

# JASON



Verenigingsblad van roei- en zeilvereniging Jason



# baken

ALGEMEEN BESTUUR		Postbus 417 6800 AK Arnhem	www.rzvjason.nl
Voorzitter	Charles Lohnstein	026 7851077	c.lohnstein@tiscali.nl
Secretaris	Beatrijs van den Brink	06-52060321	beatrijsvandenbrink@gmail.com
Penningmeester	Paul Koch	026-4427774	paul.koch@planet.nl
Roeicommissaris	Erik Metz	026 4458868	erik.metz@upcmail.nl
Kanocommissaris	Anja Kruska	06-19045252	vz@kvjasonarnhem.nl
Zeil- en motorbootcommissaris	Theo Janssen	026-3253893	bouwadviesthjanssen@xs4all.nl
Clubkamer	vacature		
Ledenadministratie	Paul Koch	026-4427774	paul.koch@planet.nl

Bezoekadres: Westervoortsedijk 92, 6827 AW Arnhem, 026-3615207  
 ING Bank: 87 65 27 t.n.v. Roei- en Zeilvereniging Jason

*Mutaties schriftelijk opgeven. U kunt het mutatieformulier op de vereniging verkrijgen of downloaden via de website [www.zmjason.nl](http://www.zmjason.nl), pagina Downloads.*

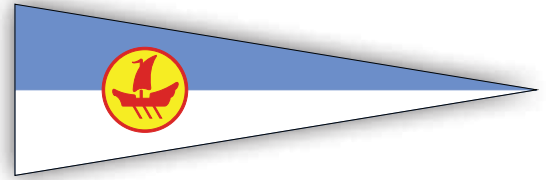
*Het verenigingsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december. Opzeggen van het lidmaatschap moet minimaal vier weken voor het einde van het jaar gebeuren en kan ook via het mutatieformulier of via de website [www.rzvjason.nl](http://www.rzvjason.nl), pagina Opzeggen.*

BESTUUR KANOVERENIGING JASON		Postbus 417 6800 AK Arnhem	www.kvjasonarnhem.nl
Voorzitter	Anja Kruska	06-19045252	vz@kvjasonarnhem.nl
Secretaris	Cécile Stockmann	026-3700117	sec@kvjasonarnhem.nl
Penningmeester	Arie Slotboom	06-53738264	pm@kvjasonarnhem.nl
Commissaris algemeen	Hans Frings	06-53538275	alog@kvjasonarnhem.nl

BESTUUR ROEIVERENIGING JASON		Postbus 62 6800 AB Arnhem	www.jasonroeien.nl
Voorzitter	Erik Metz	026 4458868	erik.metz@upcmail.nl
Secretaris	Erica van der Lelie	026-3213733 / 06-29370970	secretaris@jasonroeien.nl
Penningmeester	Kees Stuijt	026 4463177	keesstuyt@gmail.com
Commissaris materiaal	Peter Visser	026 3620172	pdvm@xs4all.nl
Lid (wedstrijdroeien)	Rachel Dusée	06-42313992	rachel_dusee@hotmail.com

BESTUUR ZEIL- EN MOTORBOOTVERENIGING		Postbus 2207 6802 CE Arnhem	www.zmjason.nl
Voorzitter	Theo Janssen	026-3253893	bouwadviesthjanssen@xs4all.nl
Secretaris	vacature		
Penningmeester	Coen Overgaag	026-8488193	penningmeesterzmjason@live.nl
Commissaris techniek	Hans Venema	06-50933343	h_venema@versatel.nl
Commissaris ligplaatsen	Wim Valen	026-3814668	wvalen@tele2.nl
Contactpersoon jeugdzeilen	Paul Koch	026-4427774	paul.koch@planet.nl
Havendienst Z&M	havenmeesters	06-13870889	
Havenmeester	Ko Jager	06-48454878	fam.jager@alice.nl

# JASON



## Beste Jasonleden,

Voor jullie ligt een lekker vol nummer waarin we zelfs een aantal door jullie ingezonden stukjes niet hebben kunnen plaatsen. Zoveel inzendingen doet de redactie goed en maakt het ook gemakkelijker om een boeiend nummer in elkaar te draaien waarbij tevens iedere vereniging tot zijn recht kan komen. Niet alleen gezellige verhalen zijn zeer welkom, maar als lezers er ook nog iets van op kunnen steken, helpen we elkaar in ons inzicht in de diverse sporten die we beoefenen binnen Jason.

Uitgebreid staan we stil bij de bestuurswisselingen die inmiddels hebben plaatsgevonden. De foto's maken het Jasonleden gemakkelijker om te herkennen wie tezamen het bestuur vormen van onze vereniging en wie ze ook in de wandelgangen kunnen aanspreken op het reilen en zeilen. Vooral voor nieuwe leden wat houvast. Ook juist handelen in koude omstandigheden komt uitgebreid aan bod.

Helaas heeft Nelleke Kooij, die altijd de eindredactie heel precies deed, haar taak als redactielid na dit nummer beëindigd. Dat betekent dat we weer iemand zoeken die deze taak op zich wil nemen. De overige redactieleden danken haar voor haar geweldige inbreng.

## De redactie

### Sluitingsdatum kopij

26 maart 2013

Kopij (max. 1.000 woorden) opsturen naar:  
beatrijsvandenbrink@gmail.com of afgeven bij  
een van de redactieleden.

De redactie behoudt zich het recht voor artikelen  
in te korten dan wel te redigeren.

4	Jaaroverzicht
5/6	Nieuwjaarstoespraak Charles Lohnstein
7	Afscheid van Rob Gerritsen
8/9	Onjuiste e-mailadressen Aantal in ledenraad De Kleefse Waard ondersteboven
10/11	Gevaren van onderkoeling
11/13	Ik ga naar het zwembad...
13	Bargebruik
14/15	Roeien in een roes
15/16	ZS Spindrift 2012
16	Niet roeien bij vorst
18	Heeft een coach-/instructeurscursus zin
19	Ledenmutaties

## COLOFON

### REDACTIE:

Beatrijs van den Brink  
(beatrijsvandenbrink@gmail.com)  
Paul Koch  
(paul.koch@planet.nl)  
Ada Bot  
(adabot@planet.nl)

### DRUKKER:

Editoo B.V. te Arnhem

### REDACTIEADRES:

beatrijsvandenbrink@gmail.com  
of afgifte bij een van de redactieleden



## Jaaroverzicht

Datum	R&ZV	Kanovereniging	Roeivereniging	ZM vereniging
1 maart		Winterbijeenkomst v.a. 17.30		
20 maart		Introductie cursus: kennismakingsavond		
23 maart	Stamppot met lezing wereldzeiler € 7,50 p.p.			
24 maart		Zwembadtraining		
26 maart		Avondles		
2 april		Avondles		
9 april		Avondles, einde introductie cursus		
15 april		ALV		
18 april			ALV	
20 april	Bezem in de mast			
25 april	Ledenraad			
27 april		Start cursus Kanovaardigheid A		
14 mei			Opening vaarseizoen	
18,19, 20 mei			Pinkstervaartocht	
22 mei			Start cursus Jeugdzeilen	
1 juni			Rijnrace*	
15 juni	Barbecueavond			
18 juni		Laatste avond cursus Kanovaardigheid A		
29 juni		Grote rivierentocht		
28 november	Ledenraad			
12 januari 2014	Nieuwjaarsreceptie			

\*) De regionale zeilwedstrijd, de Rijnrace komt er weer aan! Deze jaarlijkse zeilwedstrijd op de Rijn, een traditie sinds 1958, kon afgelopen jaar helaas niet doorgaan. Maar een groep leden van de verenigingen VADA, Giesbeek en Peter Hensen (Oosterbeek) is alweer enthousiast bezig met de organisatie.

Meer over de Rijnrace vind je op de vernieuwde website, [www.rijnrace.nl](http://www.rijnrace.nl).



Afbeelding van: René Melenberg



## Nieuwjaarstoespraak Charles Lohnstein

Allereerst allemaal, mede namens de andere bestuursleden, de beste wensen en een goede gezondheid voor 2013. Met de meesten van ons gaat het goed. Er zijn ook mensen binnen onze vereniging waar het niet goed mee gaat. Ons erelid, de heer Wim Valen is ernstig ziek. Mensen die hem kennen weten meer van de situatie. Ik wens hem en zijn familie veel sterkte.

