

Roeivereniging De Hertog

Introductie



www.rvdehertog.nl



ROEIVERENIGING
DE HERTOG

Welkom bij roeivereniging De Hertog!

De komende tijd zal je niet alleen kennismaken met de roeisport, maar ook met onze vereniging en onze leden. De introductieperiode is een mooi voorbeeld van de betrokkenheid van onze leden bij de vereniging, en bij andere leden zoals jou als introroeier.

Roeien is een uitdagende sport. De eerste lessen zul je wellicht schrikken van het gewicht van de boot, je afvragen hoe je alle commando's kan onthouden en denken dat je alle bewegingen nooit onder de knie krijgt. Maar geloof ons: dat gewicht van de boot went, de commando's zijn niet zo moeilijk als ze eerst lijken (en anders zijn er ezelsbruggetjes) en als je de bewegingen eenmaal onder de knie hebt dan is het net zoals fietsen: je verleert het nooit echt meer. Tegelijkertijd ben je als roeier nooit uitgeleerd. Als je wil kun je altijd iets verbeteren. Zelfs mensen die al jaren rondlopen op onze vereniging, leren nog regelmatig wat nieuws. Of je technisch gezien het maximaal haalbare wil bereiken, of het gewoon leuk vindt om af en toe te peddelen, het is helemaal aan jou! Binnen De Hertog kun je presteren op het niveau dat bij jou past.

Dit boekje is er om jou te helpen je weg te vinden in onze vereniging. We hebben een aantal belangrijke zaken op een rijtje gezet, maar schroom ook niet om gewoon iemand van vlees en bloed aan te spreken. We hebben tenslotte allemaal een keer onze eerste halen gemaakt - of dat nou één jaar geleden is of dertig. We hopen dat jij je snel thuis zal voelen op ons vlot, in de boot en in de HertogInn. Kortom: in onze vereniging.

Veel plezier de komende tijd!

De introcommissie



De introductieperiode

De komende weken zul je Den Bosch op een hele nieuwe manier leren kennen; vanaf het water. Bij De Hertog roeien we in principe bij weer en wind. Je zult dan ook regelmatig stoere verhalen horen over ijspegels aan de boot. Ja, zelfs als het vriest wordt er door veel leden gewoon geroeid.

Natuurlijk zijn er ook omstandigheden waarbij we niet in de boot stappen, bijvoorbeeld als er te veel stroming staat of er onweer op komst is. Als we tijdens de introductie niet het water op kunnen, betekent dat niet dat je training in het water valt. Zo kun je bijvoorbeeld oefenen met je roeihaal in de *bak* of op één van de *ergometers* (zie het woordenboek achterin om te ontdekken wat schuingedrukte woorden betekenen). Als een training aangepast wordt vanwege het weer, dan hoor je dat via de introcoaches.

Introductiecoaches en introductiesturen zijn enthousiaste leden van onze roeivereniging die het leuk vinden om jou wegwijs te maken in de roeisport. Ze staan vrijwillig op het vlot, fietsen mee langs de kant of sturen jou. Ze zullen je de komende tijd allemaal helpen om het roeien zo snel mogelijk onder de knie te krijgen. Je moet echter niet schrikken als dat gepaard gaat met commando's die niet altijd vriendelijk klinken. Of een beetje kortaf. Dat hoort soms bij de roeisport. Onze boten zijn prijzig en kwetsbaar. Daarbij hebben we te maken met heel veel andere mensen die gebruik maken van het water (motorbootjes, vissers, mensen die suppen, et cetera). In verband met de veiligheid wordt er daarom met regelmaat kort en krachtig gecom-

