

KLETS MAIL



meijer

3 24

E-MAIL NIEUWSBRIEF VAN
ROEIVERENIGING DE MEIJE
NIEUWKOOP



WWW.RVDEMEIJE.NL
REDACTIE:
KLETSMAIL@XS4ALL.NL

Prijs-
winnaars
dauwroeien



Mooie plaatjes tijdens het dauwroeien

Hemelvaartsdag 2024. Voor dag en dauw stonden 25 enthousiaste roeiers klaar om het water op te gaan voor een bijzondere vroege tocht over de plas. We hadden echt het meest schitterende weer met volop dauw en zon.

De 6 boten lagen klaar, zodat er na het welkomstwoordje en uitleg direct geroeid kon worden. De boten werden met kaartjes ingedeeld, waardoor er verrassende ploegen ontstonden. Het was leuk om ook weer eens met andere roeiers in de boot te zitten.

[lees verder op pag. 2](#) ➔

Meije roeikleding weer te bestellen

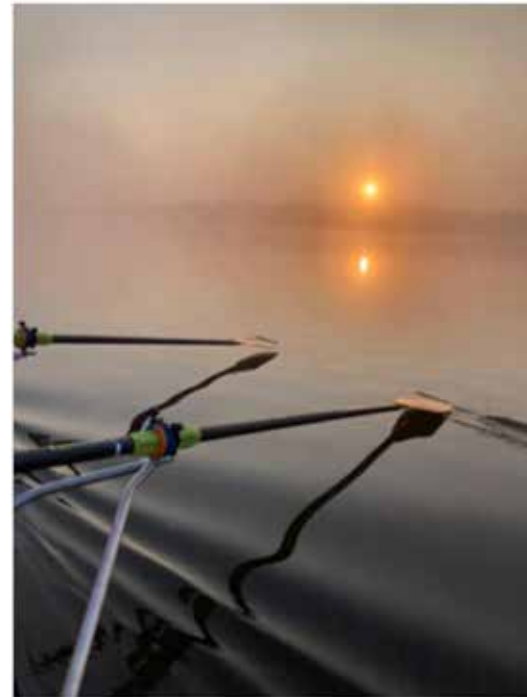
Van 13 t/m 23 september is er weer de mogelijkheid om 'De Meije' roeikleding te bestellen bij Powerhouse Sport. Voor wie het een en ander wil passen, is er een mogelijkheid op 13, 14 en 15 september a.s. Lees verder op pagina xxs



Roeipak | N.R.V. de Meije
€ 69,95 incl. btw.



Spaarne-
Lente
Race



1e prijs: IJsvogel (Genja, Mary en Marjolein)



2e prijs: Kleinst Waterhoen (Marianne, Nick, Ria, Inge en Carla)



3e prijs: Wintertaling (Silvia, Bernadette, Marijke, Chantal en Anna)

Alvast in de agenda: 14 september Rower's Brunch

De route mochten de ploegen zelf bepalen, dus de boten waaierden over beide plassen uit.

Iedere ploeg kreeg een tas met koffie en thee (nou eigenlijk theewater, want de theezakjes ontbraken, maar dat kon de pret niet drukken) en een versnapering mee en kon onderweg zelf een bijzonder plekje zoeken om even te pauzeren en te genieten van de mooie omgeving.

Terwijl de boten over de plassen voeren, werd het ontbijt voorbereid. Bij terugkomst stond het buffet klaar en konden o.a. broodjes gebakken ei verorberd worden. Ook dat gebeurde buiten in het zonnetje, wat ook weer een speciaal tintje aan de dag gaf. Het was nog even spannend, omdat de Otter maar niet terugkwam. Zij bleken de lange route te hebben genomen richting Zwammerdam en kwamen laat maar helemaal voldaan aan.

