

EASY ALL

234

Aangepast Roeien is para-roeien geworden

Door Marius Aalders

Roeien voor roeiers met een lichamelijke beperking die een aangepast programma bij de vereniging krijgen, heetten tot voor kort aangepaste roeiers. Nu gehandicapt en aangepast niet meer door de beugel kunnen, is er een nieuwe naam bedacht: para-roeien. Zeker, het is even wennen. Maar op de Nationale Tocht Aangepast Roeien (NAR)-dag, die zaterdag 24 mei door Roeivereniging Breda met veel succes werd georganiseerd, bleek de naam al aan zijn inburgering te zijn begonnen.

Para is in het Grieks een voorvoegsel dat naast of dichtbij betekent. Paralympische Spelen zijn geen Olympische spelen, maar ze komen er wel dichtbij. Ach, je zou kunnen zeggen: als het beestje maar een naam heeft. Wij als RV Breda prijzen ons gelukkig dat we, net als Dordrecht, Spaarne, Zwolsche, Hemus, Rijnland, al langere tijd gelegenheid kunnen geven aan pararoeiers om te roeien.

Ook is het bijzonder dat we Corry Marijnissen als voorzitter van de CAR hebben. Ze heeft zelf een roeibeperking en kan dus heel goed meedenken met de pararoeiers en hun wensen. Dat de NAR 2025, ondanks het slechte weer in de middag zo'n, succes is voor een groot deel geworden is aan haar organisatietalent en leiderschap te danken.

Niet onbelangrijk is, dat in het verleden (en trouwens nog steeds) enkele Breda-leden met een

enorme ervaring en een groot talent hun bijdrage hebben geleverd. Ik denk dan aan Richard Louwaard die het aangepast roeien al bijna 20 jaar geleden op de kaart heeft gezet en aan Kees Tempelaar en Kees Bakkenist. Zij beiden wisten zaken als veiligheid en bescherming met grote zorg onder de aandacht te brengen en in praktijk te brengen.

Het para-roeien in Breda kan dus een goede toekomst tegemoet zien. Met een eigen douche en toilet hebben we een prachtige voorziening voor onze pararoeiers. Nu de plateaulift nog, die het gemakkelijker moet maken om pararoeiers sneller naar de sociëteit te brengen, het centrum voor de gezelligheid en de sociale ontmoetingen. Die zal er zeker komen.

Mooi overzicht over de Mark en de roeivereniging tijdens de NAR 2025.



NATIONALE TOCHT AANGEPAST ROEIEN 2025

BIJ RV BREDA

Door Carola Fox

“Water onder de boot, water boven de boot”, deze quote van een druipende roeier zegt alles over de weersomstandigheden tijdens de 2025-editie van de NAR. Organisator Corrie Marijnissen had in haar welkomstwoord al aangekondigd dat roeien een watersport is. De aangepast roeiers en hun begeleiders waren dus gewaarschuwd voor de gestaag neervallende regen.



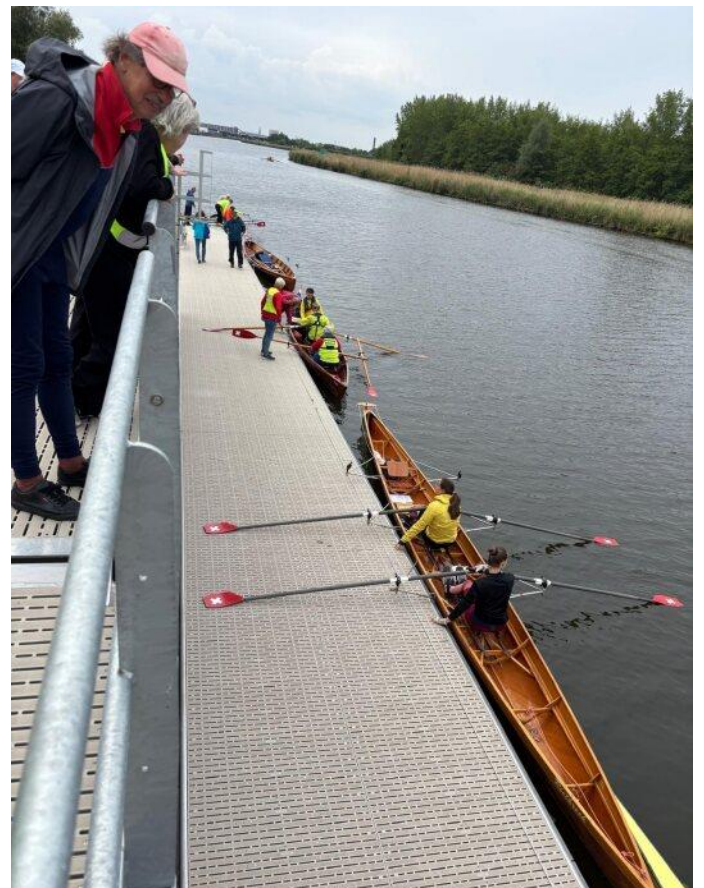
De voorbereidingen.

Maar wat een sfeer scheppen de ruim 60 RV-Breda vrijwilligers! Meer dan 60 pararoeiers en hun begeleiders van 11 verenigingen, van Assen tot Goes, kwamen samen om te genieten van een dagje roeien én van de gezelligheid als roeiers onder elkaar.



De eerste boten liggen in het water.

De grootste afvaardiging kwam uit Rotterdam. De Stichting Roeivalidatie was aanwezig met 15 roeiers en 16 begeleiders. De Rotterdamse dames Maureen en Jessica roeien beiden ongeveer een jaar bij de SRV. “Niet bij elkaar in de boot”, meldt Jessica, “Maureen roeit op maandagochtend en ik ’s middags. We kennen elkaar van de ‘wissel’. We zijn een soort weerhuisje-vrouwtjes. Een evenement als de NAR is dus ook leuk om aangepast roeiers van je eigen club beter te leren kennen”. Jessica, van oorsprong sportdocent, kwam met aangepast roeien in aanraking door een artikel in de krant. “Ik had nog nooit geroeid, maar een sport waarbij je kunt zitten leek me wel iets. Na een roeitraining moet ik wel altijd even liggen in verband met m’n bloeddruk. Ik ben



Klaar voor vertrek.