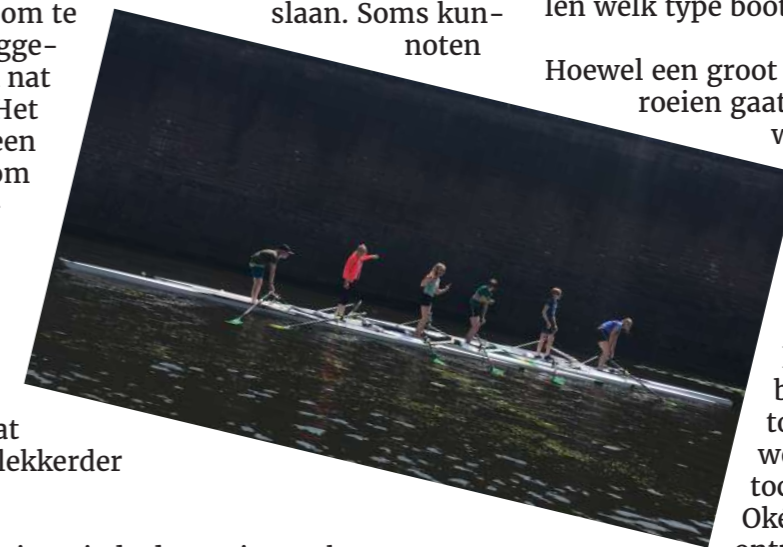
municeerd. Denk dus niet dat je de onaardigste coach van de vereniging hebt getroffen als je plotseling heel kortdaat 'houden' hoort.

Roeien kan in het begin een spannende sport zijn, bijvoorbeeld doordat je de boot een beetje wiebelig vindt. Maar de boten waarin je leert roeien (*c-materiaal*) gaan niet zomaar om, dan moet je echt je best doen. En zelfs in de kleinere bootjes waarin je andere mensen ziet roeien, kan je veel meer doen dan je nu misschien denkt. Zo kunnen sommige van onze jeugdroeiers in de boot staan zonder hun riemen vast te houden. Op zonnige dagen zul je ze dat zien doen voor het vlot. En als je dan toch een keer omslaat? Nou, dat klinkt veel erger dan het is. Het resulteert vooral in een nat pak. Daarvoor hoef je overigens niet om te geven. Het resulteert vooral in een nat pak. Daarvoor hoef je overigens niet om te geven. Het resulteert vooral in een nat pak. Daarvoor hoef je overigens niet om te geven.

De introductieperiode duurt tien weken waarin je iedere week twee keer les krijgt. Je roeit ongeveer anderhalf uur per keer. Na de eerste vijf weken (tien lessen) besluit je of je door wilt gaan met roeien, en dus lid wil worden van onze

vereniging. Als je lid wordt, dan heb je nogmaals tien lessen voordat je 'opgaat' voor het Roeien 1 examen (ook wel: basis roeibevoegdheid). De reden dat we de introductieperiode met dit examen afsluiten is dat je met R1 op zak zelfstandig op pad mag met een bepaald aantal boten. Wel zo leuk toch om na de introductie meteen een boot te kunnen afschrijven en op pad te gaan?! Als je dit examen niet meteen de eerste keer haalt dan is er overigens geen man overboord. Je kunt elke maand opnieuw examen doen. Heb je na je basis roeibevoegdheid de smaak te pakken? Dan kun je trainen voor heel wat andere (verdiepende) examens. Zowel als team als solo. Niet zo'n examendier? Ook geen probleem. Ook zonder een hele berg examens op zak, kun je heerlijk roeien. De examens zijn uitsluitend bedoeld om te bepalen welk type boot bij jouw niveau past.

Hoewel een groot deel van de introductie over roeien gaat, willen we je de komende weken ook kennis laten maken met wat onze vereniging op sociaal gebied te bieden heeft. Bij De Hertog gebeurt er tenslotte meer dan alleen sporten. Naast ontmoeting in de boot, zijn er ook mogelijkheden om elkaar buiten de boot te ontmoeten. Van borrels tot etentjes en van feestjes tot wedstrijden. En daarnaast toertochten in binnen- en buitenland. Oké eerlijk is eerlijk die laatste ontmoetingen vinden in de boot plaats. De komende tijd zul je hopelijk ook al aan die gezelligheid kunnen proeven tijdens een introborrel of onze afsluitende barbecue. Of gewoon een kop koffie na de training.



