

Het blad voor alle roeiers

roei!

MEI 2014 N°1

8

ROEI!VRAGEN

aan Ivo Opstelten

TOPROEIEN

Goud in Sydney

INTERVIEW

Mentaal coachen

De magie VAN WANDERRUDERN



Krachten zijn zinvol als ze **in de juiste richting** worden toegepast

Met een ervaren, flexibel en daadkrachtig team helpt Arachnea Marktonderzoek al sinds 1999 grote en kleine bedrijven met richting geven aan hun activiteiten, zodat hun mensen tempo kunnen maken op de juiste koers.

info@arachnea.nl | (0332) 018 018 | www.arachnea.nl



Deze zomer op mooi vlak roeiwater je **roeitechniek verbeteren in de skiff**. Voor zowel de beginner als de ervaren skiffeur. Ook ploegcoaching en masterclasses met top-roeiers.

www.sarrowingcenter.com e-mail: info@sarrowingcenter.com

De roeisport leeft

De start van Roei! heeft reacties losgemaakt. Van 'succes' en 'geweldig initiatief!' tot uitgebreide e-mails met inhoudelijke verhalen. Het werd ons al snel duidelijk dat we gevoelige snaren raakten.

Met Roei! willen we alle roeiers aanspreken. Jong en oud, langzaam en snel, vrouw en man. We schrijven over marathonroeien, toerroeien, jeugd, voeding, techniek, en veel meer. Niet alles in ieder nummer, daarvoor

zijn de 36 pagina's waarmee we beginnen te weinig. Voor het snelle nieuws zijn nlroei.nl en roeined.nl er. Roei! werkt met beide websites samen. En naar we hopen ook met veel roeiers bij de verenigingen.

Daarnaast bouwen we een netwerk van correspondenten op die uit hun regio met tips komen. In het ultieme beeld heeft bij iedere vereniging iemand een vinkje met Roei! achter zijn of haar naam.

De hoofdredactie bestaat uit zes personen: Koos Termorshuizen, Jan Maurits de Jonge, Leonie Walta, Jos Wassink, Daan Weide en Tjerk Gualthérie van Weezel. Vaste fotograaf is Merijn Soeters en voor de historische pagina's tekent Johan ten Berg.

We hebben er zin in! Reacties zijn altijd welkom via redactie@roeiblad.nl.

**Bent u nog geen abonnee?
Ga snel naar www.roeiblad.nl!**

IN DIT NUMMER

6 TOER

Na elke bocht een nieuw uitzicht

10 ONS ROEI!WATER

Verboden te lopen

12 WEDSTRIJDEN

Scoren in Sydney

14 PRAKTIJKTEST

Stelstrips voetenborden

16 ROEI!TECHNIEK

Mark Emke over balans

20 AAN HET WOORD

Als coach moet je haalbare doelen stellen

24 FOTOVERHAAL

Twee dagen Head

27 ONDERZOEK

Vliegende vaart

30 STUDENTEN

Meer dan 2000 roeiers, 6 keer per jaar

32 NET UIT DE BOOT

Roeien heeft prioriteit

34 ROEI!BOEK

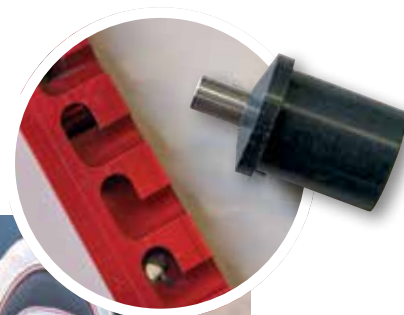
De Amerikaanse Olympische acht van 1936

EN VERDER

5 COLUMN: Ingelijst

17 KORT

18 TOEN: Varsity 1914



colofon

Roei! is een onafhankelijk blad van, voor en over de roeiwereld met verhalen, achtergronden, interviews en nieuws met een lange adem. Roei! is een uitgave van de Stichting Roei!.

| Redactie: redactie@roeiblad.nl

Koos Termorshuizen (hoofdredacteur), Leonie Walta, Jos Wassink, Jan Maurits de Jonge, Daan Weide, Tjerk Gualthérie van Weezen Vaste medewerkers: Johan ten Berg, Merijn Soeters

| Vormgeving: ProVorma, Amersfoort

| Druk: Graficiënt, Almere

| Advertenties: Advertentiewinkel, Soest 035 693 6776, adverteren@roeiblad.nl

| Abonnementen: www.roeiblad.nl of een mailtje aan abonneren@roeiblad.nl

Roei! verschijnt 6 maal per jaar.

De abonnementsprijs bedraagt € 25,- per jaargang. Abonnementen kunnen op ieder moment ingaan. Opzeggen kan via opzeggen@roeiblad.nl met een opzegtermijn van 1 maand. ISSN: 2352-3980 Stichting Roei!, De Klapmuts 16, 3828 SP Hoogland



beeld: Oliver Dupont Delestraint

LICHT - STABIEL - SIMPEL

DE NIEUWE SKIFF
NU IN NEDERLAND

- Voor iedereen die wil roeien
- Eenvoudig in gebruik en vervoer
- Zelflozend en onderhoudsvrij

LITE BOAT

www.literalboat.nl | +316-34874288 | paul@literalboat.nl

.snuis.nl
THE FEEL GOOD FOOD COMPANY

**Snuis.nl is een heerlijke webwinkel
vol met tongstrelende producten.**

Feel good food is an important part of a balanced diet.

23ste Internationale Vechtrace
Over de Duitse en Overijsselse Vecht

www.vechtrace.nl
vechtrace@salland-roeien.nl

Zaterdag 4 oktober 2014

Ingelijst

Wat een eer om de eerste columnist van Roei! te zijn! Ik gebruik deze column dan ook als ode aan hen die zich niet alleen belangeloos hebben ingezet om een – verbeterde! – opvolger van ROEIEN te maken, maar daar ook nog eens het financiële risico voor hebben willen nemen. In deze tijd van dalende oplages voor papieren media, en ook nog eens in een kleine sport als roeien, is dit een bijzonder dappere daad. Kortom: het bewijs dat we met echte liefhebbers te maken hebben.

In verschillende media heb ik inmiddels geschreven over de in mijn ogen veel te lichtzinnig genomen beslissing te stoppen met het bondsorgaan van de Koninklijke Nederlandsche Roeibond. In het onlangs uitgekomen Varsity Magazine heb ik zelfs aangetoond dat dit ook nog eens op dubieuze gronden is gebaseerd.

Coen Eggenkamp is naast professioneel roeicoach ook journalist. Zo is hij hoofdredacteur van het jaarlijks uitkomende Varsity Magazine en roeicommentator bij Eurosport.

Daar wil ik nu echter niet dieper op ingaan. Hier wil ik graag de positieve kant van het besluit benadrukken. Want laten we wel zijn: van een eigen initiatief valt meer te verwachten. Omdat mensen er zelf geld in hebben gestopt, zullen ze ook harder hun best doen om er een succes van te maken. Daarnaast geeft een eigen blad zonder bemoeienis van de roeibond natuurlijk veel meer vrijheid en mogelijkheden. In plaats van een door sponsor Aegon overheerst blad dat voornamelijk gericht is op de Bosbaan en het toproeien, kan de horizon nu verbreed worden. Dat betekent niet alleen meer aandacht voor toerroeien, maar ook ruimte voor bijzondere verhalen en mensen die op elke roeivereniging te vinden zijn. Of om aandacht te besteden aan de verschillende prachtige plekken roeiwater die er in heel Nederland zijn. Precies de zaken die in ROEIEN de laatste jaren flink ondergesneeuwd waren geraakt.

Enthousiast geworden door de ideeën van de mensen van Roei! zou ik graag van de mogelijkheid gebruik willen maken meteen een suggestie te doen. Toen ik tien jaar geleden hoofdredacteur van ROEIEN was, hebben we lange tijd een populaire rubriek gehad waarin mensen zelf hun mooiste roeifoto konden insturen. En dan ging het niet alleen om de foto zelf, maar misschien nog wel meer over het verhaal achter de foto en waarom deze voor hen zoveel waarde had. Misschien is het een idee om deze rubriek 'Ingelijst' al dan niet in een ander jasje weer nieuw leven in te blazen? Het is meteen ook een manier om een leuke wisselwerking met de lezers tot stand te laten komen.

Of de redactie nu wel of niet gevolg gaat geven aan mijn oproep, ik wil hen vooral veel succes toewensen met dit prachtige initiatief. Hopelijk raken steeds meer mensen ervan overtuigd dat Nederland toch echt een periodiek landelijk roeiblad nodig heeft en ik ben van harte bereid daar mijn steentje aan bij te dragen! ■!



Na elke bocht weer een nieuw uitzicht

Het magische, het avontuur, iets doen, de sfeer... "Leuker dan het hele roeien", verzucht Florence van den Berg (32). In Duitsland heet het Wanderrudern. Onvertaalbaar, iets moois met 'roeiend rondtrekken'. Roei! peilde de waterstand bij toertochten.

 Springende zalmen in een Schotse rivier. Chaos in piepkleine sluisjes. Dobberen op een verstild meer. Een hard stromende rivier afdenderen en maar hopen dat je kunt aanleggen. Keren in een (te) smal slootje.

Het kan soms heel simpel. Florence van den Berg organiseerde een tocht met jongeren in de puberleeftijd. 'Zijn we er al...?' klonk het na een paar kilometer. Daarna liggend en giechelend al die bruggetjes onderdoor. En tóch die 27 kilometer naar de Kagerplassen halen. "Nu vragen ze wanneer we naar het strand roeien", vertelt Florence, stralend bij de herinnering. Een van de grand old ladies van het toerroeien, Hanneke Schenk, roeit al bijna haar hele leven tochten. Ze heeft er zowat 10.000 toerkilometers opzitten. Ze kan er eindeloos over praten: tochten in Italië, Duitsland en over de Thames. Ze is nu lid van de KNRB-toercommissie. Vooral promoten, want ze wil graag dat iedereen hiervan geniet. Eén moment valt ze uit haar rol. "Ah...de Vogalonga...Venetië..." Een lange stilte. "Daar dróóm ik nog wel eens over..."

