

De Maand van Hemus

februari 2004

Nieuwjaarstoespraak 4 januari 2004
door Piet Kunst

Op de nieuwjaarsborrel kijken we vooruit naar het jaar dat komen gaat. Maar eerst even over het afgelopen jaar. Een jaar waarin wat wervelingen zijn geweest binnen de vereniging. Echter niet zodanig dat de buitenwereld er iets van heeft gemerkt, dus zo erg was het niet.

lees verder op pagina 2



Verplicht vrijwillig
door Jos Wassink

Dit jaar is het erop-of-eronder, kondigt voorzitter Piet Kunst aan. Hij heeft het over het vrijwilligersbeleid binnen de vereniging. Vorig jaar is er een begin gemaakt met de inventarisatie van wat de diverse commissies zoal doen. Dit jaar is de bedoeling dat ieder lid verplicht wordt een vrijwilligerstaak te verrichten. De uitdaging is om het zo leuk te maken dat leden het niet als verplichting voelen.

Op 7 januari was er in Villa Hemus een overleg tussen het bestuur en de commissievoorzitters als voorbereiding van de algemeen toegankelijke hearing die vermoedelijk in maart gaat plaatsvinden. De contouren van een gedurfd en ambitieus vrijwilligersbeleid tekenen zich af.

Een vereniging als Hemus kan alleen functioneren als veel leden naast het roeien ook tal van andere taken verrichten. Het overzicht van de commissies (21 maar liefst!) geeft een idee van de diversiteit aan functies. Vorig jaar is een inventarisatie gemaakt van alle taken die de diverse commissies verrichten. Tevens is hen gevraagd wat ze aan materiaal en menskracht nodig hebben om optimaal te draaien.

Het idee is nu dat ieder lid een taak krijgt die hij/zij MAG uitvoeren. Omgekeerd mogen leden dan ook eisen stellen aan de vereniging bijvoorbeeld ten aanzien van instructie, coaching of materiaal. Die gedachte is de basis van het nieuwe vrijwilligersbeleid. Vrijwillig maar niet vrijblijvend.

De spin in het web van zo'n vrijwilligersbeleid is de vrijwilligerscoördinator. Binnen Hemus bestaat die functie nog niet, maar gast van de avond Nico van Ommen vervult die functie binnen korfbalvereniging MIA.

Hemus kent in ieder geval de volgende commissies:

- Eemheadcommissie
- Jeugdcommissie
- Coach/Instructiecommissie
- Regiocommissie
- Wedstrijdcommissie
- Bar/Activiteitencommissie
- Faciliteitencommissie
- Kledingcommissie
- Midweekcommissie
- Lustrumcommissie
- Sponsorcommissie
- Afroeicommissie
- Communicatiecommissie (com-com)
- Ledenadministratie
- Huisvestingscommissie
- Toercommissie
- Bestuur

- En mogelijk nog wel een paar.

In het volgende nummer meer hierover, en over de herschikking van de commissies.

Eén op de twee leden vervult daar een taak voor de vereniging. Bob Boer Rookhuizen, verenigingsondersteuner van SRO en eveneens als gast aanwezig op de avond, ziet de coördinatorfunctie als sleutel tot de oplossing. Maar, benadrukt hij, je moet wel eerlijk zijn als je vrijwilligers wilt werven. Bijvoorbeeld over de tijd die het kost. Coördinator Van

De Hemus Roeischool:
de nieuwe manier van instructie
door Jos Wassink

Vanaf half december is een groep van acht nieuwe leden begonnen aan hun instructie. Tot nu toe gebeurde dat op doordeweekse avonden vanaf het moment dat de zomertijd inging, maar deze groep trotseert de elementen op zaterdagmiddag. 'De Roeischool' houdt in dat er elke maand 10 nieuwe leden worden opgeroepen voor roei-instructie. Die vindt zaterdagmiddag vanaf half drie plaats.

lees hierover op pagina 2



Hoe wil jij werken?

Kom naar de dichtstbijzijnde Randstadvestiging om je te oriënteren!

Randstad
Stadsring 6-8, Amersfoort
Telefoon (033) 422 41 00

Verlaat 13, Nijkerk
Telefoon (033) 245 59 35

Nieuwe Baarnstraat 10, Baarn
Telefoon (035) 548 01 25

Dillenburglaan 2, Soest
Telefoon (033) 603 64 75

randstad www.randstad.nl voor meer vacatures

BATENBURG-RUITER
BOUWBEDRIJF B.V.
Havenweg - Amersfoort

Hearing vrijwilligersbeleid

Hiernaast staan de hoofdlijnen van het nieuwe vrijwilligersbeleid geschetst, zoals die naar voren kwamen op de bijeenkomst van commissievoorzitters. Maar wat vinden de overige leden ervan? Daar wil het bestuur achterkomen op de hearing over dit onderwerp op 3 maart om 20 uur in Villa Hemus.

- Daar komen essentiële en ingrijpende vragen aan de orde:
- mag de vereniging van haar leden eisen dat ze vrijwilligerswerk doen voor de club?
 - welk werk zou u zelf willen / kunnen doen?
 - is gemiddeld 50 uur per jaar een reële vraag?
 - werkt u liever op regelmatige basis of op afroep?
 - moeten er sancties komen op niet-meewerken
 - betalen niet-meewerkende leden meer contributie

Laat je stem horen, zodat het bestuur haar definitieve voorstel voor de ALV in mei zo goed mogelijk kan afstemmen op wat de leden wilen.



Reeën in de Eem
door Sabine van der Kroes

Wat moet je doen als er een roeier te water raakt in deze tijd van het jaar? Sinds Jan Paul te water ging hebben we 't allemaal in de Maand van Hemus kunnen lezen. Maar wat doe je als je in januari halverwege Baarn drie reeën in het water tegenkomt?

