

De Maand van Hemus



ROEIEN IN CIJFERS

Alle wedstrijdresultaten met alles erop en eraan (pag 4)

TWEENDERTIG TABELLEN VOL ROEICIJFERS



OMSLAAN IN HET BOSBAD

Hoe-klim-ik-weer-in-mijn-skiff-nadat-ik-ben-omgegaan-instructie (pag 7)

IK SLA OM EN DAN? HOE KOM IK WEER IN MIJN BOOTJE?

TERUG VAN VAKANTIE

PAGINA 8

Eemheadcommissie draait op volle toeren Elk jaar de lat een stuk hoger

De voorbereidingen voor de Eemhead op zaterdag 24 september vinden grotendeels in stilte plaats. Onder de oppervlakte wordt hard gewerkt om straks weer 150 boten te laten starten tussen tien uur 's ochtends en vier uur 's middags.

Als ik Marco van der Eijk op zijn mobiel bel, passeren in rap tempo maar in rustige toon allerlei deelfacetten van de komende roeiregatta de revue. Momenteel ligt de nadruk op het werven van vrijwilligers(*), het vergaren van materialen en fine-tuning van de ICT-techniek. De inschrijving op de KNRB-site is deze week net geopend en de eerste inschrijving is al binnen: een ploeg uit Brugge, waarmee het internationale karakter zeker gesteld is.

Speciale activiteiten dit jaar zijn ondermeer de Kika-Row boot (meer informatie elders in dit nummer), bedrijfsachten (het weekend ervoor zal op de bedrijfsachten-regatta in Rotterdam geflyered worden), een gehandicaptenrace in wherry en C-2 over 1 kilometer en een race in een zee-vier. Dat is de boot waarmee met

Kika-Row team op 26 augustus naar Lowestoft (Engeland) zal varen en terug. Marco van der Eijk hoopt een Hemusploeg in een zeevier van Muiden tegen hen aan te laten treden. Bovendien geeft de Holland-acht acte de présence - leuk voor een baanrecord!

In vergelijking met vorig jaar zal het op het Sita-terrein beter toeven zijn. Er zal gezorgd worden voor catering (ook warme zaken) aan de overkant en ook het wedstrijdsecretariaat bevindt zich op het Sita-terrein. Na de race moet je aan de Hemus-kant zijn, waar een pizza&pasta-party zal worden aangericht. Als je dan naar het terras van de villa kijkt, zie je daar de waterbobo's van Amersfoort en omgeving bezig aan de Waterborrel, een noviteit dit jaar, en een natuurlijke habitat voor (water-)lobbyisten.



Technisch liggen de ambities hoog dit jaar. Vorig jaar ging er een-en-ander mis met het draadloze netwerk waardoor de inschrijving vertraging opliep. Maar de Eemheadcommissie laat zich daar niet door uit het veld slaan. Nu zal alleen het wedstrijdsecretariaat aan de overkant draadloos verbonden zijn, de rest loopt via een ADSL-verbinding naar de Hemus-server, waar database, tijdswaarneming en inschrijving op verloopt. De tijdswaarneming loopt via hetzelfde systeem als vorig jaar, maar dat nu uitgebreid is met een automatische detectie van baanrecords. Toch is het vertrouwen in de techniek niet onbegrensd; er zal ook met de hand worden geklokt als back-up. Als het systeem goed werkt, zijn de tijden bekend op moment van binnenkomst, worden ze opgeslagen in het systeem, zijn ze beschikbaar op de site, zichtbaar op computerschermen en

worden ze als print opgehangen. Veel meer kun je niet doen, zou je denken. Maar Marco van der Eijk heeft nog wel een droom: hij wil graag een webcam ter hoogte van de elektriciteitsmast installeren. Het beeld daarvan, van het wedstrijdveld in aankomst, zou zichtbaar gemaakt moeten worden op beeldschermen op het terrein. Maar hoe dat technisch precies in elkaar te steken, dat is nog niet opgehelderd. "Zo proberen we ieder jaar de lat een stukje hoger te leggen," licht Marco monter toe. De Eemheadcommissie bestaat naast Marco van der Eijk uit Katie Hilhorst, Mirjam Schippers en Petra Noppe.

Vrijwilligers

* Vrijwilligers worden verzocht zich aan te melden bij Katie Hilhorst, tel. 0620 588 042

door Jos Wassink

Drama coachboot

Vol triomf werd de coachboot binnengehaald. Een prachtig project van Peter Slagter en z'n maatje Piet Kunst. Voor een prikje op de kop getikt en wat zullen we er een plezier aan hebben, zullen ze gedacht hebben om jan en alleman op de Eem beter en sneller te kunnen laten roeien. Op 6 februari was het toch wel een beetje feest. Zestien sterke mannen, allemaal kapiteins die wisten hoe ze dit varkentje moesten wassen. In De Maand van januari/februari werd er verslag van gedaan. Nu, een halfjaar later, zijn we natuurlijk wel benieuwd hoe het ermee staat.



Enthousiast werd de boot de loods in gereden, er weer uit (verfje erop), er weer in (verf moest drogen) en ga zo maar door. Plots was dat hoofdstuk gesloten en kon de boot te water worden gelaten. Er werden nog wat kwajongenstochtjes gevaren en men kwam tot de conclusie dat er een andere motor moest komen. Wil je roeiers bij kunnen houden, dan kan dat niet met een paar pk-tjes. De mannen gaan voor perfectie. Oh ja die motor moet wel bevestigd worden aan de perfecte bevestigingsstang. Daar hadden ze nog wel een adresje voor.

De boot werd aan de kant naast het vlot gelegd waar hij na maanden nog steeds compleet in de weg ligt. Er zit geen beweging in, een meerkoet nestelt op de stuurboordrijver en het onkruid zet de aanval in. Het "adresje" kon de belofte niet waarmaken, dus geen bevestigingsstang. Waar zijn de projectleiders P en P, wat nu met de prachtige coachplannen voor deze zomer? Zijn deze al niet bijna in het water gevallen of is er nog hoop? Ja die is er! De ideeënbus op de boot moeten we maar eens inzetten. Bij deze dan ook een oproep: wie helpt de coachboot"commissie" uit hun impasse...?

door Yvonne Servaas

10 september: geHACKdag

Op zaterdag 10 september organiseert de wedstrijdcommissie voor de derde keer de Hemus Algemene Club Kampioenschappen (HACK). Een kampioenschap dat misschien beter geen kampioenschap genoemd kan worden, want het gaat om de gezelligheid en niet om de winnaar (toch?).

De HACK is een gezelligheidswedstrijd voor alle leden van Hemus. Het is de ideale manier om nieuwe mensen te leren kennen, de draad van het roeien weer op te pakken na de zomer, misschien nieuwe ploeggenoten op te doen maar vooral is het een leuke middag op de Eem. Er wordt geroeid in C4x+ boten over een afstand van 500 meter, met finish bij de Villa.

De ploegen worden op de dag zelf samengesteld door de wedstrijdcommissie en bestaan uit een mix van ervaren en onervaren leden, waarbij vaak verrassende combinaties ontstaan. Daarnaast gaat het, behalve om de snelste tijd, ook om het voorspellen van de eindtijd van jouw ploeg.

Dus als je zin hebt in een gezellige middag met leuke mensen en om een paar korte maar krachtige wedstrijdje: schrijf 10 september in je agenda en zet jouw naam (en die van jouw ploeggenoten, want die neem je natuurlijk mee!) op de inschrijffijst in de Villa. We beginnen om 12 uur en de laatste wedstrijd zal om 16 uur klaar zijn. Tot 10 september, tot HACK!

Ellen Sulman, Erwin Roex
Suzanne Heijbrock
De wedstrijdcommissie

De Maand van Hemus wordt tienmaal per jaar aan alle leden van Roeivereniging Hemus toegezonden.

Redactie Amanda Bosman, Ilya van Buiten, Yvonne Servaas, Koos Termorshuizen, Leonie Walta Jos Wassink

Adreswijziging naar ledenadministratie@hemus.nl

Kopij, foto's en tips naar redactie@hemus.nl

BATENBURG-RUITER
BOUWBEDRIJF B.V.
Havenweg - Amersfoort

SLIJTERIJ DE KOLKRIJST



Ruim gesorteerd in
wijn, bier en binnen- en
buitenlands gedestilleerd.
Ook verhuur van Heineken
Cooltap en Grolsch Thuistap.

Zevenhuizerstraat 151, 3828 PT Hoogland
telefoon 033 455 3000



Kika-Row op Eemhead

Tijdens de komende Eemhead op zaterdag 24 september zal aandacht geschonken worden aan de actie 'KiKa-Row', een initiatief van Ahrend-Jan Schröder (40) en Albert Vuil (54). Ze willen met hun actie aandacht vragen en geld bijeenbrengen voor de strijd tegen kinderkanker.

Het is de bedoeling om in de ochtend voorafgaand aan de Eemhead een speciale vier van Hemus naar de Koppelpoort te laten varen met aan boord uitsluitend prominenten: mevrouw Van Vliet-Kuiper, burgemeester van Amersfoort; Nico Rienks (wie kent hem niet); Albert Vuil, initiatiefnemer KiKa-Row en Hemuslid Daan Smit die zijn eigen strijd tegen kanker heeft gevoerd. Bij de Koppelpoort zullen ze aan de plaatselijke pers een toelichting geven over de actie.

Roeien tegen kinderkanker

Kika-RoW 2005 naar Engeland en terug

De Eemhead besteedt dit jaar aandacht aan de actie KiKa-Row, een initiatief van roeiers tegen kinderkanker, maar evenzeer een sportieve prestatie van belang. KiKa-RoW 2005 organiseert namelijk in augustus 2005 een roeitocht van circa 280 zeemijlen over de Noordzee van Nederland naar Engeland en terug. De sponsoropbrengsten van deze tocht komen geheel ten goede aan de Stichting KiKa (Kinderen Kankervrij). KiKa maakt zich sterk voor onderzoek om betere behandeling en genezing van kinderkanker te realiseren.

