aaneengeregen gedurende het gehele jaar:

- De lustrum toertocht
- De oud ledendag
- Het grote gouden lustrumfeest
- De receptie tijdens de Markregatta
- Het kerstdiner

Allemaal succesvolle en uitstekend georganiseerde evenementen.



Een evenement dat ik nog niet heb genoemd sprong er qua omvang en organisatiegraad enorm bovenuit en dat was de ergometer challenge in het centrum van Breda. Wat een enorme prestatie: organisatorisch, logistiek en qua prestatie. Ja, het record werd gebroken en hoe, met meer dan 230 deelnemers die een uur lang ergometer prestatie leverden. Iets om nooit meer te vergeten.

Het lustrum biertje met bijbehorend glas, de nieuwe roei outfit en het prachtige logo completeerde de zaak. Reden om de lustrum-commissie in het zonnetje te zetten; 2024 was een fantastisch jaar dankzij de geweldige inzet van vele vrijwilligers bij alle evenementen, wedstrijden en feesten. Heel heel veel dank daarvoor.



2025 ligt nog bijna geheel voor ons, waar we weer alle aandacht kunnen geven aan opleidingen, roeien, vloot gebouwen, sociëteit en vooral aan onze leden zelf. We zullen elkaar weer hard nodig hebben om ons succes voort te zetten.



# Alumni S1 Instructietocht zaterdag 26 november

*Door Toercommissie, Marjorie van Geenhuizen*

Weersomstandigheden: miezerig, grijs, nauwelijks wind. Route: de Mark richting Breda, tot aan de Bovenmark. Instructeurs Toercommissie: Jan Huinen en Eleanor van Andel met 8 roeiers S1.

De belangstelling voor het maken van roeitochten groeit. Ook hebben we gemerkt dat het in de praktijk weleens ontbreekt aan vaardigheden om verantwoord het water te op te gaan. Dat is ook niet zo vreemd, als je alleen heen en terug naar de brug roeit en uitstapt op ons ruime vlot. Tamelijk comfortabel, maar bij tochten moet je meer kunnen met een boot. Daarom heeft de Toercommissie vorige jaar al enkele trainingen georganiseerd en hebben we de verse S1 alumni deze instructietocht gegeven.



*Naast elkaar roeien op de Singel*

Roeiers die langere tochten willen maken, hebben echt meer vaardigheden nodig. Maar ook spelen navigatie, inzicht en planning een cruciale rol. Lange tochten vereisen kennis van de route, weersvoorspellingen en veiligheidsprocedures. Deze vaardigheden zijn essentieel om onverwachte situaties het hoofd te bieden en de tocht succesvol, veilig én met plezier te kunnen doen. Je moet lage bruggen kunnen passeren en de schutprocedures van sluizen begrijpen. Het kennen van de regels op het water hoort ook daarbij. Het kunnen combineren van fysieke kracht, techniek en praktische kennis maakt een roeier daarvoor klaar.

## **Deelnemer Arnout Schonk:**

*"Dit moet je dus leren door het mee te maken. Ik heb commando's gehoord die ik nog niet kende en vooral de juiste benamingen. Het was wel goed opletten! Handige trucs gezien voor het gebruik van de pikhaak bij het uitstappen op een hoge steiger bijvoorbeeld. En het 'vastleggen met een touw' heet 'afmeren met een lijn' en ga zo maar door....ik had geen idee. Met veel interesse heb ik de voorbeelden van onze zeer ervaren instructeurs gehoord, vooral over veiligheid. Ik ben namelijk professioneel veiligheidsadviseur in de industrie, dus dat herkende ik. Veel geleerd en erg gezellig ook!"*

## **Deelnemer Judih Roding:**

*"Ik was nog nooit zover geweest, wat een ervaring onder die bruggen door...en dan ineens een haakse bocht. Dat dat kan! Dat je kon slippen met een roeiboot...En dan krijg je ook dus een stuurbeurt! Pfff. Dat was niet mijn bedoeling, maar ik heb het wél mooi gedaan. Vond het ook leuk om nieuwe mensen te leren kennen, erg goed dat dit aangeboden wordt. Ik ben heel enthousiast over toerroeien en ben van plan heel veel kilometers te gaan maken".*