Suizen, opkomend tij, containerschepen, dreigend onweer, wisselen op het water

– je maakt het allemaal mee. En het is vooral ook een sociaal gebeuren. Het mooie is dat je het voor een dagje kunt doen. Dan huur je met je roeimaatjes bij een andere vereniging een boot (zie Zelf doen of georganiseerd?). Koffie en picknick mee, de route krijg je meestal van de vereniging en hup het water op. Dat kan overal in Nederland, maar bij onze burens in Duitsland is dit een echte cultuur. Aan de brede grote rivieren zijn overal roeiverenigingen die hun boten aan je verhuren. Handig als je in de grensstreek woont. Maar ook voor een weekend heel goed te doen. Overnachten op de roeivereniging is vaak mogelijk. De ploeg van Corien Bos en Karen Teich (zie Toerportret 1) bracht zo een hele tocht langs de Weser door, met ontbijt en avondeten op de roeiverenigingen. De gebouwen zijn vaak prachtig oud en sfeervol. En altijd anders. Toerroeien loopt uiteen van lekker relaxed tot ware uithoudingsproeven, zoals de Elfsteden Roeimarathon. Daarbij roei je

210 kilometer in estafetteploegen, ook 's nachts. Alles kan, er zijn tochten over grote brede waters, kalme poldervaarten of wild stromende riviertjes en kanalen met heel veel sluisjes. Dat vergt stuurmanskunst en vertrouwen in elkaar. Dat soort tochten maakt roeien tot een echte belevenis met sterke verhalen voor thuis.

Familie die niet roeit is geen probleem. Zo gaan bij de ploeg van Corien en Karen de eerste kinderen ook al mee. Ze vergelijken het met een skivakantie. Het belangrijkste is 'iets doen!' en nooit discussie over het doel van de dag. Roeien, daar gaat het om. "En lekker voor elkaar koken", vertellen Corien en Karen, "we houden van samen eten". Daarna ga je lekker in bad liggen of die expositie in de buurt bezoeken. Maar meestal is iedereen zo ontspannen dat je nergens meer behoefte aan hebt. Beetje kletsen, vroeg naar bed. Saai? Nee, avontuur heb je op het water. Dat is de magie van roeien.

Heb je een eigen favoriete tocht? Of wil je schaamteloos je vereniging promoten, om haar gastvrijheid en roeiwater? Stuur je tips naar tips@roeiblad.nl 

TOP 5 Roeitochten Nederland

- 1. De Groene Harttocht over de Meije en Nieuwkoopse Plassen** - Keer terug naar de oertijd van polderend Nederland. Zelfs met een hele dag regen geweldig. www.rv-alphen.nl
- 2. Friesland** - Veel water en af en toe land met fantastische picknickplaatsjes. Friezen hebben verstand van varen en houden rekening met roeiers. www.degeeuw.nl
- 3. Loosdrechtse Plassen** - bij voorkeur met feestdagen. Want wie wil er nou niet naar 't Hemeltje - een sluisje. Gezellige chaos gegarandeerd, maar ook nouveau riche en oud geld villa's langs de Vecht. www.ctromp.nl
- 4. Reeuwijkse plassen** - Lekker (ver)dwalen, maar net niet te. Rust alom, om weer helemaal tot jezelf te komen. www.roeienzeil.nl
- 5. De Maas bij Rotterdam** - Voor de avonturiers. Deze rivier leidt een eigen leven en je hebt je er maar aan aan te passen. Kan alleen met heel veel ervaring of via een roeivereniging, bijvoorbeeld www.rvnautilus.nl.

TOP 5 Buitenlandse tochten

- 1. Thames**, do I need to say more?
- 2. Venetië**, Vogalonga, jaarlijks evenement. Elfstedentochtsfeer, maar dan in Italië.
- 3. Moldau / Elbe**, Tsjechisch industrieel erfgoed versus Duitse romantiek
- 4. Gudenå-rivier** Denemarken, schoner en lieflijker is nauwelijks denkbaar.
- 5. Canal Nantes Brest** in Frankrijk, walhalla van sluisjes.

*"De Vogalonga....?
Daar dróóm ik nog wel
eens van."* **HANNEKE SCHENK**

Mijn kont doet zeer

Veel mensen vragen zich af of ze tochten wel volhouden. Het scheelt als je regelmatig roeit en dan wat langere afstanden (5 tot 10 km) aflegt. Dat hoeft niet per se keihard, juist in een rustig tempo bouw je duurconditie op. Als je zelf een tocht uitzet, kan je ook de lengte ervan bepalen. 25 kilometer is makkelijk te doen op een dag. Soms zit het 'tussen de oren'. Bij de vele survivalprogramma's is te zien hoe mensen zichzelf in of uit de put kunnen praten. Ook bij roeien gaat je kont zeer doen, kan je je wild ergeren aan je ploeggenoten of regent het urenlang. Het samen lijdzzaam ondergaan van dit soort tegenslagen is een van de mooiere kanten van het tochten roeien.

Het is wel belangrijk dat de hele bemanning kan sturen. Schat jezelf en je maatjes goed in. Zeker als je boten van elders leent, rekent de vereniging erop dat je ze heel terugbrengt. ▶

Zelf doen of georganiseerd?

Al dit soort informatie op een roeiplatform op internet zou mooi zijn, maar dat is er nog niet in Nederland. Er zijn veel roeiploegen in Nederland die zelf hun tochten in binnen- of buitenland organiseren. Je hebt een paar voortrekkers nodig, die een ploeg van zes tot twaalf man samenstellen. Meestal kan je routes en kaarten van andere leden krijgen of via andere verenigingen. In de tochtenwereld is het delen van informatie volkomen normaal. Belangrijkste is tijdig de datum vast te stellen en te bepalen of je een eigen boot van je vereniging mee wilt nemen. Dan moet je iemand hebben die de botenwagen kan trekken. Het opladen en rijden is een heel georganiseerd.

Heb je daar geen zin in, dan huur je voor een dagtocht of weekend een boot bij een andere vereniging. Je betaalt per roeiplaats of boot een klein bedrag. De meeste verenigingen geven je routes en tips mee. Zelf voor lunch en dergelijke zorgen.

Via je eigen vereniging of andere verenigingen kan je ook mee met tochten. Dan wordt meestal alles voor je georganiseerd en roei je in konvooi. Deze staan in het jaarlijkse evenementennummer van de KNRB. Maar zulke tochten kan je zelf ook regelen natuurlijk.



TOERPORTRET 1

*Karen Teich (51)
en Corien Bos (44)*

NAUTILUS

Ideale ploeg

“We zijn gemiddeld met elf mensen, mannen en vrouwen tussen 30 en 50 jaar. Acht man kunnen er per dag roeien, en de rest doet boodschappen en kookt. We zijn heel vrij of iemand wil roeien of niet. Als je een dagje geen zin hebt, blijf je gewoon lekker op de kant. We zien wel wie er in roeikleding aan het ontbijt komt. Als we terugkomen, hoeft er ook niets. Je kunt rustig een uur in bad gaan liggen.”

Tochten roeien

“Altijd bijzonder, onverwachte obstakels, je beweegt, het is gezellig, je bent altijd buiten.”

Elke tocht heeft hoogtepunten, zelf een sluis bedienen, onbekende niet-toeristische streken. Meestal mooi weer en het slechte vergeten we gewoon.”

Samen

“We houden allemaal van lekker eten, we koken altijd zelf. Ooit bakten de heren onder veel aanwijzingen van de dames heerlijke pruimentartaart en nu doen we dat elk jaar. We hebben ook altijd waterpistolen in de boot, voor als het erg warm is.”

Zelf doen

“We hebben één keer een trektocht gedaan langs roeiverenigingen aan de Weser. Maar dat is logistiek heel ingewikkeld, de walgploeg moet dan alle bagage verplaatsen. Nu zoeken we één vakantiehuis, liefst centraal in het roeigebied.”

Droomtocht?

“We hebben geroeid in Mecklenburg, Canal Nantes Brest, Saône, Vierwoudstedenmeer en Denemarken. Elke tocht heeft wel iets. Achter iedere bocht is weer een nieuw uitzicht.”

Op de Elbe.





TOERPORTRET 2

*Florence van den Berg (32)
en Els Damstra (25)*

RIJNLAND

Eerste tochtervaring

Els: "Ik heb met de KNRB jeugdkampen meegedaan, dat was zo gaaf. Het avontuur! Kregen we een waterkaart, zelf de route uitzoeken. Heerlijk als afwisseling met het wedstrijdroeien, waar je alleen maar hard gaat."

McDonalds

Florence: "Met de jeugd roeiden we naar de Kaag met een tussenstop bij de McDonalds. En dan 27 kilometer varen, dat is voor die veertien- tot zestienjarigen heel zwaar en spannend. Grenzen opzoeken, mentaal sterk blijven. 'Zijn we er al...?', net of je met ze in de auto zit. Maar nu vragen ze wanneer we eindelijk eens naar het strand roeien. Als ze ergens over napraten, is het over die toertochten."

Magie

"Ja, dat is de magie hè, van het roeien..."
(stille)

Lol maken

"Soms willen die pubers uit de boot stappen omdat ze het niet meer met elkaar zien zitten. Ze gaan jennen, natspetteren, halen het bloed onder elkaars nagels vandaan. Maar het is ook lol maken! Elkaars riemen jatten, roertjes eruit halen. En zwemmen natuurlijk."

Zwangere stuur

Florence: "Ik heb pas verteld dat ik zwanger was toen ik alles geregeld had. Nee, dat was niet helemaal gepland, maar Sophie is dus in mijn buik mee geweest naar de Vogalonga. Dat was best zwaar, dat hele eind te sturen met een buik van zes maanden. Maar het was het waard."

Cruiseschepen

"Het mooiste was toen we naar de start voeren, tussen die varende flatgebouwen door, al die mensen die voor ons klapten. Voorin de boeg van zo'n cruiseschip waren kleine deurtjes waar een uitkijk stond, dat wel gelukkig. En het laatste stuk, die Elfstedentochtsfeer, bandjes op de kant, enorme chaos op het water. Alles wat vaart, ligt er, surfplanken, kano's, gondels. En bij de finish wordt je naam omgeroepen, dat is wel heel gaaf."

Bij de Nieuwkoopse Plassen.



FOTO: RYALPHEN

BUITENLAND

Wil je naar het buitenland, en geen gedoe met een botenwagen? In Duitsland kun je bij talloze verenigingen terecht om een boot te huren, ook voor een weekendje. De cultuur is er gastvrij en ontspannen. Het water op de brede rivieren is vaak veilig. Wel even van tevoren uitzoeken. Op de site www.rudern.de kun je allerlei informatie vinden.

Bij de KNRB kan je de twee wherry's van het 'botenwagenproject' voor een week meekrijgen. Die boten liggen op een vaste plek, meestal in Duitsland, Frankrijk, soms in Denemarken. Je regelt je eigen routes en onderdak.