Ook het andere vlot is volop in gebruik.

gewend om te sporten en aan wedstrijden mee te doen. Het leuke van de NAR is dat het ook weer een evenement is om naar toe te werken". Maureen werd op het aangepast roeien gewezen door een vriendin. "Niet veel sporten zijn toegankelijk als je een beperking hebt. Roeien gelukkig wel. De NAR is echt inclusief, dat kom ik niet vaak tegen! Ik geniet ook echt van het groepsgevoel op deze dag".

Nico, pararoelier bij Rijnland, werd door zijn fysiotherapeut op het roeien gewezen. "Ik vond 't zo'n goede tip dat ik de volgende dag meteen naar Rijnland ben gegaan om me aan te melden. Helaas bleek het hek dicht en niemand aanwezig. Maar zelfs door dat afgesloten hek heen proefde ik een energieke, positieve sfeer. Mijn doel is roeien en lol maken. Ik wil mijn krachten inzetten en zien hoe ver ik kan gaan. Het roeien brengt mij veel, zowel fysiek als op het gebied van gezelligheid".

Dat roeiers niet bang zijn voor wat regen blijkt ook als begeleider Eelco en aangepast roeier Marcello van De Amstel weer voet aan wal zetten. "Heerlijk geroeid, glunderen beiden, tot het haventje van Terheijden en weer terug. Toch mooi 5 km in de benen".

Ook Kiki van RV Breda is blij dat ze het aangepast roeien heeft ontdekt. "Vroeger deed ik aan zwemmen en hockey maar dat vond ik niets. Bij het aangepast roeien wordt echt gekeken wat ik kan, wat bij mij past".

De boten uit het water halen, poetsen en op de botenwagens leggen is nog een hele klus. Maar daarna wacht de nazit met borrel en kan RV Breda met alle roeiers, begeleiders en vrijwilligers terugkijken op een geslaagde dag.



Groepsfoto van enthousiaste deelnemers, begeleiders en vrijwilligers op de NAR. (Fotograaf: Gerard van Vugt)

De sociëteit, het kloppend hart van de vereniging

Terwijl we dit stukje in elkaar zetten, zijn we druk met organisatie van evenementen. De NAR en Triatlon zijn, als je dit leest al achter de rug. Rest nog onze eigen Markregatta op zaterdag 21 juni.

Tijdens de reguliere ochtenden in het weekend en bij evenementen proberen wij steeds te zorgen voor voldoende bediening door bardienst-medewerkers. **De bemensing lukt meestal, al kunnen we best nog wat enthousiaste leden voor de barcommissie gebruiken**, om de werkzaamheden achter de bar naar behoren te kunnen doen. Hiervoor kun je je **aanmelden** bij Lieke Brons liekebrons@gmail.com of via clubwerk bardiensten op de website als je bent ingelogd in all united.

De begroting geeft dit jaar ruimte voor een professionele vaatwasser (die binnen 2 minuten een tray afwas schoonmaakt), waardoor de mensen achter de bar meer tijd krijgen voor een praatje of andere taak, zoals bijvoorbeeld het initiatief met Pasen: zelf gebakken koekjes! De beoogde vaatwasser is momenteel niet voorhanden, maar komt zo spoedig mogelijk



Koffie of thee met en koekje, dat is wat toch wel het meeste gebruikt wordt.

Tijdens evenementen is het hard werken en soms wachten op de koffie. We hopen dat dit verleden tijd is door te gaan werken met de percolators waarmee 10 of 15 liter koffie kan worden gezet.

Vergeet je drankje niet te betalen!

Bij onze vereniging vertrouwen we erop dat iedereen al zijn of haar drankje(s) betaalt. We zien

in het kassasysteem dat dat niet altijd gebeurt. Het systeem van de kassa is er op gemaakt om betaling eenvoudig te laten zijn: gebruik daarvoor de betaalpas van de club of de KNIP app. Zie eventueel de instructiekaart die sinds kort op de bar staat. LET OP: Betalen met pin kost de vereniging 0,15ct transactiekosten per keer!

De overige dranken als frisdrank, bier en wijn:

Het is een flinke klus om deze dranken steeds aan te vullen, lege flesjes goed te sorteren (anders accepteert de emballagemachine ze niet). Dank aan Geert Jaspers die hier zijn clubwerk van heeft gemaakt! Het is daarom fijn als je een leeg flesje hebt, deze zelf in de juiste krat te zetten in de voorraadkast. Flessen zonder statiegeld kunnen in de afvalcontainer in de voorraadkast. En schroom niet even langs de glasbak te rijden als deze vol is.

De voorraad wordt zo goed mogelijk bijgehouden. Wat is de omloopsnelheid? En hoe zit het met de houdbaarheidsdatum? Als je ziet dat producten in de ijskast bijna op zijn, is het fijn als je deze bijvult. Wat je aanvult achteraan zetten en de 'koude' dranken vooraan.

Het blauwe mineraalwater is uit de voorraad gehaald want dit werd nauwelijks gedronken. Overigens staan er ook nog laatste flessen van het speciaal bier 'Laat lopen bier', gemaakt door Daan Grimbergen voor het lustrum vorig jaar. Deze kan gekocht worden voor een speciale prijs, zeker als je er meer afneemt (zie kassasysteem)!

Komen we bij de wijn....



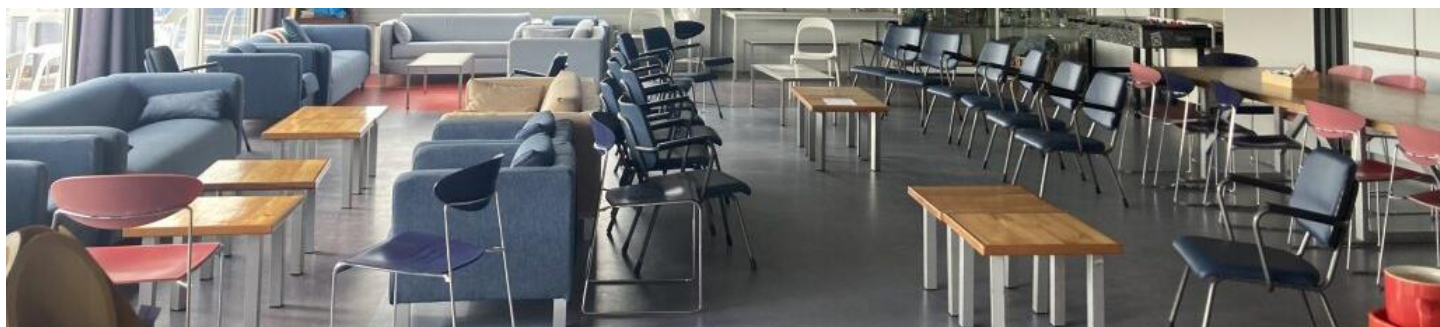
De ervaring leert dat er niet veel wijn gedronken wordt op reguliere dagen/avonden en weekenden. Bij mooi weer drinken we wel graag een witte wijn of rosé. Maar de flessen blijven half vol achter in de koelkast staan. Een volgende die een witte wijn wil, pakt dan een nieuwe fles en....zet hem in de koelkast. Zo vonden we afgelopen week 7 geopende flessen witte wijn in de koelkast! Niemand weet wanneer de fles is opengegaan, dus waagt zich er niet aan. Zo spoelen we dus aardig wat wijn door de afvoer.