Praktische info voor jouw eerste lessen

Draag tijdens het roeien kleding waarin jij je vrij kan bewegen, maar let op dat je kleding niet te los zit en/of dat er zakken zitten in je shirt/trui/vest. Daarin kun je blijven hangen met je riem. Hardloopkleding is wat dat betreft erg geschikt. Werk verder met laagjes, dan kan je eventueel iets uittrekken. Qua schoenen is het handig om te kiezen voor een goedkoop gympje of een waterschoen. Sommige andere sportschoenen hebben een brede hak, daardoor passen ze niet allemaal in het voetenbord. Als tijdens de eerste les blijkt dat je schoenen te breed zijn, dan is er geen man overboord. Je kunt altijd op je sokken roeien.

Tijdens de eerste les zul je misschien schrikken van het gewicht van een c-boot. Als je niet goed kunt tillen, geef dit dan vooraf aan. Dan kan je altijd op het vlot vragen of er wellicht wat mensen zijn die willen helpen met tillen. Het kan sowieso (in het begin) geen kwaad om een C4 met zes mensen te tillen. Je verdeelt je dan als volgt over de boot: of de zes tillers verdelen zich over de boot tegenover elkaar (dus drie aan elke zijde van de boot). Of vier roeiers verdelen zich over de lengte van de boot (wederom tegenover elkaar) en daarnaast staat er één tiller aan elke punt van de boot. Schroom dus niet om hulp te vragen bij het tillen, en wees zelf ook bereid anderen een helpende hand te bieden.

Daarnaast zul je merken dat het gewicht van de boot went (of jij steeds sterker wordt door het roeien), dus weet dat het tillen telkens makke-

lijker wordt. Verder zal je op den duur (na het halen van roei-bevoegdheden) in lichtere boten gaan roeien.

Het tillen van de boot wordt gecoördineerd door de stuur. Hij of zij geeft met behulp van commando's aan wat er van jou wordt verwacht. Een commando bestaat over het algemeen uit twee delen; een aankondiging en een bevel. Bijvoorbeeld "tillen gelijk - NU", "tillen gelijk" is de aankondiging en pas bij "NU" wordt de boot opgetild. Ook tijdens het roeien kun je dergelijke commando's verwachten.

En dan last but not least: houd altijd je riemen vast! Alleen dan blijft de boot in balans.

Omgang met het materiaal

Roeiboten zijn kostbaar. Een nieuwe C4x (de boot waarin je leert roeien) kost al gauw 12.000 euro, een 'acht' kost bijna 30.000 euro en een oefenskiff van een goedkoper merk kost toch ook nog 3.000 euro. We zijn daarom zuinig op onze boten. Dat betekent dat we met alle leden ons best doen om schade en overmatige slijtage te voorkomen. Dat betekent bijvoorbeeld dat we na elke training onze boten schoonmaken (poetsen en drogen) en dat er elk jaar een dag is waarop we onze boten even extra uitgebreid 'verzorgen'. We investeren onze contributie tenslotte liever in een nieuwe boot, dan in het (laten) repareren van onze huidige vloot. Het is daarom belangrijk om goed te luisteren naar de commando's van de stuur, zowel rond de loods als op het water. En bijvoorbeeld ook goed op te letten waar je gaat staan als je instapt; niet elk deel van de boot is geschikt om op te staan. Als je op de verkeerde plek gaat staan resulteert dat zomaar in een gat.