De initiatiefnemers van de KiKa-RoW 2005, Ahrend-Jan Schröder (40) en Albert Vuil (54), willen met dit project publieke aandacht vragen voor kinderkanker en gelden genereren voor de bestrijding van deze ziekte. De organisatie streeft ernaar door middel van publiciteit, sponsor- en publieksacties minimaal 500.000 euro voor dit doel bijeen te brengen. Stichting KiKa zal door de KiKa-RoW 2005 een extra financiële impuls krijgen en het draagvlak van de stichting zal toenemen. Centraal tijdens de KiKa-RoW 2005 staat een sportieve uitdaging: een team van circa zeven en twintig roeiers en vier stuurvrouwen van roei- en kanovereniging Michiel de Ruyter uit Uithoorn roeit in estafette via IJmuiden over zee naar het Engelse Lowestoft en daarna terug naar Rotterdam. Deze tocht van circa 280 zeemijlen (ruim 500 kilometer) zal naar verwachting op 28 augustus om 08:45 starten op Michiel de Ruyter

(Uithoorn). De precieze vertrekdatum blijft afhankelijk van de weersomstandigheden.

De zeeroeiboot is vernoemd naar de kleinzoon van Albert Vuil die helaas aan de ziekte overleden is tijdens de voorbereidingen voor de tocht. De jongen heette Vinnie en trok in de laatste fase van zijn leven naar dolfijnen toe. Onze zeeroeiboot heet nu The Vin.

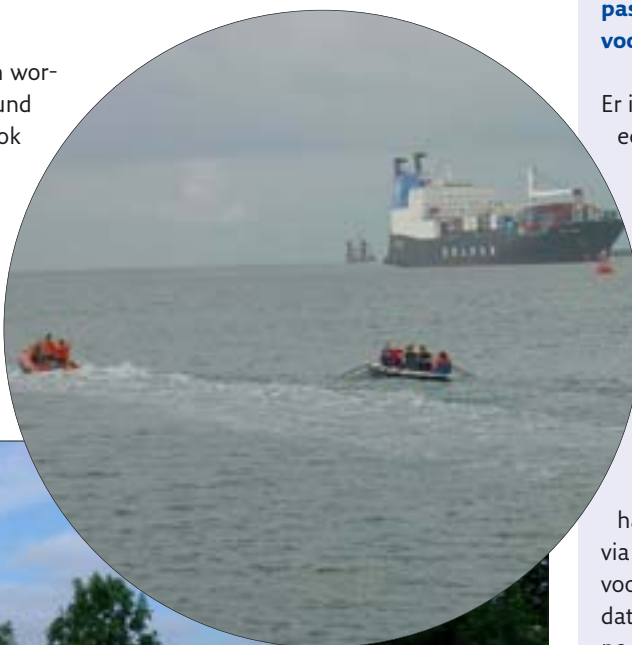
The Vin is uitgerust met flitslicht en rondomschijnend licht, een red dingstouw en lus, een sleeptouw, hijsen, klappriggers die omhoog gedraaid kunnen worden om hoge golven op te vangen, een afwaterende zelflozende geul, een snelwisselsysteem voor de voetenborden, een radartransponder die actief uitzend, een vlaggemast en een touw langs de boorden waaraan de boot kan worden aangehaald. Verder zijn er netjes waarin je als roeier een bidon of iets dergelijks kan opbergen.

Tijdens de voorbereidingen worden we medisch ondersteund door Frans Göbel. Hij zal ook tijdens de overtocht meegaan samen met een masseuse en een verpleegster. Overigens verwachten we dat die weinig werk zullen hebben.

De KiKa-RoW 2005 is



ondergebracht in een stichting. Ter ondersteuning van het project is een Comité van Aanbeveling in het leven geroepen. Een groot aantal prominenten, onder wie Erica Terpstra (voorzitter NOC*NSF) en de Rotterdamse burgemeester Ivo Opstelten hebben hier zitting in willen nemen. Meer informatie: www.kikarow2005.nl.



Nieuwbouw: Inpassing op de MOB lijkt haalbaar

Sinds het besluit van de Gemeenteraad dat het Huis van de Watersport "in principe op de MOB, tenzij ..." moet worden gevestigd, voeren we weer ambtelijk overleg. In dat overleg is kort voor de zomer gebleken hoe het plan van eisen, dat wij hebben ingediend, zou passen op de MOB-locatie. Daarbij is gebleken dat de inpassing voorlopig niet op overwegende bezwaren stuit.

Er is bijvoorbeeld voldoende ruimte om het Huis van de Watersport op ecologisch goede manier in te passen, en ook de afwatering van het MOB-complex, dat een soort poldertje blijft, wordt niet bemoeilijkt.

Knelpunten die technisch oplosbaar lijken zijn: de bereikbaarheid van het Huis van de Watersport, de lengte van de vloten, en de botenhelling voor de Waterlijn en de Reddingsbrigade.

De veiligheid in relatie tot de beroepsvaart verdient nadere studie.

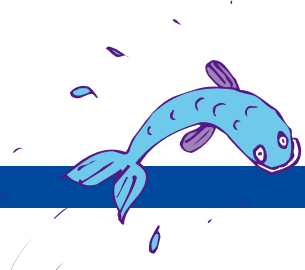
Voor wat betreft het bestemmingsplan en de grond zijn we nog afhankelijk van de provincie, respectievelijk de gemeente en mogelijk ook het ziekenhuis.

Onlangs kopte de Amersfoortse Courant dat er moeilijkheden zouden zijn met de verplaatsing van Hemus, omdat iemand van het ziekenhuis had laten weten "in principe huiverig" te staan tegenover Hemusleden die via het ziekenhuisterrein naar het Huis van de Watersport zouden gaan, bijvoorbeeld uit het oogpunt van toezicht en beveiliging. Dat wisten we al, en dat standpunt is volkomen logisch en gerechtvaardigd. Er komt een gewone route via de openbare weg, namelijk langs de woonboten, die weliswaar langer maar acceptabel is. Een eventueel "doorsteekje" over het ziekenhuisterrein, bijvoorbeeld in combinatie met parkeergelegenheid, zou mooi zijn, maar niet noodzakelijk.

Belangrijk in deze fase is dat de contacten niet alleen met het ziekenhuis, maar vooral ook met de gemeente constructief zijn. Zelfs wethouder Strengers is zich persoonlijk op de hoogte komen stellen van de situatie.

We gaan gewoon rustig door, meer achter dan voor de schermen.

door Egberts Broers
nieuwbouwcommissie



Joleen op weg naar het WK

Vanaf 28 augustus vinden in het Japanse Gifu de Wereldkampioenschappen Roeien plaats. Met Hemus-afvaardiging, want Joleen Hakker is in juni definitief geselecteerd voor de aangepaste vier met stuurman. Het aangepast roeien (voor roeiers met een handicap) begint gestaag te groeien en in 2008 zal de sport voor het eerst Paralympisch zijn. Joleen zal voor de tweede keer aan het WK deelnemen, vorig jaar won ze met bijna dezelfde ploeg het zilver.

Over de selectieprocedure is ze helaas niet echt te spreken, coach Allard de Boer vond haar eerst wat brutaal, maar uiteindelijk bleef ze toch in de selectie. Mede omdat ze als enige dame boordroeivering heeft. De bedoeling was dat er twee vieren zouden komen, waarvan de beste werd geselecteerd en de anderen reserve zouden worden. Maar op een of andere manier is het zo gelopen dat nu alleen de beste vier over is, de coach de reserveroeiers heeft bedankt, en er dus straks een probleem is mocht er iemand ziek zijn.

De ploeg bestaat nu uit twee heren, van Amphitrite en RIC, en twee dames, van de Where en Hemus. Er wordt zes keer per week getraind waarvan op dit moment vier keer gezamenlijk op de Bosbaan of bij RIC in Amsterdam. Dat is voor Joleen een hele opgave met haar visuele handicap. Ze gaat er iedere keer zelf met de trein heen en krijgt dan begeleiding van de NS hulpdienst, die haar inmiddels erg goed kennen, vanaf station Duivendrecht naar Zuid-WTC waar ze dan door een van de roeiers wordt opgehaald. Op maandag en dinsdag traint ze bij Hemus, officieel moet ze dan ergometeren, maar ze gaat stiekem lekker tweezonderen met Tijda Deisz. De rest van de ploeg schijnt dat ook te doen, of zelfs niet anders te kunnen: de twee heren hebben beiden maar één arm waarmee ze geen kracht kunnen zetten waardoor ergometeren vrijwel onmogelijk is.

Handicaps

Zo word ik door Joleen langzaam ingeleid in de wereld van het aangepast roeien. Om mee te mogen doen moet je een lichamelijke of een visuele (minder dan 10% zicht) handicap hebben. Of een verstandelijke handicap ook mag is onduidelijk, het schijnt in de regels te staan van wel, maar op de WK is dat nu niet toegestaan. Je moet om mee te kunnen doen een gehan-

dicaptenverklaring hebben van de NeBAS (Nederlandse Bond voor Aangepast Sporten). Er zijn categorieën voor roeiers die zowel benen, rug en armen kunnen gebruiken, alleen rug en armen of alleen armen. Wat dat laatste betreft is er nog wel een punt aangezien de afstand vanwege de Paralympics dit jaar van 1000 naar 2000 meter wordt verlengd, en dat is wat lang voor alleen armen. Zoals al gezegd hebben beide heren uit de ploeg van Joleen een lichamelijke handicap. De andere dame heeft dat ook, die mist haar linker onderbeen. Ze heeft daarvoor een prothese, maar er moet voor Japan nog wel een nieuwe komen want als er bij de huidige water tussen komt verliest ze het contact. Joleen zelf moet met een zwarte zonnebril starten om alle visueel gehandicapten gelijk te kunnen trekken.

Op de vraag of Joleen zich ook echt een topsporter voelt, moet ze even nadenken. Ze heeft er niet veel moeite voor hoeven doen om in de selectie te komen, in de winter drie keer per week trainen bleek voldoende te zijn geweest. Daardoor is ze nu niet erg trots om in de selectie te zitten, zoals ze dat vorig jaar wel was. Maar misschien komt dat ook door de manier waarop het allemaal gegaan is. Ze wordt wel erkend als een topsporter, ze is inmiddels in het bezit van een topsportverklaring (waarin staat dat ze 12 keer per week traint!) die haar de toegang verschaft tot de studie die ze vanaf september wil gaan doen: commerciële sporteconomie aan de Johan Cruijff University in Amsterdam (gelukkig vlak naast het Amstelstation). Bij deze studie is veel begeleiding, ook met haar handicap, en dat lijkt haar prettig. Het begint overigens goed: de eerste dagen van de studie zit ze nog op het WK in Japan.

door Leonie Walta



Hemuslid gered van Noordzee

Zondag 31 juli werd het zeilschip Gandalf, met aan boord Hemuslid Bart Lohmeijer, door de reddingsdienst KNRM de haven van Scheveningen binnengebracht. Het schip kreeg motorpech bij krachtige westenwind.