Voordeel is dat je het helemaal in je eigen tempo kunt doen.

Wil je op een veilige manier het grote avontuur aan, dan kan je mee met de tochten van de toercommissie van de KNRB. Vrijwel elke zomer zijn er georganiseerde tochten op grote rivieren, zoals de Thames en de Donau.

Onderdak, routes en vervoer worden geregeld. Wel vroeg opstaan.

In C-vieren met jong internationaal gezelschap op pad? De internationale roeifederatie FISA organiseert wereldwijd elk jaar een tocht met C-vieren.

Dat varieert van Gent tot Japan. Hotelovernachtingen, kostbaar, maar dan heb je ook wel een wereldervaring.

Via www.roeiblad.nl/nummer1 vind je een aantal websites met informatie. ■!

Het Eindhovens Kanaal

Verboden te lopen

Als ze goed oppassen, kunnen twee achten elkaar hier precies passeren. Langs de kant zorgen bomen voor prettige beschutting. "We noemen het hier weleens een roeicouveau omdat we heel zelden last hebben van wind en golven." zegt Beatrix-roeier Robin Sterk (1949, roeide eerder bij De Batavier, Orca en Tromp). "Als het elders windkracht 9 is kunnen wij nog vaak wel roeien." Door de beschutte ligging en doordat het kanaal ondiep is, vriest het snel dicht en duurt het lang voordat het ijs weg is.

 Het is 14 kilometer lang: van de Zuid-Willemsvaart tot het centrum van Eindhoven. Het Eindhovens Kanaal is in 1843 gegraven om het centrum van Eindhoven voor de scheepvaart te ontsluiten. Nu is dit het roeiwater van de Eindhovense Roeivereniging Beatrix en van de Studentenroeivereniging Thêta.

Het kanaal eindigt in Eindhoven vlakbij een brug over de Dommel – een kronkelend riviertje dat hier onbevaarbaar is. Je kunt meefietsen, aan beide zijden. In een rechte lijn gaat het richting Geldrop. Het kanaal is in 1971 buiten gebruik gesteld voor de vrachtaart. Alleen de boot van Sinterklaas komt hier jaarlijks onder denkbeeldige stoom langs. Naast die ene keer per jaar dat de waterplanten gemaaid worden, is dat hier nog de enige gemotoriseerde scheepvaart.

Slechts onderbroken door enkele flauwe bochten en een paar smalle bruggen loopt het kanaal verder naar de Zuid-Willemsvaart, waarmee het bij Helmond een open aansluiting heeft. "De eerste twee

kilometer zijn niet zo mooi, verder roei je steeds in het groen. Met ijsvogels en zwannen" zegt Harry Droog (1944, zilver op de Olympische Spelen van 1968).

"We noemen het hier weleens een roeicouveau omdat we heel zelden last hebben van wind en golven."

Verenigingsgebouw

Wie in Eindhoven op de fiets stapt, ziet aan bakboord al snel het DAF Museum. Even verderop aan de andere kant ligt de DAF-vrachtwagenfabriek. Daartegenover ligt de roeivereniging Beatrix. Die verhuisde in 1983 hierheen vanaf haar plek aan het Beatrixkanaal, dat door de scheepvaart te gevaarlijk werd voor roeiers. De vereniging is gehuisvest in een oud industriepand, met een riante botenloods. Je moet met de boten een (drukke?) weg oversteken om bij

het water te komen.

Nog eens 1400 meter verderop, na een woonwagenkamp en een spoorbrug, ligt in een eigen baaitje een raamloze houten bunker met een enorm vlot: de basis van Thêta. "Als ze bij Thêta nieuwe leden leren roeien, moeten we extra oppassen op dit smalle kanaal."

Wedstrijd

Beatrix organiseert op hun roeiwater jaarlijks de Winterrace: een achtervolgingswedstrijd over 6 kilometer. "Het kanaal is smal. Als we een wedstrijd hebben, is het altijd achter elkaar starten. Passeren gaat wel, maar dan moet je wel allebei even goed rekening met elkaar houden."

Harry Droog: "Je kan hier goed tijden vergelijken doordat het water altijd rustig is. Er staan hectometerpaaltjes langs het water en je hebt fietspaden aan beide kanten. Wij roeien in de regel naar paaltje 60. Paaltje nul staat bij de aansluiting op de Zuid-Willemsvaart bij Helmond. Daar toeren veel leden traditiegetrouw op Koninginnedag naartoe en lunchen daar.



Het Eindhovens Kanaal
en de huisvesting van
RV Beatrix.

Soms roeit een groep de Zevensluzentocht, 65 kilometer naar Aeneas in Roermond."

Verboden te lopen

Naast roeiers en Sinterklaas maken alleen hengelaars gebruik van het kanaal, met de gebruikelijke problemen met onzichtbare draadjes en hengels. En: "Vorig jaar waren de Europese kampioenschappen Open Waterzwemmen in het ondiepe kanaal; daarbij gold als regel dat het verboden was te lopen – onder andere vanwege het vele glas op de bodem." ■!





Scoren in Sydney

De afgelopen twee jaar startte het internationale roeiseizoen aan de andere kant van de wereld. De wereldbekercyclus, normaal gesproken een serie van drie wedstrijden in Europa, begon namelijk in Sydney. Vorig jaar lieten de Nederlandse ploegen de wedstrijd aan zich voorbij gaan, maar dit jaar reisde het merendeel van de zware mannelijke toproeiers naar Australië om vroeg in het seizoen alvast een keer de degen te kruisen met de rest van de wereld.

 Nou ja, de rest van de wereld? Het gros van de internationale roeilanden bleef lekker thuis. Een trip naar Australië is immers duur, en roeien is in de meeste landen geen sport waar veel geld in omgaat. Vandaar dat er slechts een handvol toppers de moeite had genomen om naar Sydney af te reizen, veelal met financiële ondersteuning van wereldroeibond FISA. Ook de Nederlandse roeiers hoefden niet in te zitten over de reiskosten. De wereldroeibond wilde die wel vergoeden. Zo konden de zware mannen van hoofdcoach Mark Emke een 'dubbele zomer' draaien in Australië: even geen last van het winterse weer in Nederland, maar zes weken lang trainen in de zon op het zuidelijk halfrond.

Aan het eind van die trainingsstage wachtte de World Cup in Sydney, op de olympische roeibaan van 2000. Veertien jaar geleden behaalde Nederland drie medailles op Penrith Lake: zilver voor de mannen dubbelvier, zilver voor de vrouwen dubbeltwee en brons voor de vrouwen acht. Anno 2014 was er net iets meer succes, maar het was gezien de tegenstand ook iets makkelijker scoren. In alle disciplines waar Nederlanders aan de start verschenen werd een medaille gewonnen. Goud was er voor Rogier Blink en Mitchel Steenman (mannen twee-zonder) en Dirk Uittenbogaard (mannen skiff) en zilver voor zowel de Holland Vier als de Holland Acht.

Vooral het skiffgoud van Dirk Uittenbogaard was een knappe prestatie. De 23-jarige roeier van Nereus staat te boek als een van de grootste talenten van het Nederlandse roeien. Na een sterke voorwedstrijd, waarbij hij onder meer afrekenende met zijn landgenoten Jozef Klaassen en Olivier Siegelaar, was Uittenbogaard een van de favorieten in de finale. Maar dan moest hij wel afrekenen met Mindaugus Griskonis, de Litouwse nummer zes van de wereld. Uittenbogaard roeide echter brutaal weg halverwege de race en kon aan het eind niet meer achterhaald worden. Met een voor het neutrale maar warme weer prima tijd van 6:55,69 won hij zijn race. “De laatste 250 meter was overleven”, vond Uittenbogaard. “Het was verschrikkelijk heet. Voor de start had ik zoveel water over mezelf heen gegooit dat ik in de starthalen echt een klotsbak had in de boot. Ik ging ook bijna out na mijn race – de Australiërs wilden me zelfs in een rolstoel zetten. Na een tijdje in de schaduw met isotone drank en water ging het gelukkig weer. Het voelt geweldig om gewonnen te hebben en de media-aandacht opeens is ook wel vet.”

Het is ook niet vreemd dat het journaillie Uittenbogaard opeens heeft gevonden. Het was tot op heden nog geen Nederlander gelukt om een gouden World Cup-medaille te winnen in het koningsnummer van de roeisport: de mannen skiff. Uittenbogaard maakte zich in Sydney dus in één klap uniek, ook al hoefde hij het niet op te nemen tegen klasbakken als regerend wereldkampioen Ondrej Synek (Tsjechië), regerend olympisch kampioen Mahe Drysdale (Nieuw-Zeeland) of de ervaren Duitser Marcel Hacker. Maar wie niet meedoet, kan ook niet winnen. Uittenbogaard was gewoon de beste.

Dat is ook precies de mening die Rogier Blink is toegedaan. Gekscherend noemde de Groninger de wereldbekerwedstrijd in Sydney de ‘ZRB’ – de nationale wedstrijd in Tilburg die ook lang niet altijd goed bezet is. Maar winnen doe je niet zomaar: je zult ook



Mitchel Steenman en Rogier Blink
in de twee-zonder.

Onder Dirk Uittenbogaard in skiff.

tijdens een internationale wedstrijd moeten racen wil je als eerste over de streep komen. “Het is vooral een goed toetje geweest na een mooi trainingskamp”, denkt Blink over de ervaringen in Australië. “De World Cup was leuk om mee af te sluiten, maar tijdens het WK in Amsterdam liggen de volgordes weer heel anders. Dat is ook de valkuil: iedereen van ons gaat hier met een tevreden gevoel weg. Wij en Dirk hebben goud, dus dat is prima. De anderen hebben zilver, maar de Australiërs zitten midden in hun selecties, dus daar is een reden voor. Wat dat betreft is deze World Cup geen realiteitscheck. Ik heb ook niet het gevoel dat ik goud heb gewonnen: we moesten gewoon weer verder.” ■!

Stelstrips voetenborden

Voortdurend verschijnen er nieuwe dingen die het roeien beter, sneller of aangenamer moeten maken. Hier kijken we hoe dat in praktijk uitpakt. Liefst na verloop van een aantal jaren.

 Ik zit niet gauw te vloeken in een boot, maar als dat gebeurt heeft dat meestal met het voetenbord te maken. U kent dat wel: je draait met koude vingers de vleugelsmoertjes links, rechts en midden los en probeert dan het voetenbord naar voor of achter te schuiven.