De ploegen kregen de opdracht mee om tijdens de tocht

een mooie en bijzondere foto te maken, waar duidelijk de dauw op te zien was i.c.m. het roeien. De foto's werden doorgestuurd en door de vijfkoppige jury van Don't Wherry beoordeeld op compositie, originaliteit, verrukking en verwondering. Uiteindelijk werd de foto van de IJsvogel tot winnende foto gekozen.

Gezamenlijk werden alle boten en ontbijtspullen opgeruimd en afgewassen, zodat we rond 10.00 uur allemaal weer richting huis konden gaan om nog verder te genieten van de zonnige dag. We willen nog even speciaal Janie en Sabine bedanken voor het sponsoren van respectievelijk de heerlijke eieren en de tasje.

Wij hebben als ploeg ontzettend genoten van de activiteit en aan de reacties van de deelnemers te horen, gold dat voor iedereen.

Ploeg Don't Wherry

Jan Jirka, Paulien, Ria, Sjaak, Sabine en Monique



Vervolg pagina 1: bestellen roeikleding

Je kunt nu al op de website naar de kleding gaan kijken en als je vragen hebt, dan horen we dat graag.

Website: www.powerhousesport.nl
Ga naar: Klanten en teamstores
Dan: Bekijk verenigingen
Dan: klik op ons Meije-logo

Daar vindt je alle items en kun je die verder nog bekijken.

Let op:
De zwarte Meije polo en hoody worden niet geleverd.

Een nieuw jasje

Omdat er hier en daar verzoeken waren voor een jasje (ook lekker op de fiets) zullen we vragen of dit jasje in rood uitgevoerd kan worden. Een kleur gelijkend op die van de jaszjes die al in omloop zijn. Het zou fijn zijn om te weten of hier belangstelling voor is. App of mail mij maar even als je geïnteresseerd bent.

Overig

Het roeipakje is het officiële wedstrijd tenue, maar de PowerT met de korte/ lange broek mag ook. De lange broek is in twee uitvoeringen: een dunne en een dikkere warmere versie. De dikkere kost (meen ik) € 5 extra.

Het sporthemd, zit heerlijk, vooral met warme dagen zoals in deze maand, maar hoort beslist niet bij het wedstrijdtenue.
Hartelijke groeten, *Karin Verlaan* 06-51612647 kdemeije@xs4all.nl



Roeipak | N.R.V. de Meije
€ 69,95 incl. btw.

Roeibroek | N.R.V. de Meije
€ 54,95 incl. btw.

Roeishort | N.R.V. de Meije
€ 39,95 incl. btw.



Turtle | N.R.V. de Meije
€ 77,95 incl. btw.

Power-T | N.R.V. de Meije
€ 54,95 incl. btw.

Padded hoody softshell jas | N.R.V. de Meije
€ 79,95 incl. btw.



Roeishirt | N.R.V. de Meije
€ 37,95 incl. btw.

Roei-jack windbreaker | N.R.V. de Meije
€ 99,95 incl. btw.

Sporthemd | N.R.V. de Meije
€ 39,95 incl. btw.

Op 25 januari jl. zijn Chris en ik gestart met de KNRB cursus Roeicoach 2. In 4 theorieavonden en 2 praktijkdagen hebben wij veel informatie tot ons genomen om roeiers verder te helpen hun techniek te verbeteren en ze voor te bereiden op het roeien van wedstrijden. Daarvoor was het verplicht dat wij een team moesten gaan begeleiden. Het was natuurlijk fijn, dat de roeiers en roeisters van de introductiecursus



2023 dit avontuur met ons wilden aangaan. Met een aantal andere leden uit voorgaande introductiejaren bestaat de groep nu uit 12 personen.

Vernieuwende aanpak

De basis van het leren roeien is vanuit positiviteit te trainen. Iets is niet fout, maar voor verbetering vatbaar. De nadruk van het leren ligt op accenten die zich buiten het lichaam bevinden (Intrinsiek coachen). Niet: handen snel wegzetten en rug inbuigen, maar 'doe alsof je een pass geeft met een

bal en leun voorover als over een tafel'. En zo waren er meer aspecten die vernieuwend zijn in het aanleren van techniek.