Roeiers zijn waterliefhebbers, en vaak gaat dat wat verder dan alleen roeien. Zo kennen we een aantal fanatieke zeilers in de club. Een daarvan, Bart Lohmeijer, voer eind juli een zeilboot over zee van IJmuiden naar Hellevoetsluis.

"Windkracht 7" zei Bart, en uit eigen waarneming weten wij dat het dan flink kan spoken op zee. Bart, een ervaren zeiler, had daar geen moeite mee. Een van de twee andere bemanningsleden lag echter na niet al te lange tijd groen-en-geel in bed. Bijna ter hoogte van Scheveningen besloten ze de haven daar aan te doen om de zieke even wat rust te gunnen.

"Surfend over de golven, met zeil en motor, voeren we richting zuidwest. We wisten dat als de motor zou uitvallen en we alleen op het zeil moesten varen, we zo ongeveer weer terug zouden moeten naar IJmuiden." En dus viel de motor uit. "We hielden de tank wel in de gaten: het was een tank van 100 liter. We lagen steeds op één oor, dus heel precies konden we de stand niet aflezen, maar we dachten dat we genoeg hadden." Niet dus: de tank was leeg.

Wat nu? De haven van Scheveningen is toch wel iets anders dan die van de Eemkruisers: de schepen van Norfolk Line kan je beter mijden. Dus op het zeil Scheveningen binnenlopen leek Bart niet verantwoord. Na overleg met de havenautoriteiten werd de reddingsboot op ze af gestuurd om de Gandalf - zo heette de dertigvoeter - naar binnen te slepen.

"De mannen van die reddingsboot zijn heel professioneel", zegt Bart, "ze springen van drie meter hoog aan boord, en wel zo dat ze niks beschadigen. En de sleeplijnen bevestigen ze zo zorgvuldig dat ook die helemaal geen schade maken."

Het verhaal liep verder goed af: Bart had een mooi verhaal, en de KNRM heeft er een donateur bij. "Bent u al donateur van de KNRM?" vroeg die man direct toen hij zo zorgvuldig aan boord gesprongen was. Niet dus. "Dan wordt u het nu" zei hij dreigend.

Lees het na op:

<http://www.knrm.nl/stations/Scheveningen/o6Reddingrapporten/default.asp?TheArticle=5621>

door Koos Termorshuizen



Huishoudelijke mededelingen

Beperkt houdbaar

Er blijven nog wel eens wat spullen liggen op onze roeivereniging. Een kleine inspectie in loods en kledkamers leverde het volgende op: drie grote vuilniszakken met kleding waaronder: een zwemvest; (in loods), een tweetal sleutels (één van Hemus en één andere) (bij Hans Meijer) en een katoenen tasje met gereedschap en een horloge (hangt in werkplaats). Om te zorgen dat de vereniging niet overloopt van de oude troep zijn er voortaan twee grote containers voor gevonden spullen. Vers gevonden spullen worden in de bak met het opschrift: "deze maand" gedaan. Bij het begin van de maand worden deze goederen uit de bak "vorige maand" in de vuilnisbak geleegd. De goederen uit de bak deze maand gaan over naar de "vorige maand" bak.

De maandelijkse beurt

Alle ploegen en roeiers die tijdens de eerste week van de maand roeien hebben de verantwoordelijkheid om de boot de maandelijkse extra grondige schoonmaakbeurt te geven. We hebben sinds kort weer een verse voorraad emmers en schuursponsjes voor het realiseren van deze botenschoonmaak:

1. De slidings schoonpoetsen met een schuursponsje en een handdoek
2. Bankjes en vooral de wietjes goed schoonmaken. Als er zandkorrels half in het wieloppervlak zitten werken deze als schuurpapier op de slidings.
3. De binnenkant van de boot grondig afnemen;
4. De boot omkeren en vervolgens ook de buitenkant goed schoonmaken en afdrogen.

Let op de volgorde want als je eerst de binnenkant schoonmaakt en dan aan de slidings begint; dan mag je vervolgens opnieuw de binnenkant van de boot schoonmaken. Naast deze maandelijkse schoonmaak wil ik ieder die lekker 'glad' wil roeien aanraden, de slidings voor het roeien te controleren. Als er zand op ligt of als ze vies zijn: eerst even schoonmaken.

door Hans Meijer

Hemus onthaalt fysiotherapeuten

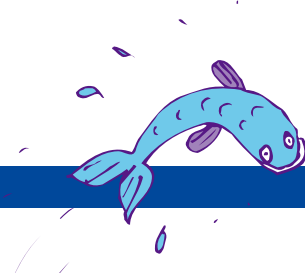
Zaterdagmiddag 11 juni was eindelijk de geplande roeimiddag voor Fysiotherapie en training Soestdijk. Dit als dank voor de apparatuur, die de praktijk aan Hemus geschonken had.

Onder leiding van Everdien, Leonie, Jantinus, Andre en Daan maakten tien collegae en partners voor het eerst kennis met roeien. Daarna had Maarten een geweldige en ontzettend verrassende BBQ georganiseerd, die in de praktijk nog lang het gesprek van de dag is geweest.

Namens fysiotherapie en training Soestdijk wil ik dan ook het bestuur en iedereen die zich er voor heeft ingezet bedanken.

Mijn collegae hebben gezien dat de apparatuur op de juiste plek terecht is gekomen. We hopen dat Hemus er nog heel lang plezier van zal hebben.

Namens de medewerkers van Fysiotherapie en training Soestdijk, Tijda Deisz



Roeien in cijfers

Na vorig jaar aan het eind van het seizoen met heel wat tobben de wedstrijdresultaten van de senioren bij elkaar geschraapt en in top 5's gezet te hebben, bedacht ik me dat het tijdens het seizoen bijhouden van alle wedstrijdresultaten met alles er op en eraan wel eens aardig zou kunnen zijn. Alles bij elkaar heeft dit voor de eerste helft van het seizoen (januari t/m juli) geresulteerd in 32 tabellen met gegevens.

De resultaten zijn uitgewerkt per ploeg, roeier, coach, stuur, boot en boottype. Daarbinnen zijn een aantal verschillende klasseringen uitgewerkt. Ten eerste het aantal starts, ten tweede het aantal bliken, ten derde een puntenklassement (punten = aantal deelnemers - plaats + 1), ten vierde een prestatieklassement (aantal punten gedeeld door aantal starts), en ten vijfde het aantal kilometers. Van een aantal van deze tabellen zal ik hieronder de top 10 presenteren.

Algemeen

In totaal waren er 149 starts, waarvan 103 door junioren. Er kwamen 90 verschillende roeiers, 13 coaches, 17 stuurlieden, 20 boten en 10 boottypes van Hemus in actie op één of meer wedstrijden. Overigens heb ik ieder roei-evenement waar een klassement op basis van snelheid werd opgesteld en waar meerdere verenigingen aan deelnamen als een wedstrijd aangemerkt. Uiteraard zijn dit de Nationale wedstrijden, maar



Wijnand en Joost werden op 20 augustus gehuldigd wegens hun nationaal kampioenschap

Smartlappentocht

Op zondag 19 juni was ik door een vriendin uitgenodigd om mee te doen aan de waterland smartlappen toertocht van De Where in Purmerend. Wanneer zij iets organiseert is het meestal goed weer. En ook deze zondag was het schitterend weer. Zelfs een beetje te warm voor een toertocht want de temperaturen liepen op tot zo'n dertig graden. Maar ik had ja gezegd dus om half tien stond ik bij De Where. De voorzitter van de toercommissie vertelde dat hij als presentje had mogen kiezen uit zonnebrandcrème of een paraplu. Het was de zonnebrandcrème factor 30 geworden en daar was ik erg blij mee want mijn huid was na een dagje strand al rood genoeg. Daarnaast ontvingen wij de route en een stencil vol met smartlappen. En we kregen de opdracht om tijdens het roeien een eigen tekst te maken op de melodie van Als de klok van Arnemuiden.

Samen met een lid van Ossa, Jim, een fanatiek toerroeier, gingen we, onder leiding van de zgn. smartlappenboot om 10 uur op weg naar de sluizen. In de sluizen werden alvast wat nummers doorgenomen zoals geef mij maar Amsterdam en Het kleine café aan de haven. Het was prettig dat we de tekst op papier hadden want zo kon ook ik de liedjes "goed" uit volle borst meezingen.

Rond twaalf uur werd een tussenstop ingelast zodat de groep, we waren met in totaal 90 mensen, weer wat bij elkaar kwam. Ook hier was het weer volop zingen. Een aantal leden van de gastvereniging hadden zich op deze tussenstops goed voorbereid en zaten met picknickmand en campagne uitgebreid in het weiland te picknicken.

Daarna ging iedereen weer in zijn eigen tempo naar de lunchstop, het Noordhollands Landschap in het Ilperveld. Afgezien van een fototentoonstelling over doodgereden, verpletterde en weet ik niet wat voor dode dieren was er weinig te beleven. Maar het was er lekker koel en de puur natuur sapjes waren heerlijk.

Na ons vooral vol gedronken te hebben ging de tocht weer verder door een zeer mooi en afwisselend landschap. Maar ondanks al deze schoonheid kregen wij toch steeds meer behoefte aan koelte en weg uit de zon. Dus eindbestemming. Het laatste stuk werd dan ook steeds stiller maar ook sneller afgelegd.

Rond vijf uur waren wij terug, de laatsten kwamen pas rond zes uur aangevoerd. Wij zaten toen al heerlijk aan de BBQ. Tijdens de barbecue werd onder leiding van het meezingkoor Waterland weer uit volle borst de rest van het repertoire afgewerkt. De drie ploegen die de opdracht om zelf een tekst op de melodie van als de klok van Arnemuiden te schrijven netjes hadden volbracht mochten deze ook nog ten gehore brengen. Helaas had onze inspiratie het door het warme weer laten afweten. Dus mijn debuut als smartlappen zangeres is het niet geworden. Maar verder was het een hele geslaagde dag. Wie van plezier en zingen houdt kan ik deze tocht dan ook van harte aanbevelen. Wel is het raadzaam om eventueel eigen boten mee te nemen. Deze toertocht is bij de mensen van de Where zelf erg populair. Dus de boten zijn snel gevuld.

door Tijda Deisz

ook uitslagen van de Natroweem en de Weerribbentocht zijn meegenomen.