Daarom is er besloten dat we GEEN flessen wijn meer neerzetten als de huidige voorraad is opgemaakt. Daarna zullen er alleen kleine flessen wijn (250 cl) worden verkocht die je mee naar huis kan nemen als er nog over is.

De prijs van de wijn zal dan ook worden aangepast in het kassa systeem.

Tenslotte is de opbrengst van de bar inkomsten voor de club!

Samen zorgen we ervoor dat onze sociëteit het kloppend hart van onze vereniging is!



Nieuw project 'SOCIETEIT 2.0' van start

Nu het project van de walkant definitief is afgerond met het herstellen van de zijkant van de oude sociëteit en het aanbrengen van de laatste veiligheidsvoorzieningen, heeft het bestuur een nieuw initiatief gestart onder de naam: Sociëteit 2.0.

We zijn ervan overtuigd dat de meeste leden het ermee eens zijn dat onze sociëteit na vele jaren toe is aan een algehele opknop- en renovatiebeurt. We denken daarbij aan isolatie, verlichting, verwarming, keuken en bar-inrichting, indeling en algehele uitstraling. Natuurlijk blijft het functionele gebruik voorop staan, zoals recreëren, vergaderen, presenteren, wedstrijdorganisatie etc etc.

Gelet op de omvang van het project en de betrokkenheid van vrijwel alle leden richten we een projectgroep op, waarvoor we vrijwilligers vragen. We denken aan ongeveer 6 personen die de kar gaan trekken, zoals het plan maken, begroten, voorleggen aan de leden en het bestuur, en de coördinatie van de uitvoering.

De gebouwcommissaris, een lid van de sociëteitscommissie en ondergetekende zullen eveneens zitting gaan nemen in deze nieuwe projectgroep.

We schatten in dat het een meerjarenplan gaat worden waar we jaarlijks financiën voor moeten gaan reserveren.

Start van deze groep kan na de zomervakantie met als doel om op de ALV van 2026 een eerste plan te presenteren met de daarbij behorende begroting. Een mooi project om de aantrekkelijkheid van de vereniging te vergroten en daarmee ledenbehoud en ledengroei te stimuleren.

Thom Rolf
Voorzitter

Belangstellenden kunnen zich opgeven bij onze secretaris of voorzitter:

secretaris@rvbreda.nl

voorzitter@rvbreda.nl

Je hoeft niet over specifieke kennis te beschikken, enthousiasme en betrokkenheid bij het project zijn belangrijk.

De Jeugdergometerwedstrijden

Door Hans Rompa

Help de Jeugd de winter door! In de wintermaanden zitten veel roeiers wat vaker op de ergometer. In deze periode zijn er dan ook leuke ergometerwedstrijden zoals de NKIR, de Concept2 Ergometerkampioen-schappen en de Nationale Jeugdergometerwedstrijden.

De Nationale Jeugdergometerwedstrijden worden georganiseerd De Laak, Cornelis Tromp en Michiel de Ruyter. De wedstrijd staat open voor roeiers van 10 tot 18 jaar. De Junioren 12 en 14 roeien 250 meter. De Junioren 16 en 18 roeien 500 meter. Eerst zijn er de heats, en daarna de A en B finales. Tenslotte is er ook nog een spectaculaire estafette.

RV DE LAAK, H.R.V. CORNELIS TROMP EN UR&KV MICHEL DE RUYTER
ORGANISEREN:

**KLAAR VOOR EEN
UITDAGING?**

DEN HAAG
ZATERDAG 14 DEC. 2024

HILVERSUM
ZATERDAG 18 JAN. 2025

UITHOORN
ZATERDAG 1 FEB. 2025

Meer informatie:
www.jeugdergometerwedstrijden.nl

JEUGD ERGOMETER WEDSTRIJDEN
ER 24 25 GO
10 T/M 18 JAAR

De Laak
Roeivereniging

MR

info@jeugdergometerwedstrijden.nl

De deelnemers

Roeivereniging Breda deed mee aan de laatste wedstrijd van deze competitie. Lara van der Nat (Meisjes 16), Vincent de Clerck (Jongens 16) en Liv Caska (Meisjes 18). De deelnemersaantallen in die velden waren als volgt:

Meisjes 16: 9 deelnemers

Jongens 16: 12 deelnemers

Meisjes 18: 7 deelnemers



V.l.n.r. Liv, Lara, Vincent

De voorbereiding

De wedstrijden worden geroeid over een afstand van 500 meter, met voorwedstrijden en finales. Een afstand van 500 meter vergt meer anaerobe capaciteit en vermogen dan een afstand van 2.000 meter. Daarom is er voor de Nationale Jeugdergometerwedstrijden ook een andere voorbereiding nodig dan voor de Nationale Kampioenschappen Indoor Roeien (NKIR, 2.000m).

De roeiers kregen een trainingsschema op basis van ongeveer vijf trainingen per week met een goede balans tussen aerobe trainingen, anaerobe trainingen en rust.

Tijdens die, soms behoorlijk pittige, trainingen leren de roeiers zichzelf steeds beter kennen en leren ze hoe ver ze kunnen gaan. Maar de roeiers leren ook om hun pijngrens te verleggen, waardoor ze steeds dieper kunnen gaan. Het is altijd mooi om mee te maken hoe jeugdroeiers zich ontwikkelen tot sportieve atleten met steeds meer zelfvertrouwen.

De heats

Lara, Vincent en Liv moesten eerst een voorwedstrijd (heat) roeien. De beste roeiers stromen door naar de A-finale, en de rest naar de B-finale.

