



KiKaRow 2019

Afgelopen weekend is de KiKaRow van start gegaan. Een sponsorroei-tocht door heel Nederland om geld op te halen voor het project LATER van het prinses Maxima Centrum- onderzoek naar met name vermindering van bijwerkingen en effecten van de behandelingen op latere leeftijd van de kinderkankerpatiënten.

Vrijdagmorgen vertrokken 2 vieren van de vereniging voor de eerste etappe van de loods naar Woerdense Verlaat. Daar werd een deel van de ploegen na een lekker warm bakje koffie/thee en koek afgelost door 'verse' roeiers die het traject naar Uithoorn

lees verder op pagina 2 ➔



Wedstrijdje doen?

M'n benen doen pijn, armen idem en de stuur blijft maar roepen, geen idee wat ze zegt, is het nog ver... Dan zie uit mijn ooghoek kolkjes verschijnen. Zou ze toch gelijk hebben, lopen we inderdaad in? Al snel verschijnt het tafje en hoor ik de stuurman van de andere ploeg wanhopig roepen dat het sneller moet. Mooi niet, wij gaan er gewoon overheen. Ik gooi er een schepje bovenop, de rest van de ploeg gaat naadloos mee, wat een geweldig ingespeeld team zijn we toch. Na een paar krachtige halen laten we ze achter in ons vuile water. Met

lees verder op pagina 2 ➔

Wie wordt onze nieuwe columnist?

Nadat Kees Woud vele jaren een column voor de KletsMail heeft geschreven en het stokje door Wim Bartels werd overgenomen, zijn we nu, in overleg met Wim, op zoek naar een nieuwe columnist die op haar/zijn eigen wijze de vereniging beschouwt en hier in maximaal 300 woorden kritisch maar ook humorvol uiting aan geeft. Voel je daar wat voor? Meld je dan bij de redactie: canna@xs4all.nl



Waterlui(s)

Een nieuwe rubriek waarin (nieuwe)leden zich voorstellen en het stokje daarna doorgeven aan een ander lid.



Graag wil ik mij even voorstellen; Mijn naam is Sandra Vergeer en ik ben 45 jaar. Van origine kom ik uit Boskoop en sinds 2013 woon ik samen met Johan en mijn twee kinderen Lukas

(18) en Nora (16) in het prachtige Nieuwkoop. Vorig jaar april heb ik meegedaan met de introductie cursus en dat is mij erg goed bevallen. Hoewel het in het begin best even tegen- viel, toch doorgezet en het diploma gehaald. Een gastvrije vereniging met leuke mensen, heerlijk buiten zijn en genieten van de prachtige natuur van de Nieuwkoopse plassen, het maakt het wonen in dit dorp compleet.

In het dagelijks leven werk ik als logopedist bij Kentalis, een organisatie die mensen ondersteunt die slechthorend, doof of doofblind zijn, een taalontwikkelingsstoornis of communicatief meevoudige beperking hebben. Daarnaast zing ik in de Nieuwkoopse coverband 'Art's Included', wandel ik graag en iedere zondagochtend sta ik fluitend op om weer te gaan roeien.

Na de koude/natte/winderige winterperiode scheen vanmorgen eindelijk weer eens de zon toen de wekker ging. Geen berichten in de 'zondagmorgensstorm-appgroep', handschoenen en regenjas konden thuisblijven. Heerlijk genieten van de ontluikende natuur, de baltsende futen en in mindere mate van de boze zwanen op het water. Heerlijk geroeid, daarna nog even tijd voor een kopje koffie, de lente is begonnen!

Ik geef de pen door aan Herman Vreeburg.

ALVAST IN DE AGENDA:

20 april vanaf 10.30uur informatiemoment wedstrijdroeien
11 mei vanaf 10.30 uur informatiemoment wedstrijdroeien
11 mei videocoachings ochtend



voeren. Natuurlijk niet na ter hoogte van De Strooppot in de Hoef van heerlijke verse broodjes genoten te hebben die door Ed, de man van Karin, werden gebracht. Het was een prachtige tocht. Zaterdag werd de tocht voortgezet. Een korte impressie daarvan is te zien op dit filmje.....