Daarnaast: zorg dat alle loodsdeuren gesloten zijn voor je vertrekt om te roeien, tenzij er nog andere ploegen bezig zijn bij het botenhuis. Dit om ongewenst bezoek in de loods te voorkomen, het buitenterrein is namelijk openbaar en voor ieder toegankelijk. En toch zonde als iemand er met ons mooie materiaal vandoor gaat.

Lid worden

Zoals gezegd bestaat de introductie uit twintig lessen. Bij de eerste les geef je een machtiging voor de kosten van de introductie en contributie. In de eerste helft van de introductie kun je kijken of je het roeien bij De Hertog wat vindt, of niet. Vind je het leuk, dan ga je door met de tweede helft van de intro en word je lid.

Je hoeft in jouw eerste jaar uiteraard alleen contributie te betalen voor het resterende aantal maanden van dat jaar. De contributie wordt via de machtiging geïnd. Bevalt het roeien bij de Hertog je niet, dan geef je dat door aan de ledenadministratie en dan worden alleen de kosten

van de introductie geïnd. Wil je geen lid van onze vereniging worden dan is het dus belangrijk om dit voor les elf door te geven.

Als lid ontvang je snel een persoonlijke inlogcode voor de site en word je uitgenodigd om een vingerscan te maken. Hiermee kun je vervolgens de loods en voordeur van ons gebouw openen.

Het roeileven na de introductie

Wat gebeurt er na de twintig introductielessen? Over het algemeen vorm je samen met een aantal andere roeiers van de introductie een ploeg, of sluit je aan bij een bestaande roeiploeg met beginnende roeiers. Het grootste verschil met de introductie is dat je nu zelf verantwoordelijk bent om een stuur en/of coach te regelen. En je ook zelf je boot moet afschrijven.

Bij de meeste ploegen worden 'stuurbeurten' afgewisseld; dus de ene week stuurt de ene ploegenoot, en de andere week de ander. Totdat jij je zogenaamde stuurexamen hebt gehaald, mag je alleen sturen als er een coach meefietst. Heb je niet voldoende mensen om zelf te sturen? Dan is het binnen de roeivereniging geen vreemd gebruik om eens iemand van een andere ploeg te vragen om te sturen. Kijk dus ook niet verbaasd op als je zelf daarvoor wordt gevraagd.

Tijdens de zomervakantie is het soms uitdagend om voldoende mensen bij elkaar te verzamelen om een boot te vullen. Om een 'zomerdip' te voorkomen wordt er vaak inloopskiffen georganiseerd in de maanden juli en augustus. Hierbij leer je in een skiff (eenpersoonsboot) te roeien.

Je weg vinden binnen de club

Stel je wil een boot afschrijven, in contact komen met iemand van een commissie binnen de vereniging of je inschrijven voor een examen. Waar doe je dat dan? Al die zaken vind je op onze website. Nadat je lid bent geworden krijg je een inlogcode voor de site. De zaken die je het vaakst zal gebruiken vind je onder 'snel naar'. Daar vind je bijvoorbeeld de tool waarmee je boten



kan afschrijven en de optie om je in te schrijven voor een examen. Daarnaast vind je er het zogenaamde **smoelenboek** en **ploegenboek**. In het ploegenboek kun je zien welke leden er in een ploeg zitten. In het smoelenboek zie je per lid onder andere de volgende gegevens: welke roei-bevoegdheden iemand heeft, de contactgegevens van het lid in kwestie, in welke ploeg iemand zit en welke vrijwilligerstaak hij/zij doet. Die gegevens komen van pas als je bijvoorbeeld contact wil met een ploeg over het afschrijven van een boot (*kunnen jullie misschien een kwartiertje later/eerder?*) of als je iemand wil vragen om een keer in te vallen als roeier en/of stuur.