Al onze roeiers wonnen hun heat en gingen daarom allemaal door naar de A-finale. Een mooi begin van de dag. Hieronder de tijden van de nummers één en twee van iedere heat:

M16 heats

1.	Lara van der Nat	01:47.7
2.	Gouda	01:49.7

J16 heats

1.	Vincent de Clerck	01:36.6
2.	Leerdam	01:38.2

M18 heats

1.	Liv Caska	01:44.0
2.	Michiel de Ruyter	01:48.4

De finales

Lara was de eerste die haar finale moest varen. Zij leverde een ongelooflijk felle strijd tegen een roeister van de Goudse, die ze in de heats met twee seconden voorsprong had verslagen.

In de laatste meters begon de misselijkheid toe te slaan en kon Lara het tempo niet meer volhouden. Ze had wel de snelste tijd van Meisjes 16 op deze dag, maar die tijd had ze neergezet in de heats.

M16 finale A

1.	Gouda	01:48.2
2.	Lara van der Nat	01:50.1



Lennart van Lierop, Lara, De Goudse, Nautilus, Olav Molenaar

De prijsuitreiking werd gedaan door Lennart van Lierop (OS Parijs goud in de 4x) en Olav Molenaar (OS Parijs zilver in de 8+).

Na Lara was het de beurt aan Vincent. Vincent ontketende, ging helemaal los en was te sterk voor dit veld. Hij won het Jongens 16 veld met een ruime voorsprong.

J16 finale A

1.	Vincent de Clerck	01:35.7
2.	Leerdam	01:39.1



Vincent wint Jongens 16

Tenslotte was Liv aan de beurt. En Liv was eigenlijk al favoriet, omdat ze tijdens haar testmoment al een hele goede tijd had neergezet. Maar die favorietenrol moet je dan nog wel waarmaken. En dat deed Liv. Zij pakte al snel een koppositie en wist die goed vast te houden. En in plaats van in te zakken op het einde, ging ze alleen maar verder in snelheid omhoog. De andere roeiers hadden geen antwoord op dit geweld.

M18 finale A

1.	Liv Caska	01:44.2
2.	Michiel de Ruyter	01:50.4



Liv wint Meisjes 18

Hierna deed Lara nog mee aan de Meisjes 16 estafette. Een estafetteteam bestaat uit vier roeiers die elkaar afwisselen. Terwijl één roeier heel hard aan het roeien is, houden twee andere roeiers de bandjes van het voetenbord vast. Daardoor kun je snel wisselen. De vierde roeier staat klaar om de roeier die aan het roeien is zo snel mogelijk te vervangen. Zo'n wissel heeft iets weg van een formule 1 pitstop.

Het team van Lara werkte als een goed geoliede machine, en iedereen roeide individueel heel hard. Zij roeiden zo hard, dat ze zelfs net iets sneller waren dan Jongens 16. Lara en haar team wonnen daarmee goud op de Meisjes 16 estafette.

Met slechts drie RV Breda-deelnemers in vier nummers, haalde deze ploeg drie keer goud en één keer zilver, een uitstekende dag voor RV Breda.



Lara en haar team bij de estafette



Winnaars Meisjes 16 estafette met Lara

Met deze leuke wedstrijd eindigt voor onze jeugdroeiers de periode van ergometeren. Al blijft ergometeren nog wel even onderdeel van de trainingen uitmaken.

De jeugdroeiers gaan nu hun aandacht vestigen op de regionale en nationale wedstrijden.

Het leuke is dat op deze ergometerwedstrijd contacten zijn gelegd voor combinaties op die nationale wedstrijden.

Hartelijk dank aan de Uithoornse Roei- en Kanovereniging Michiel de Ruyter die een zeer goede gastheer was voor deze laatste editie van de Nationale Jeugd Ergometerwedstrijden 2024/2025.

Lara van der Nat tijdens een jeugdtraining op de Mark



KNRB Coachcongres 2025 *Door Hans Rompa*

Op 9 februari was het KNRB Coachcongres in het Scheepvaartmuseum in Amsterdam. Het thema van dit jaar was Olympische Kennis. Hans Rompa was bij het congres aanwezig namens RV Breda.

Het coachcongres

Ieder jaar organiseert de KNRB een congres voor roeicoaches. Dit jaar was het congres in het prachtige scheepvaartmuseum in Amsterdam.



Het Scheepvaartmuseum Amsterdam

Er waren dit jaar zo'n 40 deelnemende roeicoaches van zowel studentenverenigingen als burgerverenigingen.

Het congres werd geopend door Tinka Offereins en Mick Makker. Tinka heeft afgelopen zomer in Parijs goud gewonnen in de dames vierzonder. Mick is de slag van de Holland Acht. Deze acht won zilver in Parijs.



Tinka en Mick openen het congres

Het verhaal van Mick was dat hij in zijn studententijd geen uitblinker was op de ergometer. En technisch was hij ook niet al te best.

Maar zijn toenmalige coach zag dat hij potentie had, en hij heeft hem gestimuleerd om door te gaan. Met uiteindelijk Olympisch zilver als resultaat.

Prestatiegedrag

Na de opening gaf Kelly Dekker een presentatie over prestatiegedrag. Kelly is high performance psycholoog en oprichter van de High Performance Academy (HPA). Ze traint en coacht high performers uit o.a. de topsport, muziekindustrie en het bedrijfsleven.



Aan het begin van haar presentatie had Kelly een verzoek aan de aanwezige coaches. Iemand uit het publiek moest aan het einde van de presentatie in vijf minuten de key notes van de presentatie samenvatten. De aanwezige coaches moesten de ogen sluiten en Kelly zou één van de aanwezige coaches op de schouder tikken, die dan de samenvatting moest geven.

Net als iedereen sloot ik braaf mijn ogen. 'Als ze mij maar niet kiest...'. Achter mij hoorde ik haar voetstappen. Ik dacht: 'O, nee...'. Gelukkig werd ik niet op mijn schouder getikt.

Niemand werd op de schouder getikt. Het was slechts een demonstratie van Kelly wat er met je gebeurt wanneer je spanning voelt. En die spanning kan heel groot zijn. Ik heb dat zelf meegemaakt met verschillende jeugdroeiers van RV Breda bij wedstrijden waar ze aan deelnemen.

Maar probeer je eens in te denken hoe je je voelt wanneer je jarenlang zeer intensief hebt getraind voor de Olympische Spelen. Je moet strijden tegen

de beste atleten ter wereld. Er zou van alles mis kunnen gaan. En de volgende gelegenheid is pas over vier jaar...

Dat is een enorme mentale druk en leidt bij sommige atleten tot misselijkheid, braken, diarree, faalangst en soms uit de selectie stappen.