Sinds donderdag 29 november ben ik voorzitter van uw watersportvereniging Jason. Ik zal mij inzetten voor de vereniging en proberen deze nog verder vooruit te helpen.

### Het verhaal van de zeester

Laatst kwam ik een verhaaltje tegen: "Een watersporter liep eens een keer bij zonsondergang over een verlaten Mexicaans strand. Terwijl hij daar zo liep, zag hij in de verte een andere man aankomen. Toen hij naderbij kwam, zag hij dat de Mexicaan zich steeds vooroverboog, iets opraapte en dat in het water gooide. Steeds maar weer gooide hij iets in zee. Toen de watersporter nog dichterbij kwam, zag hij dat de man zeesterren die op het strand waren aangespoeld, opraapte en die één voor één weer in het water gooide. De watersporter vroeg zich af waarom hij dat deed. Hij liep op de man af en zei: 'Goedenavond, beste vriend. Ik vroeg me af wat u aan het doen was.' 'Ik gooi deze zeesterren terug in de zee. Het is nu eb, weet u, en al die zeesterren zijn op het strand aangespoeld. Als ik ze niet teruggooi, gaan ze dood door zuurstofgebrek.' 'Dat begrijp ik', antwoordde de watersporter, 'maar er moeten duizenden van die zeesterren op dit strand liggen. En u kunt ze toch onmogelijk allemaal teruggooien? Daarvoor zijn het er gewoon te veel. En beseft u dan ook niet dat dit waarschijnlijk op honderden andere stranden langs de kust ook gebeurt? Begrijpt u dan niet dat het niet uitmaakt wat u doet?' De Mexicaan glimlachte, boog zich voorover en raapte nog een zeester op. Terwijl hij die in zee gooide, zei hij: 'Voor deze maakt het wel dege-lijk uit!'"

Waarom vertel ik dit verhaal? Voor mij heeft het te maken met onze vrijwilligers. Een belangrijk kenmerk van een vereniging als de onze is de inzet van vrijwilligers. Het is niet alleen een kenmerk, maar ook een vereiste. Gelukkig zijn er mensen die zich belangeloos inzetten, in de verschillende besturen, maar ook daarbuiten zijn er mensen die veel voor de vereniging doen. In de kantine helpen, onderhoud plegen, speciaal denk ik aan de havenmeesters Ko, Eddie en Hans. Maar er zijn vele anderen die de handen regelmatig uit de mouwen steken en de vereniging helpen. Alle



Charles Lohnstein (links) is sinds de Ledenraad vergadering november 2012 onze nieuwe voorzitter en volgt Rob Gerritsen (rechts) op die jarenlang zich ingezet heeft voor Jason.

kleine beetjes helpen, net als voor die ene zeester is de inzet van een ieder voor onze vereniging van belang.

Er is echter ook een probleem waar ik me zorgen over maak. In het verleden hebben Hunty Kroes en Lida Schreuder samen de clubkamercommissie gevormd en zeer veel werk verzet om onze ontmoetingsplaats te runnen. Er is nu geen clubkamercommissie meer en ik zou het erg jammer vinden wanneer onze ontmoetingsruimte bij Jason niet meer gebruikt kan worden voor het doeleinde waarvoor deze bedoeld is, namelijk een ontmoetingsplek voor leden. Er is nu een tijdelijke oplossing gecreëerd, die in dit Jasonbaken gepubliceerd wordt, maar voordat het vaarseizoen weer begint, hebben we een nieuwe commissie nodig. Ik heb begrepen dat er mensen zijn die best mee willen denken. Ik hoop dat er vanuit elke subvereniging (roeiers, kanoërs en motorbootvaarders/zeilers) iemand zitting wil nemen in een nieuw te vormen clubkamercommissie.

### De toekomst van onze vereniging

Ook tijdens de eerste bestuursvergadering in januari werd weer erg duidelijk dat we op deze locatie kampen met ruimtegebrek. Daarnaast liggen we met onze verenigingshaven in de toegang tot een industriehaven, waarbij zorgen over de veiligheid bestaan. Twee zaken die aandacht vragen. Ik heb inmiddels een paar keer een vergadering van de zogenaamde "Vijf" bij mogen wonen. Tijdens deze bijeenkomsten hebben de verschillende verenigingen die in Arnhem actief zijn, in de watersport, samen met ambtenaren gespro-

ken over de toekomst en mogelijke accommodaties. Vanuit Jason hebben we het standpunt ingenomen dat we graag naar oplossingen zoeken, maar dat we wel van belang vinden dat de drie subverenigingen (roeiers, kanoërs en motorbootvaarders/zeilers) tot hun recht komen. Er moet dus een voldoende lange roeibaan komen, er moeten mogelijkheden voor kanoërs zijn en een verbinding met de Rijn is noodzakelijk, zodat motorbootvaarders, zeilers en roeiers er kunnen komen. Er is inmiddels een document met de titel "Verkenning watersport in Arnhem" opgesteld waarin gemeentebestuurders volledig geïnformeerd worden. Wat mij opgevallen is, is dat het aantal echte mogelijkheden, voor een andere locatie, beperkt is. Ik denk dat de Plas van Bruil, die in het noordelijke deel van Meinerswijk ligt, de beste mogelijkheden in zich heeft. De Plas van Bruil is echter onderdeel van de ecologische hoofdstructuur (natuur) en geen eigendom van de gemeente Arnhem. Daarnaast wordt ook nagedacht over oplossingen op de huidige locatie.

Zoals reeds eerder gemeld, is het verenigingsgebouw hard toe aan een zogenaamde hellingbeurt. Het geheel gaat het dok bij de Misty in. Zij moeten echter nog een aantal laatste aanpassingen doen en verwachten op niet al te lange termijn de werkzaamheden uit te kunnen voeren. [Noot van de redactie: de hellingbeurt zal wegens vertraging pas in oktober 2013 plaatsvinden.]

Vanaf deze plaats wil ik even aandacht aan Gerard Bouman besteden. Nadat Gerard op zaterdag 21 december, bij de fietsenstalling, een hartstilstand gehad heeft, gaat het naar omstandigheden goed met hem en is hij in gezelschap van een S-ICD (Implanteerbare Cardioverter Defibrillator) uit het ziekenhuis ontslagen. Door erg goed en snel handelen van leden die op dat moment aanwezig waren, is hij nog in leven. Er zijn diverse leden bij betrokken en ik wil hen allen hartelijk danken. Ik heb begrepen dat Hunty Kroes de gangmaker was en haar wil ik, namens ons allen een bos bloemen aanbieden.

Natuurlijk zijn we allemaal bijzondere mensen, maar vandaag is er iemand zeer bijzonder. Het gaat om een vrijwilliger die zorgt dat er activiteiten in de haven zijn

en dat er af en toe een feestje is. Hij is inmiddels 40 jaar lid van onze vereniging en krijgt daarvoor de zilveren speld van onze vereniging. Antoon Broekhuizen, van harte gefeliciteerd en ik hoop dat je nog lang lid blijft en nog veel voor de vereniging zult betekenen.

Mijn wens voor 't nieuwe jaar veel lieve, kleine zaken negeer ze niet, vergaar ze maar opdat ze saam "'t grootste" maken.

Een behouden vaart.

**Charles Lohnstein, voorzitter**



**Dagelijks bestuur: R&ZV Jason**

**Paul Koch (penningmeester)**  
**Beatrijs van den Brink (secretaris)**  
**Charles Lohnstein (voorzitter)**

Het Dagelijks Bestuur vormt tezamen met de drie voorzitters van de verenigingen, die behoren tot R&ZV Jason, het totale R&ZV Jason-bestuur. Iedere vereniging kent haar eigen bestuur en budget en beslist mee en draagt af aan zaken die ons allen raken. We hebben het dan over facilitaire voorzieningen en accommodatie, alsmede beleid inzake contacten naar buiten. Van belang is een goede communicatie onderling waardoor de neuzen dezelfde kant op kunnen staan, zowel intern als inzake de externe contacten. Met deze club moet dat geen probleem zijn.