Dat lukt vrijwel nooit meteen. Het blijft links hangen, dan weer rechts of godbetert in het midden. Nog maar verder losdraaien die moertjes. Maar ook dat maakt soms geen snars meer uit. Hoe bestaat het? Vijfenveertig jaar geleden zetten we een man op de maan, in mijn oude Volkswagen glijdt de stoel soepel heen en weer en zelfs mijn fiets is in een handomdraai verstelbaar. Waarom zijn die stelstrips dan zo'n probleem? Wanneer je dan eindelijk wegvaart zet je een beetje kracht tegen het voetenbord en KRAK! schuift het ding alsnog scheef. Zucht.



BLOKJESRAIL

De 'blokjesrails' zijn de moeder van alle stelstrips en worden als zodanig vaak in pretentieloze CI's of ander toermateriaal toegepast. En eigenlijk is het nog zo gek niet. Dankzij hun simpelheid houden ze het lang vol en is er weinig slijtage. Het beste is om de onderrail glad te houden zodat alleen links en rechts van het voetenbord blokkeringen zitten. Materiaalman Wim Broekhuizen (RV Hemus) wijst erop dat de ondermoer wel goed aangedraaid moet worden, anders worden de blokjesrails te zwaar belast. En natuurlijk is het zaak om het voetenbord na het losdraaien even omhoog te tillen uit de blokjesrail. 'Simpel maar degelijk' luidt zijn oordeel.

TANDJESRAILS

De 'tandjesrails' zijn een volgende stap in de evolutie. Maar niet alle vooruitgang is ook een verbetering. De tandjes klemmen minder en het is ook niet goed te zien of het voetenbord in een dalletje van de vertanding zit of niet. Dat merk je pas als je er kracht op zet. Helemaal sneu wordt het als tandrails boven gecombineerd worden met een geblokte rail op de kielbalk. Echt, mensen, het komt voor. Let er maar eens op. Die combinatie valt nauwelijks te verstellen. Goed ver losdraaien, hele voetenbord oplichten uit de rails en behoedzaam naar de gewenste positie tillen. Daar neerlaten, beetje rommelen en vastdraaien. En dan het beste er maar van hopen.



INTERNE VERTANDING

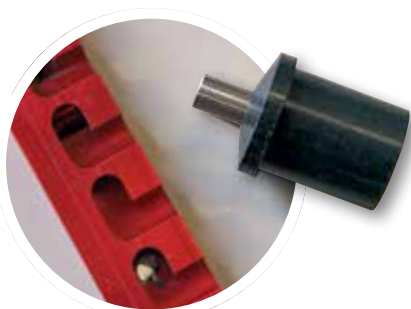
Bij Wintech hebben ze er in elk geval over nagedacht toen ze de rails met interne vertanding ontwierpen. Hierbij hoeft je na het losdraaien het voetenbord niet omhoog te tillen. De boutjes duw je naar beneden. Dat gaat makkelijker en bovendien oogt de rail strak. In praktijk echter stuit de kop van het boutje op de parkertjes waarmee het railtje op de romp is bevestigd. De keuze voor parkertjes in plaats van boutjes is ongelukkig: ze kunnen minder hebben en zijn niet goed te vervangen. Het oordeel: nieuw is het een mooi systeem. Na een paar jaar begint het te hakkelen. Wat voor een clubboot natuurlijk bezwaarlijk is.

KLEMRAILS

De rail in de Swift skiff maakt eveneens gebruik van aluminium strips, maar nu met de vertanding weer naar boven zodat je ziet waar je aan toe bent. In plaats van de eeuwige vleugelmoeitjes zijn hier klemmetjes aangebracht die je eenvoudig lostrekt en dichtdrukt. Een verademing. Zo kan het dus ook. Bovendien is de kielrail glad (op specificatie van de botenbaas). Zolang je het voetenbord goed vastzet aan de kielrail, heb je hier een soepel systeem aan dat jarenlang meegaat. Beetje jammer wel van de schroefjes waarmee de rail op de geschuimde romp bevestigd is. Die trap je na verloop van tijd waarschijnlijk los.

Voor alle systemen geldt: goed losschroeven en uit de rails los trekken voor je probeert te schuiven. Een gladde onderrail werkt het best mits je het voetenbord ook beneden goed vastdraait.

Technische vragen en voorstellen voor onderwerpen mail je naar jos@roeiblad.nl 



ALUMINIUMPROFIELEN

En dan zijn er nog de aluminiumprofielen. Bij eerste kennismaking een openbaring en het ei van Archimedes, sorry Columbus. Niet langer klemmetjes of moertjes die het voetenbord op z'n plek houden, maar uitgefreesde baantjes in een aluminium (dus duurzaam) profiel. Een elfstedenploeg heeft het systeem beproefd omdat ze er sneller mee dachten te kunnen wisselen. Ze kwamen er achter dat het voetenbord vaak spontaan losraakte. "Je moet 'm op de bodem goed fixeren", legt botenman Broekhuizen uit. "Anders wipt de pen uit het profiel. Daarom gebruiken wij de profielen alleen in de roeibak. Daar is dat niet zo'n probleem."



Eindoordeel

BLOKJESRAILS

! ! ! ! !

TANDJESRAIL

! ! ! ! !

INTERNE VERTANDING

! ! ! ! !

KLEMRAILS

! ! ! ! !

ALU PROFIELEN

! ! ! ! !

Het artikel kwam tot stand dankzij het oordeel van **Hemus materiaalman Wim Broekhuizen** en de hulp van **Arnold Leschot** en **Jan Buijs**. 

Mark Emke over BALANS

Slifferen, scheef zitten, je vingers openhalen aan de boordrand. Een slechte balans staat hoog in de ergernis top-10 van roeiers. Volgens KNRB bondscoach Mark Emke moeten we vooral niet teveel bezig zijn met die balans, maar wel met een constante rijksnelheid en constante druk. Dan wordt balans houden 'een koekie'.



“Voor een goede balans moeten allereerst alle roeiers natuurlijk normaal in de boot gaan zitten”, zegt Emke. “Ontspannen, rechtop, met de neus boven de kiel. Vervolgens is het van belang dat ook de afstelling van de boot in orde is. Als aan die voorwaarden voldaan is, komt het op roeien aan.”

“Het is belangrijk dat je de roeibeweging in de juiste volgorde en met de juiste snelheid uitvoert. Dan wordt balans houden een koekie. Je kunt beginnen om het laatste stuk van het rijden met een constante snelheid uit te voeren. Daarbij zorg je ervoor dat je alleen nog maar op je benen naar voren rijdt en niet meer inbuigt.

Tenslotte moet je keerpunt - de inpik - vooral een doorgaande beweging zijn.”

“In de haal doe je eigenlijk precies hetzelfde. Je houdt de druk op je blad tot het eind van de haal constant. Dat lukt je alleen bij een goede bewegingsvolgorde, eerst benen, dan rug, dan



armen. Van de uitpik maak je ook weer een doorgaande beweging.”

“Raak je de balans kwijt, dan keer je steeds weer terug naar deze basis. En je moet het er vooral niet teveel over hebben. Want balans staat niet op zichzelf, maar is een gevolg van een goede haal.” ■!

kort

100 JAAR

De Leidse roeivereniging Die Leythe werd op 13 februari 100. Hieronder het feestje bij de ingebruikname van de botenloods in 1914. In juni bestaat De Maastrichtse Watersport Club MWC 100 jaar en organiseert op 21 en 22 juni 'een bourgondisch weekend' met toch ook een roeiwedstrijd op de Maas.



Die Leythe in 1914.

WEG VLOOT

De overstromingen in Engeland hebben dit voorjaar heel wat schade toegebracht aan de vele roeiverenigingen. Bij de University of Worcester Rowing Club ging een boom omver waaromheen de vloot opgeslagen lag. De gevolgen waren desastreus.



DE 24 UUR VAN DE ROTTE

Op vrijdag 20 juni om zeven uur 's avonds start bij RV Rijnmond in Rotterdam de 24 uur van de Rotte. Dat is een roei-evenement waarbij het de bedoeling is zoveel mogelijk retourtjes van 15 kilometer te roeien in 24 uur. Er zijn ook andere varianten, zoals een wedstrijd over 15 km en een toervariant waarin je de 24 uur niet vol hoeft te maken. Voor iedereen wat dus. Als je meedoet moet je je wel per kilometer laten sponsoren, want het gaat erom geld in te zamelen voor het taaislijmziekte-team van het Sophia Kinderziekenhuis.



Varsity

honderd jaar geleden

De oudste Nederlandse studentenroeivereniging, Njord (Leiden, 1874), organiseerde in 1878 voor het eerst roeiwedstrijden en schreef daarbij ook een speciaal studentennummer uit. Naar het voorbeeld van Oxford en Cambridge daagde het de in 1876 gestichte concurrent Laga (Delft) uit. De wedstrijd werd gevaren in het nummer Oude Vier met stuurman; 'oud' duidt op de meest ervaren roeiers van de club. Deze eerste Nederlandse Varsity werd gewonnen door Laga.

De Varsity – de naam is een deftig aandoende verbastering van het woord university – is sindsdien elk jaar gehouden, slechts onderbroken door de oorlogsjaren. Er wordt in vele boottypen gevaren, zowel in dames- als herenvelden, maar de Oude Vier (voor heren) is het hoofdnummer gebleven: wie dat wint, 'wint de Varsity'. Dit jaar namen zestien ploegen aan het hoofdnummer deel. De wedstrijd vindt sinds de jaren '40 plaats op het Amsterdam-Rijnkanaal, eerst bij Jutphaas, nu bij Houten.

De Varsity kenmerkt zich door vele tradities, zowel in kleding (strooien hoedjes, gekleurde blazers) als in gedrag (stevig biergebruik, goedmoedige 'vechtpartijtjes', gooien met aardkluiten en een massale gezwommen huldiging van de winnende Oude Vier in het ijskoude water (begin april). De zegevierende vereniging – dit jaar Nereus – geeft 's avonds een kroegjool, een groot feest waar de verliezers en supporters ook welkom zijn en het bier gratis is. ■!





Deze foto uit 1914 toont de winnende ploeg van Laga voor de tribune op de Schie bij Delft.

Bea Bazuin integreert mentale training in haar coachen

Als coach moet je haalbare doelen stellen

Al in het begin van haar lange coachcarrière was Bea Bazuin overtuigd van het belang van mentale training. Zij verzamelde zoveel mogelijk kennis hierover en integreerde die in haar coachen. Over droomdoelen versus haalbare doelen, time-management en visualisatie en de killersmentaliteit die eigenlijk niet te trainen valt.