'Zijn jullie misschien twee herten tegengekomen?' Esther en Richard hadden hun dubbel twee van Baarn tegen de wal-kant aangelegd. 'Twee wat...?'' riepen Mirjam, Ellen en ik ongelovig. Reeën dus. Vier reeën hadden geprobeerd de Eem over te steken. Een had de kant op weten te klimmen, een tweede was net bezweken en lag dood in het water.

Wij hadden niets gezien en besloten door te roeien. De roeiers van Baarn hadden een bewoner aangesproken en hij zou de dierenambulance bellen om de dode ree uit het water te laten halen.

Nog geen 100 meter verderop passeerden we de derde ree. Ik zag hem pas toen we er al met beide boten voorbij waren. Hij lag midden in de Eem en spartelde nog heel zwak. Z'n kop

meer onder- dan bovenwater. Het is ongelofelijk maar een ree in het water zie je haast niet. Ze hebben een lichtbruine kleur en als ze zwemmen steekt alleen het kopje bovenwater. Als je niet goed kijkt denk je een eend te zien.

Toen we bij hem aankwamen lag z'n kop onderwater. Met m'n blad heb ik hem opgeschept zodat hij in ieder geval adem kon halen. Hij sribbelde nog heel zwak tegen. Samen met de andere boot hebben we hem in de punt van het Sasje gehesen. Net toen we besloten hadden om naar Baarn te varen om het hert weg te brengen, zagen we het vierde hert. En hij zwom nog! Tegen de tijd dat we hem bereikt hadden bewoog hij haast niet meer. Uitgeput lag hij in het koude water.

vervolg op pagina 2

Doop van de Schothorst

Tijdens de nieuwjaarsborrel werd onder grote belangstelling de nieuwe jeugdvier gedoopt. Voor een tweede jeugdbotendoop zie verderop in dit nummer.



De maand van Hemus wordt tienmaal per jaar aan alle leden van Roeivereniging Hemus gezonden.

Redactie: Ilja van Buitenen, Lieke Huits, Koos Termorshuizen, Leonie Walta, Jos Wassink.

Adreswijziging naar ledenadministratie@hemus.nl. Onopgemaakte kopij en tips naar redactie@hemus.nl

Vanaf half december is een groep van acht nieuwe leden begonnen aan hun instructie. Tot nu toe gebeurde dat op doordeweekse avonden vanaf het moment dat de zomertijd inging, maar deze groep trotseert de elementen op zaterdagmiddag. Het is de eerste manifestatie van wat 'De Roeischool' wordt genoemd, een andere manier van instructie geven die de gerezen problemen moet ondervangen.

'De Roeischool' houdt in dat er elke maand 10 nieuwe leden worden opgeroepen voor roei-instructie. Die vindt zaterdagmiddag vanaf half drie plaats.

De bar is dan open en tevens kunnen belangstellenden eens in een boot stappen om kennis te maken met het roeien om daarna eventueel op een wachtlijst geplaatst te worden. Maar goed, de instructie zelf wordt aanvankelijk verzorgd door drie instructeurs. Na zo'n zes weken kan de begeleiding iets minder intensief worden en twee instructeurs leiden de groep dan verder op tot aan het afroeien. Ook daarna blijft er een instructeur aan de groep verbonden, alleen heet hij dan geen instructeur meer, maar een mentor. Zijn taak is om de vervolg-instructie te verzorgen voor zover daar vraag naar is, en ook om oplossingen te bieden in het geval een groep uiteen valt.

Op deze manier denkt bestuurslid Koos Termorshuizen een oplossing te bieden voor de

ongemakken die de instructie tot nu toe plaagden. Ten eerste was er altijd een ernstig tekort aan coaches. Wanneer het seizoen aanbrak belde Ak Schimmel zo'n 150 leden op om uiteindelijk 16 toezeggingen van instructeurs binnen te halen. Niet echt een motiverende start. Vervolgens legden de instructie-activiteiten op mooie zomeravonden een zwaar beslag op de C-boten die voor andere leden niet meer beschikbaar waren. Ook leek de wachtlijst (nu zo'n 70 mensen) nauwelijks af te nemen. En tenslotte haakten roeiers niet zelden kort na het afroeien af omdat de ploeg uiteen viel en ze geen aansluiting konden vinden bij andere ploegjes.

Een ander verschil is dat nieuwe roeiers binnen de roeischool al ploegjes gaan vormen waarmee onderlinge 500 meter wedstrijdjes gevaren worden. Leuk, spannend, competitief en goed voor de groepscohesie. Door ze aan het wedstrijdveren te laten

proeven hoopt men dat de nieuwe leden ook een gemotiveerdere keus kunnen maken tussen competitief of recreatief varen.

"De bedoeling is dat het nu allemaal soepeler loopt" licht Termorshuizen toe. Continue coaching op een vast tijdstip, regelmatige in- en doorstroom van nieuwe leden en een netwerk van mentoren die de verdere roeicarrière begeleiden. Zo ziet het systeem er idealiter uit.

De achilleshiel van het systeem is - zoals altijd - de hoeveelheid benodigde vrijwilligers. In totaal zijn er zo'n 20 instructeurs nodig om het systeem soepel te laten verlopen (dan kunnen instructeurs ook af-en-toe een keer afzeggen zonder dat dat consequenties heeft). Een gezellige sfeer en bijscholing via een instructie cursus moeten voldoende leden motiveren om zich als instructeur of mentor voor de zaterdagmiddag vast te laten leggen.

Nieuwjaarstoespraak Piet Kunst

We begonnen 2003 met een ander bestuur dan waarmee we het eindigden. Na de zomervakantie is er een bestuur aangetreten waar ik voorzitter van mag zijn. Ik durf te zeggen dat Hemus een goed bestuur heeft. Als maat voor de kwaliteit neem ik niet alleen de output, daar is na een ruim half jaar nog niet veel van te zeggen, hoewel er al veel is gedaan. Ik neem als maat eerst maar de sfeer en de inzet in het bestuur. Die zijn beide goed: er is gezelligheid, we gaan eerlijk met elkaar om en hebben respect voor elkaar en elkaars handelen. Mannen bestuurscollega's, bedankt!