<https://www.nhnieuws.nl/nieuws/243965/roeiers-starten-kikarow-actie-voor-onderzoek-naar-kinderkanker>

Inmiddels hebben Marian Tersteeg en Karin Verlaan van onze vereniging al € 1500 opgehaald voor dit goede doel, maar hoe meer geld voor onderzoek wordt opgehaald hoe beter natuurlijk. Wil je alsnog dit goede doel sponsoren ga dan naar <https://kikarow.vooreenander.nl/roeiers> en vul de naam van Marian of Karin in en je sponsorbedrag. Alvast bedankt namens de (ex)kinderkankerpatiënten.



Wedstrijdje doen?

➡ vervolg pagina 1



lange, sterke, krachtige halen knallen we die laatste kilometer door en denderen we over de finish. Toch is dat wedstrijdje doen leuk.

Wedstrijden doen, veel mensen kijken er tegenop, te ver, te zwaar, alleen voor gladde boten, alleen voor getrainde ploegen. En ja, dat is ook best waar als je naar de bekende wedstrijden kijkt. De Head, de Heineken Vierkamp, Ringvaart en Elfstedentocht, dan moet je gewoon goed zijn zowel technisch als conditioneel. En toch zijn er nog zoveel andere leuke wedstrijden waar je de roeipalen kunt kruisen met elkaar en vooral met jezelf. Niet alleen glad, maar ook in C-boten, ieder op z'n eigen nivo, en met als doel samen groeien en vooral plezier hebben.

Er zijn in Nederland zoveel mooie wedstrijdjes. Op de KNRB agenda staan een aantal mooie wedstrijden waarvan ik denk dat ze leuk zijn voor onze

vereniging om aan mee te doen. Onderaan de pagina een greep daarvan.

Dan de praktische kant. Bij veel wedstrijden kun je een boot lenen bij de organiserende vereniging, maar je moet dan wel op tijd zijn. We hebben onze eigen botenwagen die je kunt gebruiken om een van onze boten (nadat het bestuur groen licht heeft gegeven) naar een wedstrijd toe te rijden. We willen je graag helpen met hand- en spandiensten, maar de ploeg is zelf verantwoordelijk voor het vervoer en het vinden van een geschikte trekhaak.

Om de drempel voor jullie nog verder te verlagen organiseer ik een tweetal informatie momenten zodat jullie op alle praktische vragen antwoorden krijgen. Deze zijn op:

- Zaterdag 20 april, vanaf 10:30 op de loods
- Zaterdag 11 mei, vanaf 10:30 op de loods

Kortom, wat houdt je tegen om het gewoon een keer te proberen? Ervaar hoe het is om als ploeg mee te doen, nog nader tot elkaar te komen, moe maar voldaan uit een boot te stappen en als het even lukt nog een tegenstander te verschalken. Mocht je nog vragen hebben, aarzel dan niet om contact met me op te nemen via wedstrijdcie@rvdemeije.nl of anders via michel.hamers@actemium.com.

Groet

Michel Hamers



WEDSTRIJDSUGGESTIES

- Zondag 9 juni: Zwolse Vecht regatta3 of 5 km www.zwolsevechtregatta.nl
- Zaterdag 22 juni: Mark Regatta Breda, 5 km, www.markregatta.nl
- Zaterdag 22 juni: Midzomer Vecht race, 5 km, www.rvweesp.nl
- Zondag 8 september: IJssel regatta, 5 km, www.ijsselregatta.nl
- Zaterdag 5 oktober: Moord regatta, 6,5 km, www.moordregatta.nl
- Zondag 6 oktober: Amstel Drecht race, 4 km, www.mdr.nu
- Zaterdag 9 november: Lingebokaal, 6 km, www.rvleerdam.nl



De Meije privé

door Henk van de Meije

Ondanks het feit dat de skiffhead elk jaar te vroeg komt omdat er vanwege de kou nog weinig is geskift, gingen J.W. en H. onder aanmoediging van Esther, Jasper en Peter de uitdaging van de Amstel aan. Het was prima weer, al stond er toch nog wel een venijnig windje tegen. De vraag was of J.W. (veteraan D) eindelijk eens van het leeftijdsverschil kon profiteren en H. (veteraan F) voor kon blijven. Conditie tegen surplus aan ervaring en techniek.