Ploegen

Er kwamen dit jaar 64 verschillende ploegen in actie, en er werden in totaal 10 bliken getrokken. Hierop komen we zo nog terug bij de bliken per roeier.

Het puntenklassement wordt aangevoerd door Wijnand Schoemakers in de skiff. De top 10 wordt beheerst door de jeugdroeiers, in diverse nummers. Slechts de heren clubbacht wist door te dringen in de top 10, met plaats 6. Het prestatieklassement laat min of meer hetzelfde beeld zien, maar hier staat Wijnand bovenaan op de ergometer. Dit klassement geeft aan dat je voor de beste gemiddelde prestatie het best kunt gaan ergometen of in de heren clubbacht kunt gaan zitten. Dit komt doordat er maar

Ploeg	Punten
1 Wijnand Schoemakers (1x)	211
2 Joost Jurses (1x)	144
3 Elke Jurses (1x)	141
4 Joost/Wijnand (2x)	107
5 Lea Smink (1x)	94
6 HCI 8+	71
7 Elke/Lotte (2x)	53
8 Wijnand Schoemakers (ergometer)	51
9 Joost Jurses (ergometer)	44
10 Lea/Rosan (2x)	42

Ploeg	Prestatie
1 Wijnand Schoemakers (ergometer)	51
2 Joost Jurses (ergometer)	44
3 Matthijs Vákár (ergometer)	36
4 HCI 8+	35,5
5 Renate Schoemakers (ergometer)	27
6 Elke/Lotte (2x)	26,5
7 Wijnand Schoemakers (1x)	23,44
8 Lea Smink (ergometer)	17
9 J16 4x-	16
10 Joost Jurses (1x)	16

weinig wedstrijden in zijn, met grote velden, zodat er veel punten te verdienen zijn!

Roeiers

In het klassement van het aantal starts per roeier wordt de lijst aangevoerd door Wijnand Schoemakers en Joost Jurses, beide met 22 starts. De eerste seniorleden vinden we terug vanaf plaats 12, met 4 starts.

Maar dan nu, zoals beloofd, de bliken per persoon. Grootste veelvraat is Joleen Hakker met 4 bliken in verschillende nummers. Verder hebben we 18 personen met 1 blik, waarvan het grootste deel bestaat uit de Eemlintrace-ploeg. Hier zijn ze:

Roeier	Blik
1 Joleen Hakker	4
2 Ad Cornelissen	1
Ank Verrips	1
Debora van Herpen	1
Dolf Messnig	1
Eva Nielen	1
Feike Tibben	1
Floor Vas Visser	1
Hetty Lofström	1
Jens Berlinicke	1
Joost Jurses	1
Josita van de Kerk	1
Lenny Hoogerbrugge	1
Pierre Huijbregts	1
Stephan Jansen	1
Tineke Lanning	1
Wijnand Schoemakers	1
Willem Beulink	1
Wim Broekhuizen	1

Dan de top 10's wat betreft de punten en de prestatie. Het puntenklassement wordt ook weer voornamelijk bevolkt door de junioren, slechts André Haveman en Jantinus Ziengs hebben hier door weten te dringen.

Het prestatieklassement geeft een heel ander beeld. Daar kan Wijnand zich nog ternauwernood handhaven in de top 10. De 9 mannen die verder in

de top 10 zijn te vinden zaten allemaal in de Heren clubbacht op de Head en/of Heineken. Opvallend is dat de hoogst geklasseerde heren de minste wedstrijden hebben gevaren. Blijkbaar kun je dus het best gewoon goed varen in de openingsklassiekers en vervolgens achteroverleunen.

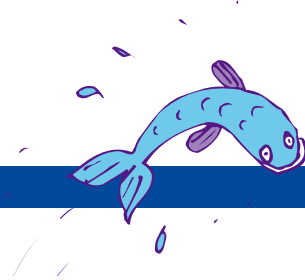
Roeier	Punten
1 Wijnand Schoemakers	419
2 Joost Jurses	345
3 Elke Jurses	236
4 Lea Smink	172
5 Lotte Heijs	134
6 Rosan Peters Sengers	101
7 Matthijs Vákár	98
8 André Haveman	90
9 Renate Schoemakers	82
10 Jantinus Ziengs	80

Roeier	Prestatie
1 Edwin de Buijzer	35,5
Martijn Roelofs	35,5
Sikke Klein	35,5
4 Erwin Roex	31
5 Koos Iestra	26
6 Hans Meijer	24,33
7 André Haveman	22,5
8 Hugo Jan Janssen	22
9 Jantinus Ziengs	20
10 Wijnand Schoemakers	19,05

Het kilometerklassement geeft weer een heel ander beeld. Hier komen de kilometerverters van de Elfstedentocht en de Weerribbentocht bovendien.

Jan Pieter Ruiter heeft de beste mix van Elfstedentocht en middellange afstandswedstrijden weten te maken en ligt hierdoor ca. 600 meter voor op veelstarter Wijnand.

De specificatie in meters bij een aantal jeugdroeiers is veroorzaakt door hun deelname aan de Ergohead waar in 20 min tijd zoveel mogelijk meters moeten worden afgelegd.



Roeier	Meters
1 Jan Pieter Ruiter	61500
2 Wijnand Schoemakers	60908
3 Joost Jurras	60824
4 André Haveman	60000
5 René Uitham	59500
6 Feike Tibben	55000
Jens Berlinicke	55000
Stephan Jansen	55000
9 Lea Smink	53848
10 Pim van As	53500

Coaches

Succesvolste coach kwa blikken is Adze Slijp met 3 blikken, helaas niet de 4 van Joleen, want bij 1 wedstrijd was hij niet de officiële coach... Verder is er 1 blik voor Marien Mortier, Marjolein Jurras/Leonie Walta en Robert van Spronsen.

Het puntenklassement en het prestatieklassement worden ruim aangevoerd door Marien Mortier, uiteraard de man achter Wijnand en Joost. Hieronder geef ik alleen het puntenklassement aangezien het prestatieklassement niet veel nieuws bevat.

Coach	Punten
1 Marien Mortier	611
2 Adriaan Wisse	394
3 Marjolein Jurras	178
4 Leonie Walta	153
5 Martijn Roelofs	19
6 Robert van Spronsen	16
7 Adze Slijp	14
Sander Berger	14
9 Katie Hilhorst	12
Kirsti Hammer	12
Peter Vries	12

In het kilometerklassement staat de begeleidingsploeg van de Elfsteden ruim aan kop. Daarna volgen echter de echte kilometerbikkels (want met de fiets) aangevoerd door Adriaan Wisse met meer dan 100 km wedstrijdbegeleiding. En als je dan bedenkt dat je heen en terug moet, is dat zo'n 200 km fietsen geweest, en da's ook een hele Elfstedentocht. Marien volgt op slechts 3 km.

Stuurlieden

Stuurblikken werden behaald door Ad Cornelissen, Corry van Kroonenburgh, Tineke Lanning en Daan Weide (allen 1 blik). En, natuurlijk, je bent natuurlijk pas goed in het maken van statistieken als je zelf ergens bovenaan komt te staan, zie het puntenklassement voor stuurlieden. Een beetje geholpen door de al eerder genoemde Heren club 8+ natuurlijk.

Stuur	Punten
1 Leonie Walta	78
2 Daan Weide	22
3 Daan Smit	20
4 Yvonne Servaas	16
5 Pepijn Weeder	15
6 Ad Cornelissen	14
Corry van Kroonenburgh	14
Tineke Lanning	14
9 Marijke Lamme	13
10 Els Boelhouwer	12
Mariska Sas	12

In het kilometerklassement zijn Els Boelhouwer en Mariska Sas al bijna niet meer te achterhalen met hun 100 Elfstedenkilometers. Maar voor wie een poging wil wagen, hier het klassement.

Stuur	Km
1 Els Boelhouwer	100
Mariska Sas	100
3 Leonie Walta	20
4 Pepijn Weeder	18,5
5 Corry van Kroonenburgh	18
6 Daan Weide	17,5
7 Daan Smit	11,5
8 Marijke Lamme	10
Yvonne Servaas	10
10 Ad Cornelissen	9
Amanda Bosman	9
Anton Verschuure	9
Piet Hilhorst	9
Tineke Lanning	9

Boten

En nu wordt het toch wel een beetje spannend. Zijn boten zo goed als je had gedacht, of zijn er verrassingen? Er werd het meest gestart in de Joris en de Draak (18 keer). De rest van de top vijf wordt bevolkt door de andere "rode BBG's". Waarmee inderdaad vaststaat dat deze boten het populairst zijn voor wedstrijden. De meeste blikken (2) werden echter gehaald in de Zwarte Willem. De meeste en de Draak, Joure, Schans en Stuw waren allen goed voor 1 blik. Hee, hoor ik je denken, dat zijn maar 6 blikken. En die andere vier dan? Tja, Joleen roeit in een vier van de bond, heeft in Duitsland eens een skifje geleend, Floor Vas Visser won de regio in boten van andere verenigingen en Ank Verrips op de ergometer.

In de Zwarte Willem werden overigens ook veruit de meeste kilometers geroeid, uiteraard ten gevolge van de Elfstedentocht. En dan nu de punten en de prestatie. Wat opvalt is dat de "rode BBG's" hier ook weer het puntenklassement aanvoeren, maar als je naar de prestatie kijkt, de alom verguisde Havik deze links en rechts passeert! Blijkbaar wordt er in dit oude beestje toch heel goed geroeid.

Boot	Punten
1 Meander	238
2 Drakennest	159
3 Joris en de Draak	155
4 Stuw	149
5 Kleine Spui	145
6 Amersfoirde	88
7 Havik	76
8 Grebbe	40
9 Nimmerdor	36
10 Onze Lieve Vrouw	19
Zwarte Willem	19

Boot	Prestatie
1 Amersfoirde	17,6
2 Havik	15,2
3 Meander	14,88
4 Kleine Spui	14,50
5 Schans	14
6 Stuw	11,46
7 Drakennest	10,60
8 Joris en de Draak	8,61
9 Grebbe	8
10 Onze Lieve Vrouw	6,33
Zwarte Willem	6,33

Boottypes

Wat betreft de boottypes is het eigenlijk het meest interessant om naar de starts te kijken. Deze staan dan ook in de volgende top 10 die ook volledig is (er kwamen 10 boottypes aan de start). Skiffen is zoals gezegd populair, bij junioren en senioren, maar bij de senioren is de aandacht wat meer verdeeld richting de grotere boottypes.