Niet alleen het bestuur is veranderd, ook de vereniging, We zijn blijven groeien, we zijn harder gaan roeien, er zijn meer interne evenementen (met aansprekende namen als HEK, HACK, en snertwedstrijden) georganiseerd en ook extern is er veel deelgenomen aan wedstrijden en toertochten. Wedstrijdcommissie, ga door met het organiseren van activiteiten.

Een andere verandering binnen de vereniging is de omvang van de jeugdsectie, die groeit in stilte en laat goede resultaten zien. Er is in ruime mate gecommuniceerd binnen de vereniging. Ik bedoel dan niet alleen het slap-

pe geklets dat soms op de digitale prikborden staat, maar ook de serieuze zaken die zowel digitaal als op papier worden verspreid. Zelf vind ik het ontvangen van "De Maand van Hemus" zowel digitaal als analoog altijd weer leuk.

Ik denk dat door "De Maand" de informatiegraad binnen de vereniging steeds hoger wordt. Dat is belangrijk; binnen onze vereniging bestaan verschillende soorten roeiers. Door op z'n minst te weten wat er in de andere "bloedgroepen" leeft, groeit het respect en de waardering voor elkaar. En dat is een voorwaarde om naast en met elkaar plezier te kunnen beleven aan roeien. Mensen van de communicatiecommissie: ga zo door!

En dan het nieuwe jaar. Het wordt voor Hemus een belangrijk jaar, want we gaan weer blikken trekken en mooie tochten maken en een goede Eemhead organiseren.

Wat we ook gaan doen is het vrijwilligersbeleid invoeren: vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Doordat we groeien en een gezond ambitieniveau hebben is het noodzakelijk om de taakverdeling binnen de vereniging beter te organiseren. Iedereen binnen de vereniging kan instructie ontvangen, ge-

bruik maken van goed materiaal, op een redelijke plek je roeivrienden en -vriendinnen ontmoeten. Daar staat tegenover dat iedereen ook iets zal moeten terugdoen voor zijn of haar roeimaten, voor de vereniging dus.

De noodzakelijke inzet die de vereniging nodig heeft om te kunnen blijven functioneren, is vastgesteld. Binnenkort wordt aan de leden gevraagd welke taken ze voor de vereniging graag willen en kunnen doen. Door wensen en taken op elkaar af te stemmen willen we zorgen dat iedereen op een plezierige manier z'n noodzakelijke steentje bijdraagt aan de club. Een belangrijke actie die we in 2004 gerealiseerd willen zien.

Dan nog iets over goede voornemens. Ik heb me voorgenomen om in 2004 onder het motto "neem de voorzitter in de boot" regelmatig met verschillende ploegen mee te roeien of te sturen of te coachen. Er zijn beperkingen aan mijn tijd, maar probeer via de mail (voorzitter@hemus.nl) een afspraak te maken en neem me in de boot.

Ik wens iedere roeier en roeister een gezond en sportief 2004 en alle boten een behouden vaart!

De terugkeer van De Geus

Tijdens het jeugdweekend werd op zondag 1 februari een dubbeltwee gedoopt die met een maximum roeiersgewicht van 55 kg speciaal voor de jeugd bedoeld is. Met een verrassend historisch gevoel koos de jeugdgroep voor de naam van het voormalige drijvende clubhuis dat in 1999 in vlammen opging: De Geus. Bovendien vonden ze het wel een stoere naam (of moet ik zeggen: 'cool').

En zo begint de voormalige Moesel aan een tweede leven. Op de vorige jeugddag (augustus vorig jaar) was het roze met gele tweedehandsje afgeschuurd met de bedoeling om het daarna licht- en donkerblauw te verven. Maar nadat de

kluscommissie de boot gerepareerd had door voetenboorden en bankjes te vervangen, koos bootsman Koos Filemon voor het traditionele Hemusrood met zilvergrijs.

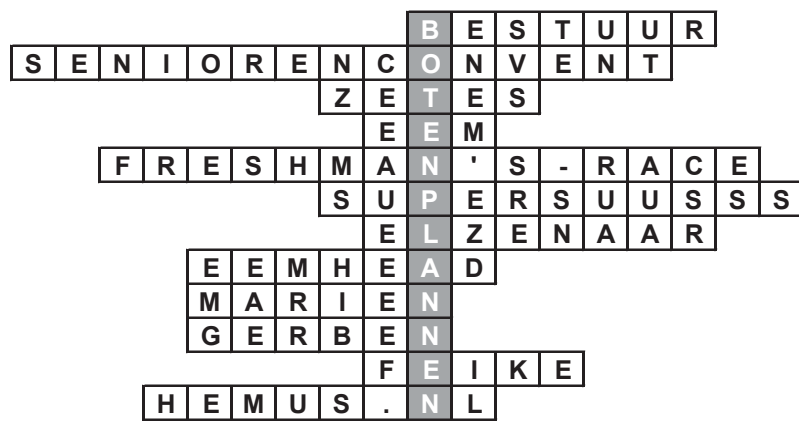
Wel is de Geus een opvallend

zwarte boot, wat hem eerder kwalificeert als solide oefenboot, dan als wedstrijdship. En bij het in- en uittillen van de stelling zijn heel wat helpende handen geboden. Ondanks dit gewichtshandicap is deze twee aan z'n derde leven begonnen.

Precies twee Hemus-leden hebben de juiste oplossing ter ore van de redactie gebracht. Na een langdurige loting ging de prijs naar Everdien Dikken.