**Voorzitters Verenigingen**

**Erik Metz (voorzitter RV)**  
**Anja Kruska (voorzitter KV)**  
**Theo Janssen (voorzitter ZM)**



SLAGERIJ

**Fa. J. J. Evers**

Kerkstraat 14 - Tel. 026-4421559

ARNHEM

Uitgebreide sortering Fijne Vleeswaren



## Afscheid van Rob Gerritsen

*In de ledenraad van 29-11-2012 stopte Rob Gerritsen met zijn voorzitterschap en gaf het stokje door aan Charles Lohnstein (ZM). Rob heeft een lange geschiedenis als bestuurder binnen Jason en het latere R&ZV Jason. Onderstaand het persoonlijke woordje dat Paul Koch mede namens het bestuur tot hem richtte.*

“De start van onze samenwerking: 1998, veertien jaar geleden! Op de ALV in april 1998 hebben wij elkaar voor het eerst ontmoet en werden meteen samen in een bestuur benoemd. Dus alle aanleiding voor mij om daar even bij stil te staan.

Rob, je bent een echt verenigingsmens. En daar heeft Jason volop profijt van gehad. Je stond er steeds op de juiste momenten. In 1979 ben je lid geworden. Je had toen de Snekermeeerkruiser Albatros. Het Jason Baken was vanaf '84 drie jaar lang alleen geschreven en gemaakt door Geeske Beijer. Eind 1986 stopte zij daarmee en daarmee was het Jason Baken een beetje doodgebloed. Dit was de eerste keer dat jij je manifesteerde bij Jason. Jij nam de redactie op je en je hebt er in vijf jaar weer een goed gevuld blad van gemaakt.

Je bent in die tijd actief geweest met het optuigen van een Programma- en evenementencommissie (de PE-commissie) en hebt de PE-prijs ingesteld. Daarnaast ben je nog twee jaar secretaris geweest in het bestuur. In 1998 stopte Flip Deinum na twee periodes met het voorzitterschap. En nu werd je gevraagd als opvolger en ook daar stond je voor open.

Diverse mijlpalen, waaronder het opstarten van het jeugdzeilen, dat nu dus ook alweer twaalf jaar draait. De weg naar meer, vooral financiële zelfstandigheid voor de afdelingen liep als een rode draad door jouw 7,5-jarige voorzittersperiode. Bezaaid met veel obstakels, weerstanden, valkuilen en hobbels; een moeilijk traject. En altijd oog voor de externe contacten, o.a. in de politiek.

Eind 2005 stopte jij, en in het voorjaar van 2006 het hele bestuur. Er kwam een interimbestuur dat in twee jaar tijd een geheel nieuwe structuur voor Jason bedacht. Eind 2007 werd er een nieuw definitief R&ZV Jason-bestuur gezocht, en jij was weer bereid het voorzitterschap op je te nemen, met mij als penningmeester en Beatrijs als secretaris tezamen met de drie voorzitters van de verenigingen. Zeer positieve actie, want zo konden we allemaal wennen aan de nieuwe structuur met zelfstandige subverenigingen. Ik herinner mij dat jij in het begin nog beducht was of de zelfstandigheid niet te ver was doorgeslagen, maar gaandeweg kwamen we toch allemaal tot de conclusie dat de situatie aardig optimaal is. En nu zijn we alweer

toe aan het geleidelijk vervangen van het Dagelijks Bestuur (DB).

Ook wil ik even stilstaan bij jouw persoonlijke activiteiten. En ook daarvan heb je volop verslag gedaan in het Jason Baken, waar ook weer jouw verenigingsgevoel uit blijkt. Begonnen met de Albatros. In 1989 verkocht, en toen kwam de Marieholm 32e, de Hydra, waar je nu nog steeds mee vaart.

Ik zou je vaaractiviteiten tot de sportieve categorie willen rekenen. Vele jaren meegedaan aan de 24-uursrace op het IJsselmeer. Twee keer de IJspiegelrace, middenin de winter bij Drimmelen met hardlopen en fietsen. De Single Handed van Reid de Jong. Ook altijd ver in het najaar met bijbehorend ruig weer. En ten slotte je jaarlijkse toch met oudjaar naar West-Terschelling. Samengevat: kou is voor jou geen punt, beter gezegd een uitdaging.

Ik wil je ook persoonlijk bedanken. Wij hebben nu twaalf jaar samen in een bestuur gezeten en ook vele zaken samen gedaan. Wij zijn zeer verschillende personen. We hebben met het voltallige bestuur in het begin de Belbin-test gedaan, en daarmee kwam jij naar voren als extravert voorzitter, en ik als introvert bedrijfsman. Maar dat vulde elkaar juist heel goed aan. Ik wil je daarvoor bedanken, met namen dat die verschillende kwaliteiten juist gebruikt werden voor een goede samenwerking. Bij deze.

Ten slotte: het bestuur heeft gemeend jou te moeten bedanken middels een Jasonpenning."

*Daarna nam Beatrijs van den Brink het woord. Ook zij bedankte Rob, en memoreerde dat ze samen met hem vele externe contacten heeft gehad. Zij overhandigde Rob een prachtig schilderij, speciaal voor Rob door Beatrijs gemaakt.*



## Onjuiste E-mailadressen

Regelmatig moet ik in opdracht van besturen e-mail versturen naar de Jasonleden. Ik krijg echter altijd een twintigtal mailtjes terug, omdat het e-mailadres niet bestaat. Staat jouw (oude of foute) e-mailadres hieronder?

dominique\_vandegriend@yahoo.com  
sadelaars@yahoo.com  
mebekhuis@hotmail.com  
ward.dijkman@hotmail.com  
r-j-m-goossens@hotmail.com  
theolijser@online.nl  
aly.b@12move.nl  
marco@savelsbergh.nl  
caroline.douma@quicknet.nl  
m.vanveldhuijsen@tiscali.nl  
geert.leeuwis@gmx.net  
d.kool@rad.umcn.nl  
bertusx10@hetnet.nl  
b.albers3@kpnplanet.nl  
nicolevandijke@chello.nl  
p.eikelboom@ohra.nl

Stuur dan een mailtje naar mij, zodat ik het kan corrigeren.

**Paul Koch**

*paul.koch@planet.nl*

## Aantal in ledenraad R&ZV 2013

In de statuten wordt in artikel 8 het aantal personen en de samenstelling van de ledenraad bepaald. Het aantal ingeschreven leden per 1-1-2013 is daarvoor bepalend. Voor elke subvereniging geldt een minimum van drie en een maximum van de helft van alle door de subverenigingen aan te wijzen leden van de ledenraad.

De administratie heeft de volgende aantallen geteld:

Vereniging	Aantal leden 1-1-2013	Aantal personen in de ledenraad
Roei	171	17
Zeil- en Motorboot	229	23
Kano	70	7
<b>Totaal</b>	<b>470</b>	<b>47</b>

**Paul Koch**

*Administrateur R&ZV Jason (o.a. ledenadministratie en penningmeester)*

## De Kleefse Waard ondersteboven op de Rijn!

*Hoe kan dat? Lees, huiver en trek er lering uit.*

### Wat deden we?

We gingen stroomopwaarts varend de krib bij het Looveer in en maakten daar rond. Vervolgens voeren we weer naar buiten. We hadden gezien dat er even voorbij van Dalen een binnenvaartschip stroomop kwam. We ontmoetten dit schip terwijl we nog net binnen het kribvak lagen en gingen "bijliggen". Het schip had zeer hoge golven en voer dicht langs de stuurboordwal. Op de plaats waar wij lagen liep al enige stroom. We kwamen daardoor terecht in de buurt van de kribkop (zoals bekend is dit een echte "wildwater-krib"). Bovendien veroorzaakte het schip zuiging naar de krib toe.

We passeerden de kribkop op een afstand van ongeveer 2 meter en werden vervolgens geconfronteerd met de hekgolven. De eerste konden we nog pareren, maar de tweede, vlak er achteraan was een korte zeer steile hoge kruller en die wierp ons om: de stuurboordriemen wezen kort naar de hemel en daar dreven we met de kiel omhoog.



Mercatorweg 12, 6827 DC Arnhem

Tel.: 026 - 3614810 / Fax: 026 - 3612585

Openingsijden: op maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur en op zaterdag van 08.00 tot 12.30 uur.