Boootype	Starts	Jr	Sr
1 1x	67	53	14
2 2x	35	31	4
3 4x+	13	8	5
4 8+	9	2	7
5 Ergometer	7	6	1
6 4+	6		6
7 C2x+	5		5
8 4x-	3	3	
9 2-	2		2
10 C4x+	2		2

Wat in het prestatieklassement andermaal opvalt is dat we met name goed lijken te zijn in ergometers en achtens. De skiff komt pas op een derde plaats.

Tot slot

Mocht je nog gegevens hebben van wedstrijden waarvan je denkt dat ik ze niet heb verwerkt, laat mij dat dan even weten.

En dat geldt ook voor de rest van het jaar: ik probeer alles zo veel mogelijk bij te houden en na te gaan, maar er kan mij natuurlijk ook iets ontglippen. En als je wilt weten op welke plaats je in welk klassement terecht gekomen bent dan kun je dat uiteraard bij mij opvragen: watervlo@hetnet.nl.

Leonie Walta

Seizoensafsluiting junioren positief

De jeugdroeiers hebben door wisselingen van coaches een enerverende tijd achter de rug. In het laatste gedeelte van het seizoen hebben ze toch nog goed gepresteerd.

Op de ZRB waren het Joost Jurras en Wijnand Schoemakers en Lotte Heijs en Lianne van der Meer die de A-finale in de J16 en M16 2x wisten te behalen. Joost en Wijnand werden daarin tweede, Lotte en Lianne eindigden op de vierde plaats. Wijnand, die gedurende het seizoen steeds beter ging skiffen, roeide in de J16 1x zelfs naar een tweede plaats in de A-finale. Een week later waren de Koninklijke/Holland Beker wedstrijden, vooralsnog geen terrein voor Hemus vanwege het hoge niveau. Maar dit keer werd Hemus hier door vier ploegen vertegenwoordigd: Wijnand Schoemakers en Elke Jurras in de skiff en Joleen Hakker en Lisette de Heide beiden in een aangepaste vier met stuurman. Wijnand schopte het tot de B-finale, waarin zijn prestatie uiteindelijk niet goed genoeg was om als reserve voor de Coupe de la Jeunesse te worden aangewezen, Elke weerde zich ook goed, maar een finale (er werden alleen A- en B- finales verroeid) zat er voor haar net niet in. Joleen wist het blik te veroveren in de aangepaste vier met en zal wederom Nederland gaan vertegenwoordigen op het Wereldkampioenschap in Japan (zie artikel elders in deze Maand). Lisette werd in dezelfde wedstrijd met een internationale combinatie derde.

De NSRF Slotwedstrijden vormt traditioneel de seizoenafsluiting voor de 2-kilometer roeiers. En ook hier waren een aantal zeer positieve punten te noemen. Joost en Wijnand haalden

wederom de A-finale in de J16 2x. Dat deden ook Lotte en Lianne, die daarin met een vijfde plek een bijzonder goede seizoenafsluiting realiseerden, des te meer omdat ze slechts 1,5 seconde van de derde plaats verwijderd waren. Joost en Wijnand consolideerden met een tweede plaats, maar hebben helaas hun nationale titel dit jaar nog niet kunnen verzilveren. Gelukkig werden zij de laatste trainingen en wedstrijden wel weer begeleid door Marien, die de jongens klaarblijkelijk niet zomaar in de steek liet. Elke startte dit weekend naast M18 skiff ook Lichte Dames Beginnelingen skiff om een kijkje te nemen in het veld waarin ze mogelijk volgend jaar zal uitkomen. Na een lichte ontgoocheling in de M18 skiff van zaterdag, de verwoestende eindsprint die ze normaal in huis heeft kreeg ze er niet uit, revancheerde Elke zich op zondag in de LDB skiff geweldig met een tweede plaats. Als afsluiting van het seizoen kwam er uiteindelijk nog een M18 8+ op het water. Het was geprobeerd om een volledige Hemus 8+ bij elkaar te krijgen maar dit bleek door vakanties niet mogelijk dus werden twee collega roeisters van de IJssel uitgenodigd om mee te doen. Stuurman Daan Smit schreeuwde de ploeg naar de tweede plaats, wat het hoogst haalbare was gezien de ervaring in de winnende ploeg. Nog een leuk succesje, waardoor het seizoen uiteindelijk nog met veel plezier kon worden afgesloten.

Leonie Walta

Een eenzame en een minder eenzame doop

Op een vroege zaterdag van augustus is in aanwezigheid van een zeer klein gezelschap de Grote Koppel gedoopt. Op de foto zien we hoe de commissaris materiaal een emmer Eemwater over het schip pleurt, terwijl een van zijn paladijnen de happening een extra feestelijk tintje geeft door bezwerend met de Hemusvlag in de hand toe te kijken.

Op 20 augustus ging het er een stuk feestelijker aan toe: Joost Jurras en Wijnand Schoemakers doopten met een publiek van zo'n 50 mensen de Heen en Weer, en lieten zien hoe mooi je daarin na enige oefening kunt roeien. Vervolgens hing Hans Meijer hen de medailles om die bij hun nationaal kampioenschap horen.



Tussen de oren of toch niet

Roeien gaat niet altijd over rozen. Voor Leonie Walta ging het vanaf de winter anderhalf jaar geleden zelfs zo beroerd, dat ze niet meer wist waar ze het zoeken moest. "Ik modder zo wat aan in de boot en op het land met andere trainingen. Maar halverwege het winterseizoen gaat ineens ook het schaatsen niet meer. Ik ga wankelend door de bochten en heb er geen plezier meer in. Ook dat wordt niet begrepen, men zegt dat ik gewoon lol moet hebben en niet zo moeilijk doen." Uiteindelijk stelt een sportarts vast dat er een blokkade in het bekken zit. Dat is het begin van de lange weg terug. Een persoonlijk verslag van een forse roeidip.

Het is februari 2003. Ik heb vanaf september zo'n zes keer per week serieus getraind en heb veel progressie gemaakt. Nu het nog kan, ik studeer en heb overdag veel tijd, wil ik nog een keer hard gaan op de Nationale Wedstrijden. Maar dan gaat er ineens iets mis.

Op een zaterdagmorgen zit ik op de ergometer - het vriest - en het voelt raar. Ik trap mezelf vast in het eerste deel van de haal en het voelt erg zwaar. Lichte paniek, maar het gaat wel eens vaker iets minder, dus gewoon maar verder. De volgende dag in de dubbelvier trap ik mezelf los van mijn bankje, een beginnersfout lijkt het. Met een paar trucs gaat het wat beter maar ik begin te twijfelen. De problemen zetten door, ik weet niet wat ik fout doe. De coach van de dubbelvier geeft aanwijzingen, ik moet meer 'schuiven', dat is wachten met je rug openen tot het eind. Maar het helpt niet. In maart roei ik de Winterwedstrijden, waarin ik een spannende wedstrijd roei tegen twee 'zware' dames. Ik win het niet, maar volgens de volgers wat het een mooie kloppartij. Ja, een mooi gevecht, maar het roeien voelde niet goed. Dus ben ik niet helemaal tevreden.

Op de Heineken valt het Jantinus op dat ik lelijk zit te roeien, goh, is het dan eindelijk ook zichtbaar dat het niet goed gaat, denk ik.

Op de Head duw ik me in een goede houding en lukt het me nog één keer om een goed roeigevoel te hebben tijdens een wedstrijd. Het was de laatste keer.

De skiffhead werd een drama. Ik werd nog niet eens laatste maar het gevoel was helemaal zoek. Ik trapte mezelf vast en kon niet soepel roeien. Na enig herstel met een coach er bij toch maar naar de Randstad Regatta gegaan. Daar haal ik raggend door de golven zelfs nog de lichte overgangs skiff finale, maar in die finale ging ik ten onder aan de golven die het roeien in baan 6 en 7 onmogelijk maakte. En toen kwam de paniek. Grote paniek. Goed bedoelde tips om eens een weekje rust te nemen en dan weer te beginnen hielpen niet. Het zat tussen mijn oren, zeiden ze. Ik was te fanatiek. Maar ook maanden niet roeien hielp niet. O, had ik toen maar goed naar mijn lichaam geluisterd. Want ik voelde toch dat er iets niet goed zat. En op foto's zat ik scheef in de boot, dat klopte toch ook niet. Maar pijn deed het niet, en dan kon het toch geen blessure zijn?

Maar goed, ik luisterde dus niet direct naar mijn lichaam. Ik vond dat het in november toch allemaal wel weer over zou moeten zijn en ging meedoen aan de Paul Veenemans Prijs. Ik heb nog nooit zo lang over drie kilometer roeien gedaan, en was andermaal

ontroostbaar. Ik modder zo wat aan in de boot en op het land met andere trainingen. Maar halverwege het winterseizoen gaat ineens ook het schaatsen niet meer. Ik ga wankelend door de bochten en heb er geen plezier meer in. Ook dat wordt niet begrepen, men zegt dat ik gewoon lol moet hebben en niet zo moeilijk doen. Maar ik heb het gevoel dat ik überhaupt niet meer weet hoe ik moet bewegen, rug hol of bol, bekken welke kant op gekanteld, hoe je buikspieren aanspannen, en nog doet dat geen belletje rinkelen. Ik stap in een dubbelvier met Eva, Debora en Marjolein in de hoop dat samenroeien me uit het dal trekt. Maar nee. De dames hadden het paard van Troje binnengehaald. Op papier moest de top 10 op de Head met deze ploeg een eitje zijn. We werden vijftiende. En dat was zeker mijn schuld want ik kon totaal geen kracht zetten. In de afgelopen maanden was de kwaal verergerd en kon ik mijn hele rugbeweging niet meer onder controle houden en me daardoor onmogelijk schrap zetten tegen het water. Mijn rug knikte en trok hol tijdens de haal. Alsof ik spastisch was geworden. Zelfs light paddle was niet leuk meer.