Everdien ontvangt de prijs uit handen van Jos Wassink



Reeën in de Eem

vervolg van pagina 1

Met een ree in de punt en een ander aan mijn voeten roeiden we richting Baarn. Uiteindelijk hebben we de twee dieren bij de boerderijen van de Kleine Melm aan land weten te krijgen. Daarbij ging de dubbeltwee van Baarn nog om, met Esther er nog in. De bewoners hebben de dierenambulance gebeld en kregen aanwijzingen om de dieren met een handdoek droog en warm te wrijven.

De tijd begon voor ons te dringen, we wilden weer terug voordat het donker werd. Toen we de Eem weer opvoeren zagen we de dierenambulance aankomen. Ellen hoorde diezelfde avond van Esther dat de dieren het niet gehaald hebben. Het water was waarschijnlijk toch te koud.

Een heel vervelende ervaring, dat vonden we allemaal. Wel hebben we geleerd dat reeën goede zwemmers zijn maar niet opkunnen tegen de verhoogde wal die op veel plaatsen langs de Eem is aangelegd. Als je er dus eentje ziet zwemmen, ga er dan niet vanuit dat hij zelf wel uit het water komt. We hebben ook ondervonden dat een ree betrekkelijk gemakkelijk in een (C)boot te hijsen is. En dat de dierenambulance zeer snel ter plaatse is.

Ik hoop nooit meer een ree in de Eem tegen te komen, maar mocht het toch gebeuren dan is hulp redelijk eenvoudig te bieden. Wij zullen ervoor zorgen dat de telefoonnummers van de dierenambulance en de politie op het prikbord van de Villa komen te hangen. Want je weet maar nooit...



Ploeg van het Jaar

2003

door Jan Paul Kleijwegt

De verkiezing van de ploeg van het jaar roept altijd weer vragen op en terecht. Immers het is een illusie dat er sprake zou zijn van een verkiezing. Er wordt wel gestemd op door het Seniorenconvent op onnavolgbare wijze genomineerde ploegen of als zodanig aan te wijzen groepen binnen Hemus, maar deze stemming is niet meer dan een inspraakronde. Iedereen mag er zijn zegje over doen, maar van zeggenschap is geen sprake. En het is ook goed zo! Waarom? Omdat het instituut Ploeg van het Jaar van het Seniorenconvent is en dus op de wijze die het Seniorenconvent goed dunkt wordt beheerd.

Overigens voor wie het nog niet weten, het Seniorenconvent, dat zijn de leden van Hemus die in het eerste bestaansjaar van de vereniging lid waren en thans nog steeds lid zijn. Wie dat precies zijn, is een publiek geheim.

Het bovenstaande zal ongewijfeld bij sommigen die een "democratische verkiezing" van de Ploeg van het Jaar voorstaan, tegen de borst stuiten, maar dat interesseert het Seniorenconvent niet. Immers het toekennen van de titel Ploeg van het Jaar is een kwalitatieve en geen kwantitatieve kwestie (zoals bijvoorbeeld de ROW-bokaal: roei veel rowwedstrijden en je wint die beker wel, resultaat is minder belangrijk). Kwaliteit laat zich niet in cijfers vertalen. We kunnen de winnaar van de Nobelprijs kwestie ook niet kiezen. Als we het principe van de meeste stemmen gelden zouden laten prevaleren, dan dreigt de IDOLS-val (de beste wint niet) en daar past het Seniorenconvent voor. Kortom geen verkiezing van de Ploeg van het



Hans Meijer en Feike Tibben blij met de trofee die ze van Jan Paul Kleijwegt hebben ontvangen

Jaar, maar benoeming daarvan. 2003 te verlenen.

Het seniorenconvent heeft als Ploeg van het Jaar 2003 benoemd de marathonploeg: een kernteam van Marien Mortier, Feike Tibben en Jens Berlinicke en met de invallers Koos Iestra en Hans Meijer. Een ploeg die alle wedstrijden waar aan zij deelnam (behalve de Ringvaart Regatta) wint en daarmee naar mening van het Seniorenconvent een stempel heeft gedrukt op het langeafstandroeien. Geen van de genomeneerde ploegen (ROW-bokaalwinnaars, Eemlintwinnaars (2x!), Jeugd en FFF-acht) kan in dat opzicht tippen aan de marathonploeg, zodat voor de hand lag dat het Seniorenconvent uiteindelijk besloten heeft haar eigen nominaties opzij te zetten en de marathonroeiers het eervolle predicaat Ploeg van het Jaar

Tenslotte nog de inspraak op het Hemus Prikbord. Er zijn ongeveer 30 stemmen uitbracht, waarvan (dat is zeker) een aantal dubbele of meer dan dubbele, zodat minder 10% van leden zijn mening heeft gegeven. Uiteindelijk bleken de stemmen te staken tussen de FFF-acht en de Jeugd (de laatste op de Jeugd uitgebrachte stem dateert van na de nieuwjaarsreceptie, dus telt niet), zodat een echte verkiezing tot niets had geleid. Ook twijfel ik er niet aan dat de keuze van het Seniorenconvent tot een veel beter en breder gedragen resultaat heeft geleid dan dat of de Jeugd of de FFF-acht op voorspraak van minder dan 5% van de leden van Hemus zou zijn gekozen als Ploeg van het Jaar 2003.

Hemus Ergometerkampioenschappen of Kunstroeien in een sporthal

door Hans Rovers

24 januari - Al weken waren ze in training, hadden zich alles ontzegd. Vroeg naar bed en geen alcoholische versnaperingen; stel je toch eens voor dat het niet goed zou gaan tijdens de Hemus Ergometerkampioenschappen.

Voor eigen publiek in de zaal laten zien wat je waard bent is natuurlijk ook heel zwaar. 250 meter gaat nog wel maar 2000 meter lang op het toppen van je kunnen presteren is wel wat anders dan met zijn vijven in een boot naar Baarn.

Je zag het ook aan de strakke gezichten, zeker vlak voor de start. Een lichte opwarming vooraf en dan de blikken naar de tegenstanders; tegen wie moet ik!? Daarna de vertwijfelde herkenning van een wel erg sterke tegenstander. Moet ik tegen Jantinus, Jacob, Lianne of Renate? Waar ben ik aan begonnen.