## **Deelnemer Patricia Kalk:**

*"Ik heb geen watersport ervaring dus voor mij gaat er een wereld open. Zelf onder een brug door te varen en te moeten vallen was écht bijzonder. Het was zeker een nuttige maar en ook heel gezellige tocht. Onze instructeurs waren echt doorgewinterde roeiexperts! Goede tips gekregen en je kreeg de instructie op een prettige manier. Op de terminologie pak ik soms mis want 'een touw oprollen' heet dus 'een lijn opschieten'. Ik ga het zeker nog leren! Er was zoveel te zien en te horen, heel erg van genoten".*

Daarnaast moeten roeiers voorbereid zijn op stromend water, wat extra kracht en techniek vraagt om de boot in balans en op koers te houden. Stroming kan plotseling veranderen, vooral bij in- of uitgangen van rivieren, en vraagt om constante aanpassing en alertheid. Roeien op open water met golfslag vormt een extra uitdaging; roeiers moeten niet alleen sterke slagtechnieken hebben, maar ook weten hoe ze stabiliteit kunnen bewaren in onrustige omstandigheden.

Bij de tochten die we georganiseerd hebben bleek dat er wat vaardigheden betreft nog een wereld te winnen is. Wouter van Hengel (Toercommissie) heeft daarvoor een werkbaar opleidingskader gemaakt, met handige online te gebruiken zelfstudie tools. Dit is de basis van ons plan om de komende jaren samen met de commissies

veiligheid- en instructie een trainingsprogramma voor onze leden in te richten. Onze aanpak gaan we introduceren bij de ALV op 26 februari aanstaande.

Momenteel wordt gewerkt aan een aantrekkelijk aanbod van tochten in 2025, publicatie volgt op de site en op het prikbord in de soos. En wil je met je eigen team een tochtje maken en heb je advies nodig hoe dat aan te pakken? Dan staan we graag voor je klaar.



*Aanleggen in Breda*



*Het is gelukt!*



# Lustrumfeest op 12 oktober 2024

Door



Deze spetterende uitnodiging riep ons op om 'in je mooiste gouden outfit mét dansschoenen aan' op 12 oktober naar het lustrumfeest te komen.

Alles was uit de kast gehaald om de sociëteit goud te laten uitstralen! Wie had gedacht dat leden die je alleen kent in een strak roeipakje er zo feestelijk kunnen uitzien: menigeen had zijn kleerkast doorzocht naar iets met glitters: van alleen maar een mooie hoed of ketting tot complete gouden gewaden!

Toen onze 'huisband' los ging, was het hek van de dam: wat een luxe dat onze materiaal commissaris in een cover band zit. **Splendid** heeft zeker ook van het optreden genoten. Immers zoals gezegd: roeiers hebben een prima conditie!

De lustrumcommissie loofde een prijs uit voor de mooiste outfit: er waren drie genomineerden: natuurlijk 😊 Lieke Brons, maar zeker ook Hans

Rompa en Wim van Heeswijk! Het publiek stemde luidkeels mee: eigenlijk allemaal even origineel: Wim kreeg de 2<sup>e</sup> prijs en Lieke en Hans eindigen gelijk als 1<sup>e</sup> 😊.



Er werd gedanst, er werd gekletst, maar er werd ook heel hard gewerkt door leden van de barcommissie: ze kregen de drankjes en de hapjes bijna niet aangesleept en dat alles in opperbeste stemming!



De feestcommissie kan terugkijken op een heerlijke avond. Iedereen die er was heeft genoten! Jammer voor de leden die er niet bij waren! Niet getreurd: over 5 jaar hebben we alweer het volgende lustrum....

# Materiaalcommissie RVB

*Door: Louis Schellekens*

## Wist u dat?

Diverse leden van de materiaalcommissie zijn wekelijks actief om de schades, die in BRS zijn gezet, met hoge prioriteit aan te pakken. Een aantal van hen doet dit (vrijwel) elke woensdagavond. Enkelen van hen ook nog (soms meermaals) op andere dagen door-de-weeks.

Meestal lukt het om de reparaties binnen een of enkele dagen al op te lossen. Grote beschadigingen aan de huid of constructie van een boot zijn vaak complex en vergen duidelijk meer tijd en expertise.