Website: [www.komeet-accu.nl](http://www.komeet-accu.nl) / E-mail: [info@komeet-accu.nl](mailto:info@komeet-accu.nl)

#### AL 85 JAAR DE VERTROUWDE NAAM VOOR LEVERING VAN ALLE TYPES (KOMEET, VARTA, DYNAC, WILCO):

- ACCU'S (voor alle toepassingen, zoals: auto's, motoren, golfcars, campers, heftrucks, vrachtwagens, boten, etc.)
- TRACTIEBATTERIJEN
- LADERS

#### UW VOORDELEN:

- ✓ ZEER SCHERPE PRIJZEN (100% laagste prijsgarantie)
- ✓ SNELLE LEVERING
- ✓ EIGEN BEZORG- EN SERVICEDIENST

#### EXTRA SERVICE:

*Kom gerust bij ons langs. Wij meten uw accu GRATIS en geheel vrijblijvend door.*

Contactpersoon: Henk Bruntink, rechtstreeks telefonisch bereikbaar onder mobiel nr. 06 - 83059620.



## En toen?

Zwemmen dus, met de boot op sleeptouw. Dat viel nog niet mee; we kwamen aanvankelijk verder op stroom te liggen. Maar bij het tweede kribvak lukte het ons de boot naar binnen te manoeuvreren en uiteindelijk vaste grond onder onze voeten te krijgen. Roer en stuurstoeltje hebben we bij dit alles weten vast te houden en de riemen zaten gelukkig nog in de dollen. Die hebben we eruit gehaald en op het strand gelegd. Maar toen: het lukte ons op geen enkele manier de boot voldoende op te tillen om hem om te draaien. Gelukkig wist Marian bij het Looveer twee sterke mannen te strikken, die de boot optilden alsof het niets was. Ja, en toen was het dus verder eenvoudig: er zat nauwelijks water in de boot, dus boot naar dieper water trekken, riemen, roer en stuurbankje plaatsen en naar huis roeien.

Inmiddels was de schipper omgekeerd om te vragen of wij hulp nodig hadden en had hij – naar later bleek – de KLPD gewaarschuwd die (vanuit Gendt) in een noodvaart de Rijn was afgevaren om ons hulp te bieden, maar dat was gelukkig niet meer nodig. Aangekomen op Jason zagen we dat de KLPD daar ook al lag, terwijl een boot van Rijkswaterstaat net kwam binnenvaren. Wat een commotie! Enfin, meteen een goede gelegenheid om kennis te maken met onze gebiedsagent(e) van de KLPD. Iedereen kreeg koffie en de KLPD maakte rapport op.

## Wat zou beter zijn geweest?

Verder het kribvak invaren (niet te diep i.v.m. de keerstroom en ook niet te ver, want we hadden de wind achter), omdat je dan beter om de krib heen kunt

kijken teneinde de situatie (nabijheid van het schip, soort golven) in te schatten.

Tegen de stroomrichting in blijven liggen, omdat de boot halend beter beheersbaar is dan strikend en omdat je bij een achteropkomend schip sneller evenwijdig aan de golven ligt.

Pas rondmaken als het schip voorbij is.

Kortom: gewoon in het kribvak blijven wachten!

## Wat ging goed?

Geen van ons drieën raakte in paniek, we bleven als team opereren en konden al zwemmend overleggen hoe we het beste naar de kant konden manoeuvreren. Maar toch: de situatie had veel gevaarlijker kunnen worden, bijvoorbeeld als er meer scheepvaart was geweest, terwijl wij manmoedig voortzwommen, of als het water veel kouder was geweest. Dit speelde zich af van de zomer, in een ander jaargetijde hadden we reddingsvesten gedragen en was het zwemmend manoeuvreren met de boot misschien nog moeilijker geweest... of zelfs onverstandig i.v.m. onderkoeling.

## En achteraf

Merk je dat het moeilijk is precies te reconstrueren wat er gebeurde (hoewel het verslagje dezelfde dag gemaakt en door ons allen gecontroleerd is).

Schamen we ons dat dit ons (drie ervaren roeiers, waaronder twee met Rijnstuur) is overkomen.

**Marijke de Bruïne,  
Caroline Douma  
en Marian Scholten**



**RESTAURANT  
PINOCCIO**  
*Meer dan pizza alleen!*

Korenmarkt 25b, ARNHEM • 026 443 22 08 • [www.pinoccio.nl](http://www.pinoccio.nl)

## **Gevaren van onderkoeling voor watersporters**

Regelmatig komt het voor dat kajakkers, of roeiers in een skiff omslaan. Zo ook dit najaar in de haven. Een omgeslagen roeier werd met spoed naar de steiger bij het boothuis gebracht met de opdracht: ga onder de douche en trek droge kleren aan. De hulpverlenende roeiers gingen snel terug naar een andere drenkeling om ook diegene veilig aan wal te brengen. Goede actie.

Toch ging het bijna fout en dreigde onderkoeling bij de betrokken drenkeling nadat deze op de steiger was afgezet. Op verzoek van de voorzitters van de roeivereniging en de kajakvereniging daarom dit artikel.

### **Onderkoeling**

Iemand die met natte uitrusting naar de wal wordt gebracht, kan al onderkoeld raken door de combinatie natte kleding en wind. Diegene afzetten bij de steiger en de opdracht geven: 'Ga onder de douche en trek droge kleren aan' is niet voldoende. Iemand die onderkoeld raakt, denkt verward, beweegt minder soepel, coördineert onhandig en reageert traag of niet op opdrachten. Er moet dus altijd iemand bij de onderkoelde blijven die voor hem denkt en handelt. Zo voorkom je dat hij in een ernstigere fase van onderkoeling terechtkomt.

Ook belangrijk om te weten: een geleidelijke opwarming is nodig omdat het koude bloed zich slechts langzaam mag mengen met het warmere bloed van de lichaamskern. Gebeurt dit niet, dan loop je het risico op hartritmestoornissen. Het nemen van bijvoorbeeld een warm bad of een warme douche is dus niet aan te raden. Beter is: droge kleding aan en een warme deken of iets dergelijks omslaan.

Veel dodelijke ongelukken op het water hebben niet verdrinking als oorzaak, maar onderkoeling.

Belangrijk om te weten: beweging in koud water doet de overlevingskans afnemen. Proeven hebben aangetoond dat zwemmende mensen 35% sneller afkoelen. Niet alleen in koud water kun je last krijgen van onderkoeling, ook langdurig in koude buitenlucht zijn en vooral koude, harde wind is gevaarlijk.

### **Zo voorkom je dreigende onderkoeling**

1. Goed kleden. Bij koud weer kan je het beste thermo- of wollen onderkleding dragen en een waterdicht windjack of anorak. Wacht niet met het aantrekken van warmere kleding wanneer je het koud krijgt. Geef daarbij extra aandacht aan kleding voor hoofd en hals. (40% van de warmteafgifte!)

2. Heb je water in je boot? Verwijder dit zo goed mogelijk met een spons of pomp. Zorg dat je zo droog mogelijk blijft.

3. Drink warme drank met veel suiker, maar zonder cafeïne! En eet chocolade.

4. Bij pauzes: ga zo veel mogelijk uit de wind. Trek extra kleding aan. Eet en drink goed. Geen cafeïnehoudende drank, geen alcohol.

5. Lig je in het water:

Weinig bewegen, niet zwemmen in het water (bewegen geeft warmteverlies). Probeer snel zo ver mogelijk uit het water te komen. Bijvoorbeeld door je op te trekken aan de punt van de boot van een redder of door op je eigen boot te klimmen; hoofd en nek boven water. Maar let op: als het heel hard waait kan het water soms warmer zijn dan koude lucht.

Heb je geen boot om je zo hoog mogelijk op te trekken, ga dan in de foetushouding, ook wel HELP-houding genoemd. Dat doe je als volgt:

- Trek de knieën hoog op.

- Klem de dijen samen.

- Bescherm de zijanten van de borst door de binnenkant van de armen hier tegenaan te drukken.

- Ben je met meerderen, ga in het water dicht tegen elkaar aan liggen (de huddle-houding).

6. Zorg ervoor dat je altijd een mobiel, goed droog verpakte reservekleding, een handdoek, een anorak of waterdicht windjack bij je hebt. En twee reddingsdekens van folie, inclusief een rol tape.