 Bea Bazuin leerde als 14-jarige roeien bij Die Leythe en werd Nederlands en Benelux kampioen - toen het hoogst haalbare. Als senior kwam ze echter lengte te kort. Het werd sturen en vooral ook coachen van wedstrijdplegen. Sinds de jaren '60 coacht ze wedstrijdroeiers, waaronder veel WK-gangers. Eerst bij Viking, en later ook bij DDS, Rijnland, Laga en De Maas. Al snel kwam ze erachter dat iedereen op mentaal gebied anders in elkaar zat. Mede door haar achtergrond in het onderwijs raakte ze geïnteresseerd in mentale begeleiding en verdiepte zich hierin.

“Roeiers kunnen bijvoorbeeld faalangst hebben”, zegt Bazuin. “Dat kan het gevolg zijn van een negatieve drijfveer om hard te willen roeien. Ze hebben dan bijvoorbeeld in een gezin altijd minder gepresteerd dan hun broertjes of zusjes, en willen laten zien dat ze ook wat kunnen. Als coach moet je daar zorgvuldig mee omgaan, het is belangrijk om een faalangstige roeier zelfbewuster te maken. Dat kan door het stellen van haalbare doelen.”

Droomdoelen en haalbare doelen

Met haalbare doelen bedoelt Bazuin doelen die voldoende uitdaging bieden maar toch binnen het bereik liggen van de roeier. Dat betekent bijvoorbeeld dat het winnen van een wedstrijd nooit een doel kan zijn. Tegenstanders heb je immers niet in de hand. “Roeiers moeten hun eigen ding zo goed mogelijk doen, dan presteren ze maximaal. En winnen ze niet, dan was dat gewoon niet haalbaar. De intentie van willen winnen is goed, maar tijdens het

"De coach is er voor de roeier en niet andersom.."

roeien moeten ze daar niet mee bezig zijn.” “Winnen mag wel een droomdoel zijn. En zo'n doel moet je als coach vooral niet kapot maken, want daar halen roeiers hun motivatie uit. Tijdens trainingen kun je het gebruiken om ze weer even te laten beseffen waar ze het allemaal voor doen.

Bijvoorbeeld om de Olympische Spelen te halen. Dat droomdoel bereiken ze dan uiteindelijk misschien niet, maar dan hebben ze wel voor de rest van hun leven geleerd dat ze, terwijl ze ernaar streefden, er uiteindelijk andere dingen voor in de plaats hebben gekregen.”

“Maar ik heb ook een roeier gecoacht die de Olympische Spelen als droomdoel had, en daarbij vertelde dat hij het volgende jaar al wilde deelnemen. Mij leek dat wat vroeg, maar hij heeft het toen wel gehaald. Dat was natuurlijk heel mooi.”

“Ook een perfecte race kan een droomdoel zijn. Je hoort schaatsers na afloop van een wedstrijd wel eens vertellen dat ze de perfecte race benaderd hebben. Ze zijn zich ervan bewust dat die perfecte race haast niet bestaat. En honderd procent perfectie nastreven is niet verstandig, want dan wordt training een obsessie en heb je nooit voldoening. Je moet wel altijd lol in het roeien blijven houden.”



CV BEA BAZUIN

+/- 1960 - 1980

Viking en DDS; coachte dames in de skiff voor de WK 8+

+/- 1980 - 1990

Rijnland; coachte meisjes en dames dubbeltwee voor WK

1991 - 2010

Laga; coachte onder andere WK-roeiERS Eeke van Nes en Olivier Siegelaar

Coachte in de zomerperiode veteranen voor FISA Masters

2010 - heden

De Maas; coachte lichte heren dubbeltwee voor WK onder 23, en sinds 2012 toproeister Wianka van Dorp in de skiff

Bea Bazuin volgde diverse coachcursussen bij de KNRB, lezingen en workshops. Ze coachte een aantal jaren damesploegen onder leiding van bondscoach Kris Korzeniowski.

FOTO KOOS TERMOESHUIZEN

Het onderscheid tussen droomdoelen en haalbare doelen is slechts een van de vele tools voor mentale begeleiding die Bazuin tijdens haar coachcarrière heeft verzameld. Ze zet die vrijwel nooit in als aparte trainingvorm maar altijd in combinatie met uithoudingsvermogen en techniek. En de

ene roeier pakt ze anders aan dan de andere. “Om een doel te bereiken met een roeier moet je die roeier leren kennen en kunnen begrijpen. Elke tool werkt bij de ene roeier nu eenmaal beter dan bij de andere. Uiteindelijk is het belangrijk dat roeiers over hun gedrag leren nadenken, en ►

merken dat de coach er ook over nadenkt. Mijn stelling is dat de coach er is voor de roeier, en niet andersom. Dat zie ik helaas wel eens anders gebeuren.”

“Ik coachte ooit een dames dubbeltwee die, wat we ook probeerden, altijd na 500 meter uit elkaar viel. Ze kregen uitzending naar de selectiewedstrijden voor WK in Luzern, maar ik vond dat de combinatie niet werkte. Ik zag geen kans om het te verbeteren en daarom ben ik eruit gestapt. Als je het zelf niet kunt, moet je het een ander laten doen. Helaas is het ook de andere coach niet gelukt om met deze dames uitzending naar de WK te bemachtigen.”

Time-management

Mentale begeleiding is erop gericht om het gedrag van roeiers bij te stellen, bijvoorbeeld hoe ze trainingen en wedstrijden in gaan. Bazuin praat daarvoor met haar roeiers over keuzes maken en time-management.

“Vooral bij jonge roeiers speelt dat ze alles willen. Een jaarclub, trainen, studeren, stage lopen, een huis. Ik bespreek het

patroon met hen en geef aan dat ze keuzes moeten maken. Als ze maar een bepaalde hoeveelheid tijd hebben voor roeien, dan moeten ze niet willen wedstrijdroeien. En denk maar niet dat dit alleen maar bij jongeren speelt, want bij veteranen ben ik hier ook wel eens tegenaan gelopen.”

“Daarnaast vertel ik roeiers ook hoe ze ruimte in hun hoofd kunnen creëren om te trainen. Voor het roeien moet je eerst de fase van colleges, andere activiteiten en eventuele problemen van die dag afsluiten. Als je met iets zit, sluit je dat eerst af: je gaat roeien. Het draait om het hier en nu principe: nu ben ik hier om goed te roeien. Daarna stap je dan met een goed gevoel de boot uit en dan kun je weer verder om je probleem proberen op te lossen met een fris hoofd. Op deze manier kun je efficiënt leren omgaan met kostbare tijd.”

Gevoel

Als wedstrijdvoorbereiding laat Bazuin roeiers hun race visualiseren. “Door te visualiseren leer je ook hoe dingen voelen, hoe de techniek voelt, welk geluid je hoort. Het brengt roeiers terug bij zichzelf. Om je heen in de boot word je vaak afgeleid door

tempotellers en hartslagmeters, en daardoor kun je het gevoel kwijtraken.”

“Het is een techniek die je moet leren. Je gaat op de bank zitten met je ogen dicht en je neemt een onderdeel van de wedstrijd door, bijvoorbeeld de haal of de startprocedure. Op basis daarvan kunnen roeiers mij vertellen wat ze van plan zijn, en kan ik daar eventueel op bijsturen.”

“Voor de wedstrijd maken we dan een wedstrijdplan en spreken we de taken van de roeier door. Daarbij geef ik ze altijd mee dat elke wedstrijd een training is voor de volgende wedstrijd.”

“Niet alle roeiers houden zich aan dat wedstrijdplan trouwens. Een van mijn roeiers voer ooit een skiffwedstrijd tegen mensen van wie hij onmogelijk kon winnen. Dan maar als een raket weggaan, had hij bedacht. Na een flitsende eerste 500 meter stortte hij natuurlijk in, maar hij had er lol in om de anderen tot het uiterste te dwingen. Dat is ook prima. Het meefietsende publiek genoot van het ‘jongehonden’ spektakel.”

Killersmentaliteit

Bazuin merkte tijdens haar coachcarrière dat op topniveau de mentaliteit van roeiers van doorslaggevend belang is, en dan met name het killersinstinct. “Veel is trainbaar maar dat niet. Je kunt natuurlijk wel je grenzen verleggen, maar het is moeilijk om een vechtersbaas te maken van roeiers die dat niet zijn. Het is wel mogelijk dat iemand geen killer is in een skiff maar wel in een ploeg, omdat diegene alleen voor een ander kan doodgaan. Maar uiteindelijk is het killersinstinct wat toppers tot echte toppers maakt.”



Olivier Siegelaar op slag,
Varsity 2012



Wianka van Dorp op slag tijdens de Randstad Regatta in 2008.

Enquête

Om de beste aanpak voor elke roeier vast te stellen volgt Bazuin altijd een vaste procedure. “Het begint ermee dat een roeier naar mij toe komt. We bespreken dan de doelen en de sportgeschiedenis van die roeier.

Vervolgens gaan we een maand trainen, en daarna zetten we alles op een rijtje. Ik maak een plan van aanpak waarin techniek en conditie een belangrijke rol spelen, maar vooral ook de mentale begeleiding.

Daarvoor laat ik de roeiers een enquête invullen met een aantal algemene vragen, maar ook vragen over hun sportverleden, hun sportheld en hun zwakke punten.”

“Als iemand bijvoorbeeld aangeeft dat hij volleybal heeft gespeeld dat bedenk ik hoe ik dat kan gebruiken om diegene op een manier aan te spreken waar hij mee vertrouwd is. Om roeiers te leren hun blad niet te vroeg te draaien bij de uitpik zeg ik bijvoorbeeld tegen ze dat ze de kolk moeten nawijzen. Tegen zo’n volleyballer zeg ik dan dat het eigenlijk hetzelfde is als met je hand de bal nawijzen.”

“En uit iemands keuze voor een sportdool

haal ik informatie over wat een roeier aanspreekt. Iemand koos ooit Lance Armstrong, vanwege zijn gevecht tegen zijn ziekte. Dan weet ik dat ik zo iemand op zijn vechtersmentaliteit kan aanspreken.”

Schaatsers

De enquêtevragen en de tools die Bazuin gebruikt, zijn het gevolg van haar brede interesse in mentale begeleiding. Als aan-

"Uit iemands keuze voor een sportdool haal ik informatie over wat een roeier aanspreekt."

vulling op de kennis die zij uit haar onderwijsbaan meenam volgde ze cursussen en las ze boeken over het onderwerp. Maar ze luistert ook altijd graag naar de interviews met sporters op de televisie.

