

KLETS MAIL

24

E-MAIL NIEUWSBRIEF VAN
ROEIVERENIGING DE MEIJE
NIEUWKOOP



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

Waterlui...



De Lentetocht van 24 maart die niet doorging

Op 24 maart – ongeveer het begin van de lente – was een traditionele Lentetocht georganiseerd en dit jaar hadden wij de eer om deze tocht op ons te nemen.

Eindeloze vergaderingen - wie doet wat, wie verzorgt de nootjes, wat gaan we nog meer doen om deze roeitocht onvergetelijk te maken- gingen hieraan vooraf. En dan wordt het 24 maart met windkracht 6 en regen en hagel. Dus weer vergaderen en nieuwe intekenlijsten maken voor een hernieuwde poging op 14 april.

lees verder op pag. 2 ➔



OPEN DAG EN INSTRUCTIE



De Open Dag van 6 April leverde heel wat belangstelling op. De banner, de Omroeper en Facebook trokken de aandacht. Mensen die al jaren van plan waren om te komen roeien verschenen bij de loods.

Het was prachtig weer maar met een astige wind. De boten, de ergometers en de bak, alles stond klaar en, niet te vergeten, een leger aan begeleiders. Zij wisten op enthousiaste wijze de eerste beginners van de roeisport over te brengen. Dat Jan- Willem in zijn kano nog een 4 van de lage wal moest redden maakte het nog even spannend.

Van de 18 bezoekers zijn er 16 aan de cursus van 8 weken begonnen. Inmiddels zijn we in week 3 en gaan we leren clippen. Stap voor stap een vaardigheid erbij. Want dat roeien gecompliceerd is zijn ze

inmiddels wel achter. We hopen dat deze gezellige groep enthousiast wordt voor onze vereniging en de roeisport en lid wordt. Dank aan allen die hieraan meewerken.
Namens de CIC, *Bernadette*



Alvast in de agenda: 9 mei Dauwroeien



Dan blijkt dat de meeste mensen al andere afspraken hebben of het domweg vergeten zijn, maar komt er toch nog een klein clubje om 3 boten te bemannen met prachtig roeiweer.

Na de koffie met overheerlijke cake van Janny gingen we de boten in.



Margret had een attractieve route uitgezet en men kreeg ook vragen over ons mooie natuurgebied en alles wat daar groeit en bloeit. Ook kregen we de opdracht mee om bij het Brampjesgat goed op te letten.

Daar stonden Irene en Idzard klaar om de roeiers te voorzien van een aperitief en culinaire happen, wat er goed inging en werd men attent gemaakt op ongenode gasten in het water. Net echt!! We kregen ook bezoek van Bea met vier hondenkinderen en zo werd het zeer gezellig op het eiland.

Weer bij de loods werd het ook weer gezellig. We konden lekker buiten genieten van een hapje en een drankje en de strenge doch rechtvaardige jury maakte de uitslag van de wedstrijd bekend. Team Otter streek met de eer en eerste prijs.

Al met al een zeer gezellige roeimiddag en de mensen die er niet waren hebben echt iets gemist! Volgend jaar nieuwe kans in maart aan het begin van de Lente.

De dinsdagploeg Haalbaar

FILOSOFISCHE BESPIEGELINGEN

Er zijn lieden die roeien maar een wat domme krachtssport vinden. Roeiers weten wel beter. Die kennen de fitnesses, subtiliteiten en de enorm mooie maar moeilijke combinatie van kracht, techniek en samenspel. En dat in Nieuwkoop dan ook nog in een prachtige omgeving.



Maar alsof dat allemaal nog niet genoeg is kan ik me als stuur/coach regelmatig laven aan de filosofische bespiegelingen van slag Barbara van K.. Wat te denken van "roeien is als het leven, als je let op het 1 gaat er ergens anders weer wat fout". Grootheden gingen haar voor. Wie zong dat ook alweer: "life is what happens to you while busy making other plans"?

Of, nog groter gedacht, "Het is net ons zicht op de wereld", kijkend bij stevige wind vanuit de luwte waar de hoge golven in de verte nauwelijks opvallen. Wie zong dat ook alweer "Als het golft dan golft het goed, niet te stuiten niet te sturen"?