De start door de computer, volle concentratie, de blik strak gericht op het scherm. Trappen als de beste, niet naar links of rechts kijken maar strak naar de meter voor je. Hou je eigen tempo en laat je niet gek maken door die ander, die gaat veel te snel van start of ga ik toch niet snel genoeg?

Halverwege de rit voel je je benen verzuren, de kracht wegvloeien en denk je kort aan dat biertje van gisteravond. Maar gelukkig is daar het publiek dat je aanmoedigt en je naar de eindstreep schreeuwt. Nu niet opgeven. Ga in ieder geval strijdend ten onder en laat zien wat

je waard bent.

Achteraf toen je de snelste bleek te zijn viel het natuurlijk allemaal erg mee maar heimelijk dank je de roeigoden dat je gewonnen hebt. De verliezers geven eerlijk toe dat ze vandaag niet optimaal geprepareerd aan de start zijn gekomen en dat die griep van een paar weken geleden er toch wel erg heeft ingehakt.

Winnen is belangrijk maar het blijkt dat meedoen toch eigenlijk wel het leukste is, dat trappen op een ergometer, kunstroeien, is wel aardig maar de onderlinge sfeer, het aanmoedigen en elkaar door de moeilijke momenten helpen was heel bijzonder.

Eén roeier liet zien dat wilskracht en geloof in eigen kunnen je daar brengt waar je wilt komen nl. de finish. Een klein kereltje, drie turven hoog, met veel doorzettingsvermogen en een onnavolgbare techniek roeide de sterren van de hemel. Hij was niet de snelste in zijn serie maar voor mij was Max Mortier de held van de dag. Wat mij betreft heeft hij de Hemus aanmoedigingsprijs 2004 gewonnen.

Een bijzonder geslaagd evenement.

Hemus dames naar Thames Head

door Jos Wassink

De damesacht van Hemus zal op 6 maart meedoen aan de enige echte Head of the River, namelijk in Engeland. De Amsterdamse versie kennen ze nu wel en zo ontstond het idee om in Engeland te gaan varen. Edwin de Buijzer (vriend van Hetty Visee) had dat in zijn studententijd eens met een Wageningse studentenploeg van Argo gedaan, dus leek het een fijn plan om dat ook vanuit Hemus te organiseren.

Toen moest er nog een boot geregeld worden. Hetty wist dat veel scholen en colleges langs de Thames eigen botenhuisen hebben en dus werd besloten er een aantal te bellen en te informeren naar een geschikte acht. Bij de Westminster School bleek een Empacher beschikbaar met maximum roeiersgewicht van 70 kg. Dat leek ideaal voor de dames.

Wie in het buitenland gaat roeien komt voor verrassingen te staan. Zo blijkt de Thameshead bij dood tij geroeid te worden, met als gevolg dat de dames- en herenhead gesplitst zijn en in opeenvolgende weekends verroeid worden. Dat is op de Amstel eenvoudiger. Ook de leeftjidsindeling is verschillend; de veteranenklasse waarin de dames van start gaan begint in Engeland bij 30 jaar.

De deelnemende dertigers van Hemus zijn naast de al genoemde Hetty Visee: Ingeborg Stokhof, Tijda Deisz, Petra Noppen, Mirjam Schipper en Monique Dijkers. Daarnaast doen er drie dames mee van Orca, onder wie een zus van Mirjam.

Volgende Maand: een verslag.

De Amstel Ergohead

door Lieke Huits

Het was eindelijk eens een dagje droog, na tijden niet geroeid te kunnen hebben vanwege regenbuien en winderige toestanden op en rond de Eem. Zul je net zien dat precies op die uitzonderlijke dag een indoorroeiwedstrijd gepland is!

Maar ja, ik had me er al maanden op voorbereid, dus dan ga je er toch maar heen natuurlijk. Ik was niet de enige van Hemus die meedeed. Ook Jantinus Ziengs, Jan Paul Kleijwegt, Renate Schoemakers, Elke Jurrres, Suzanne van der Horst en Koen Huits deden mee aan deze indoorroeiwedstrijd.

Warm roeien

Evenals het NKIR vond het evenement plaats in Amsterdam, maar in een andere sporthal, het studentensportcentrum. Als eerste moesten Jantinus en Jan Paul van start. Zij moesten een virtuele afstand van 6000 meter afleggen. Daarna zouden Renate, Elke, Suzanne en ik, allemaal in de categorie Meisjes 18, van start gaan om in 20 minuten een zo groot mogelijke afstand af te leggen. Tenslotte zou Koen aan roeien bij de

Jongens 18. Toen ik me had omgekleed had ik nog ongeveer anderhalf uur de tijd voordat ik moest starten, maar toch dacht ik dat ik maar meteen in moest gaan roeien. Dat kon in een aparte zaal, naast de wedstrijdzaal. Ik heb steeds blokjes van 10 minuten in geroeid in een rustig tempo, met tussendoor even rust. Ik was goed warm voor de race en naarmate de klok verder tikte, nam bij mij de spanning toch wel toe.