Soms was het best moeilijk om oefeningen te verzinnen die aan deze maatstaven voldoen, maar gelukkig staan er heel veel op internet. We hoeven het wiel niet meer uit te vinden. En natuurlijk je creativiteit gebruiken.

Doe ook maar eens een hele vreemde oefening. Of laat je ploeg maar eens iets overdreven verkeerd doen. De roeier ervaart dan beter hoe de techniek in elkaar steekt. Verder hebben we heel veel video's bekeken met de opdracht, 'vertel wat je ziet gebeuren'.

De praktijk

De 1e praktijkdag was op een studententrainingskamp bij RIC aan de Amstel. Eerst was er altijd een voorbespreking over de training. Samen met hun trainers leer je goed kijken naar wat ze doen. En daarna analyseer je weer samen met het team wat goed ging en wat er voor verbetering vatbaar is. Hierbij zijn vooral de bevindingen van de roeiers belangrijk.

Ik moet zeggen, die studenten roeien

al zo goed, dat het voor ons moeilijk was om te zien waar ze nog beter/ efficiënter in zouden kunnen zijn. De 2e praktijkdag was op de Willem Alexanderbaan in Zevenhuizen. Daar weer een studententrainingskamp met een paar wedstrijden. Na de wedstrijd werd vooral het verloop gedurende de wedstrijd besproken. Waar ging het goed, waar was de dip? Hoe kwam dat? Hoe voorkom je dat? Etc.

De opdrachten die wij voor ons diploma moesten uitvoeren bestonden allereerst uit een 0-meting met onze ploeg, die werd beoordeeld door een hoger gekwalificeerde coach, met adviezen voor de eindmeting aan het eind van de cursus.

Wij hadden Gerrit uit Alphen. Ook hebben wij elkaar gefilmd bij oa. de voorbespreking, het nabespreken en tijdens het coachen langs de kant. Jezelf terugzien is soms confronterend, maar helpt goed. Ook moesten wij nog een fietsstage doen bij een andere club. Ik ben bij Tromp geweest en kon met een bootje meevaren voor de begeleiding van 5 skiffeurs. Met hun coach heb ik een interessant gesprek gehad over ervaringen die zij heeft

opgedaan met de begeleiding van een aantal potentiële toppers. Wij vonden onze docent Gerco ook supergoed. Hij trainde o.a. een skiffeuse, die nu dicht bij de top van Nederland zit.

Tenslotte

De cursus is ons zeer goed bevallen. De tijd die het kostte naast de cursusdagen viel best mee en het was een genot om met onze ploegen te trainen. Dank je wel Rappe Roeiers.

Twee teams van de Rappe Roeiers hebben afgelopen 15 juni hun kunsten vertoond bij de Vechtregatta van Weesp. Het was ruig weer met harde wind waar ze zich doorheen hebben geknokt. En onze mix C4 staat voor minimaal 1 jaar in de boeken met een parcourecord. Dat was toch best een kers op de cursustaart.

Frappant was eigenlijk, dat we dachten dat we zo'n beetje de laatsten waren die ons diploma haalden, maar wij waren de eersten. Kennelijk maken die studenten dus nog steeds geen haast.

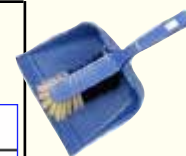
Groetjes,

Karin

Bardienstrooster t/m30 sept. 2024



Week			Captain
26-aug-24	1-sep-24	vrijdag	Marijke Vermeij
2-sep-24	8-sep-24	zaterdag	Carlo van Dijk
9-sep-24	15-sep-24	zaterdag	Bernadette
16-sep-24	22-sep-24	zaterdag	Anna du Pree
23-sep-24	29-sep-24	zaterdag	Marjan Oliehoek
30-sep-24	6-okt-24	zaterdag	Han Jongenburger (Op Slag)



De bardienst op een rijtje:

- * koffie/thee zetten
- * kantine aanvegen
- * vensterbanken uitnemen
- * ramen zemen
- WC schoonmaken
- * Afwassen
- * keuken netjes achterlaten
- * Vuilniszak verwisselen en volle zak meenemen!