Ik verheug me op de komende roeisessies, ware het niet dat het natuurlijk niet te veel mag afleiden want roeien blijft natuurlijk een concentratiesport.

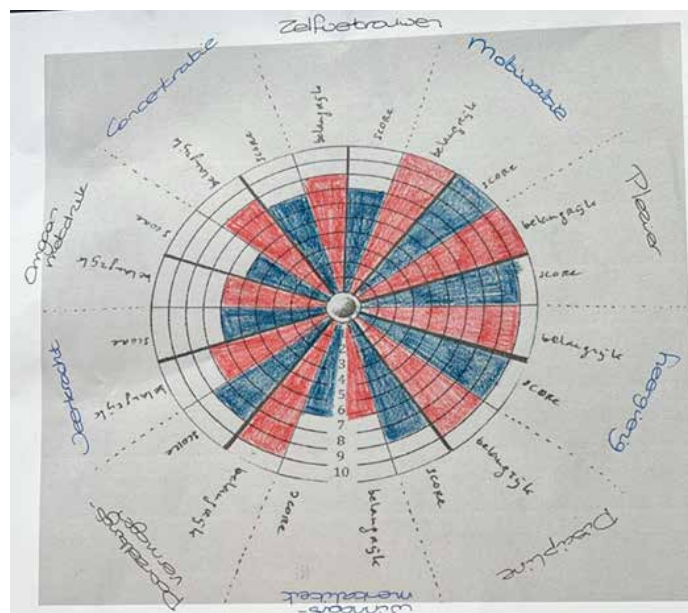
Jan-Willem



The Meije Row Academy

Het is 4 februari 2024 en de oprichting van de roeigroep 'de Rappe Roeiers' is een feit. Er zijn 2 trainers, 11 roeiers, een app-groep en een planners app, dan ben je er wel zou je zeggen.

Gewoon een leuke roeigroep die met elkaar regelmatig de Nieuwkoopse wateren onveilig maakt en het ontzettend gezellig heeft met elkaar. Dat is zeker het geval maar wat de "Rappe Roeiers" bijzonder maakt is de ambitie. En deze ambitie is tweeledig maar komt fantastisch bij elkaar! Hoe dan? Nou dat zit zo...



Laat ik beginnen bij de ambitie van de roeiers

De groep bestaat uit tweedejaars, die net hun A-diploma hebben gehaald en meer ervaren roeiers waarvan sommigen al wedstrijden hebben geroeid en anderen al elf studenttochten hebben volbracht. Verschil in ervaring, maar allemaal met hetzelfde doel voor ogen: beter leren roeien. En dat ook te bekronen met een wedstrijd. Voor de een gaat dat een eerste ervaring worden, voor de ander is er de wil om het net weer even beter te doen dan de vorige keer.

Voor mijzelf geldt dat ik net mijn A-diploma heb en steeds meer in de gaten krijg dat roeien niet alleen een kracht sport is maar dat er ook een behoorlijke dosis roeitechniek noodzakelijk is om soepel en snel door het water te glijden.

En dan heb ik het nog niet over de teamaspecten die erbij komen kijken. Er zijn al wel momenten van roei-extase, dat het even heel lekker loopt met elkaar, maar deze genotsmomenten zijn nog maar van korte duur...

De ambitie van de trainers

En dan kom ik bij de trainers: Karin Verlaan en Chris Spijkerboer, twee roei-enthousiastelingen die er ook heel veel plezier in hebben om anderen het roeien bij te brengen. Samen volgen zij de opleiding Motorisch Roei

Instructeur waarin 'moderne wetenschappelijke inzichten op het gebied van motorisch leren om anders te coachen' centraal staan. Als ze deze opleiding hebben afgerond zijn Chris en Karin in staat 'volwaardige roeitechnische coaching of instructie aan zowel beginners als gevorderden te geven'. Dat is hun ambitie!

En dan maken de korte lijntjes binnen de roeivereniging de Meije het mogelijk dat beide ambities bij elkaar komen in de 'Rappe Roeiers', enthousiaste roeiers en gedreven trainers, wat wil je nog meer!