De boodschap van Kelly is dat gedrag belangrijker is dan emotie. Gedrag is waarvoor je hebt getraind, en waarvan je weet dat je het kunt. Of zoals Jonah Oliver zegt: "Good athletes perform well when they feel good, great athletes perform well no matter what they feel."

Na de presentatie van Kelly was er een workshop van Jabik Jan Bastiaans. Jabik Jan is bewegingswetenschapper. Hij komt vanuit het (baan)wielrennen. Vanaf 2017 is hij fysioloog bij de Olympische mannenroeiers, en sinds 2018 verantwoordelijk voor het trainingsprogramma en de monitoring van de mannen. Na de Spelen in Tokyo is hij, samen met 3 andere fysiologen en 4 coaches, verantwoordelijk voor het trainingsprogramma van de mannen- en vrouwenroeiers samen.



Jabik Jan Bastiaans (links Michiel de Ruyter)

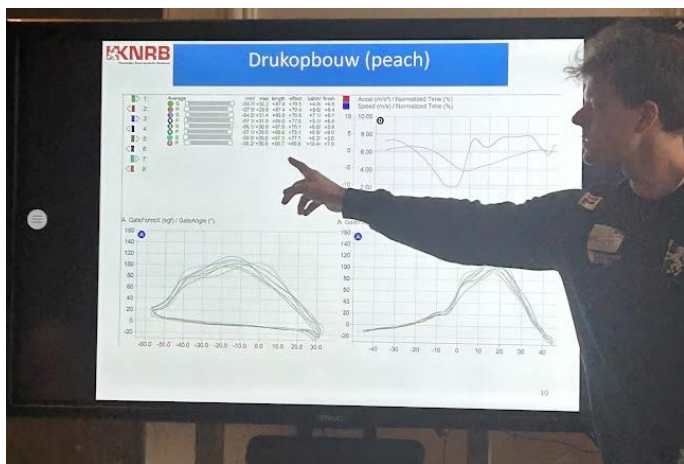
Het was een workshop, dus erg interactief met de aanwezige coaches. Dat leidde tot allerlei interessante inzichten. Het ging over blokperiodisering, gepolariseerd trainen, krachttraining, intensiteit, trainingsschema's, tapering, en nog veel andere interessante onderwerpen.

Biomechanica van de roeihaal

Na de workshop van Jan Jabik was er een workshop van Dion van Schie en Freek Robbers over de biomechanica van de roeihaal. Dion is

fysioloog en Freek is bondscoach bij TeamNL roeien. Samen begeleidden zij afgelopen Olympische Spelen in Parijs de Vrouwendubbelvier naar Zilver en de Vrouwenvierzonder naar Goud.

Biomechanica is een lastig, technisch onderwerp in de roeisport. Er ontstaan altijd heel veel discussies door mensen die de klok hebben horen luiden, maar niet weten waar de klepel hangt. Dat was ook bij deze workshop een beetje het geval. Maar Dion en Freek waren redelijk goed in staat om de kikkers in de kruiwagen te houden.



Dion geeft uitleg over meetresultaten

Een belangrijke boodschap van Dion en Freek was, dat je als coach veel minder moet coachen op bewegingen van individuele roeiers maar veel meer op het resultaat.

Ik weet zelf nog goed dat ik een roeister heb gehad die een rare beweging met haar rug maakte. Ik heb er aardig wat tijd in gestoken om die rare beweging eruit te krijgen. Uiteindelijk heb ik dat opgegeven. Want ondanks die rare beweging won ze vrijwel al haar wedstrijden.

Een ander interessant inzicht van Dion en Freek was dat je moet oppassen met metingen. Stel dat je gaat meten op het vermogen in Watt op een ergometer. Een ergometer geeft je die cijfers. Maar dat kan ertoe leiden dat je roeiers op de ergometer een roeihaal gaan maken die niet te vergelijken is met een haal in de boot. Ze laten dan een hoog vermogen zien, maar zijn niet noodzakelijkerwijs betere roeiers.

Afsluiting en borrel

Het was een fantastisch congres met veel interessante inzichten. Aan het einde was er een borrel met lekkere hapjes. En een gelegenheid om bij te praten met coaches die ik al lang ken. Ik kijk uit naar het congres van volgend jaar.

Ik heb ook nog een bezoekje gebracht aan de mooiste roeiboot van Nederland. De Koninklijke Sloep.



De Koninklijke Sloep

Lesplan Crew Class 2025

Door Twan de Loos

Na de uitgave van de vorige Easy All kreeg de afroeicommissie de vraag waarom de geslaagden van de crew class niet meer aan de Easy All werden doorgegeven. Deze vraag heeft mij doen besluiten om in onderstaand artikel een en ander over de crew class uit te leggen.

Drie jaar geleden is tijdens de jaarvergadering van onze vereniging besloten om de cursisten van de crew class niet meer te laten afroeien bij de afroeicommissie, maar de beoordeling op voldoende vaardigheden te laten beslissen door de instructeurs.

De vereniging werkt al jaren met dezelfde formule voor de crew class. Starten met instructie in de C4 en halverwege de cursus werd er ook geïnstrueerd in de C1. Het maximale aantal cursisten is 32. Hiervoor zijn 29 à 30 instructeurs nodig. Deze instructeurs hebben zich via ons clubwerk opgegeven. De start van deze cursus was ieder jaar begin april en liep tot eind augustus.

Na een rommelig instructiejaar in 2024 is besloten om de organisatie van de cursus eens tegen het licht te houden. Uit de analyse komt naar voren, dat er heel erg veel aan roeien in de praktijk wordt

gedaan en dat het zeker zo belangrijke theoretische gedeelte nauwelijks aan bod komt. Ook bleek dat door gebrek aan structuur de cursus langer duurde dan de bedoeling was. Het project 'Wallekant' heeft natuurlijk ook niet bijgedragen aan het gladde verloop van de cursus.

Daarom is er een nieuw plan bedacht waarin theorie en structuur adequaat aandacht krijgen. Dit plan bestaat uit 26 lessen. Deze 26 lessen zijn opgedeeld in 3 blokken. Blok 1 is 6 lessen; blok 2 en 3 ieder 10 lessen. Waar voorheen de cursus startte in begin april is nu de start verlegd naar begin januari.

Blok 1

Van januari tot en met maart zijn er per lesgroep van 16 cursisten 2 theorieavonden per maand. Deze theorieavonden worden gegeven door een team van 2 instructeurs en duren 2 uur.