Wat nou als je een idee hebt en denkt: ik wil mijn suggestie delen. Of je denkt: ik wil een activiteit organiseren of op een andere manier een bijdrage leveren. Hoe regel je dat dan? Binnen De Hertog hebben we diverse commissies. Die vind je via 'snel naar' en dan **verenigingstaken**. Hier zie je de verschillende groepjes vrijwilligers binnen de vereniging, zoals bijvoorbeeld vijfde stop (de mensen die achter de bar staan in de HertogInn), de examencommissie en de coaches van de jeugd. Als je klikt op een commissie dan zie je wie deze vrijwilligerstaak vervullen en kun je dus makkelijk contact opnemen.

Onder 'snel naar' vind je ook een snelkoppeling naar de **sportsplanner**. Deze tool wordt door veel roeiploegen niet alleen tijdens de introductie gebruikt, maar ook daarna. Zodat inzichtelijk is hoeveel roeiers op welke dag kunnen. En of je dus een invalstuur of -roeier moet regelen.

Naast *snel naar* zie je ook de kopjes *materiaal*, *de vereniging*, *roeien*, *materiaal*, *foto's* en *leden*. Onder elk kopje vind je een lijst met onderwerpen, en bovenal veel informatie. Bijvoorbeeld de vaarregels, actuele informatie over onze boten (bijvoorbeeld of ze gerepareerd worden) en het huishoudelijk reglement.

Het grote roei-woordenboek

Bak Rechts bij ons vlot vind je de bak. Dit is een plek waar je de roeihaal kan oefenen zonder meteen in een boot te stappen. De riemen van de bak herken je doordat er grote gaten in het blad zitten.

Bakboord In de roeisport hebben we het niet over links en rechts, maar over bakboord en stuurboord. Bakboord is voor de stuur links, en voor jou als roeier rechts. Belangrijk om te weten omdat je stuur soms zal zeggen dat je iets aan stuur- of bakboord moet doen. Maar hoe onthoud je het verschil tussen die twee? Zie stuurboord voor een ezelsbruggetje.

Boeg Tijdens het roeien zul je weleens de termen ‘boeg’ en ‘slag’ horen. De boeg is de persoon die als eerste over de finish zou komen bij een wedstrijd. De slag is degene die het dichtste bij de stuur zit. In een vier zitten er uiteraard nog twee mensen tussen de boeg en de slag. Hoe noemen we die dan? Tweede slag en tweede boeg. Soms word je overigens niet zo genoemd, maar krijg je een cijfer. De boeg is ook wel nummer één, de persoon daarvoor nummer twee, et cetera. In een vier is de slag dus nummer vier.

Bokje Na elke training maken we onze boten schoon. Daarvoor leggen we ze op bokjes. Bokjes kan je het beste vergelijken met schragen. In de loods vind je bij de bokjes ook ‘singeltjes’. Dit zijn een soort bokjes, maar in plaats van een horizontale balk is er dan een stoffen doek waarin je de boot kan leggen.

Boordroeien Er zijn twee vormen van roeien; het verschil zit hem in het aantal riemen dat je vasthoudt. Bij boordroeien houd je één riem vast. Tijdens de introperiode leer je roeien met twee riemen (zie skullen). We hebben op De Hertog ook een aantal boten waarmee je kunt boordroeien.

C-materiaal Als je voor het eerst door de loods loopt zul je zien dat er verschil zit tussen onze boten. Niet alleen is de ene boot langer dan de ander, er is ook verschil tussen hoe breed/slank boten zijn. De bredere boten noemen we c-boten. Dit zijn de boten waarin jij leert roeien. Later zul je roeien in zogenaamd ‘glad’ materiaal.

Dol(len) Als we het tijdens het roeien hebben over de dol, dan hebben we het over de u-vormige houder waarin je jouw riemen doet. Elke dol wordt gesloten met een zogenaamd dolhekje of overslag.

Ergometer Wie weleens in de sportschool komt, kent dit apparaat. De ergometer is een roeimachine. Op de ‘ergo’ kun je jouw roeihaal oefenen en/of jezelf even flink in het zweet werken.