Respect voor Karin en Chris die naast het volgen van de cursus er ook voor zorgen dat we elke week op maandagavond weer een gave training krijgen, met steeds verschillende oefeningen, waardoor wij steeds beter gaan roeien. Karin en Chris gaan hun examen 'Motorisch coachen' glansrijk halen. Dat kan niet anders en ik weet zeker, dat ik namens de gehele groep spreek.

Het is zó leuk dat deze trainingen eigenlijk misschien wel een vast vervolg moeten worden op de introductie cursus. Kennis, kunde, ambitie en enthousiasme is aanwezig. Een begin van 'The Meije Row Academy'?

Tot op het water!

Groeten van Sjaak

Wat ruist er in het struikgewas?



© Margret van der Laan Fotografie

Met een spanwijdte van 180 to 218 cm behoort deze vogel tot de grotere vogels van Nederland. Ik vind het altijd een prachtig gezicht als ik dat grote gevaarte zo zie drijven op de thermiek. Wat betekent het als je een ooievaar ziet? In veel volksverhalen wordt de ooievaar gezien als brenger van geluk en nieuw leven. Dat ik deze ooievaar zo lekker zag struinen nabij de Meesloot is dus niet zo gek. Nog even en de natuur barst weer van het nieuwe leven. De eerste jonge Nijlgansjes zijn alweer gezien en er zal nog veel jong grut volgen. Op de scouting zong ik als kind vroeger altijd een liedje waar

een ooievaar in voorkwam. Ik vond dat wel een zielig liedje. Hoewel ik de laatste regel van couplet één niet begreep, ik heb namelijk nog nooit een kikvors gezien met haar. Het ging als volgt:

*Aan de oever van de Rotte tussen Delft en Overschie;
Zat een kikvors luid te wenen met een kleine op haar knie;
Luister even kleine jongen zie je daaaaaaar;
Die ooievaaaaaaaaar;
't is is de moord'naar van je vader;
Hij vrat 'm op met huid en haar.*





Van de Materiaalcommissaris

Tennisballen

Zoals jullie gezien hebben/weten, maken we bij sommige boten gebruik van een tennisbal om de boot *die eronder ligt* te beschermen bij het in en uitbrengen. Deze tennisbal moet ervoor zorgen dat 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.



Aanleggen

Als je op een drukke (zater-) dag je boot aanlegt na een lekkere roeitocht/ trainings-sessie schuif dan je boot even door naar het uiteinde van de steiger om ruimte te maken voor andere boten die of het water nog in moeten of ook komen aanleggen. Lijkt simpel maar als je dit doet zorg je ervoor dat de andere ploeg makkelijker de boot in of uit het water kan halen.

Wat is hier het grote voordeel van? Minder kans op schade....

Denk trouwens ook eens na over de 'oude' steiger aan de kant van het Meijepad. Hier is het altijd rustig en kun je perfect, veelal uit de wind (!!) je boot aanleggen of in het water laten...!! Bij het in-en uit het water halen kun je de boten over de houten lat laten glijden. Deze lat heeft dezelfde functie als de rol op de andere steiger.

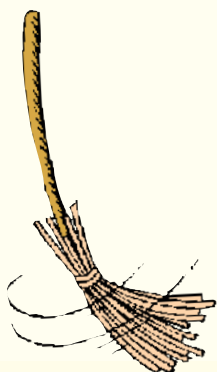
door iedereen gebruikt kan worden. Hiernaast heeft de materiaalcommissie de beschikking over een volledig uitgeruste gereedschapskist met professioneel gereedschap! Sorry mensen, maar deze staat op slot en alleen de materiaalcommissieleden kennen de code van het hangslot!