Tijdens deze theorielessen wordt het theorieboek behandeld en krijgen de meest belangrijke hoofdstukken de aandacht. Na les 4 wordt de kennis van de cursist getest middels ongeveer 40 theorievragen (deze theorievragen staan onderaan dit document zodat jullie je theoriekennis kunnen testen) Deze vragen mag hij/zij in eigen tijd beantwoorden en daarna opsturen naar de coördinator. Ook wordt er iedere theorieles instructie gegeven op de ergometer. De laatste 2 theorielessen worden in de roeibak gegeven.

Blok 2

Na blok 1 volgt blok 2 van 10 lessen. Uitgangspunt is dat op één groep van 4 cursisten één vast team van instructeurs staat. Dit instructeursteam kan bestaan uit 2 instructeurs óf 1 hoofdinstructeur en 1 hulpinstructeur. Deze combinatie blijft tot en met les 16 bestaan.

Blok 3

Vanaf les 17 gaan de cursisten in de C-1 en de C-4 roeien (de C4-bemanning gaat zonder instructeur roeien) De instructeur geeft instructie vanaf het vlot. De groepen van 4 cursisten worden nu samengevoegd naar één groep van 8. Deze 8 cursisten roeien in dit blok afwisselend in de C4 en in de C1.

De vorderingen worden bijgehouden op een leskaart. Deze wordt periodiek bijgewerkt. Ook geeft dit document een indicatie over waar het niveau van de cursist moet liggen. Alle lessen duren minimaal 2 uur. Iedere les wordt ook afgesloten met een evaluatie.

Na afloop van de cursus

Na beëindiging van de S1 cursus wordt aan de cursist gevraagd, ongeacht het behaalde resultaat, of hij/zij lid gaat worden van onze vereniging. Indien het behaalde resultaat voldoende is, krijgt de cursist S1 afschrijfbevoegdheid.

Voor de cursisten die nog onvoldoende vaardig zijn, is het volgende traject te volgen:

- Voor alle C-boten, behalve de C1 kan hij/zij mee roeien in de boot die door een bevoegd persoon is afgeschreven en de vaardigheden die nog geoefend moeten worden trainen.

- De roeier blijft contact houden met zijn instructeursgroep om eventuele vorderingen te evalueren en het is aan de instructeur om te bepalen of de roeier voldoende niveau heeft behaald. Wanneer dat het geval is, kan een afschrijfbevoegdheid worden aangevraagd via de S1-coördinator.

Test je kennis door het beantwoorden van de volgende theorievragen:

S1 theorie crew class

Algemene termen

1. Welk nummer heeft elke roeier in de boot?
2. Waarom gebruiken we de termen bakboord en stuurboord in plaats van links en rechts?
3. Welke kleur hoort bij bakboord en welke kleur hoort bij stuurboord?
4. Wat betekent 'lagerwal'?

Vaarregels en veiligheid

5. Welke omstandigheden bepalen de veiligheid op het water? (noem er 4)
6. Er geldt een vaarverbod bij 8 situaties? (Noem er 5)
7. Welke verkeersborden voor de scheepvaart staan er in een straal van 2 km rond de roeivereniging? (Noem er 2) En beschrijf wat deze borden betekenen.

Algemene basisvaarregels

8. Wat wordt er verstaan onder goed zeemanschap?
9. Heb je, wanneer je op een nevenvaarwater vaart en je draait een hoofdvaarwater op, voorrang?
10. Wat is een dode hoek op het water?
11. Wanneer je stil wilt gaan liggen op het water, waar doe je dat dan?

Interne vaarregels

12. Welke boot heeft bij de steiger voorrang. De aankomende of wegvarende boot?
13. Jij bent bezig met het voorbereiden met jouw boot in het water te leggen en je ziet dat er schepen willen aanleggen. Wat doe je dan?
14. In welke richting vaar je bij de vereniging weg?
15. In welke richting kom je aan bij de vereniging?

Veiligheid van de boot

16. Wat controleer je voordat je met de boot het water opgaat? (Noem 5 onderdelen van de boot)
17. Welke 3 onderdelen van de boot moeten zeker in orde zijn? (deze 3 onderdelen worden bij een wedstrijd altijd gecontroleerd door de wedstrijdleiding)
18. Waarom zit er een boegbal op de boeg van een boot?

Vorrangsregels

De vorrangsregels op het water worden beschreven in het BPR.

19. Noem 2 voorbeelden wanneer jij met jouw roeiboot op de Mark voorrang hebt.
20. Noem 2 voorbeelden wanneer jij met jouw roeiboot op de Mark géén voorrang hebt.

Boottypen

21. Waar herken je een C-boot aan?
22. Wat is een wherry?

Onderdelen van de boot

23. Noem 4 onderdelen van de roeiriem
24. Wat zit er tussen de dol en de boot?

Commando's

25. Welke commando's gebruik je om de boot vanuit de loods naar het vlot te brengen? Noem ze in de juiste volgorde
26. Wie geeft de commando's?

Omgang met materiaal

27. Noem 2 onderdelen van de roeiplaats die je moet afstellen voordat je gaat roeien
28. Waar worden de losse onderdelen van een C-boot opgeborgen wanneer de boot niet wordt gebruikt?

Tillen van C-boten en oefenskiff

29. Met hoeveel personen til je een C-1 en een oefenskiff?
30. Met hoeveel personen til je een C-2?

Poetsen

Na iedere outing moet de boot voordat deze opgeborgen wordt schoongemaakt worden.

31. Hoe voer je deze poets uit? Noem de juiste volgorde.

Schade

32. Mag/moet je kleine schades die je zelf kunt verhelpen uitvoeren?
33. Waarin moet je geconstateerde schades aan het roeimateriaal melden?

Roeitechniek

34. Wat is de juiste bewegingsvolgorde in een goed uitgevoerde roeihaal?
35. Uit welke 2 hoofdonderdelen bestaat de roeihaal?
36. Hoe voorkom je blessure aan je polsen?

Omslaan (en tussen wal en schip vallen)

37. Bij welke temperatuur is het dragen van een zwemvest voor de stuurman verplicht?
38. Wat kun je gebruiken, nadat je bent omgeslagen en de boot staat vol water, om de boot leeg te maken?
39. Mag je wanneer je in nood geraakt bent de boot onbeheerd achterlaten?

Tot slot

40. Waartoe ben je in staat nadat je de S1-cursus met goed gevolg hebt afgesloten? Met andere woorden; waarvoor leidt de S1-cursus op?



