



Kennismaking met wedstrijdroeien van Hemus-jeugd

Inhoudsopgave

1. *Introductie*
2. *De wedstrijdgroep*
3. *Trainingsprogramma*
 - a. *Doelen en soorten trainingen*
 - a. *Weekindeling*
 - b. *Boten- en ploegindeling*
 - c. *Aanwezigheid, inzet en afzegen*
 - d. *Trainingsuitrusting*
 - e. *Mentoren/coaches*
4. *Wedstrijdprogramma*
5. *Ouders*
 - a. *School*
 - a. *Kleding*
 - b. *Voeding*
 - c. *Vervoer naar wedstrijden*
 - d. *Wedstrijden*
6. *Selectie*

Roeien bij Hemus – Wedstrijdgroep Jeugd

1. Introductie

Roeien is een fantastische sport: eerlijk, gezond en echt teamwork. Of je nu alleen in een skiff roeit of met een ploeg het water op gaat — iedereen kan meedoen, van jong tot oud.

Het enige wat je nodig hebt, is een zwemdiploma.

Of het nu regent of de zon schijnt: het gevoel van soepel over het water glijden is onbeschrijfelijk. Daarnaast train je bijna al je spieren, met weinig kans op blessures. Roeien is dus een veilige en complete sport voor alle leeftijden.

2. De wedstrijdgroep

De wedstrijdgroep is er voor jongeren van **14 t/m 19 jaar** die willen leren roeien als wedstrijd sport.

Je traint **4 tot 6 keer per week** onder begeleiding van enthousiaste coaches en kunt meedoen aan **nationale en internationale wedstrijden**.

Op dit niveau trainen vraagt **discipline en planning**. Hoewel roeien weinig blessures kent, is het belangrijk goed naar je lichaam te luisteren. Daarom werken roeiers, ouders en coaches nauw samen.

Met **plezier, vertrouwen en teamwork** groeit iedereen – sportief én persoonlijk.

Wedstrijden zijn meestal **2 kilometer lange boord-aan-boord races** met 6 tot 8 ploegen tegelijk. In Nederland mag je officieel wedstrijden starten vanaf je 15e.

3. Trainingsprogramma

a. Doelen en soorten trainingen

Categorie	Doelen	Boottypes	Soorten training	Aantal per week
M16/V16	Plezier, leren trainen & racen	4x+, 2x, 1x	Roeien, indoor, lichte krachttraining	4
M18/V18	Leren presteren, racen & samenwerken	1x, 2x, 4x	Roeien, ergometer, krachttraining	5–6

b. Weekindeling (voorbeeld)

Winter: geen avondtraining op het water → meer indoor- en krachttraining.

Zomer: ook doordeweeks roeien op het water.

Iedere roeier krijgt wekelijks een **trainingsschema**, zodat je vooruit kunt plannen.

c. Boten en ploegen

We wisselen regelmatig tussen **ploegroeien en skiffen**, zware en lichte trainingen, en tussen **scullen en boordroeien**.

Bij de 15–16-jarigen draait het vooral om leren en afwisseling; bij de 17–18-jarigen ligt meer nadruk op individuele prestaties.

Coaches maken de bootindelingen voor trainingen en wedstrijden. We luisteren naar voorkeuren, maar kijken vooral naar **techniek, inzet en motivatie**.

Elke positie in de boot is even belangrijk — winnen doe je samen.

d. Aanwezigheid en inzet

Roeien in de wedstrijdgroep betekent **afspraak is afspraak**.

Je krijgt de beste begeleiding en materialen — maar je moet ook zelf willen investeren.

Als je een training mist, laat dit altijd vooraf weten aan je coach en probeer dit in te halen.

Wedstrijden worden lang van tevoren gepland en kunnen in principe niet afgezegd worden.

School gaat altijd vóór roeien, maar een goede planning helpt om beide te combineren.

e. Trainingsuitrusting

Voor trainingen heb je nodig:

- Fluoriserend (geel of rood) shirt, lange en korte mouwen
- Roeibroek (kort & lang)
- Roeischoenen of gym schoenen
- Slippers voor het instappen
- Bidon met water en eten voor na de training
- Hoofddekseel tegen de zon
- Hemus-wedstrijdtenue

Aanvullend (voor gevorderden):

- Hartslagmeter
- Snelheidsmeter (NK of Eurow)
- Racefiets of roei-ergometer (Concept2 of RP3)

f. Coaches en mentoren

Elke roeier heeft een **mentorcoach** als vast aanspreekpunt voor zichzelf en de ouders.

We voeren een paar keer per jaar gesprekken over **school, plezier, ambities en voortgang**.

Omdat we met meerdere coaches werken, krijg je verschillende invalshoeken en ontwikkelkansen.

4. Wedstrijden

Tot 16 jaar ligt de nadruk op **leren roeien en plezier**.

Vanaf 17–18 jaar komt daar **leren racen en presteren** bij.

- **Najaar/winter:** langere afstanden (>2 km), tijdwedstrijden (bijv. Eemhead, Tromp Boat Race, NKIR)
- **Voorjaar/zomer:** 2 km boord-aan-boord races op de Bosbaan of Willem-Alexanderbaan

Wedstrijden duren meestal een heel weekend. Ook het **laden en lossen van boten** hoort erbij. Plan schoolwerk dus slim.

Ouders helpen met **vervoer** van roeiers en botenwagens. Starttijden worden pas enkele dagen vooraf bekend.

5. Ouders

Wedstrijdroeien vraagt inzet van de roeier én van de ouders.

Motiveren, plannen en af en toe rijden horen erbij.

We vragen ouders om betrokken te blijven, maar ook vertrouwen te geven:

voor en na de race heeft de roeier even rust nodig om zich goed voor te bereiden en af te sluiten.

a. School

Roeien heeft vaak een positief effect op school: structuur en fitheid helpen bij het leren.

Maar als de druk te hoog wordt, gaat school altijd voor.

b. Kleding

Roeien is een buitensport. Zorg voor warme, droge en goed zichtbare kleding (fluorkleur).

Neem altijd droge kleren mee voor na de training.

c. Voeding

Bij 4–6 trainingen per week heeft je kind meer energie nodig.

Goede voeding en voldoende slaap zijn belangrijk. Neem iets gezonds mee voor na de training.

d. Vervoer

We nemen onze eigen boten mee naar wedstrijden. Daarom vragen we ouders om te helpen met het rijden van roeiers of botenwagens (auto met trekhaak nodig).

Er wordt een schema gemaakt zodat iedereen een paar keer per seizoen bijdraagt.

6. Selectie

Voor de zomervakantie scouten we nieuwe wedstrijdroeiers.

Selectie gebeurt op basis van:

- **Ambitie:** bereidheid om het trainings- en wedstrijdprogramma vol te houden
- **Fysiek vermogen:** kracht, uithoudingsvermogen en techniek
- **Ploegindeling:** samenstelling van boten per leeftijdscategorie
- **Beschikbare coachingcapaciteit**

Na de **kennismakingsperiode (najaar)** beslissen we samen wie doorgaat in de wedstrijdgroep.



Kort samengevat:

Wedstrijdroeien als junior bij Hemus is intensief, leerzaam en vooral leuk.

Je leert samenwerken, doorzetten en presteren — op én naast het water.

Met de juiste inzet en begeleiding kun je als jonge roeier veel bereiken.