Gereedschap

Jan Willem heeft al het gereedschap gesorteerd en boven de werkbank gaat hij een bord maken waar gereedschap komt te hangen dat



Bardienstrooster t/m 21 juli 2024



Week			Captain
29-apr-24	5-mei-24	zaterdag	Monique Picavé (Don't Wherry)
6-mei-24	12-mei-24	zaterdag	Marja Blikendaal (Stormploeg)
13-mei-24	19-mei-24	zaterdag	Sandra Vergeer (ZOP 09:00)
20-mei-24	26-mei-24	zondag	Mimi Carlier (ZOP 10:30)
27-mei-24	2-jun-24	zondag	Liesbeth van der Klein (Duikelaars)
3-jun-24	9-jun-24	zondag	Dik van Stam
10-jun-24	16-jun-24	zondag	Corrie van Koert
17-jun-24	23-jun-24	dinsdag	Fred Broersen
24-jun-24	30-jun-24	dinsdag	Ageeth Geerlings
1-jul-24	7-jul-24	dinsdag	Yvonne Egtberts (Boudse Meyden)
8-jul-24	14-jul-24	woensdag	Maaïke Stapert (Boudse Meyden)
15-jul-24	21-jul-24	woensdag	Ria de Vries



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!



UIT DE STUURSTOEL

Het seizoen komt wat koud en winderig op gang, maar de eerst wedstrijden en tochten zijn inmiddels geroeid en er gebeurt alweer heel veel op ons mooie natuurlandje. De eerste gansjes zijn geboren en de koolmezen zijn op verkenning onder de voorgevel. Dus gauw de skiffs naar buiten onder de overkapping zodat de winterkoninkjes ook weer een nestplaats hebben. Goed om te zien is dat diverse ploegen extra technische aandacht krijgen. Met name Karin V. en Chris S. pakken dat vanuit hun coach-opleiding profi aan. Ook de belangstelling voor de open dag was groot en hoewel het door de harde wind moeilijk roeien was (voor de eerste keer) wilden er velen starten met de introcursus.

Op televisie

Eind van het jaar komt onze loods op de landelijke televisie. Er is dinsdag de 23 april een aflevering van een



jeugdserie opgenomen. Daar mag nog niets over geschreven worden, maar dat volgt later.

Handen uit de mouwen

De materiaalcommissie is regelmatig bezig met ruimen en afvoeren van rommel en overbodige spullen. Iedereen kan hierbij behulpzaam zijn door alles terug te zetten op de plaats waar het vandaan komt. Meer dan fijn was de respons op de oproep om bij te dragen aan het schilderen van de loods. Binnen korte tijd waren alle deelprojectjes ingevuld. Het materiaal staat inmiddels klaar. Nu wachten op droger weer voor de finetuning van de planning. Het zal wel mei worden, werd eind maart gezegd, maar dat is het al bijna.



Jumbo actie

De Jumboactie was dit jaar weer een groot succes. Door de inzet van vele Meijeleden en Karin in het bijzonder is het bedrag hoog opgelopen.

Het eerstvolgende evenement is Dauwroeien op Hemelvaartsdag. Hemelvaart valt vroeg, het is koud dus waarschijnlijk een meursvrije tocht. En toch gaat het echt gebeuren hoor, het wordt warmer.

Een prettig warm en windarm voorjaar gewenst,

Namens het bestuur, Jan-Willem



De VLOTHOND

Het turbulente voorjaar houdt maar aan. Wind, regen en kou zorgen ervoor dat het roeien niet altijd een plezierige bezigheid is. Natuurlijk, we vermannen/vervrouwen ons en maken onszelf wijs dat het best wel leuk is, maar toch.....

Wat vooral lijdt onder de niet zo aantrekkelijke weersomstandigheden is de après-roei op ons gezellige terras. Waar anders in maart al de eerste bleke beentjes in de zon te bewonderen zijn, blijft het nu maar steeds die saaie winterkleding. Zeker, er zijn lichtpuntjes maar deze duren slechts één of enkele dagen en dan keren we weer terug naar het oude patroon. Zo'n lichtpuntje was bijvoorbeeld de zaterdag van de Head of the River. Een lekker zonnetje (en weinig wind) verwarmde de 'Oude Mannen Ploeg' tot op het bot met als resultaat een schitterende tijd! De

*Maart roerde
zijn staart
April doet wat 'ie wil...*

dag erna troffen de 'Iets Minder Oude Mannen' en de 'Vrouwenploeg' het weer-technisch wat minder.

Een ander topevenement, de Lentetocht, moest zelfs uitgesteld worden vanwege het herfstachtige weer. Kortom, wat een voorjaar. Toch blijven we optimistisch. Immers, er is weer een Open Dag geweest waarbij we veel enthousiaste beginners konden verwelkomen en een deel van hen schreef zich in voor de introductie cursus. Er zijn ploegen in training voor wedstrijden, toertochten worden gepland in binnen- en buitenland en zelfs het Dauwroeien staat weer op de agenda.