7. Als je buiten gsm-gebied bent, is het advies: portabele marifoon minimaal één in de groep.

### **Symptomen bij beginnende onderkoeling**

Je hebt het koud (rillen, kippenviel). Je huid ziet bleek. Spieren worden stijf en benen voelen doof.

Je coördineert onhandig en je normale vaartechniek laat je in de steek. Je hebt moeite het tempo bij te houden. Reageren op opdrachten van anderen wordt moeilijk, evenals praten en logisch denken.

Omdat iemand die onderkoeld begint te raken dit zelf meestal niet in de gaten heeft, is het belangrijk dat watersporters elkaar goed in de gaten houden en attent zijn op onderkoelingsignalen van anderen en daarnaar handelen.

### **Wat te doen bij beginnende onderkoeling?**

1. Onderneem bij beginnende onderkoeling meteen actie; doe niet stoer.

2. Vraag hulp.

3. Ga uit de wind.

4. Laat anderen een windscherm maken van bijvoorbeeld regenkleding of aluminiumreddingsdekens en verwissel je natte kleding zo snel als mogelijk voor droge.

5. Adem via je neus, eventueel door een masker/handdoek of iets dergelijks.

6. Vergroot je isolerende laag (extra droge kleding). Geef ook nu extra aandacht aan droge warme kleding voor hoofd en hals.

7. Blijf bij beginnende onderkoeling op het land in beweging. Zolang je actief bent, is je warmteproductie hoog, daarmee compenseer je het warmteverlies.

Als je bij dreigende onderkoeling de juiste acties onderneemt en je onderkoeling voor kunt blijven, kun je zonder problemen de leuke dag afmaken.

In een vervolgartikel wordt besproken wat de symptomen zijn in de verschillende fasen van onderkoeling en hoe je bij elke fase moet handelen.

### Ada Bot

*Met medewerking van Jos Janssen, Cecile Stockmann en Anja Kruska.*

*Bronnen: NZKV, WSV, NKB GO en de theoriebundel Kajakvaardigheid A.*

## Ik ga naar het zwembad...

*En neem mee: een badpak, handdoek, slippers én een kano!*

"Elk jaar organiseert Jason in de winter de zwembadtraining voor kanovaarders. Een uitstekende gelegenheid om techniek te leren of aan te scherpen. Technieken zoals het omslaan en weer terugdraaien (eskimorol), en reddingen op open water."

Tot zo ver een deel uit de uitnodiging van Paul Juffermans die onze mailbox binnenrolde. Meteen komt de herinnering boven aan onze eerste zwembadtraining in maart 2011 als deelnemer van de introductiegroep. Wat was dat een leuke en zeer leerzame kennismaking met de (natte) techniek van het kajakken. En natuurlijk gaan we nu weer. We blijken niet de enige enthousiastelingen te zijn. Het loopt storm en Paul moet passen en meten om zoveel mogelijk leden te kunnen laten deelnemen aan de trainingen.

Zondagmorgen 6 januari 2012. We zitten nog vol van de kalkoen en olieballen en zijn al vroeg op weg naar Jason. Dit keer een zwempak en handdoek mee en geen neopreenpak, anorak, muts, handschoenen, enz. Spullen die normaal in de tas zitten als we in de wintermaanden naar Jason gaan. Leuk om weer wat bekende gezichten te zien als we de boten uitzoeken en op de trailer laden. De "plastic" PE-boten hebben ditmaal de voorkeur, aangezien deze wat sterker zijn bij het betere zwembadwerk. Dan de auto in voor een korte rit naar Zetten. Net voldoende om met elkaar de laatste ervaringen uit te wisselen over de tochten met hoog water die sommigen van ons de laatste weken hebben gemaakt.

Dan komt wat mij betreft één van de grappigste momenten: we rijden de trailer met kano's naar de voorkant van het zwembad. Je ziet alle zwembadgasten kijken: "Wat gaat dáár gebeuren?" En ja hoor, echt



Als je niet snel op het droge kan komen, moet je zo compact mogelijk blijven om niet onderkoeld te raken. De man rechts gaat het op deze manier niet redden.

waar, als het vrij zwemmen voorbij is gaat de deur open, worden de boten afgeladen en nadat ze zijn afgespoeld drijven ze al snel in een spiegelglad zwembad. Een wat bevreemdend gezicht, zelfs voor een van de badmeesters is het wat onwennig.

Kort hierna lopen beginnende en doorgewinterde kajakers het zwembad binnen en in no-time is iedereen druk in de weer. In kleine groepjes worden de natte technieken getraind. Buiten het voordeel om te kunnen oefenen zonder koud te worden, kun je door het heldere water ook veel beter zien wat er nu precies gebeurt onder het wateroppervlak. Je leert van je eigen fouten, krijgt één op één feedback van je instructeur én ziet ook wat een ander (goed of fout) doet.



Door de Kanovereniging worden al jaren basisvaardigheden geoefend in een zwembad. Wellicht gaat de Roeivereniging dit voorbeeld volgen om bijvoorbeeld het klimmen in de skiff te oefenen. In de zomer kan dat uiteraard in de haven, maar een speciale groepsles in het zwembad kan geen kwaad.



**Scheepvaartwinkel  
marine**

**S**

**Al het onderhoudsmateriaal voor uw schip  
vindt u bij Scheepvaartwinkel Marine.**

onder andere:

- Epifanes verf en verfartikelen
- veiligheidsartikelen en reddingsvesten
- stuurstoelen
- touwen
- gecertificeerd keuren van reddingsvesten

**openingstijden:**

maandag t/m vrijdag 08:00 - 18:00 uur | zaterdag 08:30 - 17:00 uur



**groothandel in  
scheepsmaterialen**

[scheepvaartwinkel.com](http://scheepvaartwinkel.com) | [scheepsveiligheid.nl](http://scheepsveiligheid.nl)  

Nieuwe Kade 17 | 6827 AB Arnhem | 026 44 56 597

Kortom heel veel leren in een zeer korte tijd. Natuurlijk wil niemand deze technieken tijdens een normale kanotocht nodig hebben, maar iedereen kan met de boot omslaan en dat is niet het juiste moment om het "theorieboekje" erbij te pakken. Dan moet je kunnen terugvallen op enige ervaring in de technieken, waaraan weer flink is gewerkt onder de bezielende begeleiding van enkele doorgewinterde kajakkers en instructeurs. Dank voor jullie inzet!

**Andrea Hendriks**

## Bargebruik 2013

Zolang er geen clubkamercommissie is ingesteld, is er een beperktere bedrijfsvoering, waarbij er 6 ochtenden per week koffie wordt verzorgd. De koffieautomaat en de blikjesautomaat blijven in werking.

### Uitvoering van de beperktere bedrijfsvoering

Iedere ochtend is er één vrijwilliger die koffie en thee zet, en de kassa bedient: ma, wo, do en vr een ZM-er, di en za een RV-er. Deze mensen zijn bekend bij Paul Koch en geautoriseerd om voor die ochtenden in de keuken te komen.

### Inkoop

Inkoop koffie, schoonmaakmiddelen en kassabenoedigheden: Beatrijs van den Brink.

Inkoop koffieautomaat: Paul.

Schoonmaak en vulling koffieautomaat: Eddy Dibbets (betaalde vrijwilliger).

Inkoop en vullen blikjesautomaat: 2 vrijwilligers uit de KV (Anja regelt dat). Afstorting gaat via Paul Koch.

Schoonmaak in het algemeen: Eddy Dibbets (4 uren per week in de winter en in de zomer?).

Wassen van theedoeken en handdoeken: vrijwilliger die kosten (per wasbeurt) krijgt betaald.

Codes voorraadkast: alleen bekend bij Eddy, Beatrijs, Paul en Robbie Bos.

Financiële afhandeling: Paul Koch.

### Faciliteiten buiten de ochtenden

Als een bestuur, commissie of vereniging in zijn totaliteit een activiteit in de clubkamer wil hebben, kan er door iemand koffie en thee gezet worden. De kosten worden genoteerd in het daarvoor bestemde afschrijfbok.