*

Wat ruist er in het struikgewas?



Margret van der Laan Fotografie

Margret van der Laan

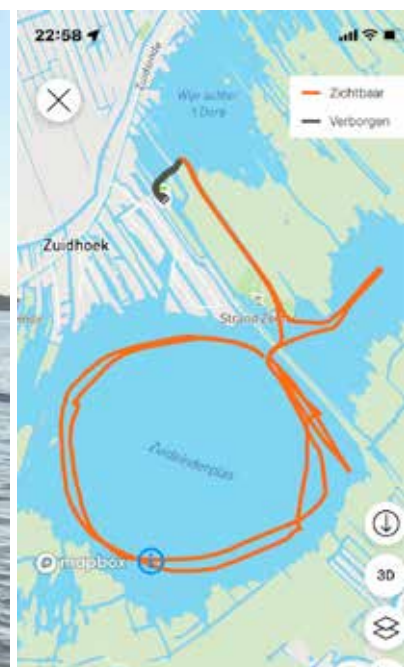
Het valt mij al een tijdje op dat er dit jaar enorm veel veenbonken op de plas zijn. Zeker op de kleine polder. Ik denk dat menig boot zich er al op vastgeven heeft.

Met veenbonken is het net als met ijsbergen: je ziet soms alleen maar het topje. Dus oppassen geblazen! Ik zag diverse jonge visdiefjes dankbaar gebruik maken van de veenbonken. Ineens zag ik wat vreemds, ik dacht nog wat staan die visdiefjes hoog op de poten. Toen ik goed keek zag ik dat het steltkluten waren, met inderdaad pootjes als stelten.

Steltkluten heb ik eerlijk gezegd nog nooit eerder op de plas gezien. Misschien nu juist wel door de grote hoeveelheid veenbonken. De steltkluten op de foto zijn jonkies. Het zijn sociale vogels die het liefst in kleine groepjes optrekken. In augustus vertrekken ze alweer naar Zuid Afrika. Dus heel misschien kun je ze nog zien op een veenbonk.

Zie je een steltkluut maar niet zijn lange stelten wees dan gewaarschuwd: hij staat dan vast op een veenbonk die onder water ligt. Ik zou zeggen even met een omweggetje eromheen roeien.

Zeven skiffs op de Zuideinderplas



Midzomeravondroeien 26 juni

Het Midzomeravondroeien zou op de daarvoor bestemde datum van 21 juni zijn, maar nieuwe buien bleven zich ontwikkelen. Uiteindelijk besloten we de avond maar naar de woensdag erop te verplaatsen. Dat was een voltreffer, we kregen het prachtige mooie weer wat bij een midzomeravond hoort. Voor die woensdag hadden zich nog meer leden aangemeld en de 1e jaars deden ook gezellig mee, omdat normaal gesproken de woensdagavond ook hun trainingsavond is. Het was dus een gezellige drukte!

Ondanks dat het Nederlands elftal op dat moment geen goede score had, zat het oranjegevoel er meteen goed in. De meesten hadden zich in oranje kledij uitgedost en de oranje vlaggetjes wiebelden gezellig mee. De meeste boten lagen al buiten en na wat zoek naar de juiste boot kon iedereen instappen en het rustige vaarwater op.

Ondertussen werden er bij de loods heerlijke drankjes voorbereid die klaarstonden bij terugkomst; vooral de verkoelende ijsblokjes waren lekker. Deze waren ook wel nodig, want we moesten meteen aan de bak met een EK quiz. De hoofdprijzen waren een paar prachtige sportsokken of een handige bidon. Uiteindelijk bleek dat we allemaal in de prijzen vielen want we mochten allemaal een keuze uit deze twee maken.