't Is bijna mei, ooit wordt het beter en ons terras is er klaar voor. Wel goed smeren!

Head of the river Amstel 2024



Onder de 30: Head 2024

Sinds jaar en dag doet de jonge mannen ploeg bij de Head of the River goed mee in het categorie snelste tijd bij de kortste trainingsduur. Deze wetenschap motiveert ons elke keer weer om een weekend bezig te zijn voor een half uurtje roeien in weer en wind.

Hier is al vaak over geschreven, maar wat minder bekend is, is dat wij ons ook nog te houden hebben aan de Henk L. norm voor deelname aan de Elfstedentocht en Head. Deze luidt dat we pas wat op de Elfstedentocht en/of Head te zoeken hebben als we op de ergometer 7500 meter in 30 minuten roeien. (Oftewel een half uur lang 2:00 min over 500 m gemiddeld).

Helaas wordt deze norm al lang niet meer door iedereen gehaald dus inschrijven in de categorie snelste

tijd bij de kortste trainingsduur was niet anders dan een vlucht vooruit. Wat tot nu toe nog steeds wel lukte is de Head binnen een half uur roeien. En laat dat nou het criterium zijn om je jonge mannenploeg te kunnen noemen. Maar hoe zou het er in 2024 voor staan? Er was twijfel, te veel grijze haren, te weinig haar, te veel ibuprofin.

Daarom werd niets aan het toeval overgelaten. Er werd nog minder getraind en vertrouwd op ervaring en mentale hardheid, de stuurvrouw werd verwerkt met nieuwe handschoenen, opa Lammers stapte uit de ploeg en de 'nieuwe' riemen werden niet geschilderd maar beplakt met supergladde folie. En ja hoor, met 29:41 bleven we ruim onder de 30 minuten dus dames en oudere heren, er is nog steeds een jonge mannenploeg bij NRV De



Meije! Zeker tot maart 2025.

Nu was er wel briljant stuurwerk van Mimi voor nodig want de strakke subtiliteit waarmee ze met die warme handjes stuurde was in de Meije geschiedenis nog nooit vertoond. Maar onder de 30 is onder de 30.

Jan-Willem

Dames 8: Head 2024

Na meer dan 5 jaar heeft de Dames Acht het weer gedaan, The Head of the river Amstel geroeid.

Het waren mooie maanden, die trainingsmaanden. Vanaf één januari twee keer per week op de vereniging. In januari was dat vanwege de vorst indoor. Daarna gelukkig weer op het water.

Er waren 9 geïnteresseerde roeiers, Carla, Diana, Eline, Judith, Karin, Maaïke, Marijke, Mimi en Yvonne, tot op het laatste moment. Geen blessures deze keer en iedereen wilde graag meedoen. Klaas en Fred begeleidden ons gedurende de voorbereidingen naar de Head. Het was ons een waar genoegen!

Nogmaals dank daarvoor heren!

De trainingen gingen steeds beter en ja, we hadden een prachtige generale repetitie de week voor de Head. De boot liep heerlijk. Wanneer we op de wedstrijd ook zo roeiden....!

lees verder op pag. 8

Zaterdagochtend verzamelen bij de Steupel en op naar Amsterdam. Bij aankomst is de sfeer goed. We ontmoeten een Franse damesploeg uit Rouen in dezelfde clubkleuren. Na de wedstrijd wordt me gevraagd of ik mijn wedstrijd tenue wil ruilen 🤔

Tijd om ons te melden aan het vlot. Bij het instappen blijkt er een riem niet op het vlot te liggen. Deze wordt snel gevonden maar enigszins gehaast varen we weg.. Er staat een pittige wind en het water is erg onrustig- dit wordt geen gemakkelijke wedstrijd. Omdat we wat verlaat vertrokken zijn mogen we vrij snel oproeien naar de start.

