

POSEIDON POST 2018

- voorwoord -

Poseidon bruist en schuimt. Van de roeikolken, van de activiteiten en natuurlijk van het bokbier. Dit is niet in de laatste plaats te danken aan het toegenomen aantal leden. Met het groeiende ledental is ook het aantal nationaliteiten toegenomen. Het blijkt maar weer dat mensen van allerlei achtergronden zich bij Poseidon thuisvoelen. Enerzijds herkennen zij bij ons de internationale roeicultuur, zoals Christopher, die zegt: 'I found that rowers all over the world (at least those parts I have seen) are very similar: Everyone is very gezellig, likes outdoor exercise as well as having a glass or two together afterwards.'

Anderzijds voelen internationale leden zich welkom vanwege de openheid en verscheidenheid op Poseidon. Michael bijvoorbeeld schrijft 'Excentriciteit is een positieve eigenschap in het VK – minder hier in NL' waarbij hij Poseidon als een uitzondering ziet op de regel. Dit past bij het VPRO-achtige beeld van Poseidon dat in de Nederlandse roeiwereld rondzingt. Overigens zou Michael met vlag en wimpel voor de inburgeringscursus slagen want hij heeft met zijn analyse van de Nederlandse cultuur onze grote schrijver Multatuli aan zijn zijde: 'Gewoonheid is een giftig woekerkruid.'

Om onze wereld te vergroten vroegen we enkele Poseidonleden van buitenlandse origine (België, Duitsland, Verenigd Koninkrijk, Turkije, Italië en Spanje – Limburg is helaas niet gelukt) naar hun roeiervaring in land van herkomst, hun bevindingen op Poseidon en tot slot naar de roeitermen in hun taal.

Klaartje Groot & Janneke van der Zwaan

EEN POSEIDONEES SPREEKT Z'N TALEN

LIESBETH DEVOS KOMT UIT GENT

- *Waarom woon je (gedeeltelijk) in Nederland?*

Ik ben in juni 2010 in Amsterdam komen wonen en reisde toen de drang naar 'verandering' en De Liefde achterna.

- *Wat zijn je roei-ervaringen in je land van herkomst? Of als je die niet hebt: kun je wat vertellen over roeien in jouw land?*

Ik heb als tiener veel gekayakt op zee en op de Gentse wateren. Daarnaast heb ik ook wel eens recreatief in een sloep geroeid. Zo bijvoorbeeld om mij te verplaatsen naar de winkel toen ik enkele maanden in Cairo studeerde. Ik hou van in en op het water zijn, maar ondanks dat was ik tot 2011 nog nooit in een 'echte' roeiboot gestapt. Dat gebeurde pas toen ik in dat jaar zo'n beetje gesettled was in Amsterdam en nood had aan een nieuwe sport. Een ex-lid, Hilke,

spoorde mij aan om eens bij Poseidon het roeien uit te proberen en toen was ik verloren (of beter gezegd 'gewonnen'). Over roeien in mijn eigen land weet ik helaas niks... [Noot van de redactie: In België wordt over het algemeen weinig geroeid. Je kon er heel gemakkelijk Belgisch kampioen worden, wat veel Nederlandse studenten dan ook deden.]

- *Wat zijn de roeicommando's in jouw taal?*

Geen idee. Niet veel verschil, lijkt mij. Alleen uitgesproken in het Gents.



- *Heb je ook wel eens in nog een ander land geroeid en hoe was dat dan?*

Ik heb op de Gouden Hoorn in Istanbul geroeid samen met mijn broer die daar woonde. Dit was bijzonder uitdagend aangezien er elke x aantal minuten een grote 'busboot' passeerde die wel erg hoge golven maakte voor ons skiffje en bovendien geen zin had om voor ons uit te wijken.

- *Hoe vind je het roeien bij Poseidon?*

Ondanks dat ik een half jaar geleden naar Muiden ben verhuisd, wil ik toch graag bij Poseidon blijven roeien omdat er een fijne, open sfeer heerst bij de club waarbij ik het idee heb dat iedereen gewoon zichzelf kan zijn en zijn gang kan gaan. Daarnaast is het een mooi gebouw met een interessante geschiedenis, gelegen op een prachtlocatie. Alleen al daar zijn, werkt ontspannend voor mij.