De 7,5 kilometer in een skiff heeft altijd iets heroïsch en het was een prima wedstrijd, al voelde dat volgens J.W. en H. niet zo en dat is maar goed ook, want als je wilt dat het lekker voelt moet je gaan toerroeien of tegen de warme billen van je geliefde aan blijven liggen - maar niet meedoen aan een wedstrijd. Enfin, J.W. won de tweestrijd met een nipt verschil van een halve minuut. De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat met leeftijdscorrectie, overeenkomstig die uit het 'De Hoop Veteranenklassement', H. nog steeds anderhalve minuut sneller is. Daar ligt meteen een mooie uitdaging voor 2020.

De SKIFF HEAD een tweeluik

Het was zondag 31 maart een beetje treurig om te zien. Twee oude mannen die bij een skiffwedstrijdje op de Amstel ver achterin het veld eindigden, maar het nog wel belangrijk vonden wie

van de twee het snelst was. En ja, met 40 minuten was J.W. in de HV1xD iets sneller dan H. in de HV1xF. Knap hoor, de oude blinde wint van de nog oudere kreupele. Nog triester was het dat H. er van baalde en J.W. het stiekem nog leuk vond, de stakker. Misschien de volgende keer gewoon op de Nieuwkoopse Plassen blijven, want met dit tempo hebben ze genoeg tijd om van de natuur te genieten. (Dan zijn we ook af van het inmiddels bijna traditionele sleutel-vergeet-moment!)

	141	HV 1x D	572	Meije 2	Jan-Willem Meertens	40:03.4
	151	HV 1x F	561	Meije 1	Hein Bloemers	40:38.4



KiKaRow Woerdense Verlaat



KiKaRow Uithoorn



KiKaRow Leiden



KiKaRow Leiden



UIT DE STUURSTOEL

Kennismakingsles en introductie cursus nieuwe leden

De kennismakingsles was weer heel gezellig. Droog, weinig wind, frisjes en met gezellige mensen. Van de 24 belangstellenden die zich hadden opgegeven gaan er 17 door met de introductie cursus: 6 op woensdagavond met Chris en Leni als instructeurs en 11 op zaterdagmorgen met instructeurs Yvonne, Marijke, Marian en Bernadette. En er zijn gelukkig nog reserve-instructeurs die kunnen invallen. Inmiddels hebben de eerste 'lessen' plaatsgevonden en is iedereen erg enthousiast.

Videocoaching Zaterdagmorgen 11 mei is er weer gelegenheid om een video-opname van je roeiploeg te laten maken en op basis daarvan advies te krijgen over mogelijke verbeteringen in houding, samenspel etc. Een inschrijfformulier komt in de loods te hangen. Iedere ploeg kan zich inschrijven, maar de ploegen die nog nooit gefilmd zijn krijgen voorrang.



Boordroeicursus Veel leden beginnen met scullen en komen niet

aan boordroeien toe. Terwijl het toch een heerlijke roeimethode is. Over het algemeen is boordroeien lastiger en iets moeilijker te leren dan scullen, omdat het roeien met één riem per persoon voor minder balans in de boot zorgt. De synchronisatie in de haal en het oprijden moet voor alle boordroeiers perfect zijn, anders valt de boot over een boord, dat wil zeggen de boot kantelt. Ook is het belangrijk de juiste haalhouding te leren omdat anders rugklachten niet te vermijden zijn. Het is natuurlijk wel een andere haalhouding. Nick Draper en Michel Hamers zijn bereid les in boordroeien te geven. In de loods komt een inschrijfformulier te hangen waarop je je voor de lessen kunt melden.

Skiffcursus Ook dit voorjaar zullen er weer skiffcursussen worden georganiseerd. In overleg met de instructeurs en uiteraard afhankelijk van het aantal belangstellenden wordt een tijdschema opgezet. Binnenkort kun je inschrijven op een formulier in de loods als je belangstelling hebt.

Coachleskaarten Er is nog weinig gebruik gemaakt van de leskaarten die elke ploeg kan meenemen om zijn/haar ploeg te coachen. We zullen ze nu wat zichtbaarder in de loods ophangen.



Overigens heeft de donderdagmorgenploeg er wel met enthousiasme gebruik van gemaakt. Omdat het niet zo handig bleek om de kaart in de boot mee te nemen heeft men van te voren een kaart gescand en aan de ploegleden uitgereikt om e.e.a. te bestuderen. Dat werkte uitstekend.