In geval van directe betaling kunnen daarvoor bevoegde leden dit aanslaan op de kassa en de omzet in een envelop doen en in de keuken in de daarvoor bestemde bus deponeren alsmede in het boekhoudschriftje schrijven. Een vereniging kan namelijk vinden dat niet iedere bijeenkomst door de gemeenschap betaald hoeft te worden. Er dient in deze gevallen dus wel



niemand aanwezig te zijn die koffie kan zetten, cq de kas kan bedienen.

Een vereniging of commissie kan Robbie Bos vragen om aanwezig te zijn. Het vrijwilligerstarief van Robbie is dan voor die vereniging of commissie (de betaling kan via Paul lopen, hij declareert het dan bij de vereniging).

Op zaterdagmiddag wordt door ZM barbediening geregeld vanaf 13.00 uur. Robbie blijft dit doen. De inkoop hiervoor (o.a. van de fusten via Heineken) wordt door Eddy Dibbets geregeld. De verkoopprijs voor bier is dan hetzelfde als daarvoor.

### Zomer

Als er voor de zomer nog geen clubkamercommissie is, dan zijn er in de zomer geen voorzieningen voor de passanten. Zij kunnen wel op het terras zitten, mits alle meegenomen spullen worden opgeruimd en de regels van fatsoen in acht worden genomen (gedrag en kleding). Glazen worden opgeborgen in de keuken. Passanten kunnen natuurlijk wel 's ochtends tussen 10 en 12 een kopje koffie kopen, waar ook de koffiebon voor gebruikt kan worden.

### Financiële consequenties

In 2012 is ca. € 1300,- uitgegeven aan koffie, koffiemelk, suiker, koekjes en thee. De inkomsten waren ca. € 3500,-. Dus op deze wijze wordt er ruim € 2000,- verdient. Daar bovenop komen nog de verkopen van de automaten.

In de oude situatie was de winst 2000 tot 6000 euro. In 2012 was er géén winst. Als er wel een clubkamercommissie komt, kan opnieuw bezien worden welke faciliteiten er geboden zullen worden.

### Tot slot

Robbie Bos (kleinzoon Hunty Kroes) met vriendin (altijd op zaterdagmiddag gewerkt voor met name ZM), is goed ingevoerd in de bedrijfsgang en wil graag ingehuurd worden voor speciale gelegenheden tegen vrijwilligerstarief. E-mail: robbiebos10@hotmail.com.



## Roeien in een roes

De Labe-Elbetocht begint in het Tsjechische Melnik. Tijdens de roeitocht op het snelstromende water van de Elbe is er weinig kans om te lunchen, dus scheur je met je handen een broodje open, plet er een smeltkaasje tussen en propt het in je mond. En plassen? Dat kan ook in een hoosblik.

Deze Labe-Elbetocht van de Koninklijke Nederlandse Roeibond begint in het Tsjechische Melnik (Labe is de Tsjechische naam voor Elbe) en eindigt in het Duitse Torgau. Verdeeld over acht boten zijn we met 32 roeiers. We varen langs letterlijk uit elkaar vallende Oostblokindustrie, dromerige dorpjes en brede uiterwaarden. In Tsjechië liggen de bruggen op lompe pijlers, die zo hoog zijn als flatgebouwen. Verderop in Duitsland vaar je onder verfijnde hangbruggen door, kleine wonders van ingenieurstechniek. Zo is het ook een reis door de geschiedenis.

Voor zover ik daar oog voor heb. Want om je heen is voortdurend het woedende, kolkende water van de Elbe. We roeien met vier vrouwen in een stabiele wherry, dat is het dikkige, korte zusje van de Holland Acht; een toerroeiboot waarin je zwemvesten en proviand kan meenemen. Maar aanleggen kost tijd en is een zenuwslopende ervaring met deze harde stroming, dus varen we vrijwel de hele dag. Met de stroming mee kan je makkelijk vijftig kilometer afleggen.

Het begint relatief rustig in Tsjechië: de zes enorme sluisen die we passeren, dempen de stroming. Onze stemmen echoën tegen de wanden als we een meter of zes zakken. Met pikhaken houden we ons vast aan de nooduitgang: trappetjes in het glibberige beton. Achter de boot doemt uit de diepten een monsterachtige schep op die de sluis afsluit. Godzijdank is er hier geen andere recreatieve vaart. Je moet er niet aan denken dat je naast een luxejacht ligt dat even niet oplet. Onze roeiboten zijn zo dun als papier en we hebben geen motor die in z'n achteruit kan. Wel zijn we een stuk wendbaarder, als we goed samenwerken tenminste. Roeien is een totaal ondemocratische teamsport. De 'stuur' geeft commando's die je als roeier moet opvolgen. Doe je dat niet, dan kan de boot zinken of stuk slaan tegen een cruiseschip.

Echt stil en romantisch is het niet in Tsjechië. Goedere treinen denderen langs. Mijnbouw en steenkolen-centrales maken lawaai als opstijgende Boeings. In Nederland zou het industrieel ergoed zijn, hier is in de bakstenen fabrieken geen ruit meer heel. Daarbij stortregent het en beukt de wind op de boeg. Het merkwaardige van roeien is dat je in een soort roes raakt. De rustige beweging van de riemen, de trap van je benen, het ritme. Uiteindelijk merk ik niets meer van

wind, regen of denderende treinen. En dat is met iedereen zo. Als beloning sluiten we de dag af bij de chique roeivereniging in Decin. Het robijnrode antieke meubilair en de witte, kanten tafelkleedjes contrasteren nogal met onze stinkende roeikleding. De verlegen serveerster rijdt een tafeltje met glazen witte wijn naar ons toe. 's Avonds val ik doodmoe in mijn hotelbed.

## Grenstoerisme

De dagen erna komen we in de grensstreek met voormalig Oost-Duitsland. De wind valt weg door de hoge groene bergen. Vakwerkhuisjes in vrolijke kleurtjes maken het allemaal wat vriendelijker. Overal zijn er sporen van voormalig grenstoerisme: Steuervrij einkaufen! Raderboten varen op en af. De kapiteins schrikken zich dood van onze speelgoedbootjes. Waarschuwend stoomfluiten weerkaatsen over het water. Hier heb je ook de verraderlijke 'gierponten'. Dit zijn vaak motorloze veerbootjes aan een lange sleepketting. Als een slinger van een klok gieren ze heen en weer op het stromende water. Eenmaal los van de wal, zijn ze onbestuurbaar. En als roeiboot moet je niet vast raken in de fuik van de ketting.

Bij het passeren van de grens herinnert een verlaten grenspost aan het verleden. Het platte gebouw staat op betonnen palen en heeft alom ramen, spiedende ogen die alles lijken op te nemen, maar niemand vraagt om ons paspoort. We zijn de enigen die hier varen. Hier geen motorjachtjes van pensionado's, al is het ideaal vaarwater.

Behalve dan om aan te leggen. De 'stuur' zegt: "Ditmaal ga ik op tijd keren". Net als bij een zeilboot draai je om bij het roeien, zodat je tegen de stroming in kan aanleggen. En het zal ons niet weér gebeuren dat we meters terug moeten varen. Maar de wind maakt korte steile golfjes en de stroming is onvoorspelbaar. De boot verlijert, hij beweegt opzij, en weer roeien we als



Onderweg aan vaste wal een hapje eten met mooi uitzicht op het water.



een gek om niet ergens in Hamburg de zee in te spoelen. De adrenaline spuit uit mijn oren na zo'n manoeuvre.

De dagen erna razen we bij Dresden onder de bruggen door, met uitzicht op de Frauenkirche. Het water wordt breder en breder en het landschap steeds Hollandser. Uiterwaarden, mekkerende schaapjes en gigantische containerschepen. Na een week op het water wankel je de aanlegsteiger op. Bij het laatste diner in Torgau



## ZS Spindrift 2012

Zoals gewoonlijk hadden we in 2011 weer naar Engeland gewild, maar op het laatste moment bleek dat de oppas voor onze hond grootmoeder zou gaan worden juist in die tijd, dus kon de hond daar niet heen. Nu is Engeland al een stuk makkelijker geworden met het toelaten van honden uit andere landen, maar de hond moet toch nog wel 6 maanden van tevoren zijn ingeënt en dat red je dan niet meer een maand voor vertrek. Dus weken we uit naar Zeeland en België en lagen we een halve week in Blankenberge.