Nog maar weer een coach opgezocht. Ook die begreep het niet, probeerde al zijn trucs op me uit, en constateerde dat ik het 'zelfvertrouwen in de beweging' kwijt was. Zo voelde het ook. Maar hoe krijg je dat terug? Hij suggereerde een haptonoom. In juni 2004, na weer een paar maanden prutsen, doe ik dat ook. Hij ziet dat ik moeilijk kan zitten, vindt verkrampte spieren in mijn rug, en helpt me op een goede haal te concentreren. Maar hij kan me eigenlijk niet helpen. Of toch wel, een beetje, doordat wat 'ruis' is weggenomen kom ik op de ergometer koel analyserend tot de ontdekking dat ik ergens in de beweging blokkeer en dat dat fysiek moet zijn. De haptonoom neemt dit serieus en stuurt me door naar een sportarts. Die heeft binnen een kwartier in de gaten dat mijn rechter SI-gewricht (deel van bekken) geblokkeerd is en mijn rompstabiliteit veruit onvoldoende is om te kunnen roeien. Oorzaak? Overbelasting door training, of een valpartij. Beide kunnen waar zijn, naast de vele training ben ik in januari 2003 raar gevallen met skiën, hoewel dat ook geen pijn deed. Complicerend is nog dat een van de wervels vlak boven mijn bekken voor een deel uit kraakbeen bestaat en dus beweeglijker is dan normaal.

In oktober 2004 beland ik derhalve bij een manueel therapeut in de Lichtenberg die eerst mijn rugwervels een voor een rechtzet en er na een aantal behandelingen in slaagt mijn rechterheup weer normaal te laten



bewegen. Dat voelt goed, maar roeien lukt nog steeds niet. Daarom moet ik oefeningen gaan doen om de rompstabiliteit te verbeteren, veel oefeningen want ik heb nog maar weinig kracht in mijn rug, wat absurd is voor een roeier. Ik schaf een halterstang aan om thuis te kunnen oefenen. In de overgangperiode tussen mijn afstuderen en een nieuwe baan train ik minimaal 5x per week met de gewichten. Misschien was te fanatiek, en misschien was daardoor de progressie minder groot, maar ik had eindelijk het gevoel dat ik iets deed waar ik beter van werd. In december moet ik op de ergometer. Ik vind het doodeng. Maar een eerste begin is er. Vanaf dat moment oefen ik af en toe ook in hele lichte haal op de ergometer. Maar ja, eigenlijk kun je het geen haal noemen. Het is wat heen en weer en dan de goede beweging proberen te maken (ca. 5:00 op 500

meter). Ik kom er dan ook de eerste maanden meermalen in paniek vanaf, met het gevoel dat het nooit meer goed gaat komen. Maar soms is er een kleine vooruitgang. De periodes van stagnatie daarna waren steeds moeilijk om door te komen. Uithuilen en opnieuw beginnen. En als het mooi weer is weer eens in de boot gaan zitten. En dan voel ik me opnieuw het paard van Troje als ik van verschillende mensen de opmerking krijg dat ik zo mooi beheerst zit te roeien. Het ziet er blijkbaar mooi uit, maar van binnen voelt het verrot. Ik probeer het toch vol te houden, en naarmate de zomermaanden komen wordt het beter (mijn 500 m tijd ligt inmiddels onder de 3:00). Ik analyseer mijn haal op de ergometer, breng verbeteringen aan, en constateer dat het beter gaat en ik het de volgende keer als ik begin weer vast kan houden. Dat is een hele verademing, want ik heb me in de periodes hieraan voorafgaand suf geanalyseerd en steeds gedacht dat ik het had gevonden, terwijl ik de volgende keer weer helemaal opnieuw kon beginnen. En er beginnen weer dingen vanzelf te gaan. Ik hoef al niet meer na te denken hoe ik op een stoel

moet zitten, dat kan nog maar op één manier! En zo moet het straks met roeien ook weer gaan, en het voelt ook alsof het die kant weer op gaat.

Ik had natuurlijk allang kunnen stoppen. Twee jaar roeiplezier ben ik kwijt. Maar ik bleef mezelf steeds de worst voorhouden van hoe lekker de roeibeweging altijd was geweest, hoewel ik me er nauwelijks meer een voorstelling van kon maken. Het is toch echt mijn sport. Volgens de manueel therapeut was het zelfs goed voor me: met die afwijkende wervel zal ik een sterke romp moeten ontwikkelen om überhaupt te kunnen zitten, en roeien is daar uitermate geschikt voor.

Overigens zal ik daardoor wel altijd een beetje met een ronde rug zitten en mijn rug al snel in de haal meebevegen, maar dat deed ik eigenlijk altijd al tot een coach daarover viel... Waarmee ik het belang van naar je eigen lichaam luisteren maar weer eens onderstreept. Sommige mensen hebben blijkbaar een harde leerschool nodig.

Leonie Walta

Botennieuws: de Chinese invasie

Stilletjes aan is in de afgelopen maanden de vloot uitgebreid met een C-1 en twee dubbeltweeën. Ze moeten er aan bijdragen dat de gebruiksdruk op de skiffs vermindert.

Hemus heeft dit jaar voor het eerst een roeiboot zelf gebouwd. Phil Birch heeft met behulp van een mal van de roeivereniging Cornelis Tromp in Hilversum een romp van polyester gemaakt. Onze bootsman Koos heeft de boot met hout afgewerkt voor het realiseren van de spanten en de boorden. De Malesluis is een mooie boot geworden. Een meesterstuk van eigen hand. Probeer de boot eens uit en ervaar hoe lekker je erin kan roeien. Phil en Koos bedankt en gefeliciteerd met het mooie resultaat!

We hebben ook veel geleerd van het bouwen van deze boot. Dat wat geleerd is willen we komende winter inzetten om nog een C1 te bouwen. Het is de bedoeling dat deze tweede zelfgebouwde C1 een stuk lichter wordt.

Door het zelf bouwen van deze boot, en ook door zuinig inkopen hebben we in ons materiaalbudget ruimte om meer in nieuw materiaal te investeren. De materiaal adviescommissie heeft geadviseerd om met name de aanschaf van nog een categorie 2 dubbeltwee te doen.

Hiermee hebben we een mooie stap voor het verbeteren van onze vloot kunnen doen.

In de dubbeltweevloot heeft met de aanschaf van twee nieuwe schepen een kwaliteitsverbetering plaatsgevonden. We verwachten dat de verbetering ertoe zal leiden dat er meer in tweeën geroeid zal worden en dat daardoor ook de gebruiksdruk op de skiffs zal verminderen.

De Virgo wordt vervangen door een gloednieuwe Chinese Lianglin boot. Deze boot is 6 augustus als "Grote Koppel" gedoopt. De naam is niet voor niets Grote Koppel. Ze is afgesteld voor roeiers van 90 kg.

De andere Chinees, de Heen en Weer, is op 20 augustus gedoopt. 'Heen en Weer', is een oude hit van Drs. P. De videoclip van dat liedje - te bekijken op www.de-ee.nl, is opgenomen op het pontje van Eemdijk. Vandaar! De Heen en Weer is de vervanging van de Grote Melm. De boot is geschikt voor roeiers van rond de 75 kg. Vooral nu er zo actief in dubbeltweeën geroeid wordt voor de Ladderwedstrijden is deze boot een zeer gewenste aanvulling van de vloot.

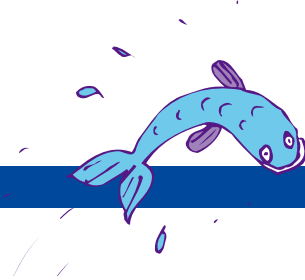
De Grote Melm zelf is nog een prima boot maar het is gebleken dat boten van het merk Hasle niet zo goed tegen zware roeiers en grote krachten kunnen. De Grote Melm is daarom voortaan een boot die voor lichte roeiers en jeugdroeiers bestemd is. Ze wordt afgesteld voor roeiers die rond de 60 kg wegen. Hiermee kunnen we De Geus, die we tot nog toe voor jeugdroeiers hadden, vervangen. De Geus was een oude en vaak herstellende boot voor jeugdroeiers. Ze is echter zo zwaar dat er minstens vier jeugdroeiers nodig zijn om de boot te tillen. De Grote Melm is veel lichter en een mooie verbetering voor onze jeugdvloot.

De Geus zelf ten slotte gaan we bedanken voor zijn goede diensten en we kijken of er een beginnende roeivereniging belangstelling voor heeft. Bij de Virgo gaan we kijken of deze boot wellicht teruggebracht kan worden naar zijn oorspronkelijke staat: twee zonder. Wellicht is deze boot dan beter bruikbaar dan de Houdoe.

door Hans Meijer



Arjen Bruggeman



Omslaan in het Bosbad

Hoe-klim-ik-weer-in-mijn-skiff-nadat-ik-ben-omgegaan-instructie

Vanaf het eerste moment dat ik in de boot stapte, had ik een grote angst: wat als we om gaan? Dat zal in een C-boot niet zo snel gebeuren, maar vorig jaar 'mocht' ik het een keer meemaken: omslaan in een skiff.

Het omslaan op zich is niet zo moeilijk; maak een vreemde beweging waardoor je je balans verliest en plons, daar ga je. Maar daarna sta je voor een veel grotere uitdaging: hoe kom ik weer in die boot? Als je het 'geluk' hebt om vlak bij het vlot om te gaan is het niet zo moeilijk; je zwemt naar het vlot terwijl je de boot meeneemt en klimt via het stabiele vlot weer uit het water. Maar als je een paar kilometer verderop (zoals ik deed), is het toch wat te ver om terug te zwemmen. Enige oplossing: terug in die boot! Zoals met veel dingen: in theorie is het simpel. Als je deze theorie in praktijk gebracht ziet worden door iemand anders, is het vaak ook nog niet zo moeilijk. Maar wanneer je zelf in het water ligt te spartelen, is het een heel verhaal...

Zaterdagochtend 8.00 uur

Toen ik een tijdje geleden de aankondiging las voor een instructie Klim in je boot in het Bosbad, besloot ik direct mee te doen. Helaas was het Bosbad op zaterdagochtend van 8.00 tot

10.00 uur afgehuurd en dat is niet echt mijn favoriete tijdstip voor acties als deze. Gelukkig werd ik om negen uur ook nog enthousiast ontvangen.