Op 6 februari togen Arie van Reeuwijk en ondergetekende als kersvers en bijna gediplomeerd roei-instructeur naar dit congres. Wij wilden wel eens weten of dit een interessante ontmoeting zou kunnen zijn. Niet geschoten is altijd mis. Is het niks, dan gaan we niet meer. Dus een beetje terughoudendheid zat er wel in.

Er was aangekondigd, dat er allerlei workshops gehouden zouden worden en daarvan hadden wij er vooraf ieder 2 uitgekozen.

Het was een dag dat het goot, stormde en je niet buiten wilde zijn, dus dat kwam dan goed uit.

Achteraf kunnen we zeggen: Meer dan de moeite waard. Ontvangst en opening was prima begeleid. Geen saaie preek, maar het hoe en waarom werd op een leuke manier verwoord en hield iedereen bij de les.



Een 2^e spreker vertelde over een psychologisch aspect. Op welke manier benader je leerlingen? Kijk je goed met wat voor leerlingen je aan het werk bent. Zij benadrukte vooral, dat je als instructeur een positie hebt, waarin je machtiger bent. Zeker in de huidige tijd met sterkere focus op me-too en ongeoorloofd gedrag is het belangrijk ervan bewust te zijn wat je doet en roept.

Daarna werd de hele groep opgesplitst naar de gekozen workshops. Arie had gekozen voor een workshop waarbij de presentator inging op de roeitechniek



Verlag Roei- instructeurs- congres KNRB 6 febr. 2019



en het aanleren daarvan. Arie was razend enthousiast over deze workshop, die gegeven werd door een voormalig toproeier. Ondergetekende had gekozen voor de workshop 'hoe bouw je aan een succesvol team'. Aan de hand van eigen ervaringen en die van de mede workshop genoten kwamen stellingen naar voren wat er nodig is om tot betere prestaties te komen, maar ook hoe je dit kunt verzieken. Opvallend was, dat je gemakkelijker dingen kunt verzinnen waardoor iets fout kan gaan. Een van de belangrijkste conclusies was wel dat je ieder individu in een ploeg zich committeert aan de gemaakte afspraken en dat de communicatie tussen ploegleden onderling, tussen ploeg en coach, maar ook tussen coach en verenigingsbesturen. De randvoorwaarden moeten wel stroken met de ploegafspraken. Dat zijn soms voor de hand liggende punten, maar beslist niet te vergeten. Als een boot niet beschikbaar is voor een training, gaat je trainingsplan op dat moment even de prullebak in.

Na de lunch waarbij instructeurs van vele verenigingen nog flink aan het door discussiëren waren was de 2^e workshopronde. Arie en ik

zaten samen bij "hoe voorkom je roei gerelateerde blessures". De workshop werd ingeleid door een oud toproeier die nu fysiotherapeut is. Hij startte met de stelling: "Hoezo blessures bij het roeien? Er wordt toch altijd gezegd, dat roeien geen blessuregevoelige sport is?" Toen de vraag wie er wel eens een blessure bij het roeien heeft opgelopen en wat voor een blessure. Dat was toch meer dan gedacht, waarbij de schouders en rug het meest favoriet waren. Heel belangrijk bij het aanleren van roeien is, dat de leerling een goede houding heeft en houdt. De neiging om onderuit te zakken is nl. altijd aanwezig. Verder werd ingegaan op hoe de beweging er fysiek uitziet en wat voor effecten dat heeft op de diverse lichaamsdelen. Ook verstandig om voordat men de boot instapt de spieren wat los te maken. Een beetje stretchen kan geen kwaad. En dan vooral de spieren die je in de boot niet zo veel gebruikt. Als die warm zijn, dan gaat dat beter samen met de spieren die je met roeien wel gebruikt. En dat geldt ook voor als je weer uit de boot stapt, zeker bij koud weer. Dan even de spieren oprekken, voordat je op de bank ploft en aan de koffie begint.

Na deze ronde werd in de grote hal (Aegon hoofdkantoor in den Haag) de instructeur van het jaar gekozen uit een 3-tal geselecteerde kandidaten. Met nog een drankje en nootje na werd de middag afgesloten.

Arie en ik vonden het zeer de moeite waard, en als dit volgend jaar weer in de planning komt zullen we er zeker weer naar toe gaan.

En dit alles om een betere instructeur te worden en onze (nieuwe) roeileden bij NRV de Meije beter, bewuster en gezonder te kunnen laten roeien.

Karin