## Engeland 2012

In 2012 ging het echter weer als vanouds en op 24 juni vertrokken we richting Hoek van Holland met een logstand van 609 zeemijl. Het was zeer regenachtig weer en de hele reis moesten de ruitenwissers blijven draaien, waarbij er één op een bepaald moment de brui eraan gaf. We legden 's avonds weer vast bij de watersportvereniging de Hollandsche IJssel in Krimpen aan de Lek en waren het ook goed zat. De volgende dag met ruim afgaand tij de Nieuwe Maas af om de Willemsbrug onderdoor te kunnen. We besloten nog maar een keer in Nederland te overnachten in de haven van Schiedam. Dat is maar een klein stukje varen, dus we hadden die middag tijd om rond te kijken in Schiedam. Daar schrokken we behoorlijk van. Het stadje was duidelijk in verval en afgescheiden van een paar officiële monumenten en molens was de hele binnenstad nogal verveloot, haveloot en leeg.

valt een roeimaatje in slaap. Tijd om naar huis te gaan, 265 kilometer dichterbij dan ons vertrekpunt.

## Hoteltochten

De Koninklijke Nederlandse Roeibond (KNRB) organiseert roeitochten in het buitenland. Dit zijn hoteltochten waarbij de bagage per bus vervoerd wordt. De trajecten gaan over rivieren in Duitsland of Frankrijk. Per dag roei je afhankelijk van de stroomsnelheid 30 tot 50 kilometer. De tochten duren drie tot zes roeidagen. Je roeit per groepje van vier mensen in een wherry, een toerboot waar plek is voor proviand. Meer informatie: [knrb.nl/toerroeien](http://knrb.nl/toerroeien).

## Marina van den Berg

### Schrijven in een roes

Dit artikel werd gepubliceerd in NRC Handelsblad op zaterdag 4 augustus 2012, pagina 12-13. Een aantal roeiers van RV Jason deden mee aan de beschreven tocht. De schrijfster is journaliste van beroep, maar niet lid van onze vereniging.



De volgende ochtend vertrokken we net na hoog water en voeren de Nieuwe Waterweg af, waarbij we ons steeds netjes meldden op het volgende marifoon-kanaal. Met de ebstroom in de kont ging het erg snel en om 11.39 uur lieten we de Noorderpier achter ons en zetten koers naar Lowestoft. Zoals bekend is de schippersvrouw niet op haar best op zee op kleine schepen, maar het was rustig weer zonder veel wind en we stoomden gestaag door op de motor. De overtocht was verder weinig schokkend en de automatische piloot doet hoofdzakelijk het werk terwijl de navigatie vooral bestaat uit uitkijken en om het uur een positie in de papieren kaart zetten (mocht de stroom uitvallen). Allengs werd het donker en voeren we door de nacht in, tot je voor de kust van Engeland terechtkomt in allemaal voor anker liggende schepen, maar dan ben je er nog lang niet. Uiteindelijk zagen we de vuurtorens zwaaien van Lowestoft en Southwold en

## Niet roeien bij vorst

Zodra het vriest voelen rechtgeaarde roeiers zich als gekooide tijgers: ze kunnen er niet op uit. Het Jason-roeiereglement verbiedt het roeien als het vriest. Waarom eigenlijk? Omdat het niet goed is voor de boten en ja, het is ook niet goed voor de mens, want in het water terechtkomen bij 0 graden is niet voor iedereen gezond. Zeker niet als je niet heel snel weer op het droge staat.

### Wat zegt RV Jason?

Vorig jaar op 15 februari plaatste de roeisecretaris het volgende bericht op onze vertrouwde Jason-website: **"Wachten op de dooi** - Als de vorst voorbij is, betekent dat niet dat je direct weer een boot kunt pakken. Zolang er sprake is van (drijf)ijs, mag er niet geroeid worden, ook al geeft de thermometer naast de deur boven nul graden aan.

Een aanvaring met ijs kan een scheur in de romp veroorzaken. Let ook op bij roeien op de Rijn, omdat daar soms drijfijis is losgekomen uit de grindgaten of andere open verbindingen. Het verlangen om toch het water op te gaan is groot. Spreek medeleden er dus op aan als zij moeite hebben zich te bedwingen."

Hierboven gaat het over het gevaar van (drijf)ijis. Maar er is geen (drijf)ijis voor nodig om niet te kunnen roeien. Bij elke vorstperiode ontstaat opnieuw de discussie of er al dan niet geroeid mag worden en dan met name als de buitentemperatuur zo rond 0 graden schommelt. Is het nou wel of niet boven 0? Is het duidelijk kouder, dan is er geen discussie. Waar gaat 't eigenlijk om?

### Wat zeggen andere roeiverenigingen?

Googelen onder de zoekterm "roeien bij vorst" levert wat leuke informatie op van andere roeiverenigingen en tevens antwoord op de vraag: Mag 't?

pikte de radar de kust op. Om Lowestoft binnen te varen moet je nogal zigzaggen tussen de banken, maar er liggen allemaal tonnen voor de deur waarvan de meeste met een vuurtje. Om 01.05 uur lagen we vast in de haven van de Royal Norfolk & Suffolk Yacht Club en rekening houdend met het tijdsverschil, hadden we er iets meer dan 15 uur over gedaan van Hoek van Holland naar Lowestoft. De schippersvrouw kon tevreden zijn, hoewel ze minder blij was dat ik haar om middernacht uit de kooi haalde voor we aankwamen, omdat ik vind dat ze wel moet genieten van het varen en niet haar tijd liggen te verslapen.

De volgende dag inkopen doen in Lowestoft en daarna verder naar het zuiden naar Southwold, één van onze favoriete havens aan de oostkust.

### René van den Berg (verhaal wordt vervolgd)



De Apeldoornse roeivereniging "De Griff" is duidelijk in haar antwoord op de vraag: Mag ik roeien bij vorst of ijsgang? "Nee, bij vorst kun je niet roeien, omdat houten boten beschadigen als water in de naden bevriest. Dit geldt trouwens ook voor de meeste kunststofboten. Bij temperaturen dicht bij het vriespunt kan al ijzel op riggers ontstaan. Ook als het na het roeien gaat vriezen, moeten de boten op tijd en droog in de vorstvrije botenloods zijn. Verder is er een roeiverbod bij ijsgang. Afhankelijk van de windrichting zul je het laatste ijs aan de lij-zijde van een brug vinden."

De Koninklijke Dordrechtse Roei- en Zeilvereniging vat het heel kort samen: "Roeiverbod bij vorst. Bij vorst kan het water dat in een roeiboot achterblijft na het roeien, bevroren. Hierdoor kan een roeiboot kapot gaan."

Roeivereniging De Where in Purmerend vat het ook kort samen: "Wanneer mag je niet roeien? Bij vorst-temperaturen onder +1°C en als er ijs ligt, hoe weinig dan ook."

Mocht je nog twijfelen, dan nu vast niet meer. Een goede vaart en een behouden thuiskomst toegewenst.

### Anne van Dalen

# TECHNISCHE WATERSPORTWINKEL



Venema Technisch Bedrijf BV



## OPENINGSTIJDEN:

MA	08.30 - 17.00
DI	08.30 - 17.00
WO	08.30 - 17.00
DO	08.30 - 17.00
VR	08.30 - 17.00
ZA	op afspraak



## Uw leverancier voor:

- Elektromaterialen
- RVS 316 dekbeslag
- International verven
- Messing fitwerk
- Slangen

Beijerinckweg 20 - 6827 BN Arnhem - 0031 (0)26 363 99 61

[WWW.VENEMATECH.NL](http://WWW.VENEMATECH.NL)



## Heeft een coach-/instructeurscursus van de KNRB zin?

### Beginnend coach

Afgelopen voorjaar was ik in de gelegenheid om een coachcursus bij de KNRB (roeibond) te volgen. Het was voor mij een positieve ervaring: een stok achter de deur om me nu eens echt te verdiepen in de achtergronden van de instructie en training van roeiers. Ik had al aardig wat jaren ervaring: ik roei sinds 1995 en heb vanaf 1996 ook instructie gegeven, waar ik af en aan mee bezig ben geweest. Door schade, schande en gewoon doen, leer je heel veel, maar de cursus was een goede aanvulling daarop en ook een trigger om er echt wat mee te doen. Momenteel begeleid ik samen met Joan Voetelink een groep heren (beginners tot ervaren) die het roeien wat sportiever en competitiever willen beleven en daarom een wedstrijdteam hebben gevormd. Ik heb nu niet alleen mijn eigen ervaring en mijn eigen oude coaches en instructeurs als voorbeeld, maar ook kennis om naar terug te grijpen. Bovendien moet ik nog 'praktische ervaring' opdoen om mijn uiteindelijke diploma voor de cursus te ontvangen.