Het was een geslaagde avond en iedereen ging tevreden naar huis, alhoewel één iemand die zijn gitaar meegenomen had, eigenlijk nog wel tot in de vroege uurtjes wilde spelen en door borrelen :-)

Het woensdagmiddag roeiteam
Anna





Van de Materiaalcommissaris

Een nieuwe Kletsmail, dus ook weer een stukje over het materiaal; Allereerst een hele mooi bericht: We hebben van Jeroen Egberts een heel erg mooie (bijna) nieuwe wedstrijdskiff voor zware roeiers gekregen! Dit is natuurlijk echt geweldig! Jeroen: ENORM BEDANKT!!

Plaatsing tennisballen



In mijn vorige bijdrage had ik 2 foto's geplaatst van hoe de tennisballen op de dol geplaatst moeten worden. Kennelijk zijn een aantal lezers toch niet echt visueel ingesteld, vandaar nogmaals dezelfde

foto's ☹ de rechter foto waar de duim omhoog is, is de enige juiste manier om de tennisballen te plaatsen! ☺! Deze tennisbal moet ervoor zorgen dat je de onderste boot niet beschadigd raakt door de stalen dolpen van de bovenliggende boot. Willen jullie de tennisballen op de volgende manier op de dolpen zetten. Op elke andere manier heeft de tennisbal geen functie.

Gereedschap

Inmiddels is bij de werkbank gereedschap voor algemeen gebruik opgehangen. Jan Willem heeft een mooi bord gemaakt waarop de meest essentiële gereedschappen hangen die voor roeien nodig zijn. Als er een probleem is met een boot en jullie kunnen dit zelf niet oplossen, schroom dan niet om het op te schrijven in het boek dat in de kantine ligt (graag met naam en telefoonnummer), of meld het even via Whatsapp aan mij.

Riemen

Samen met Jan Willem zijn we begonnen om alle riemen te voorzien van de naam van de boot

waar ze bij horen. Allereerst met de skiff riemen omdat hier echt niet duidelijk was welke riem bij welke boot hoort. Binnenkort gaan we door met de riemen van de C-4en en C-2en.

Benaming bootonderdelen

In een volgende bijdrage wil ik ingaan op de benaming van bootonderdelen. Ik heb een leuk artikel gevonden, inclusief foto's, waarvan ik hoop dat dit de kennis van de boten ten goede komt. Voorbeeld:



Uw materiaal commissaris
Peter Vrolijk



De VLOTHOND

Wat een succes voor onze vrouwen en mannen van de TeamNL roeiploeg. We hebben er natuurlijk met z'n allen erg van genoten en merken bij onze roei-activiteiten op het Nieuwkoopse water dat het roeien op de kaart staat. We ervaren bewondering en respect en soms gaan zelfs recreatieve bootjes voor ons aan de kant.

Weg met al die oefeningen en gewoon lekker roeien!

Maar wat hebben we nu eigenlijk geleerd van al dat succes? In de eerste plaats en misschien wel het belangrijkste: *Techniek is absoluut niet van belang! Kijk maar eens naar de Duitse skiffeur en zijn manier van roeien. Kracht is voor hem het belangrijkste en zo heeft elke roeier zijn eigen ideale stijl. Dé perfecte roeitechniek bestaat gewoon niet, dus gelukkig hoeven we daar niet meer naar te streven.*

Als je snel wilt gaan met een roeiboot moet je het vooral hebben van de frequentie. Een tempo van 40

slagen per minuut is wel een minimale voorwaarde. Natuurlijk kun je je afvragen hoe je bij dat tempo nog rustig kunt oprijden, snel wegzetten, je blad rustig kunt plaatsen en nog meer van dat soort bekende aanwijzingen die we allemaal weleens tot ons genomen hebben. Eigenlijk is het gewoon een kwestie van lekker doorharken.