Hoog tempo

Mijn coach had me aangeraden niet te hard van start te gaan, omdat je jezelf anders tegenkomt later in de race, wat ik wel had gemerkt tijdens het NKIR. Ik ging in een "rustig" tempo, zo rond 29, van start en roeide de eerste 5 minuten niet harder dan 2:02/500m. Toen versnelde ik naar 1:58/500m en hield dit even vol. Op het grote scherm was te zien dat ik steeds meer mensen wist in te halen. Al snel roeide ik op plaats zeven van de 30 meisjes. Ik wist dat ik moest proberen meer dan 4950 meter te roeien en bij de eerste 8 moest eindigen om kans te maken geselecteerd te worden voor een talentenprogramma van de KNRB. Als ik dit volhield, moest dat lukken. De laatste paar minuten moest ik het tempo wel enorm opvoeren, tot 39, om hard genoeg te blijven roeien; ik zakte daardoor niet verder terug dan tot 2:03/500m. De laatste 2 minuten wist ik zelfs een eindsprintje eruit te persen, met een gemiddelde van zo rond de 2:00/500m. Na de race was ik uitgeput, maar tevreden. Ik was zevende geworden en had maar weinig met verval te maken gekregen, mede door de relatief rustige start. Alleen had ik 4948

op twee na laatste, maar had wel sneller geroeid dan ik: 5032 meter. Hij was ook een van de jongste in zijn categorie, want vorig jaar roeide hij nog een leeftijdscategorie lager. Meindert Klem van Willem III won de race bij de Jongens 18 met 6025 meter. Renate had ook goed geroeid, 4777 meter. Hiermee werd ze 13e van de 30 meisjes. Suzanne roeide 4583 meter en werd 23e. Elke legde 4563 meter af en werd 25e. De snelste bij de Meisjes 18 was Marije van Amersfoort van Die Leythe met 5190 meter. Jantinus roeide zes kilometer in 21:34,1. Hiermee werd hij vijfde van de zes deelnemers in het Lichte Heren V30-39 veld. Jan Paul roeide er 22:00,0 over: 18e van de 22 in het Heren V30-39 veld. Als je de resultaten van Jantinus en Jan Paul bekijkt, zou je haast denken dat ze veel tegenstand moeten hebben gehad, want op bijvoorbeeld de HEK eindigen ze toch meestal in de bovenste helft van het veld... Dat was zeker bij Jan Paul inderdaad het geval. Een aantal mannen uit Noorwegen waren namelijk vroeg uit bed gekomen om hier records neer te gaan zetten. Bij de categorie waar Jan Paul in roeide won Thomas Axelson, uit Noorwegen, in een tijd van 20:00,3. Bijna twee minuten sneller dan Jan Paul dus! Een andere Noor, Tore Foss, won bij de Heren V50-59 in 19:57,6. Nog sneller dan zijn landgenoot, die ook nog eens veel jonger was. Beide Noren roeiden zeer constant, zo rond 1:40/500m., de hele race lang. Voor mij was dat bijna onvoorstelbaar, aangezien ik al alles uit de kast moest halen om in ongeveer dezelfde tijd, 20 minuten, geen zes, maar 4948 meter te



meter geroeid. Twee meter te weinig dus om rechtstreeks voor dat talentenprogramma, waarbij je elk weekend op de Bosbaan in Amsterdam mocht roeien, geselecteerd te worden. Maar misschien zouden ze me toch selecteren omdat ik bij de eerste acht zat.

De resultaten

Nadat ik een beetje bijgekomen was van de inspanning, heb ik nog even uitgeroeid en na nog wat nagepraat te hebben ben ik weer naar huis gegaan, rond 13, met Marien en Koen. Na mij moest Koen namelijk nog roeien in het Jongens 18 veld. Omdat dat veld zo groot was, moest hij, samen met nog een paar Jongens 18, in het Jongens 16 veld mee roeien. Na deze Jongens 16/ Jongens 18 race zouden de overige Jongens 18 starten. Hij werd uiteindelijk

roeien. Kortom, een topprestatie van die Noren.

Herrie en drukte

De sfeer in de sporthal was erg gezellig. Er was veel herrie, waardoor ik mezelf haast niet hoorde ademen tijdens de race, waardoor ik dacht dat het nog wel wat harder kon. De herrie werd veroorzaakt door muziek die hard aan stond en veel toeschouwers die probeerden boven dat geluid, en natuurlijk het gezoem van de weliswaar stillere ergometers uit te komen. En dan had je ook nog eens twee commentatoren die tussen de ergometers door liepen om commentaar te leveren op wat er allemaal gebeurde. En om het publiek dat geen goede plek op de tribune had weten te bemachtigen toch een glimp van het schouwspel op te laten vangen, was er een groot scherm geplaatst, met daarop

afwisselend de situatie in de race, afgebeeld d.m.v. gele bootjes, en live beelden van roeiers in de zaal. Er liepen dus ook nog eens een paar cameramensen door de zaal om die beelden te maken.

Koud

Naast herrie en drukte had je als roeier ook nog eens te maken met kou. De deuren van de hal waren open gezet om wat frisse lucht binnen te laten. Die lucht was nogal ijsig koud. Al snel had ik daar geen last meer van, want na een aantal harde halen warm je wel op. Na afloop moest ik wel zorgen dat ik zo snel mogelijk weer in de warme kleedkamer terecht kwam. Dat lukte, want we moesten na de race direct de zaal uit omdat de Jongens 16 /Jongens 18 van start gingen.

Al met al vond ik het een zeer leuke ochtend, en niet alleen omdat ik een persoonlijk record had geroeid (mijn oude record was 4916 meter, geroeid tijdens een training op Hemus), maar ook vanwege het enthousiaste publiek en de perfecte organisatie door de Amstel.

Quo Vadis?

Vliegen met EasyJet is lekker goedkoop, lekker makkelijk en lekker snel. Vooral als je maar vier dagen naar de wintersport gaat. Geen gedoe met tickets, gewoon je paspoort meenemen plus het internet printje met daarop het boekingsnummer. Dat laatste alleen voor de zekerheid, want in principe is het paspoort alleen voldoende om zorgeloos in het vliegtuig te stappen.

Maar dan moet het vliegtuig wel vliegen. Vorig jaar was de vlucht wegens hevige sneeuwval afgelast. Dat zou dit jaar vast niet nog eens gebeuren. Het regende alleen maar een beetje, en concurrent KLM ging op tijd weg. "Alle passagiers voor Kee-el-em Geneve naar gate D8...", riep de mevrouw van de microfoon. Het stelde ons gerust. Als KLM vloog, dan zou EasyJet ook gaan. Ingecheckt en wel genoten we van een zorgeloos kopje koffie in het restaurantje bij de gate. Onze vlucht was iets vertraagd. Geen nood, KLM was al vertrokken, wij zouden spoedig volgen.