### De cursus

Ik heb samen met Peter ter Haar de roeicoachcursus 2 gevolgd in Deventer. Dat was op dat moment de dichtstbijzijnde gelegenheid. De cursussen van de KNRB (roeibond) worden gegeven op verenigingen die bereid zijn een lesruimte ter beschikking te stellen en wat dingen eromheen te organiseren; meestal verenigingen die een aantal leden hebben met interesse in zo'n cursus. De cursus zelf besloeg vier avonden en een praktijkdag (halve dag, eigenlijk). Daarnaast moest ik tijd inruimen om wat cursusmateriaal te lezen.

### Andere mogelijkheden

Alle beginnende instructeurs raad ik aan het boekje 'handen aan de boot' als naslagwerk te gebruiken. Het is goed basismateriaal en gepubliceerd door de KNRB, dus prettig voor de 'eenheid van taal'. Dit boekje is te vinden op de website van de KNRB. Cursussen zijn er op het niveau beginnend instructeur (daarbij wordt 'handen aan de boot' gebruikt), op niveau 2 en 3 voor instructeurs en coaches en voor coaches van topteams is er nog een niveau 4. De instructeurs- en de coachcursus bevatten allebei onderdelen over de roeitechniek, maar de coachcursus bevat daarnaast onderdelen over sportfysiologie en training en de instructeurscursus focust meer op de roeiopleiding binnen de vereniging. De niveau 3-cursus is tijdsintensiever en is bedoeld voor mensen die ook weer andere coaches/instructeurs willen begeleiden.

### Coach of instructeur

Is dan een cursus coaching of een instructeurscursus het meest interessant? Dat is geheel aan jezelf en hangt natuurlijk af van wat je wil doen. Ik voel mijzelf altijd meer een instructeur, omdat ik graag focus op roeitechniek en het wedstrijdgebeuren eromheen meer als een doel of trigger zie om te verbeteren. Toch ben ik blij dat ik de coachcursus heb gedaan, omdat het onderdelen bevat over training en sportfysiologie, die ik niet had willen missen. Voor mij was de keuze tussen de twee opties uiteindelijk een praktische. De coachcursus niveau 2 werd in de buurt gegeven op het moment dat ik tijd had om hem te volgen en de instructeurscursus niet.

### Praktijkexamen

Nu nog 'praktijkexamen', want de cursus is na vier avonden en een halve dag praktijk nog niet echt voorbij. Ik moet mijzelf een paar keer in de praktijk laten beoordelen. Drie keer bij het begeleiden van een training, één keer bij het begeleiden van een wedstrijd en het meehelpen bij een verenigingsevenement.

### Monique Kuunders



#### Grenzeeloos genieten van uw vrije tijd!

In onze ruime en goed bereikbare shop vindt u wat u zoekt. En anders bestellen wij het voor u. Een groot assortiment kampeer- en watersportbenodigdheden tegen de scherpste prijzen. Ook ons occasionplein is zeker een bezoekje waard! Bovendien kunt u altijd rekenen op deskundig advies van onze medewerkers. Welkom bij Rutgers Recreatie!

#### Kamperen

- > Caravans
- > Tenten
- > Tuinmeubelen
- > Accessoires



#### Watersport

- > Roei, vis en motorboten
- > Opblaasboten, kano's
- > Buitenboordmotoren
- > Trailers
- > Accessoires

Bij ons vindt u topmerken als: Yamaha, Topcraft, Crescent, Oudhuyzer, Zodiac, Lodestar, TDS en Freewheel.

Groot assortiment, de scherpste prijzen, deskundig advies, ruime parkeergelegenheid. Rutgers Recreatie is en blijft uw vertrouwde adres voor grenzeeloos genieten van uw vrije tijd. Loop eens binnen!

Koestraat 5a, Lathum. Tel. (0313) 63 14 76. Fax (0313) 63 12 00.  
[www.rutgersrecreatie.nl](http://www.rutgersrecreatie.nl)

## Ledenmutaties

### Kanovereniging Jason

#### Opzegging

F. (Fatmata) Gbla  
C. (Conny) Bufo  
G.F. (Gerrit) Dekker  
J.J. F. (Just) Vervaart  
F. (Floris) van Loon  
G. (Gijs) van Dijk  
C. (Corry) Smit  
W. (Wino) Verschoor  
E.M.C. (Els) Tinneveld  
M. (Martine) Suurmond

#### Nieuwe leden

C. (Coen) Smit  
en S.H.B. (Etienne) Smit  
B.v. Dorth tot Medlerstraat 31  
6921 AV DUIVEN  
0316 265418

G.J. (Gert-Jan) van Dunnewold  
Van Slichtenhorststraat 56  
6821 CM ARNHEM  
06 51842877

D. (Dirk) Hellinger  
Korenbloemstraat 3/2  
6841 ET ARNHEM  
026 8449711

#### Verhuizing

L. (Laura) Zweerus  
Wouter Klaassenlaan 52  
6861 GM OOSTERBEEK  
06 25268137



### Zeil- en Motorbootvereniging Jason

#### Opzeggingen

C.M.L. (Louise) Robert  
C. (Colet) Wouters  
R. (Ria) Klomp-Wijnbergen  
W.P. (Wouter) Overgaag  
S.C.H.G. (Sieriena) Jansen  
R.W. (Roald) Benschop  
C. (Chantal) van den Broek-Huijten  
P. (Peter) Koelewijn  
R.E. (Rob) Benschop  
G.B.M. (Bert) van den Broek

#### Nieuwe leden

A. (Anne) Rekers  
en M. (Maaïke) van Zeist  
en J. (Jannes) Rekers  
Dr. J.C. Hartogslaan 18-4  
6824 DG ARNHEM  
06 50262726

T.J. (Tygo) de Jong  
en L.D.H. (Lissy) Jacobs  
en A. (Arie) de Jong  
Nieuwland 86  
6862 GE OOSTERBEEK  
06 41714780

G.J. (George) Wientjens  
Gorinchemstraat 50-119  
6843 KS ARNHEM



### Roeivereniging Jason

#### Opzeggingen

G.R. (Gery) Misat-Steenge  
O.A. (Olaf) Stofferis  
M.E. (Mariëlle) Bekhuis  
M.H. (Monique) Hulbus  
B.G.A. (Berend) van Dijk  
M.L.A. (Mi'jke) Breteler  
K.G.M. (Karljin) Lamers  
N. (Nicole) van Dijke  
F.P.W. (Fokke) Ypma  
O.J. (Otto) Ingwersen  
W.E.H. (Wilma) Lamers  
D.J. (Debby) Jansen  
A. (Alan) Gul  
A.H.A. (Antoniet) van den Bomen  
E. (Emmy) Schrijver  
K.J. (Karin) van der Star  
T. (Tom) Verbeek  
T.B.A.M. (Dorrie) Timmermans  
L.M. (Lieve) Camerik  
P.J. (Petra) Overgaag-Boon  
T. (Dorus) Kruse  
A.M.E. (Astrid) Engelen  
S.A.E. (Sabine) Kok

#### Nieuwe leden

R. (Rinke) Luijten  
Zaalboslaan 23  
6881 RE VELP  
026 4427295

M.J. (Marga) van Gennep  
Frida Heilstraat 7  
6836 WG ARNHEM  
026 3231136

C.M. (Carola) Keesom  
Vijverlaan 10  
6822 HE ARNHEM  
06 20141706

C.M. (Clementine) Follender  
Grossfeld  
Raapopseweg 27  
6824 DP ARNHEM  
026 4430436

H.E.M. (Renate) Ratering  
3e Mussenstraat 9  
6828 HL ARNHEM  
026 4451939

*Wat brengt 2013 ons?  
Voorspoed in tegenspoed  
of tegenspoed in voorspoed?*