Er moet altijd iemand bij de boot blijven, bij wind. Anders kan deze uit de schragen waaien, met grote schade tot gevolg.

Alhoewel we schades met voorrang behandelen, wordt het reguliere onderhoud niet vergeten. Door een goede planning van een expert in de commissie komen alle boten periodiek netjes aan de beurt.

Tijdens de langdurige periode van werkzaamheden aan de walkant, bleek dat het vuil van de grond, dat mee de boten werd ingelopen, tot meer schade aan wieltjes en slidings leidde. Daarop moesten we een verbod op het meenemen van schoenen in de boten uitvaardigen. Dat heeft gewerkt. De noodzaak tot vervangen van wieltjes en slidings werd daarna weer minder.

Wees secuur en consequent in het melden van gebreken in BRS.

Een greep uit de schades van afgelopen jaar (2024):

- Diverse beschadigingen van de huid van de boten, door niet goed opletten bij het aanleggen.
- Schade doordat een boot uit de schraagjes waaide.
- Verbogen hijsogen van de kraan, doordat niet eerst was gecontroleerd of deze netjes rechtop stonden, voor men met de kraan ging tillen.



*Verbogen hijssoog*

- Het daardoor ook soms losschieten van een van de 4 kettingen van het hijsjuk bij optakelen motorboot (meermaals gebeurd, waarbij ook 'n keer 2 megafoons te water raakten en zonken).
- Schades aan boeg door aanleggen met harde wind en daarop te weinig geanticipeerd.
- Scherpe deuken aan huid boot bij in stelling leggen en raken van scherpe delen (daarop is bescherming op die uitstekende delen aangebracht).
- Schades aan boten door stoten tegen nieuw hekwerk tijdens verplaatsen boten richting vlot of loods.
- Schades aan punten van boten door het vlot te raken tijdens het aanleggen.
- Een boot kwam zelfs met de punt tussen de trap voor zwemmers.
- Deuken in duwstangen (tijdelijke steigers geraakt).
- Gebroken riemen door raken van de palen bij pontje Terheijden of aanlegsteiger bij Kraaiennest.
- Wielтjes en slidings vol met lijm (iemand had kennelijk ergens ingetrapt en is met die vieze schoenen daarna op de slidings gaan staan).



- Deukjes in de huid van de boot, bij de bouten, door fouten bij opriggen.
- Boegbal kapot door aanleggen tegen ketting tijdelijk vlot (meer dan eens).
- Waterkering boot losgebroken door stoten tegen een voorwerp (ook meer dan eens).
- As van vinnetje krom door ergens tegenaan stoten.
- Krassen op huid van de boot door schuren

langs de vlotrand bij het aanleggen (te kort tegen vlot en te hoge snelheid) – meerdere malen!

- Schade door golfslag voorbij varende schepen en de boot niet goed afhouden van de vlotrand.

Deze 21 schades hebben 59 uur extra werk opgeleverd en 3498 euro gekost naast het reguliere onderhoud.



# Met succes afgeroeid

November 2024 - januari 2025

- S2** Chiara Schaetzmüller  
**S3** Floris Couwenbergh • Els Jonker • Oscar van Asselt  
**S4** Lieke Brons • Ad Boerefijn • Arjan Kuipers • Sean Bermingham  
**B2** Dave Oistad • Barbra Savenije • Joran Holtes • Chiara Schaetzmüller • Oscar van Asselt  
**B3** Ad Boerefijn • Arjan Kuiper

## 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 | Moniek Boin                 | <a href="mailto:societeit@rvbreda.nl">societeit@rvbreda.nl</a>           |

## LEDENADMINISTRATIE

Gijs Volmer [ledenadm@rvbreda.nl](mailto:ledenadm@rvbreda.nl)

## BRS & WEBSITEBEHEER

Annelies Steenman [brs@rvbreda.nl](mailto:brs@rvbreda.nl)

## EASY ALL

Redactie Marius Aalders • Carola Fox • Nicolette Kool • [redactie@rvbreda.nl](mailto:redactie@rvbreda.nl)  
Carin Hoogenberg (eindredactie)  
Vormgeving Marlies van Rosmalen • Brian Sanderse