Halen Halen is de beweging waardoor de boot (vanuit de stuur gezien) vooruitgaat.



HertogInn De HertogInn is de naam voor onze kantine. De plek waar je een flesje na het lesje kan drinken. Of een kopje koffie.

Houden Hoewel je natuurlijk in de boot zit om te roeien, moeten we soms ook (abrupt) stoppen met roeien. Je stuur zal dit aangeven door ‘houden’ te zeggen. Op dat moment moet je het blad van je riem verticaal in het water zetten.

Laat lopen Naast *houden* kan het ook zijn dat je stuur vraagt om te *laten lopen*. Dit betekent ook dat je stopt met roeien. Alleen leg je dan je bladen plat/horizontaal op het water.

Ronden/rond maken We kunnen in Den Bosch geen rondje roeien. Dat betekent dat je op een gegeven moment moet omdraaien. Je stuur zal dit aangeven met de term *ronden of rond maken*.

Skiff Een boot voor één persoon. Andere bootnamen verwijzen naar het aantal roeiers.

Skullen Skullen is roeien met twee riemen per roeier. Als je als roeier maar één riem hebt dan spreken we over boordroeien.

Slag De slag is de roeier het dichtste bij de stuur.

Sliding Tijdens het roeien zit je op een bankje. Dat bankje zit niet vast op één plek, maar beweegt over een soort rails. Deze rails noemen we de sliding.

Snoek Tijdens het roeien kom je vissers tegen, maar de term ‘snoek’ heeft daar niets mee te maken. Een snoek is als een riem onder water duikt en parallel met de boot raakt, in plaats van dwars op de boot. Schrik niet: het kan soms lastig zijn om je riem dan weer ‘recht te trekken’. Dat is het makkelijkste als de anderen laten lopen.

Strijken Met roeien gaan we niet alleen maar vooruit (vanuit de stuur gezien). Soms moeten we even een stukje in de achteruit. Of rondmaken. In zo’n geval vraagt de stuur je te strijken. Je kan dit zien als een omgekeerde roebeweging. Dit doe je door als je achterin zit je blad verticaal in het water te zetten. Terwijl je naar voren glijdt duw je dan tegelijkertijd je blad. Daardoor gaat de boot in de achteruit.

Stuurboord Net zoals in het autoverkeer is het handig om tijdens het roeien met elkaar te kunnen spreken over links of rechts. Waar je in de auto allemaal dezelfde kant op kijkt, is dat in de boot niet zo. Stuurboord is vanuit de stuur gezien rechts, en voor jou als roeier links. Hoe onthoud je dat? In het STUURboord zit een R, dus dat kan je zien als een referentie naar rechts. Bij BAKwoord vind je die R niet dus dat is vanuit de stuur links. Er is ook nog een ander ezelsbruggetje voor jou als roeier. Onze riemen hebben kleurmarkeringen. Een stuurboordriem heeft een groene markering, een bakboord riem een rode. Dus Groen-links-Stuurboord. En dan ‘rood voor de roeier rechts’ = bakboord. Dat laatste ezelsbruggetje is ook handig als je je riemen in de dol gaat doen, want het roeit niet zo lekker als je ze verkeerd om hebt.

Tubben Tubben is een roeioefening waarbij een deel van de ploeg de boot stabiel houdt door de bladen op het water te leggen en de rest van de ploeg roeit.

Veilig boord Als iemand veilig boord zegt kan dat twee dingen betekenen. Of het is een vraag om de bladen van allebei je riemen op het water te leggen. Of het is de vraag om één riem veilig boord te houden (je legt dat blad horizontaal op het water en duwt je riem tegen je bovenbeen) bijvoorbeeld tijdens het uitzetten van je boot vanaf het vlot.

Q&A

Welke kleding trek ik aan tijdens het roeien?