Elfstedenroeimarathon 2025: eentje voor in de boeken

Door Ilja Kok & Hans van Engen

Traditiegetrouw wordt elk jaar tijdens het Hemelvaartsweekend de Elfstedenroeimarathon (ERM) georganiseerd door de Leeuwardense (Ljouwertse) Roeivereniging Wetterwille. 210 kilometer in estafette roeien van Ljouwert naar Dokkum (Dokkum), terug langs Ljouwert en dan door naar Snits (Sneek), Drylts (IJlst), Sleat (Sloten), Starum (Stavoren), Hylpen (Hindeloopen), Warkum (Workum), Boalsert (Bolsward), Harns (Harlingen), Frjentsjer (Franeker) naar de finish in Ljouwert. Voor de niet-Friezen onder ons...Wetterwille betekent zoveel als 'plezier in/op het water'.

Team RV Breda bestond uit chauffeurs Oskar (een vriend van Gerbrand), Henriette van Nico, Miranda van Leon en Isis en Marlous (Isis is de dochter van Leon en Miranda en die had voor haar eigen en ons vermaak ook vriendin Marlous meegenomen), ook vader Titus Kok was present en chauffeerde ons vrijdagavond door het Friesche landschap. En ook aan publiek ontbrak het ons niet; Wijnand Freling kwam ons zaterdag opzoeken en zorgde voor mooie plaatjes van ons als team.

Qua roeiers waren present team Hjalmar & Leon & Daan, Team Nico & Jos, Team Gijs & Gerbrand, Team Hans & Ilja. Pauline Freling was onze topstuur die het grootste deel van de tocht voor haar rekening heeft genomen. De overige kilometers werden afwisselend door Hjalmar en Leon gestuurd.



Isis, Henriette, Miranda, Marlous, Leon en Daan.



Ilja, Isis, Daan, Hjalmar, Hans, Miranda, Oskar, Marlous, Pauline.

Hans en Ilja startten om iets over achten bij de Prinsentuin, als altijd...wachtend op je beurt met nog bijna 100 boten en honderden mensen publiek is een feestje.

Team RV Breda als 7e weg en het was meteen aanpopen om maar niet ingehaald te worden en in te halen... de hitte wie oan, oftewel the heat was on.

Aldtsjerk 21.30-23.30

Van Barthlehiem via Dokkum naar Aldtsjerk. Van intimi is vernomen dat er nog nooit zoveel "buitenlanders" in de enige Aldtsjerkse kroeg waren als op die bijzondere avond van 30 mei. De lokale stamgasten keken hun ogen uit. Wij trouwens ook.

We bestelden in het bijna-vlekkeloze Fries friet... euh ... nee, patat, koffie, cappuccino's, appelgebak en appelsap, in deze volgorde. Op Henriëtte's

vraag naar verse gemberthee werd lachend 'nee' gezegd. Datzelfde gold voor tomatensap, alhoewel de lach daar al snel verdwenen was. Waarschijnlijk wordt er nòg nagepraat over onze stadse fratsen. Teamleden van RV Breda overvielen en verlieten de kroeg. Tanke. Oant sjen. De nacht viel, maar gelukkig liet Guus Meeuwis horen dat er in Brabant nog licht brandt.



Nico en Jos vonden dat zij wel een dik stuk appeltaart verdiend hadden.

Voor Pauline werden de komende 3u lastiger qua zicht. Het was pikke-donker en de mistbanken maakten het er niet makkelijker op. Hoe knap is het dan hoe ze ons tussen de rietkragen door van Aldtsjerk naar Ljouwert, de Swetteblom, Boazum (had u er ooit van gehoord??) stuurde, dit alles onder het toeziend oog van een heel dun maantje. Onmisbaar hulpmiddel bij het vinden van de wisselpunten bleken de fel rood verlichte Bredakruizen, die Hjalmar had gemaakt – net zoals de



Daan en Leon met RV Breda nachtbord en de Friese vlag.



Gijs en Gerbrand, ons razendsnelle duo, voelden zich gaandeweg de ERM steeds meer trotse Fries worden.

op maat gemaakte stormboorden en nog veel meer snufjes om het roeien makkelijker en veiliger te maken.

Door de teams werd afgewisseld een oogje dicht gedaan op camping De Dille. De douche was zeer aangenaam en het was bijna meditatief om al liggend in de tent boten langs te horen komen, in de wetenschap dat wij dat punt al 1,5u eerder hadden gepasseerd. We lagen nog altijd 7^e.

De nacht werd weer verruild voor de dag en de zon lichtte de schapen op de dijk bij Hindeloopen (Hjylpen) mooi uit. Überhaupt is Hjylpen een plaatje om doorheen te roeien, alleen jammer dat dat maar met 1 riem kan... It kin net. Nog tachtig kilometer te gaan...

Met het ochtendgloren kwam het komische duo Isis en Marlous verder *in the mood*. Deze meiden waren onnavolgbaar in hun humor, hun gevatte opmerkingen. Wat een plezier. Het was bijna nog vermoeider de hele tijd te moeten lachen dan het roeien.

Onderweg naar Franeker hoorden we op de radio hoe 'de gezichtsuitdrukking het gevoelsleven van een paard verradt'. [Hier](#) terug te luisteren, en wij weten zeker... dat wilt u!

Geloof ons, als je op $\frac{3}{4}$ van de Elfstedenroeimarathon zit, 1u geslapen hebt, reeds 5 x 10k op hartslag >160 hebt geroeid, en dan met je roeimaatje en het komische duo Isis en Marlous naar dit programma luistert, dan is alle vermoeidheid als sneeuw voor de zon vertrokken. Echt geweldig.

De dames zijn overigens paard-time in te huren, zo lieten ze weten.



Hans, Ilja, Marlous en Isis stuiten op dit bord.



Zin en plezier kunnen veel dragen. Onze lijfspreuk.



Nico en Jos in actie.

Tot slot kan de strijd tussen DUI-NL niet onvermeld blijven. Tientallen kilometerslang was het stuivertje wisselen met die Bonner Ruder Verein, startnummer 19. Daar waar het team van RV Breda niet samen getraind had en ook geen meesters waren in perfecte wissels, waren Bonner Ruders dat zeker wel. Die geoliede machine wist ons constant weer te passeren als we hen net weer hadden ingehaald. Haasje over, maar dan eentje waar we na een tijdje wel klaar mee waren – en zij vermoedelijk ook. Naast hun zeer efficiënte wissels, wisselden ze ook vaker, wat maakte dat ze kortere trajecten roeiden en daarmee ‘frischer’ bleven.