“Die interviews vind ik het belangrijkste van de sport, je kunt daaruit heel veel halen over waar de sporter op getraind heeft. Bijvoorbeeld schaatsers die zeggen dat ze

‘hem goed raken’, of dat ze iets speciaals in de bochten hebben gedaan. Ik vertaal dat dan naar het roeien.”

Weerstand

Volgens Bazuin is mentale training overigens lang niet altijd zaligmakend. “Het is erg afhankelijk van de persoon wat er gebeurt. En ook niet alle roeiers staan ervoor open, of hebben er evenveel van nodig. Bij Laga heb ik tijdens ergometertrainingen wel eens gewezen op het effect van de buikademhaling voor het herstel. Dat was niet helemaal des Lagaaiers, maar uiteindelijk zijn ze er wel mee aan de slag gegaan.”

“In de jaren ’80 werd mentale training nog beschouwd als het tonen van zwakte. Ik coachte toen een WK-roeister die het jaar daarvoor sessies in mentale begeleiding had gevolgd. Haar toenmalige coach mocht daar niks van weten. Ik stond er wel voor open en heb haar gevraagd of ik eens zo’n sessie kon meemaken. Zo bouwde ik mijn kennis verder op.”

“Zelf heb ik weinig weerstand ondervonden tegen mijn aanpak. Ik ga natuurlijk ook niet wroeten in iemands persoonlijkheid, dat is meer iets voor een psycholoog.”

Fiets en toeter

“Eigenlijk heb ik meer met coachen dan met het roeien zelf. Maar roeien is toevallig het spelletje dat ik al sinds mijn veertiende doe. Mensen hebben mij wel eens gevraagd of ik geen bondscoach had willen worden, maar al dat regelwerk leek me maar niks. Geef mij maar een fiets en een toeter. Het is heerlijk buiten, je bent lekker aan het fietsen en je krijgt daar ook nog wat conditie van. Ik voel het coachen als heel dankbaar werk.” ■!

DOOR JOS WASSINK FOTO'S RENE LUTHAM



Twee dagen Head



Het Kampioenschap van de Amstel, kortweg de Head, geldt samen met de Heineken vierkamp voor zo'n vierduizend roeiers als de opening van het roeiseizoen.

 Het is de grootste roeireünie van Nederland. Als mensen nog actief roeien zie je ze daar terug. Tijdens de soms barre wintertrainingen vormen Head en Heineken een stip aan de horizon. Weer of geen weer, elke week ga je het water op. Want de Head wacht niet.

Eindeloos schaven aan de techniek en de gelijkheid. De conditie oprekken in de boot, hardlopend of op de ergometer.

Zo kom je de winter wel door.

Voor wedstrijdroeiers zijn Head en Heineken de vroegste confrontaties met hun tegenstanders. Het geeft te zien indruk van wat hen in het komende jaar staat te wachten.

Door de vroege datum, dit jaar viel de Head op 22 en 23 maart, is het weer altijd ongewis. Soms striemt de regen, of zitten de roeiers voor de start met handen tussen de benen en diep weggedoken voor een venijnige sneeuwstorm. Maar het kan net zo goed een vroege lentedag worden, waarbij witte benen voor het eerst sinds maanden weer aan de buitenlucht worden blootgesteld. Dit jaar bleef het droog met zonnige perioden en kwam de stevige wind op zaterdag uit een gunstige hoek. Dat droeg er aan bij dat de Head wederom een massaal roeifeest werd. Voor al die roeiers vanaf 15 jaar tot over de 70 en van beginners tot toptalent. Coaches en andere ►!



Fotograaf René Uitham (50)

is een bootjesman. Hij werkt bij de Bataviawerf in Lelystad en roeit competitief en recreatief. De Head heeft hij een aantal malen gevaren en ook de Skiffhead. Hij is de oprichter van roeifoto.nl (later overgedaan aan Merijn Soeters) maar is daarmee gestopt omdat het hem te eentonig werd. Nu zoekt hij naar andere manieren om het roeien vast te leggen. Tijdens de Head deed hij dat onder andere met een Russische panoramacamera Horizont KMZ op film. Kleur en korrel droegen bij aan de sfeer van het beeld. Digitale foto's uit andere camera's paste hij daarbij aan door kleur te verminderen en er korrel aan toe te voegen. Dat maakte ze minder kil. Contact: uitham@roeiblad.nl





*Soms waait er een venijnige
sneeuwstorm. Maar het kan net zo
goed een vroege lentedag worden.*



begeleiders fietsten fanatiek roepend en gezellig
keuvelend langs de Amstel terwijl anderen vanaf een
brug het spektakel onder zich door zagen trekken.
Vanwege een gesloten bruggat van de
Rozenoordbrug zag de organisatie zich dit jaar ge-
noodzaakt de Head of the River Amstel over twee
dagen uit te smeren. Daardoor was het in de kleed-
kamers, op het botenterrein en op de vlotten een
stuk minder druk dan anders.
Dat was eigenlijk wel prettig. Twee dagen Head is
dubbel feest. ■!

Vliegende vaart

Wedstrijdmateriaal is aan allerlei voorschriften gebonden. Maar wat nu als je al je inventiviteit mag aanwenden voor een snellere boot? Delftse studenten hopen tijdens het komende WK in Amsterdam hun superschip te tonen.

 Het zevenkoppige roeiteam RISE (Rowing Innovation and Sports Engineering) is de nieuwste loot aan de stam van studentenprojecten aan de TU Delft. RISE wil alles in het werk stellen om de bestaande roeiboot te overtreffen in snelheid. 'Wij denken aan een dubbelvier met draagvleugels en rolriggers', zegt team manager en techniekstudent Ton Schoehuijs.

Wereldrecord

Draagvleugels of hydrofoils kunnen de bootsnelheid flink verhogen. Dat bleek al bij de eerste experimenten rond het eind van de 19e eeuw. Dankzij stelselmatige verbeteringen wist de Italiaanse ingenieur Enrico Forlanini rond 1911 met 50 en zelfs 70 kilometer per uur over het Lago Maggiore te scheren. Molto bene natuurlijk. Maar wel dankzij een forse 60 pk motor. De Amerikaanse uitvinder Alexander Graham Bell deed het nog eens dunnetjes over met tweemaal 350 pk en vestigde in 1919 een nieuw wereldrecord van 114 km/uur.

En dat alles dankzij de vermindering van het contactoppervlak met het water. Eenmaal op snelheid is het niet meer het drijfvermogen van de romp die het vaartuig boven water houdt, maar de opwaartse druk die de draag-

vleugels ondervinden van het langstromende water. Dat betekent minder nat oppervlak en dus minder wrijving.

Eén tegen vier

Bijna honderd jaar later flikken enkele Noren dat kunstje voor het eerst met een door mensenkracht aangedreven vaartuig met een vermogen van misschien een half pk (375 watt). Einar Rasmussen en Peter Ribe hadden een kano voorzien van twee slanke draagvleugels zo'n 20 centimeter onder de romp. Eén van een halve meter breed vlak achter de boeg en een dubbel zo grote achter de zitplaats. Er bestaat ►



Enrico Forlanini schoot rond 1911 met 70 km/uur over het Lago Maggiore - fotograaf onbekend.

Al je vragen stel je ons op bootsman@roeiblad.nl 



een filmpje uit 2005 van een race van de eenpersoons 'Flyak' tegen het Noorse nationale vierpersoons team over 200 meter. Aanvankelijk is de vier sneller weg. Maar dat verandert als de draagvleugelkano zich halverwege de race boven het water verheft. Dan

Moet je sneller oprijden? Of je riemen verstellen?

vliegt Olympisch kanoër Andreas Gjersøe letterlijk over het water. Alleen de uiteinden van zijn peddels beroeren nog het oppervlak en stuwen hem voort tot 27 km/uur. Het nationale team ziet hem voorbij komen en finisshen met anderhalve bootlengte verschil. Bij een latere poging is zelfs een topsnelheid van 32 km/uur geboekt.

Hoofdbreken

Kan dat met een roeiboot ook? In Delft heeft men al wel bedacht dat het slim is om rolriggers te gebruiken in plaats van rolbankjes omdat de gewichtsverdeling in de boot dan constant blijft. Maar stel dat het lukt, dan komt de boot 20 centimeter omhoog en moet je een ongeveer 7 centimeter hogere haal maken om de bladen in het water te krijgen. Gaat dat wel, of moet je de dollen daarvoor verstellen? En hoe zit het met het tempo. Moet je niet op eens veel sneller gaan rijden? Of kun je de dolkraag van de riemen verstellen? Over dat soort kwesties breken de technische studenten zich de komende maanden het hoofd.