Nog meer vertraging. Het kopje koffie wordt een biertje. Het wordt later en later, geen vliegtuig, wat... geen vlucht! Ook geen EasyJet mevrouw of meneer bij de gate. Zoek het zelf maar uit. Opnieuw door de douane. Paspoort tonen, flikker op, we zijn niet eens weggeveest! Lange rij bij de EasyJet helpdesk. Duurt uren. Dan maar bellen, het call center in Luton, Engeland. Met 13 man naar Geneve, nee dat lukt niet meer, kom over twee dagen maar terug.... Nou, cancel die vlucht dan maar, we pakken de trein wel. En aldus geschiedde....

De terugvlucht, een paar dagen later. Goed bericht, het vliegtuig vliegt! Maar, wij mogen niet mee. Noch het paspoort, noch het internet printje blijkt afdoende. De alleraardig-

ste meneer van het call center blijkt behalve de heen- ook de terugvlucht te hebben geannuleerd. Ik vind me hevig op bij de incheckbalie. Het meisje in het oranje pakje is echter onverstoort. U staat niet op de lijst meneer, dus u bestaat niet voor ons. En bovendien, het vliegtuig is volgeboekt. Ze kan niets voor ons doen, want "Luton" beslist alles. Bel Luton dan maar, zeg ik. Ook dat blijkt niet te kunnen. Ik zeg dat ze niet goed bij haar hoofd is. Dat wordt haar teveel. De supervisor wordt erbij gehaald. Die kan eerst ook niets doen. Inmiddels belagen 13 gebruikte vastberaden mannen de balie van de Service Desk. Dat helpt. Er is ineens toch plek, maar we moeten wel nieuwe tickets kopen. Is duurder, natuurlijk, maar de supervisor heeft goed nieuws, als we boos zijn kunnen we EasyJet een brief sturen.

Twee uur later vliegen we in een halflege Airbus boven Amsterdam. De lichtjes van de grachtengordel glinsteren in het maanlicht. Ik word er blij van. De EasyJet gezagvoerder neemt afscheid. Hij hoopt dat EasyJet ons in de toekomst opnieuw van dienst mag zijn. EasyJet....het woord komt te vaak voor in dit verhaal. Dat zal niet meer gebeuren. Er mee vliegen ook niet.

Nieuw redactielid

Hierbij stellen wij ons nieuwe redactielid voor: Lieke Huits.

Lieke is een fanatieke jeugd-roeister en neemt deel aan Nationale wedstrijden. Gelukkig heeft ze naast alle trainingen en school - ze doet dit jaar eind-examen - ook nog wat tijd over om een bijdrage aan 'de Maand' te leveren. Wij zijn hier als redactie erg blij mee en wensen Lieke veel succes.



Jeugdcoaches slagen voor coachcursus A

door Leonie Walta

Afgelopen jaar hebben Jos van der Meer en Leonieke Hennes deelgenomen aan de coachcursus A van de KNRB, en met succes, want zij hebben het examen gehaald.

In deze coachcursus werd aandacht besteed aan een heel aantal verschillende onderwerpen zoals roeitechniek, oefeningen, anatomie, fysiologie en trainingsopbouw. De cursus werd gegeven op 10 dinsdag-avonden, een zaterdag en een zondag. Een forse tijdsbesteding voor de deelnemers dus!

En tussen de cursusavonden door natuurlijk aan de slag met de opgedane kennis. Er moest een aantal stageformulieren worden ingevuld naar aanleiding van een training die je hebt gegeven, de waarnemingen bij het meekijken met een andere coach en de beoordeling van twee andere coaches die een training van je hebben bijgewoond. Jos en Leonieke coachen op zaterdagmiddag samen een jeugdgroep van zo'n 15 roeiers tussen de 13 en 16 jaar. Om de ontwikkeling van hun roeiers te kunnen bijhouden besloten ze naar de coachcursus te gaan. Op een avond bel ik Jos om eens naar zijn ervaringen te informeren en hij reageert direct heel enthousiast.

Jos, gefeliciteerd met het behalen van "coach A". Hoe heb je de cursus ervaren?

Het was erg intensief, maar wel erg leerzaam. Het was leuk dat we er met zijn tweeën heen konden, want de overige deelnemers kwamen voornamelijk uit het studentenroeien dus moesten we nog wel eens doorvragen over het roeien bij burgerverenigingen en jeugdroeien. De kennis die je op zo'n cursusavond opdoet pas je eigenlijk acuut toe op je trainingen. Doordat de cursus over een lange periode is uitgesmeerd heb je langer de tijd om over het coachen na te denken. Het mooie is dat je een eigen ideaal vormt van hoe het roeien er uit zou moeten zien. Overigens is het verbluffend om te zien wat voor inspanning er voor zo'n coachcursus wordt geleverd door vele vrijwilligers.

Hoe was het examen?

Erg leuk om te doen. Je mocht kiezen tussen boord of scull en een dames of een jeugdploeg. Ik koos natuurlijk een scullende jeugdploeg. Daarvan kreeg je een video-opname te zien, waarna er een kwartier op de techniek moest worden ingegaan: wat valt je op aan deze ploeg, en een kwartier meer over materiaaltechnische zaken werd gesproken, en ik kreeg bijvoorbeeld ook nog een vraag over blessurepreventie.

Wat ga je binnen Hemus nu met deze kennis doen?

Ik ga uiteraard verder met het coachen van dezelfde groep jeugdroeiers. Deze cursus kwam in ieder geval op tijd zodat ik met de roeiers kan meegroeien. Ik wil ze graag blijven begeleiden, ook als ze eventueel volgend jaar van de Regiowedstrijden overstappen naar de Nationale wedstrijden. Ik ben dan ook van plan om ook nog coachcursus B te gaan volgen, misschien al over een half jaar.