Door ze zes kilometer lang puntje-roertje over de Arumer Feart af te jagen, werden ‘die Bonner’ uiteindelijk tot een stuurfout gedwongen en konden we ze definitief voorbij gaan (al betekende dat nog wel 40 kilometer doorbuffelen met onze Ruderfreunde vlak achter ons aan).



Leon en Hjalmar maken de klus af. Vol speed richting de finish.

Onze sprintkampioenen Hjalmar en Leon, met als stuur Pauline, maakten de klus af en zorgden er met een geweldig laatste traject zelfs voor dat we ook op tijd van die Duitsers wonnen. Van plaats 7 schoven we naar een hele mooie en verdiende 6^e plaats. Die 210km bleken we in 18:55:32 geroeid te hebben.

Wat een geweldige editie van de Elfstedentocht. Dank aan iedereen die zich heeft ingezet voor dit superleuke weekend en in het bijzonder een dankewol aan de niet-roeiërs.

Wetter wille was het, 100%.



Alle roeiers, stuur Pauline, vader Wijnand en de chauffeurs op een rij na de finish.



Iedereen klaar voor de wissel.



Nog twee shifts te gaan. Hans en Ilja gewisseld voor Nico en Jos.



Ambitie: toename aantal leden plus behoud van zittende leden

Tijdens de ALV van 26 februari jl. werd duidelijk vertolkt dat we naast een opknapbeurt van de vereniging zelf, ook zouden moeten streven naar een betere zichtbaarheid en meer bekendheid van de Roeivereniging Breda leidend tot een hoger ledenaantal, én naar een actief beleid voor behoud van het aantal leden.

1. GROEI AANTAL LEDEN

Natuurlijk spekt dit de kas, de penningmeester zou zeer tevreden zijn met een constant aantal van 450 leden, waarvan minimaal 350 actieve senior leden. Naast financiële overwegingen biedt onze vereniging dan nog steeds ruim mogelijkheden om al onze faciliteiten effectief te gebruiken voor een grotere groep leden.

Hoe kunnen we dit bereiken? Waar halen we nieuwe leden vandaan?

2. BEHOUD VAN LEDEN

Het verloop van leden kun je natuurlijk maar deels beïnvloeden. Maar wanneer leden vertrekken uit onvrede, bijvoorbeeld omdat ze geen aansluiting bij andere leden weten te krijgen, moeten wij als vereniging hier open voor staan. We moeten toch een actief sociaal beleid gericht op het behouden van leden, leidend tot een grotere sociale binding binnen de vereniging kunnen organiseren!

Hoe gaan we dit realiseren?

Ook voor dit project zoeken we leden die gemotiveerd en vooral enthousiast zijn. Eerst brainstormen, dan met elkaar een voorstel uitwerken gericht op een eerste presentatie op de ALV van 2026, én deze vervolgens uitvoeren!

Belangstellenden kunnen zich opgeven bij Inge, de secretaris (secretaris@rvbreda.nl) of bij Thom, de voorzitter (voorzitter@rvbreda.nl).

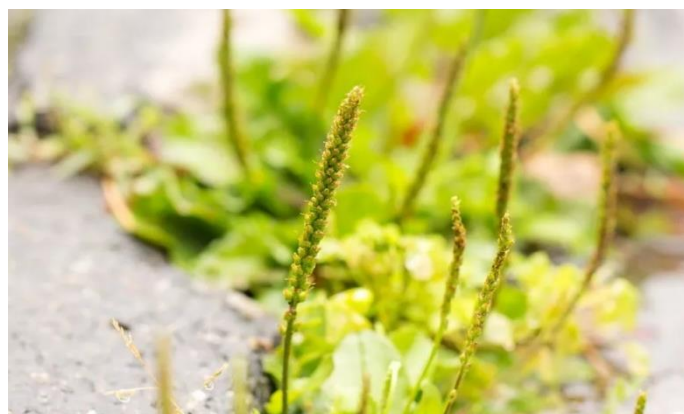
ONKRUID OP DE VLOTTEN

Door Louis Schellekens, Materiaalcommissie

Op 30 april zag ik Beelke onkruid uittrekken op het HVH-vlot. Ze legde uit dat je dat nu nog heel makkelijk kan doen, omdat de wortels nog zwak zijn en weinig vastgehecht. Als je langer wacht, zitten de wortels stevig om de fundering van de vloten vast.

Het is dus een goed idee om steeds, wanneer we wat groen de kop op zien steken boven de vlotdelen, dit even zo goed mogelijk weg te trekken. Als velen dat doen, dan winnen we deze strijd met gemak. Als we het verwaarlozen dan kunnen we er later veel meer werk aan hebben.

Dus bij deze een oproep: haal zodra je wat ziet het onkruid weg en dan maken vele handen licht werk.



Met succes afgeroeid

Februari 2025 - juni 2025

- S2** Els de Keijser
S3 Tiejo van Dijk • Daniel de Haas • Rutger van Ouwerkerk • Marja Dinkelaar
S4 Anja van Zelst • Melissa Geldof
B1 Anja van Zelst
B2 Tiejo van Dijk • Rutger van Ouwerkerk • Peter Bruggink • Daan Grimbergen • Marlène Panis • Ingrid Buuron • Wim van Heeswijk
B3 Melissa Geldof • Niek van Vught • Rob Boer • Peter Tijl • Oscar van Asselt • Marion Dauwerse • Anita van de Klundert • Esther Stiefelhagen

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	voorzitter@rvbreda.nl
Secretaris	Inge Appel	secretaris@rvbreda.nl
Penningmeester	Marius Klabbers	penningmeester@rvbreda.nl
Gebouwcommissaris	Wim van Heeswijk	gebouw@rvbreda.nl
Instructiecommissaris	Twan de Loos	instructie@rvbreda.nl
Jeugdcommissaris	Katja Wevers	jeugd@rvbreda.nl
Materiaalcommissaris	Louis Schellekens	materiaal@rvbreda.nl
Roeicommissaris	Dirk Imkamp	roeien@rvbreda.nl
Sociëteitscommissaris	Moniek Boin	societeit@rvbreda.nl

LEDENADMINISTRATIE

Gijs Volmer	ledenadm@rvbreda.nl
-------------	---------------------

BRS & WEBSITEBEHEER

Annelies Steenman	brs@rvbreda.nl
-------------------	----------------

EASY ALL

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