De sleutel tot het TeamNL succes waren de lange trainingen, soms wel enkele uren achtereen. Het inslijpen van de roeibeweging door eindeloos herhalen blijkt zoveel voordelen te hebben ten opzichte van de korte intensieve trainingen dat we daaruit ook voor onze roeitraining van alles kunnen leren. Dus weg met al die oefeningen en tempowisselingen en gewoon lekker roeien!

Veel plezier ermee de komende weken!



UIT DE STUURSTOEL

Terwijl je gevoelsmatig nog maar net in de zomer zit merk je dat je na een avond roeien

alweer licht op de fiets moet hebben. Maar ja, de zomer begon dit jaar ook niet in mei, eigenlijk pas op de zeer geslaagde midzomernachttocht. En met een beetje geluk is die nog lang niet voorbij. Hopelijk kunnen we tijdens de Rowersbrunch op 14 september nog van wat warmte genieten, voordat we 's-avonds mee kunnen doen aan het Torschuddersfeest.

En als het echt mee zit en we hebben een lange nazomer dan wordt ook de AmstelDrecht regatte op 6 oktober een feest. Hopelijk doen er veel Meije-ploegen mee aan deze thuiswedstrijd. Twee vieren zijn in ieder geval in heel serieuze wedstrijdvoorbereiding.

Aandacht voor techniek

Sowieso hebben we geprobeerd de laatste maanden veel aandacht aan techniek te besteden. Naast wedstrijdtraining, filmpjes, skiff-instructie zijn er hier en daar wat extra instructiemomenten geweest. Mocht je behoefte hebben aan extra instructie laat het dan weten. Dan kunnen we kijken of we daarin kunnen voorzien. Niet alles lukt maar weten wat de wensen zijn is alvast het begin.



Winterkoninkje

Nu de skiffs dit jaar weer meer gebruikt zijn ging dat wel ten koste van de nestelplaatsen voor ons winterkoninkje. Ik heb een losse schoen opgehangen en gelukkig heeft hij die weten te vinden. Alleen is niet duidelijk of zij het ook acceptabel vindt.

Loods en Ommelanden

Met het verven van de loods hebben we samen een fantastische klus gedaan.

We zijn blij en trots dat er zoveel mensen hebben meegewerkt. En zo blijft het ook voor iedereen gezellig en leuk.

Nu een kwestie van beter bijhouden dan hoeven we niet meer te krabben en veel minder te schuren.



De veteranen hebben de voorkant zo mooi geschilderd, dat Peter die iedere week afstoft om 'm mooi te houden. De nieuwe ruiten zijn besteld en worden geplaatst zodra de aannemer een gaatje heeft. Het zou toch wat zijn om weer vrij op het water te kunnen kijken en niet te denken dat Gorrilla's in de mist op 4 TV's tegelijk uitgezonden wordt.

Afval

Het zal hopelijk opgevallen zijn dat er veel is opgeruimd

in de loods. Naar schatting is er dit jaar al bijna 4 m³ rotzooi afgevoerd (en de afgelopen 3 jaar is er al zeker zo'n zelfde hoeveelheid naar 'Kuijf'gebracht). Nu nog de laatste restjes meuk uitzoeken en laten we het dan vooral zo houden. Leg spullen terug waar je het gevonden hebt maar vooral: mocht je thuis een item over hebben dat enorm leuk en handig is voor bij de roei, vraag het dan even na bij de MC of die er ook zo over denken. Als men het zelfs bij de kringloopwinkel niet wil hebben zou het zomaar kunnen zijn van niet ☹️.

Gereedschapsbord en handdoek-rekken

Er is inmiddels ook een gereedschapsbord voor algemeen gebruik. Hier kun je alles vinden wat je normaal gesproken nodig hebt. Als alles teruggehangen wordt grijpt nooit iemand meer mis en hoeven er ook geen kasten meer overhoop gehaald te worden.