Direct bleek hoe behulpzaam Hemus-leden kunnen zijn; er zwom meteen iemand naar een boot om mij voor te doen hoe je het eigenlijk doet, vanuit het water in een skiff klimmen. Zoals eerder gezegd: als je iemand anders de theorie ziet uitvoeren, ziet het er nog niet eens zo moeilijk uit. Tot de volgende behulpzame persoon zich uit een boot liet vallen en enthousiast naar mij zwaaide: 'probeer hier maar eens in te klimmen!'. Poehee, da's nog helemaal niet zo gemakkelijk!

Het scheelt dat een zwembad niet overall even diep is en dat de ondergrond niet uit modder bestaat, zoals de Eem, maar ook dat hielp mij niet genoeg. En al die behulpzame mensen aan de kant (die al vanaf acht uur aanwezig waren), waren inmiddels wel uitgeoefend en hadden genoeg tijd om mijn pogingen gade te slaan, van



Sabine Groenendijk

commentaar te voorzien of zelfs te fotograferen (het resultaat daarvan acht ik niet geschikt voor publicatie). Hoe simpel is de theorie? Heel simpel (zo lang het nog theorie is): ga naast je boot liggen, pak met een hand beide riemen en zet deze hand schrap in de boot, bijvoorbeeld tegen het dichtstbijzijnde boord. De andere hand zet je tussen de slidings en je drukt je op tot je op de boot ligt met je benen aan de ene kant en de rest van je lijf aan de andere kant. Dan draai je om waarbij je met je kont in de boot komt te zitten, je pakt met beide handen de riemen vast, legt je benen aan de goede kant van de boot

of direct in het voetenboard en voila, klaar om weer weg te roeien, in de meeste gevallen naar de Villa voor droge kleding (altijd meenemen, je krijgt er een keer spijt van als je het niet doet!).

Hoe simpel is de praktijk?

Persoonlijk vond ik de eerste twee stappen (naast de boot liggen en je riemen pakken) redelijk goed uit te voeren. Maar daarna, het schrap zetten en opdrukken... Alles is nat, dus je hand glijd weg op het gladde materiaal van de boot. Daarnaast heb je redelijk wat kracht nodig om (het liefst in een sprong) goed op de boot te

gaan liggen (niet te ver, want dan lig je aan de overkant weer in het water). Lig je daar (niet een uiterst comfortabele houding, voor veel mensen ook een bron van blauwe plekken), moet je omdraaien - en tegelijkertijd natuurlijk de boot in balans krijgen en vooral houden! Dit bleek mijn grootste struikelblok maar uiteindelijk werd mij duidelijk dat het ook om tempo draait: snel op de boot gaan liggen en vooral dan snel omdraaien. Als je daarmee te lang wacht, valt de boot langzaam maar zeker over een boord en dan is het erg moeilijk dit te herstellen.

door Suzanne Heijbrock



"Roeiclinic goede aanvulling op vergaderen"

"Geweldig," vond Trude Timmler, directiesecretaresse van Capability, het bedrijfsroeien. Verder heeft ze nog wel een tip over hoe de roeiclinic in de markt te zetten.

Voor het reïntegratiebedrijf Capability was de roeiclinic een onderdeel van de teambuildingssessie. Ze hadden een vergaderruimte geboekt bij de Internationale School voor Wijsbegeerte (ISW) in Leusden. Daar hadden ze een goede ochtend vergaderd, toen naar Hemus om te roeien en dan 's avonds weer verder praten. Die combinatie van praten en sporten werkte goed voor de teambuilding, vond Trude Timmler. "Ze kenden elkaar wel, maar hadden nooit echt samengewerkt. Na die dagen merkte je dat ze elkaar makkelijker aanspraken."

Over de bedrijfsclinic niets dan lof. Mooie boten, goed ontvangen door Cees Medema en zijn medewerkers, leuk geroid, effectieve teambuilding en een goede nazorg. Cees had digitale foto's gemaakt en die per CD-ROM opgestuurd en ook nog nagebeeld of alles naar wens was geweest. Dat was inderdaad het geval.

En die vuilstort dan aan de overkant? Ja, dat was wel een beetje vreemd en ook af en toe lawaaiig, maar een-

maal bezig hadden de deelnemers daar niet meer zo op gelet. En de krappe kleedkamers? De ene dame in het gezelschap had geen klagen, maar de negen heren hadden het wel krap gevonden in de kleedkamer. Twee hadden zich dan maar in de kantine ongekled. Niet echt bezwaarlijk.

De kosten (1000 euro) hadden eerst wel veel geleken, Timmler had er aanvankelijk ook over gebeld of het niet goedkoper kon. Maar na afloop was de belevenis het geld meer dan waard. De prijsstelling lijkt dus wel in orde.

Capability deed het roeien in combinatie met vergaderen. Trude Timmler vermoedt dat veel bedrijven die combinatie zullen maken. Vandaar dat ze, op de vraag hoe de bedrijfsclinic onder de aandacht te brengen, voorstelt om in contact te treden met vergadercentra in de omgeving: ISW, Golden Tulip, Berghotel, De Gaaper. Timmler schudt ze uit de mouw. Die hotels krijgen veel vergadergroepen over de vloer en juist die zouden belangstelling kunnen hebben aan een roeiclinic als intermezzo tussen het vergaderen. Voor de hotels zou het aantrekkelijk kunnen zijn de roeiclinic als extra activiteit aan te kunnen bieden.

door Jos Wassink



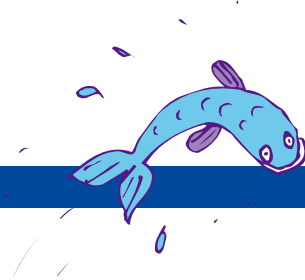
Bedrijfsroeien

Sinds dit voorjaar is Hemus actief in het geven van zogenaamde bedrijfsclinics, waarmee "een korte roeitraining voor bedrijfsmedewerkers" bedoeld wordt. Het kan een onderdeel zijn van een management-training of bedoeld als uitje voor de medewerkers.

Je kunt je afvragen waarom Hemus deze tak van sport aanbiedt daar we voldoende belangstellenden hebben die graag willen roeien. Waarom je dan toch op dit vlak begeven? Het antwoord is dat bedrijfsclinics op verschillende vlakken hun vruchten af kunnen werpen. Hemus is een groeiende vereniging die zich de laatste jaren op een positieve manier ontwikkelt, zowel in als buiten regio Eemland. Hemus, daar gebeurt wat; nieuwbouw, Eemhead, Schoolroeien, trainingen en nu dan ook de clinics. Door een goede samenwerking tussen de verschillende commissies wordt er op een eenvoudige maar effectieve manier een kwalitatieve goede roeitraining verzorgd. Dank voor alle inspanningen! Het doel is om de deelnemers een (ont)spannende roeivaring op te laten doen in teamverband.

De clinics worden gecoördineerd door Cees Medema, die groot voorstander is om andere commissies erin te betrekken. Niets gaat boven een goede samenwerking. Zo zorgt de barcommissie voor een goed gevulde bar, de commissie roerende zaken checkt regelmatig de faciliteiten en de sponsorcommissie wordt benaderd wanneer het gevoel er is dat het bedrijf en Hemus meer voor elkaar kunnen betekenen. Uiteindelijk levert het Hemus natuurlijk ook geld op. Er is een folder ontwikkeld die op aanvraag te krijgen is bij Cees Medema (cees.medema@wanadoo.nl) en direct te bekijken op de website. Onlangs was Capability, een reïntegratiebedrijf op 'clinic'. Zij waren met tien mensen en hebben een enerverende middag gehad. Hemus is desgevraagd uitgenodigd om eens verder te komen praten over mogelijke verdergaande samenwerking. Zie ook foto's van de clinic op de Hemus website. We zullen dus vaker wat "vreemde eenden" bij Hemus te gast zien.

door Yvonne Servaas,
commissaris recreatief roeien



Terug van vakantie

Na een rustige vakantieperiode begint het ook in en rond Villa Hemus weer te bruisen. De energie die voor de vakantie in de vereniging voor veel activiteiten zorgde, zal ook na de vakantie weer voor plezier zorgen.

We kunnen terugkijken op een zeer succesvol halfjaar. Er is door veel mensen heel veel energie in de vereniging gestopt en ook veel plezier ontleend aan Hemus. De successen bij het schoolroeien, de grote toeloop in de roeischool, het bedrijfsroeien. We zijn een echte vereniging waar veel initiatieven prima uitgewerkt worden. Helaas zijn er ook wat dingen die nog niet goed genoeg lopen. Het goede seizoen van de jeugdwedstrijdroeiers liep ongewenst af met het vertrek van twee coaches. Gelukkig werd ook hier weer een oplossing geïmproviseerd. In vervolg hier op heeft het bestuur Egbert Broers gevraagd om te inventariseren waardoor e.e.a. is fout gelopen en hoe we dit in de toekomst kunnen voorkomen.

Eline Bloemen was helaas maar kort wedstrijdcommissaris. Ze begon heel enthousiast, ondanks de onplezierige wijze waarop ze werd ontvangen door een aantal leden. Ik had er veel vertrouwen in dat ze met haar ervaring voor de wedstrijdroeiers een prima vertegenwoordiger zou zijn binnen het bestuur en de vereniging. Helaas werd ze door ziekte geveld en moest ze ervoor kiezen de taak als wedstrijdcommissaris weer terug te geven.

Koos Termorshuizen ruilde z'n functie als commissaris recreatief roeien in voor de rol van wedstrijdcommissaris. Als zijn opvolger in het bestuur heten we Yvonne Servaas welkom. De wissel zal in de najaars-ALV aan de leden worden voorgelegd.

In de vakantieperiode zijn de lopende werkzaamheden gewoon doorgegaan. Met de gemeente is contact geweest over huisvesting en ook over de afbouw van de subsidie voor onze bootsman. De financieel aantrekkelijke regeling waar we gebruik van maakten, zal worden gestopt. Met Koos is daar overleg over.

Hemus is gevraagd om deel te nemen aan de voorbereidingen van het 750-jarig bestaan van de stad Amerfoort in 2009. Remco Lansink vertegenwoordigt ons.

En natuurlijk is de Eemheadcommissie druk met de voorbereidingen van onze jaarlijkse nationale wedstrijd. Tijdens de Eemhead zal ook de zogenaamde Waterborrel worden georganiseerd. Daarvoor nodigt het bestuur de waterpartijen en bestuurders in Amerfoort uit. Dan kan onder het genot van een drankje eens vrijblijvend over de watersport worden gesproken. Omdat Hemus dit jaar vijftien jaar bestaat, zullen we bij deze borrel ook oud-leden en ex-leden (die in de beginjaren van Hemus lid zijn geweest) uitnodigen.