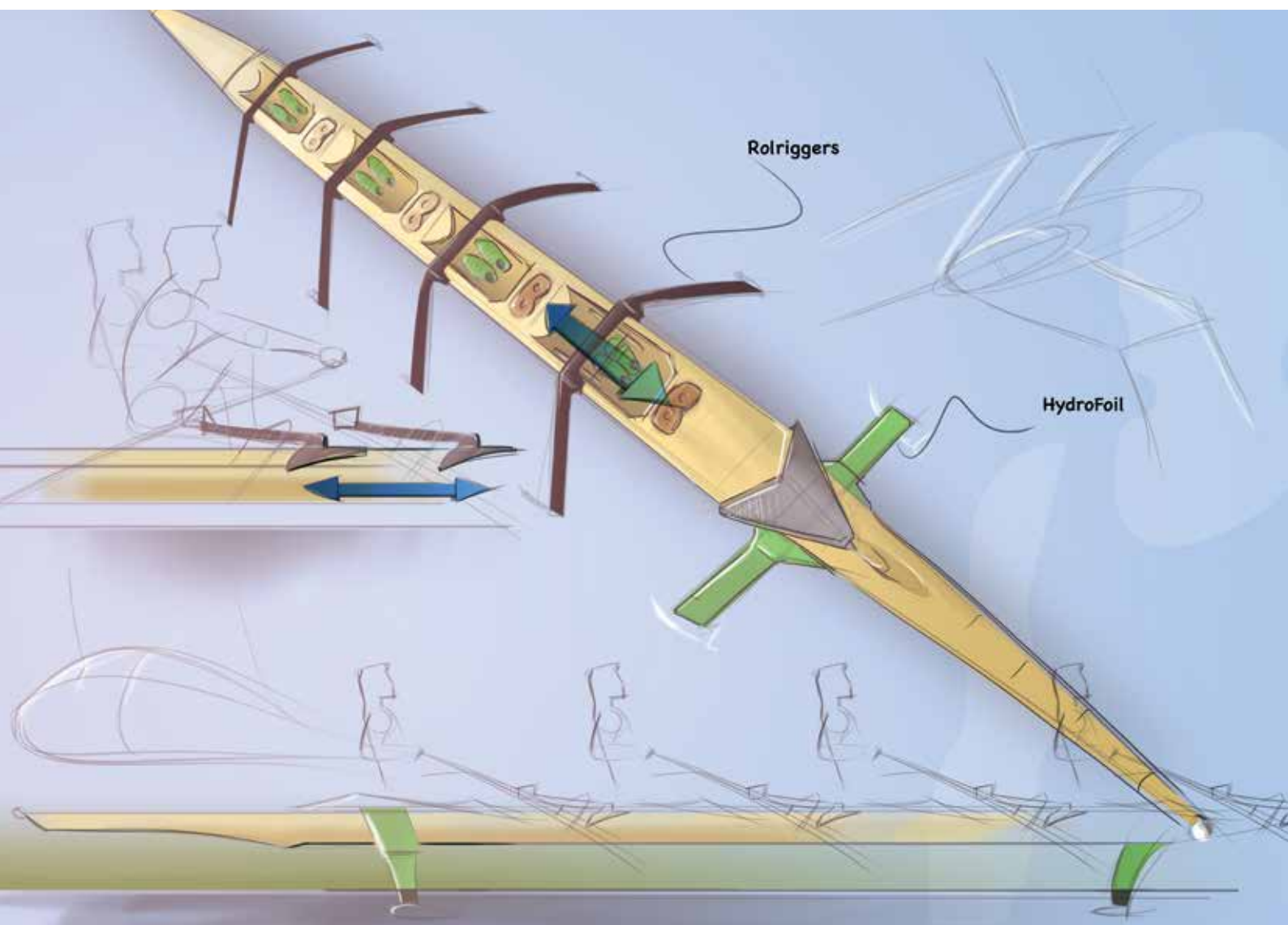
Moeizaam

Niet als eersten overigens. In Engeland werd al in 1975 een skiff met draagvleugels gebouwd bij de Marlow Rowing Club, aan de Thames zo'n tachtig kilometer voor Londen. Het werd geen succes. In een boek erover staat 'Eén of twee sterke roeiers hebben de boot geprobeerd, maar ze vonden het niks en niemand anders kreeg het ding uit het water.'

Weer dertig jaar later lukte dat in Yale (VS) wel. Daar had in 2008 een team van de universiteit onder leiding van John Morell ook een skiff met hydrofoils gebouwd. Maar dit keer een stuk slanker: een omgekeerde T-vorm met

Wie goed kijkt naar de schetsen van het Delftse team, ziet dat de draagvleugels met een soort mof rond de romp geklemd zijn. Het voordeel daarvan is dat de boot intact blijft en dat andere boten met dezelfde romp er ook makkelijk mee uit te rusten zijn. Leuk voor een wedstrijdje. Een mogelijk nadeel is de verstoring van de stroomlijn, waardoor het lastiger wordt om de kritische snelheid te bereiken waarbij de romp uit het water komt.





de draagvleugel ongeveer 30 centimeter onder de romp. De slanke koolstof vleugels zijn aan de voorkant 50 centimeter en achter een meter breed. De boot is uitgerust met rolriggers. Op Youtube staat een filmpje van een demonstratie in juni 2008. Je ziet een zekere Andy Card die moeizaam lange halen maakt. Dan komt de romp los uit het water. Maar anders dan bij de kano versnelt de skiff niet merkbaar en na vijftien halen is de roeier leeg en zakt de romp terug. Ook is te zien dat de balans lastiger wordt als de boot los-

komt. Het project in Yale heeft geen vervolg gekregen en de website is uit de lucht.

RISE

Het Delftse RISE-team heeft dus een flinke uitdaging op zich genomen. Enerzijds zal een vier makkelijker op de vleugels komen, maar de belasting van de romp is te vergelijken met vier man in de boot terwijl die op de singles staat. We kijken met spanning uit naar de demonstratie in augustus op de Bosbaan. ■!

De genoemde filmpjes
zijn te bekijken op
www.roeiblad.nl/nummer1 

Meer dan 2000 roeiers, zes keer per jaar

Onder de naam NOOC-competitie speelt zich een wedstrijdscircuit af dat zijn weerga niet kent. Het is een evenement waarbij zo'n 2200 roeiers zes weekenden lang met roeien bezig zijn, en waarbij zes weekenden lang 300 C4-boordboten op het water zijn.



Het NOOC, dat staat voor het Nationaal Overlegorgaan Competitieroeien. Of 'Overkoepelend Orgaan', zoals voorzitter Amber Hol Horeman zegt. Het belangrijkste evenement is de competitie om de NOOC-bokaal. Dat is de trofee voor de winnaar van een competitie over zes wedstrijden.

De deelnemers zijn nieuwe leden van studentenroeiverenigingen, onervaren roeiers dus. Alle wedstrijden worden in C4+ geroeid. De competitie bestaat uit vijf wedstrijden en een finalewedstrijd, en wordt verroeid van maart tot en met juni. De wedstrijden nemen altijd een heel weekend in beslag met op de zaterdagavond een feest. Ze worden verroeid in

Hilvarenbeek, op de Bosbaan, in Harkstede, in Delft en Enschede en de finale op de Bosbaan.

Enorm

De belangstelling voor de competitie is enorm. De organisatie probeert de groei in de hand te houden door een numerus fixus in te stellen. "We hebben berekend dat we maximaal 380 ploegen aan kunnen. In 2014 doen er ruim 300 mee, van alle studentenverenigingen minstens één", aldus Hol Horeman. De kleinste afvaardiging in 2014 is een ploeg van het Haarlemse Amphitrite, de grootste van Gyas uit Groningen, dat met 30 ploegen deelneemt.

Van de ingeschreven ploegen wordt verwacht dat ze alle wedstrijden starten, er is immers meer vraag dan plaats. Ploegen die afhaken scoren strafpunten voor hun vereniging: het volgend jaar mag die vereniging minder ploegen inschrijven. "Er wordt gewoon verwacht dat je bij alle wedstrijden aanwezig bent. Zo proberen we de kwaliteit van de competitie op peil te houden."

Variatie

De vijf wedstrijden zijn behoorlijk gevarieerd. In het eerste weekend roeien de deelnemers driemaal 500 meter. In het tweede en derde tweemaal 1000. In het vierde weekend roeien ze 4,5 kilometer op de Schie en in het vijfde een 1500 en een sprint over 350 meter.

Vijftig tinten roeien

De Nederlandse roeiwereld bestaat uit allerlei 'soorten' roeiers die soms nauwelijks van elkaars bestaan weten. Je hebt natuurlijk de kleine groep toproeiers, bekend van de TV, en de vele roeiers die wekelijks ontspannen hun rondje vanuit de eigen vereniging maken. Maar daarnaast heb je masters, studentenwedstrijden, midweekroeien, toertochten al dan niet met wedstrijdelement in binnen- en buitenland, schoolroeien, aangepast roeien. Voor de een is de Head of the River Amstel een begrip, de ander weet nauwelijks dat die bestaat en denkt meer in termen van de Elfstedenroeimarathon of van vaste roei-uurtjes op een vaste dag. Voor veel eerstejaars studentenroeiers staat het NOOC centraal.

In het laatste weekend zijn de Orca Competitie Slotwedstrijden op de Bosbaan, ook wel het Nederlands Studentenkampioenschap. Daar mogen alleen de beste 24 heren- en damesploegen starten. Eerst tweemaal drie heats over 1000 meter, en de beste ploegen roeien in de finale 2000 meter in hun C4+ over de Bosbaan.

“Het leukste van de NOOC is dat je als student overall in Nederland gaat roeien, het roeiwater verkent, een heleboel mensen leert kennen en zelfs Nederland beter leert kennen”, zegt Hol Horeman. “Het maakt de stap om in een andere stad te gaan studeren ook kleiner. Er zit een heel groot sociaal aspect aan, door al die feesten die erbij horen.”

Aparte werelden

Lang niet alle roeiende studenten kunnen meedoen met de NOOC. Daarom zijn er binnen de meeste verenigingen selectiewedstrijden om aan de NOOC te mogen meedoen.

Voor de studenten die niet aan de NOOC meedoen is er in elk geval de Okeanos Sprintbokaal. Dat is een competitie van vijf wedstrijden in vieren en achten over korte afstanden, maximaal 500 meter. De deelnemers moeten daarvan aan minimaal drie wedstrijden meedoen. De Sprintbokaal bestaat nog niet zo

NOOC

Het Nationaal Overlegorgaan Competitieroeien bestaat sinds 2007 en is voortgekomen uit regionale initiatieven, waarvan dat in Utrecht en Zuid-Holland, het OOCUZ, het oudst was. Dat was in 1976 van start gegaan. NOOC is onderdeel van de Nederlandse Studenten Roeifederatie NSRF.



lang en had in 2013 zo'n 100 deelnemende ploegen.

De NOOC is speciaal voor eerstejaars studentenroeiers. Daarnaast is er een hele reeks competities voor ervaren roeiers, de ouderejaars. Zoals de Vlietbokaal voor 4+, de Skiffbokaal en nog veel meer.

De studentenwereld lijkt zich geheel los van de algemene roeiwereld af te spelen, maar dat is toch niet zo. Aan de ouderejaarsbokalen wordt ook deelgenomen door niet-studenten en dat vindt Hol Horeman prima. “Buiten de studentenwereld bestaat zo'n competitie niet. Daarom worden de weinige niet-studentenploegen die zich inschrijven voor de bokalen gewoon toegelaten, dat is voornamelijk in skiffbokalen. Het zou heel makkelijk zijn om een competitie speciaal voor niet-studenten te organiseren, er moet alleen een centraal orgaan zijn dat alles bijhoudt en communicatie doet. Ik denk zeker dat je mensen enthousiast zou kunnen krijgen.” ■!

Meer informatie op www.nooc.nl

Amber Hol Horeman (23) is masterstudent Science & Business aan de Universiteit Utrecht en heeft een jaar Skøllbestuur achter de rug. Het voorzitterschap van het NOOC doet ze naast haar studie.



A portrait of Ivo Opstelten, a middle-aged man with grey, wavy hair, looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a red jacket over a white t-shirt. The background is a blurred outdoor setting with water and trees under an overcast sky.