De start gaat goed, we zijn onderweg. Een groot deel van het parcours is het water onrustig en zijn we erg hard bezig om de boot in balans te houden. Uiteindelijk komt Amsterdam in zicht en draaien we onder de brug door (de zogenaamde hoerenbocht) . Eindelijk valt de wind weg en kunnen we voluit trappen op het laatste stuk. Maar het is net niet snel genoeg, deze keer moeten we de heren voor laten gaan. Het was desondanks weer een mooie ervaring en een fantastische dag. En vergeet niet - we hebben de Gouwe achter ons gelaten. 🤔

Dank aan iedereen die hier zijn bijdrage aan heeft geleverd. Volgend jaar zijn we er hopelijk weer bij!



Oudere Heren 8: Head 2024 - Revanchegevoelens?

Acht kilometer om het eerdere onrecht over een kleine zes kilometer recht te zetten. Dat moet lang genoeg zijn, toch?

Natuurlijk, die vrouwen zijn ook twee keer in de week gaan trainen, maar wij, zeventig plussers die zich nog twintig jaar jong denken te moeten voelen, tot het verouderde bot gemotiveerd. Die vernederingen van de Linge mag niet herhaald worden. We gaan er met zijn achten voor. Althans dat is wel de bedoeling, daarom trainen we ook wekenlang in dezelfde opstelling. Tenminste als er niemand net in die periode op vakantie gaat. Na de strenge selectie moeten de afvallers zich maar twee maanden vermaken in een andere boot.

Onze Henk vindt dat allemaal best; dan heeft hij een paar weken, twee maanden zelfs, de tijd om zijn

stramme ledematen weer helemaal in orde te maken voor het komende zeilseizoen.

Ver weg van het spiedend oog van de oude mannen trekken de jonge dames vol aan de riemen, niet alleen op woensdag. Nee, ze moeten van Mimi en Judith ook op zondagochtend oefenen en wel zo vroeg mogelijk! Zij gaan dat kunststukje van de Linge wel eens overdoen. Zo gaat het week in week uit. Met Fred als spion bij de dames en Marijke bij de mannen. Beiden maken de roeiers en roeisters in hun boot ook niet wijzer en laten hun ploegen gewoon denken dat ze in bloedvorm zijn.

Dan slaat het noodlot toe. Yvonne gaat door haar rug en Martien komt met een onsamenvattend verhaal over een tennisbaan en een afstapje bij een fietsenhok.

Yvon laat echter zien dat zij uit het echte Meijehout is gesneden en gaat toch aan boord; Martien stuurt alleen maar een foto van zijn enkel. Het verhaal gaat rond dat het misschien niet zijn enkel is? Fred kan niets anders doen dan Henk uit zijn winterslaap wekken. Daar staat hij dan, ongetraind maar vol goede moed. Hij stelt iedereen gerust, hij zal zijn best doen en tot het uiterste gaan belooft hij. Hij heeft zelfs al afscheid genomen van zijn dierbaren in de ochtend, want tja, die acht kilometer dat is niet niks. Bovendien, hij wil dat van de Linge ook wel uit de vergetelheid roeien!

Vier kilometer is voldoende voor de oude mannen om een onoverbrugbaar gaat te slaan met de dames. Zelfs met hun het geploeter gedurende de laatste kilometers door de stad houden ze staande, ternauwernood dat wel. Van je boord vallen, door je rug trappen, ongelijk

rijden, niet op tijd draaien van het blad, een te ruime bocht nemen, een enkele luchthaal, alles wat roeien zo 'n mooie kijksport maakt laten ze zien aan de meefietsende supporters en een vermete fotograf. Maar Henk gaat gewoon door en zorgt er voor dat die vermaledijde minuut van de Linge teniet wordt gedaan. Nu blijven de mannen wel een uurtje langer in het clubhuis. Ze drinken zelfs een biertje zo tevreden zijn ze met zichzelf.

Dat de jongere mannen de dag daarna laten zien dat het allemaal nog wat sneller, kan verdient hier wel vermeld te worden. Maar daar laten we het dan wel bij. Ze hebben wel gevraagd of zij nu onze Henk af en toe mogen lenen, dan mag hun Henk voortaan bij ons blijven. Daar gaan we maar niet op in. Als allebei onze Henken echt gaan trainen verslaan we die jongemannen ook nog eens!

Head of the River 2024