Tijdens het roeien is het handig om 'hardloopkleding' te dragen. Hiermee bedoelen we kleding waarin jij je vrij kan bewegen, maar niet te los zit. Als je kleding draagt die te los zit, dan kan die tussen je bankje en sliding klem komen te zitten. Daarnaast is het verstandig om een vest/trui/shirt zonder zakken te dragen. In een vestzak kan je ook blijven hangen met je riem. Wat betreft je schoenen kies je voor een goedkoop gympje of waterschoentje. Sommige hardloopschoenen hebben namelijk een hak die te breed is voor ons voetenbord. Als je schoenen tijdens de eerste training te breed blijken te zijn, dan is dat geen probleem. Je kunt altijd op je sokken roeien.



Hoeveel lessen mag ik missen tijdens de introductieperiode?

Het liefste zien we je natuurlijk twee keer in de week in de boot, maar we realiseren ons dat het soms wat anders kan lopen. Het is dan wel fijn als je dit zo vroeg mogelijk laat weten. Op die manier kan daar rekening mee gehouden worden en komen we er niet op het vlot achter dat we iemand missen. Het is niet zo dat de introductiecommissie zal zeggen: als je x aantal lessen mist dan kan je niet meer meedoen aan de introductie. Maar om het roeien goed onder de knie te krijgen (en dus je eerste examen te halen) is het uiter-

aard wel handig om zo min mogelijk lessen te missen.

Coaches geven niet allemaal dezelfde adviezen, hoe ga ik daarmee om?

Tijdens de introductie zul je in aanraking komen met verschillende coaches. Het kan voorkomen dat de ene coach je iets anders adviseert, dan de andere coach. Elke coach heeft zijn eigen stijl. We begrijpen dat dit verwarrend kan zijn. Laat je echter niet van de wijs brengen. Het feit dat je met verschillende coaches in aanraking komt is ook een kans. Waar de uitleg van de ene coach misschien niet zorgt dat het kwartje valt, dan doet de uitleg van een andere coach dat wellicht wel. Dat je denkt: ah dat is de bedoeling. Zo moet dat voelen.

Moet je eerst je theorie-examen halen voordat je examen voor roeien 1 mag doen?

Je hoeft niet eerst je theorie-examen te halen voordat je examen voor roeien 1 mag doen. Je moet wel je theorie-examen halen om het stuur-examen te doen. Je begint echter pas na de introductie met lessen op stuurgebied.

Mag je tijdens je examen geen fouten maken?

Het examen gaat niet over foutloos roeien maar over het bepalen van je niveau. Het woord examencommissie klinkt enger dan de mensen uit deze club zijn. Je zult merken dat ze je soms gewoon nog een keer de kans geven om iets te laten zien. En als je het examen niet haalt, dan kun je het gewoon de volgende keer weer proberen.

Moet ik na de introductie op dezelfde dagen/tijden blijven roeien als tijdens de introductie?

Tijdens de introductie roei je op een vast tijdstip. De introductieperiode wordt afgesloten met een examen. Als je daarna in het bezit bent van roei-

en 1, dan kun je op ieder moment van de week trainen. Dat betekent dat je na de introductie vaker in de boot kunt stappen, of juist minder vaak. En dat je kan afspreken met je ploeggenoten om op andere dagen en/of tijden te trainen.

Hoe vind je een roeiploeg?

Grote kans dat jij je roeiploeg al vindt tijdens de introductie. Als dat niet lukt, of je komt een roeier tekort, dan kun je altijd contact opnemen met de transfercoördinator. Deze persoon heeft zicht op mensen die binnen de vereniging een ploeg zoeken.

Wat als je een keer een roeier tekort komt om het water op te gaan?

Je kan altijd iemand van een andere ploeg vragen om in te vallen. Dat kan iemand zijn die je kent van bijvoorbeeld de introductie. Contactgegevens van andere leden/ploegen, vind je op de website (zie het kopje *je weg vinden binnen de club*). Het is gebruikelijk om mensen te benaderen.