Overigens zou ik ook wel wat senioren willen gaan coachen, maar dan voor wat kortere periodes.

Kun je het anderen aanraden om aan deze cursus mee te doen?

Zeker, maar zo'n cursus kun je niet passief absorberen. Als je je er voor inzet dan kun je er zeker wat van opsteken. Ik hoop dat deelname aan deze cursus binnen Hemus meer gepropageerd gaat worden en dat meer mensen er aan zullen deelnemen.

De onderstroom Visualisatie

Volgens het woordenboek betekent visualiseren het "aanschouwelijk maken". Deze uitleg lijkt de lading niet helemaal te dekken. In de sport heeft visualisatie een groter effect dan alleen het zichtbaar maken van bepaalde zaken. Visualisatie is een vorm van droog trainen.

Steve Redgrave (5 maal Olympisch goud op vijf opeenvolgende spelen) schrijft in zijn - weliswaar door een ghostwriter samengestelde - "Complete book of rowing" dat je gedachten je gevoel en je bewegingen beïnvloeden. Zo leer je bijvoorbeeld nooit schoon uitpikken als je steeds maar blijft denken waarom je dat niet lukt: je versterkt met dat denken juist het verkeerde bewegingspatroon. Door te denken aan hoe je wel schoon uitpikt train je de zenuwbanen om deze beweging uit te kunnen voeren. Visualisatie is dus iets van binnenuit, je probeert voor jezelf iets zichtbaar te maken wat je wilt bereiken en daarmee bereid je je lichaam voor om dit uit te kunnen voeren. Nu word je natuurlijk geen perfecte roeier in je luie stoel, er zal wel geroeid moeten worden.

Wat ik zelf wel bijzonder vind aan visualisatie is dat het lang niet altijd overeenkomt met een werkelijk visueel beeld zoals een video-opname. Van wie er wel eens een video-opname van het roeien is gemaakt zal ongetwijfeld wel eens hebben gedacht: ben ik dat? Roeien ziet er soms heel anders uit dan het voelt. Je kunt veel leren van videobeelden maar je zult toch bij je eigen gevoel moeten blijven. Het is misschien wel af te raden om de haal van een ander te kopiëren: die ziet er voor jou immers heel anders uit dan hij zou voelen.

Met visualisatie kun je jezelf dus enorm tegenwerken of enorm op weg helpen. Ik heb zelf een ervaring gehad met een soort experiment, waarin ik (onder begeleiding) een wedstrijd van tevoren volledig moest visualiseren, hoe het roeien voelt, welke pijn je gaat voelen etc. Dat werkte fantastisch, de concentratie verbeterde enorm, en omdat ik al had meegemaakt hoe het tijdens die wedstrijd zou gaan was het geen verrassing meer en roeide ik de wedstrijd van mijn leven. Die bijzondere ervaring draag ik voor eeuwig mee. Maar ook negatieve visualisaties hebben mijn pad wel eens gekruist, soms een gevolg van slechte communicatie, soms van overconcentratie.

Ik heb wel eens een verhaal gehoord over oud-wielrenner Piet Moeskops die, bij wijze van spreken, nooit op een trainingskilometer was betrapt maar toch alle wedstrijden won. Dat had vast iets met visualisatie te maken. Wie het wil weten moet maar eens het boek Mysterieuze Krachten in de Sport (1943) van Joris van den Bergh lezen, daar wordt hij in beschreven.

Nieuw op Hemus.nl: de roeibibliotheek

door Siteman

De regelmatige bezoeker ziet dat er steeds wat verandert aan onze website.

Het nieuwste van het nieuwste is de roeibibliotheek. Heel simpel: je vindt op de site afbeeldingen van een stel roeiboeken. Wil je een van die boeken lenen, dan klik je op 'lenen' en je verstuurt een mailtje aan de eigenaar.

Met hem spreek je af over halen en terugbrengen.

Grappig toch? En heb je zelf roeiboeken die je beried bent uit te lenen aan andere leden van Hemus, stuur dan een berichtje aan Koos Termorshuizen.

Hemus Jeugdweekend

door Elke, Suzanne en Renate

Amersfoort, Halewijn - Onder genot van een taartje, van Harry Mercur, en een warme kop chocolademelk denken wij terug aan het Jeugdweekend van 31 januari.

Ondanks het verschrikkelijke weer hebben we een fantastisch weekend gehad! Om 15.00 uur werden we ontvangen met cake en limo. De groep werd verdeeld in 3 groepen. Voor dit weekend had de jeugdcommissie enkele opdrachten bedacht waarbij ieder team (straf)punten kon verdienen. Het team dat aan het eind van het weekend de meeste punten had, had verloren en moest alle gemaakte troep opruimen. De eerste opdracht was het schoonmaken van boten. Vol enthousiasme zijn de 3 teams aan de slag gegaan. Vervolgens hebben we 3101 (31 januari...) meter geroeid, verscheidene vragen over het roeien beantwoord, afgeriggerd, twister gespeeld en als klapper op de vuurpijl het avondspel!

Door weer en wind zijn de 3 teams (en de organisatie) van hot naar her gefietst. Van Hemus naar de dierentuin, van de dierentuin naar de watertoren (boven op de berg!) en met een speedy gonzales tempo van de berg naar beneden naar de Monnikendam! En vandaar terug naar Hemus.



Als laatste hebben we een spetterende stoelendans gedaan! De volgende ochtend heeft de totale groep spontaan meegedaan met ochtendgymnastiek!

Hierna hebben we kleine wedstrijddjes geroeid en we hebben de nieuwe jeugddubbel gedoopt met de naam De Geus. De piraten gaan de wereld veroveren! Op de Olympische Spelen! Jeugdcommissie, hartstikke bedankt voor het spetterende weekend. Dit bevordert de teamgeest enorm!