Ik wens iedereen na de vakanties weer veel roeiplezier... en laten we rekening met elkaar en elkaars belangen blijven houden, niet alleen in woord, maar ook in daad.

door de Piet Kunst
voorzitter

BBQ: Lekker en knus

De aankondiging van de BBQ belooft de beste kwaliteit van de beste koks. Niets bleek minder waar: Maarten van Staalduin en Peter Vries waren in topvorm. En hoewel over de opkomst gezegd moet worden dat "niet echt de hele vereniging" er was, was de sfeer daardoor juist gemoedelijk en ontspannen. Een prettige mengeling van bliken, komkommers en bananen.

Ik was zelf wat aan de late kant. Het feest was in volle gang, en naar verluidt waren er nog maar een paar varkenshaasjes aan een spies over. Ook de zalm lag er danig verorberd bij, en van de pannen met rijst en pilav waren de bodems in zicht. Toen ik de kleedkamer opendeed om mijn tas weg te zetten, stond die vol met vier grote mannen van onder de 18. Joost en Wijnand waren juist gehuldigd want de vereniging had de NK-medailles veel later van de bond ontvangen, en die moesten dus nog een keertje worden omgehangen. Wijnand bleek echter ook nog de verkeerde medaille te hebben gekregen. Ze waren zelfs door een bestuurslid toegesproken die zich tot hun niveau had "verlaagd," grapte er één. "Verhoogd, zul je bedoelen," zei ik, en toen gingen ze alweer, op naar Dias Latinos. Ze bleken ook de nieuwe dubbeltwee te hebben mogen dopen, de "Heen en Weer." Wat een vreselijke naam. Het schijnt dat we onze boten vernoemen naar Amersfoortse watergerelateerde hoogtepunten. Nou, had deze dan meteen de "Joost en Wijnand" gedoopt.

Komkommers
OK, toegegeven, ik wil op zo'n avond altijd even "five minutes of fame" hebben. De trouwe prikbordelezers wisten dat Peter en ik elkaar hadden uitgedaagd om "onze komkommer" te laten proeven door Leonie, en dat zij zou beoordelen wie de lekkerste had. Leonie hoopte dat we het vergeten waren, Peter was het inderdaad vergeten, maar ik had 's middags bakjes met respectievelijk komkommerschijven, gekruide kwark, verse bieslook en verse zalmsnippers gemaakt. Alles werd voor Leonie's neus klaar gezet, en de aanwezigen kregen in de gaten hadden wat er ging gebeuren.

Geheel in de stijl van het ladderklassement werden we door Hans Meijer weggelaten, en gingen we boord aan boord aan de slag om ieder één schijfje zo lekker mogelijk te maken. Peter was als eerste klaar, maar ik hoopte dat ik op kwaliteit nog wat goed zou kunnen maken. Leonie nam vervolgens uitgebreid de tijd om beide te proeven, en kwam tot het deskundige

Ledenenquête 2005

Dit voorjaar hebben we je voor de tweede keer benaderd met de Ledenenquête. Belangrijkste doelen hiervan zijn te inventariseren wat er aan roeiwensen onder de leden leeft en wat voor taken jullie willen uitvoeren. Zodat we twee dingen kunnen doen: het roeien zo leuk mogelijk maken, en de vereniging zo soepel mogelijk laten draaien.

Van het bestuur

Alle 350 mensen die ergens dit voorjaar lid of proeflid waren, hebben we uitgenodigd om de vragenlijst in te vullen. Eén herinnering en enkele weken later hadden 214 leden of 61% van alle leden de lijst ingevuld. In markt-onderzoekstermen een buitengewoon bevredigend resultaat, in Hemus-terminen had het best nog wel wat meer gekund.

In de enquête kon je aangeven welke taken je bereid bent op je te nemen. Daaruit komt naar voren dat - als iedereen zich hieraan houdt - dat we in principe voldoende vrijwilligers hebben om alle taken uit te voeren. Heel wat mensen zijn intussen al benaderd naar aanleiding hiervan.

In het plaatje hieronder kun je zien dat 30 mensen les aan beginnende volwassenen willen geven, en bijna 100 wel willen meewerken aan Eemhead, aan de bar - maar dan wel in een actief team -, aan de nieuwbouw of aan projecten in het algemeen.

Hemus als roeiclub krijgt van de leden een 7,5 als rapportcijfer. De vloot krijgt een 7,3, en De Maand een 7,8. Dat zijn leuke cijfers, maar je mag pas beginnen tevreden te zijn met een 8. Dus er is werk aan de winkel.

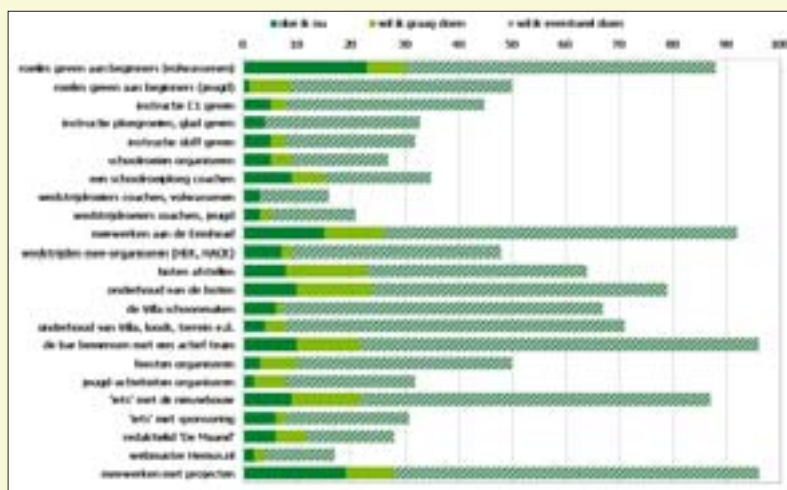
Bij de rapportcijfers kon je aangeven wat er allemaal beter kan bij Hemus. Alle kanttekeningen die jullie daarbij gemaakt hebben, worden momenteel door het bestuur onder de loep genomen.

Specifiek hebben we deze keer gevraagd naar de belangstelling om deel te nemen aan cursussen van de roeibond. Doel hiervan is de kwaliteit van het roeien verder te verhogen. Liefst 34 mensen hebben aangegeven zo'n cursus te willen volgen, waarvan 10 zelfs zeker. Deze zijn inmiddels allemaal benaderd met een verzoek om motivatie. De gedachte is dat het cursusgeld door Hemus wordt betaald, waartegenover staat dat de deelnemer zich ertoe verbindt om het geleerde enige tijd bij Hemus over te brengen op anderen.

Wil je graag een taak uitvoeren en ben je nog niet benaderd? Dat kan: het kan best zijn dat niet iedereen die zich heeft opgegeven, nodig is in die taak. En niet alle commissies zijn even vlot in het benaderen van mensen. Dus als je denkt dat je 'gepasseerd' wordt: maak je belangstelling dan nog maar eens extra kenbaar bij de verantwoordelijke persoon. Wie dat is vind je op [hemus.nl](http://www.hemus.nl) > 'voor leden'.

Heb je de enquête nog niet ingevuld? Het kan nog steeds, via <http://www.arachnea.nl/enquete/hemus/enq2005.html>

door Koos Termorshuizen



oordeel dat "die van Peter" de lekkerste was, omdat ze daarvan de minst plakkerige handen kreeg.

Bananen met rum

Toen was het alweer tijd voor het toetje. De heren hadden bananen op de bbq gelegd, welke even later in gesmolten en gepelde toestand met rum overgoten aan de aanwezigen werden voorgeschoteld. Oei, dat was in een paar minuten bekeken, en moesten enkelen zich toch nog tevreden stellen met de non-alcoholische meloenpartjes (ook niet verkeerd trouwens). Het bleek de tropische opmaat te zijn voor een lang avondje binnestad, waar je op het festival Dias Latinos nog menig Hemus-lid tot laat kon zien swingen op merengue, reggae en salsa.

door Egbert Broers



Roeischool levert 28 nieuwe roeiers af

Op 20 augustus is een nieuwe lichte beginnersafgeroed. Het werd een feestelijk gebeuren. Om een uurtje of vijf had iedereen z'n kunstjes laten zien en viel van veler schouders een last af. Eindelijk zelf, onbegeleid, het water op!

Instructeur Harm van Dijk moest zijn succes bekopen met een plons in de Eem. Zijn ploeg was kennelijk heel tevreden. Henk Grimm schonk voor iedereen een glaasje 'bitter' in. Daarna was het feest nog niet afgelopen, want er stonden nog een botendoop, een huldiging en een barbecue op het programma, maar daarover elders meer.

Zij zijn die middag geslaagd voor het S1G1-examen:

Abby de Zwart • Anne Streefkerk
Anoek Schellings • Arnold Leschot
Arthur van der Hoeven • Barbara Schuijl
Caroline Lankreijer • Cindy Schlosser
Desiree Homma
Emely de Ruiter • Frans Kanters
Herbert Terhorst • Jacqueline l'Ami
Job Burgers • Joke Berger
Judith de Jong • Maartje Hakker
Marieke van Doorn • Mark Haaksman
Monique Valkenberg
Nathalie Bos • Paola Schot
Rajmond Witten • Robin den Hamer
Roel Haveman
Sandra Adank • Sandy Hahn
Thea Aantjes • Thomas van Santen

in & uit juli/augustus

in
Abby de Zwart • Anne Streefkerk
Annemarie Palmers • Arjan Smal
Arnold Leschot • Arthur van der Hoeven
Barbara Schuijl • Caroline Lankreijer
Cindy Schlosser • Conny Roest
Emely de Ruiter • Frans Kanters
Frosien Wielink • Herbert Terhorst
Jacqueline l'Ami • Maartje Hakker
Marieke van Doorn • Mark Haaksman
Marko Jeletich
Monique Valkenberg • Nathalie Bos
Paola Schot • Peter Froon
Rajmond Witten • Robin den Hamer
Roel Haveman
Sandy Hahn • Thea Aantjes
Thomas van Santen • Vincent Staal

uit
Adriaan Wisse • Dineke Bolding
Frank Boom • Hanneke Koelemij
Liesbeth van Apeldoorn • Maija Pudele



Maarten



Peter