Handdoekrekken worden binnenkort nog wat verbeterd zodat de handdoeken niet overal in de loods gehangen worden. Hang ze zeker niet over boten!

Herhaalde mededeling: gebruik de kleine zwarte doekjes om de slidings en wieltjes schoon te maken (en spoel ze gerust een keer uit) en de schone handdoeken om de boot droog te maken (die blijven dan ook langer

schoon en bruikbaar).

Reserveren boot

Als je een boot wilt reserveren, bijvoorbeeld voor een dagtocht of wedstrijd, vraag het dan eerst even in de ploegcaptains app, dan weten de reguliere gebruikers ervan. Bovendien kan de commissaris gastroeien dan even checken of de boot niet toevallig bezet is. Voor de duidelijkheid komt er een lijstje te hangen op het prikbord. Daar kun je de reservering op zetten als het gecheckt is.

NB: Voor een uurtje roeien in ons eigen roeigebied, buiten het schema om, is reserveren niet de bedoeling en zelden nodig. Vrije boten zijn gewoon beschikbaar.

Help de MC

Reparaties, specialistisch onderhoud, afstelling en zaken als nieuwe wieltes of slidings regelt de MC graag voor jullie. Maar help de MC door zelf schroefjes aan te draaien, schoentjes vast te zetten, slidings vast te zetten (dat gaat met vleugelmoeren), een keer een luchtzak op te blazen en dat soort kleine dingen die iedereen kan. Mocht je een vraag aan de MC hebben en je doet dat via het afschrijfboek, meld dan graag je naam en tel. nummer erbij. Dat is wel zo prettig.

Iedereen een fijne nazomer gewenst en tot binnenkort op de loods.

Groet,

Jan-Willem

Een Zonnige Roeitocht over de Nieuwkoopse Plassen

De gastroeiers hebben er altijd zin in! Ze genieten volop van onze Nieuwkoopse Plassen. Dat maakt het ook leuk om te organiseren. Regelmatig krijgen we achteraf een bedankberichtje. Maar deze van de gastroeiers uit Middelburg is heel bijzonder.

Arie van Reeuwijk

Op een stralende zondagochtend vertrokken wij om 08.30 uur vanuit Middelburg, klaar voor een avontuurlijke roeitocht. De koffie bij roeivereniging Honte gaf ons de nodige energie voor de lange dag die voor ons lag. Na twee uur rijden bereikten we Nieuwkoop, waar het avontuur echt begon.

Bij roeivereniging De Meije huurden we gestuurde C3- en C4-boten. De zon scheen fel, en het water van de Nieuwkoopse Plassen glinsterde uitnodigend. We voeren langs rietkragen en open water, genietend van de rust



en de natuur om ons heen. Onderweg legden we aan voor een picknick met zelfgesmeerde boterhammen. Wat is er nu beter dan lunchen op het water? Onze route bracht ons naar Woerdense Verlaat en Noorden. In Noorden maakten we

een tussenstop bij De Klinker, waar het terras uitnodigde tot ontspanning. Hink-stap-springend over de boten bereikten we de kant, dorstig en verhit. Maar het verkoelende drankje maakte alles goed.

Terug naar Nieuwkoop voeren we via de open plassen en smalle vaarten. Hier en daar raakten we even vast in het riet, maar met teamwork en doorzettingsvermogen kwamen we altijd weer los. Precies om 17.30 uur waren we



terug bij roeivereniging De Meije. Een welverdiend diner wachtte op ons bij Strand Zomers om de dag in stijl af te sluiten.

Deze dag zal in ons geheugen gegrift blijven als een zonnig avontuur vol roeiplezier. En wie weet, misschien wordt het een traditie om deze tocht jaarlijks te herhalen.

Ellen, Peter, David, Barbara, Marjo, Bart, Carla, Sentia en Anne-Marie