IVO OPSTELTEN

*"Het was een groot
genoegen en eer dat ik in
de ploeg werd toegelaten."*

Roeien heeft prioriteit

Even voorstellen Ivo Opstelten, 70 jaar, net uit de dubbelvier bij De Maas aan de Rotte.

En, lekker geroeid? “Ja, heerlijk. We hebben een team van negen man. We waren vanochtend met vier. Slecht weer, maar we roeien gewoon, weer of geen weer. Het enige wat ons verhindert om te roeien is een vaarverbod.”

Hoe vaak? “We doen het elke zaterdagochtend. We roeien naar Oud Verlaat, drinken een kopje koffie, praten een beetje met elkaar en dan weer terug. Heerlijk. Vijftien kilometer heen en terug. Negen uur vertrekken, half twaalf terug en dan heb je de hele middag nog, prima. We proberen allemaal te kunnen. Ik geef er prioriteit aan, absoluut.”

Hoe ben je begonnen met roeien?

“In mijn studententijd heb ik bij Njord in Leiden geroeid. Het heeft nooit iets voorgesteld, dat is wel een beetje een frustratie, maar daar ben ik wel overheen. In mijn eerste jaar roeide ik in de jonge acht, in mijn tweede jaar heb ik gecoacht. Ik ben nooit zo mooi geweest als in mijn eerste jaar, toen ik echt in training was. Die roeiersmaaltijden, geen drank, op tijd naar bed en op tijd weer op, tweemaal per dag tweeëneenhalf uur op het water, een Njordblazer, fantastisch. Daarna heb ik het heel lang niet gedaan, maar ik ben het altijd een erg mooie sport blijven vinden. Nadat ik eind 2008 in Rotterdam stopte als burgemeester wilde ik weer roeien, ik had er weer tijd voor. Toen ben ik weer gaan afroeien en ben ik in de

Oud-Verlaatploeg terecht gekomen. Die ploeg bestaat al meer dan 35 jaar. Het was een groot genoeg en eer voor mij dat ik werd toegelaten.”

Train je ergens voor? “Nee, het is gewoon gezelligheid, maar eenmaal op het water wordt er wel serieus geroeid.”

Wat is het stomste wat je heb meegemaakt met het roeien? “Dat was net. We legden aan met de dubbelvier. De boeg en ik zaten nog in de boot, alle riemen waren al weg, we wilden ook uitstappen, niemand hield de boot meer vast: we gingen om. Dat was de eerste keer dat ik het heb meegemaakt. We hebben het wel bij anderen zien gebeuren, skiffs die omsloegen midden op de Rotte. Maar goed dat het nu hier gebeurde, bij het vlot.”

Mooiste belevenis in het roeien?

“Twee herinneringen: eentje actief en eentje passief. Met de Head of the River, toen met de jonge acht, dat vond ik wel heel mooi om dat te doen. Passief, tijdens de Olympische Spelen van Atlanta heb ik de Holland 8 goud zien winnen. Met Nico Rienks, dat is voor mij een van de grootste sportmensen, een absolute topper. Dat geeft inspiratie.”

Wat betekent het roeien voor je?

“Ik vind het leuk, ik voel elke keer als ik het heb gedaan dat het goed is. Je kunt het volhouden tot je erbij neervalt, en het is buitengewoon gezellig. Ik zou het niet willen missen. Prachtige sport.” ■!

De Amerikaanse Olympische acht van 1936

Hoe je de andere jongens in de boot kunt helpen winnen

Breed lachende gezichten. Het is 1936 en de Amerikaanse acht heeft zojuist de Olympische Spelen van Berlijn gewonnen. Aan het erevlot geeft de bemanning de gewonnen krans aan elkaar door. Roeiend op baan 6 verrasten ze de cameraman die focuste op de ploegen van Duitsland en Italië in baan 1 en 2. Op het nippertje zien we de Amerikaanse acht als eerste over de finish glijden.

 Achter deze paar minuten olympische geschiedenis, uit de door Leni Riefenstahl geregisseerde film Olympia, gaat een bijzonder verhaal schuil.

In *The Boys in the Boat* (Nederlandse vertaling *De jongens in de boot*) beschrijft Daniel James Brown de route die de roeiers in drie jaar afleggen van beginnende roeiers bij de Universiteit van Washington tot olympisch kampioenen, met alles wat daarbij komt kijken. Hard trainen natuurlijk, maar dat is eigenlijk meer een voetnoot in het verhaal. Het gaat vooral ook over alles wat de roeiers beïnvloedt in hun prestaties. Hun gezinssituatie, de economische crisis in de jaren '30, de nazi-regie over de Berlijnse spelen, intimidatie door collega-roeiers, de rol van coaches en stuurlieden, het heeft allemaal zijn weerslag op hoe ze in de boot zitten.



Coach Al Ulbrickson op het botenterrein van de University of Washington.

Houthakker

Dat zie je vooral terug in het verhaal van Joe Rantz, de nummer 7 van de olympische ploeg op wie de schrijver in het boek inzoomt. Hij komt net als de andere roeiers uit een arme familie en verdient het geld voor zijn studie onder andere door hout te hakken en andere vormen van fysieke arbeid. Op zijn vijftiende wordt hij door zijn vader en stiefmoeder en hun gezin in de steek gelaten, en leert hij op eigen benen staan. Dat brengt hem ver. Jongens uit geluk-

kige gezinnen wiens studie door hun ouders betaald worden druipen al gauw af van de zware trainingen, maar Joe schopt het tot de eerstejaarsploeg – een van de drie ploegen waarmee de Huskies van de Universiteit van Washington aan de twee jaarlijkse wedstrijden in het westen en het oosten van de Verenigde Staten deelnemen.

Die eerstejaarsploeg is de beste die coach Al Ulbrickson ooit heeft zien roeien, en in zijn hoofd groeit het plan om de ploeg bij elkaar te houden met het oog op de Olympische Spelen in Berlijn. Na een tweede succesvolle jaar gaat hij toch schuiven. Een deel van de oorspronkelijke ploeg komt met ouderejaars en een talentvolle eerstejaars roeier - nota bene op slag - in de beoogde olympische acht terecht, maar Joe Rantz blijft buiten de selectie.

George Pocock

Ulbrickson wil hem graag opstellen als hij maar niet zo vaak onder zijn kunnen zou presteren. Hij vraagt botenbouwer George Pocock, die op de zolder van de roeivereniging achten bouwt voor heel de Verenigde Staten, om hem eens in de gaten te houden. Pocock constateert dat Joe te vaak 'op zichzelf' roeit, vermoedelijk als gevolg van zijn familie-geschiedenis. In zijn werkplaats gaat hij met Joe in gesprek en zegt hem het volgende:

“Als er een figuur in de boot zit die jij niet mag, Joe, moet je zorgen dat je hem aardig gaat vinden. Het moet er voor jou toe doen of de andere jongens de wedstrijd winnen, en niet alleen of jij wint. Als je instinctief nadenkt over de vraag hoe je de andere kunt helpen winnen, en zij op hun beurt over de vraag hoe ze jou kunnen helpen winnen, gaat de rest eigenlijk vanzelf.”

Zijn uitspraak blijft niet zonder effect, en Joe kan alsnog plaatsnemen in de beoogde olympische ploeg.

Armoede

Naast wat er nodig is om een olympische finale te winnen geeft het boek ook een indringend beeld van de gebeurtenissen in de jaren '30, zowel in de Verenigde Staten als in Europa. De rillingen lopen je over de rug bij de onvoorstelbare armoede onder de Amerikaanse roeiers – Joe Rantz verschijnt elke dag in dezelfde trui op de training – en de vermoede nazi-regie over de olympische finale. Amerika en Groot Brittannië krijgen als snelste ploegen in de voorwedstrijd de slechtste banen in de finale toebedeeld terwijl Italië en Duitsland de beste banen toebedeeld krijgen.

Toeschouwerstrein

Gelukkig zijn er ook vrolijke details te melden, bijvoorbeeld over de populariteit van roeien in die tijd. De sport krijgt veel aandacht van de media, en op de wedstrijden komen duizenden supporters af die vanuit een toeschouwerstrein de wedstrijd kunnen volgen. En als de Washingtonse roeiers per spoor naar de jaarlijkse universiteitsregatta in het oosten van het land gaan, dan reizen de boot en de coachboot mee in een vrachtwagon.

Spanning

Brown heeft in ruim 450 pagina's een levendig literair document over roeien afgeleverd. Hoewel je aan het begin al weet dat de ploeg olympisch kampioen zal worden, lees je toch met spanning over de wedstrijden en vertrouw je lang niet altijd op een goede



DANIEL JAMES BROWN

DE JONGENS IN DE BOOT,
UITGAVE RIJ THOMAS RAP
ISBN 978 94 004 0335 2
PAPERBACK, 512 PAGINA'S,
PRIJS € 29,90
OOK VERKRIJGBAAR ALS E-BOOK

INTERNET

ZIE OOK DE FILM ROEIEN UIT LENI
RIEFENSTAHL'S OLYMPIA (1938)
WWW.ROEIBLAD.NL/NUMMERT



“Het moet er voor jou toe doen of de andere jongens de wedstrijd winnen, en niet alleen of jij wint.”

afloop. Daarbij voeren de verschillende verhaallijnen, zoals die over botenbouwer George Pocock – wiens leerzame citaten over roeien het begin vormen van elk hoofdstuk – en de film Olympia van Leni Riefenstahl, uiteindelijk allemaal toe naar het hoogtepunt. Een boek dat je niet los laat. ■!

“We doen iets heel goed samen.”

Rogier Blink en Mitchel Steenman
Twee zonder

*“Met z’n tweeën ben je heel afhankelijk van elkaar. Als je voetbalt en iemand slecht in de wedstrijd zit, kun je hem gewoon niet aanspelen. Of wisselen. Hier niet, als je zeven maanden iets met iemand hebt opgebouwd, krijg je dat niet zomaar met een ander. Dus als Rogier geblesseerd is, ben ik het eigenlijk ook. **Als het moet, roeit het heel hard samen. Hoe Mitchel en ik tegen die boot aanduwen, hoe we aan die riemen hangen, daarin doen we dus iets heel goed samen. Het klikt.** Toch gaat het om een medaille in Rio. En als ik met een klootzak beter roei dan met Rogier, zal ik in principe voor dat eerste kiezen. **Uiteindelijk hoef je het maar 6 minuut 20 met elkaar eens te zijn.**”*

Aegon is hoofdsponsor van het Nederlandse roeien en helpt sporters hun doelen te realiseren.

Bedenk je toekomst.

AEGON