CHRISTOPHER WICKERT GROEIDE OP IN BERLIJN

Hello, my name is Christopher Wickert, I come from Germany and grew up in Berlin where I started rowing already back in 1992 at the Berlin-based rowing club 'Potsdamer Ruderclub Germania' (actually located just next to a club also called Poseidon). I moved to Amsterdam in 2013 to work at the Vrije Universiteit and joined Poseidon in the Fall of 2013. Though, I still mainly live in Düsseldorf, Germany and come to Amsterdam for 2-3 days a week, the rest of the time I work from home.

Since 1992 I have been rowing almost all the time, as a teen also competitively, and then I have been the coach of the kids-team (ages 10-16) at my rowing club for several years, taking them to regattas as well

EEN POSEIDONEES SPREEKT Z'N TALEN

as longer trips. One of the best rowing trips I have made was a 3-week holiday in Norway, where we have been rowing on the Sognefjord with 4 boats. After I left Berlin for studying, I have been member of a rowing club in Koblenz where we have rowed on the Mosel river, and then during 5 years in Switzerland I have been rowing a bit on Lake Geneva in the local club.

Actually, I found that rowers all over the world (well, at least those parts I have seen) are very similar: Everyone is very gezellig, likes outdoor exercise as well as having a glass or two together afterwards. Quite a lovely bunch of people I must say. Important rowing commands in German (they obviously sound much harder, so you better follow them) are: Alles vorwärts - los! (go) and Ruder halt! (stop). I really like rowing at Poseidon, though most of the time I can only make it to the outdoor training in Winter.

MICHAEL GOLOMBOK KOMT VAN DE OVERKANT

Ik kom uit Glasgow in Schotland maar in mijn universiteitsjaren in het Verenigd Koninkrijk (VK) heb ik niet geroeid. Mijn eerste contact met het roeien had ik tijdens mijn promotie op de Universiteit van Toronto. Anders dan in het VK waar de studentenclubs echt op toegewijde roeiers op niveau georiënteerd waren, heerste er in Canada een veel meer relaxte sfeer. Dat kwam gedeeltelijk door het provinciale programma van Ontario, getiteld "Participaction" (dus participatie in actie). Roeien vindt in Toronto plaats bij de Hanlan Boat Club, dicht bij de Toronto Eilanden. Hoewel er natuurlijk toegang naar het Ontariomeer is, vinden veel roeiactiviteiten plaats op een lang scheepskanaal en daar heb

ik nogal wat aan boordroeien gedaan in een vier. "Quadruple sculls" zoals die in het engels worden genoemd kwamen daar weinig voor – ik heb ze voor het eerst echt in Nederland gezien. Dat kwam me goed van pas toen ik terug naar het VK ging en bij Shell begon. (Een probleem is dat de Noord-Amerikaanse commando's ietsje anders zijn dan de Britse. Het is makkelijker vanuit Amerikaanse commando's direct naar de Nederlandse te vertalen dan vanuit de Britse - zie verderop.) Ik heb bij de Grosvenor Rowing Club in Chester op de Rivier Dee in Engeland leren skiffen van Mark Phillips – veel dank Mark! Bij de Britse clubs is skiffen veel minder populair dan hier in Nederland. Als je echt wil skiffen moet je je eigen boot

hebben. Dat heb ik gedaan: ik kocht een Burgashell skiff.

Kort daarna werd ik door Shell overgeplaatst naar Amsterdam. Ik had geen benul van de roeicultuur in Nederland en ik ging ervanuit dat ik mijn eigen boot moest hebben als ik wilde skiffen. Shell betaalde het transport van de boot. Via de Shellclub Ondine vond ik een ligplek bij Willem III – dat was de enige plek waar ik mijn eigen skiff kon stallen. Daar heb ik ook uitstekende instructie gehad van Janneke Jongh Visscher. Hulde en dank aan Janneke.

Na een aantal jaren ging ik voor een paar jaren terug naar Shell in Engeland. Ik heb in Manchester gewoond en was lid van de



EEN POSEIDONEES SPREEKT Z'N TALEN

Sale Rowing Club. Dat was op een soort kanaal en je moest door het centrum van Altrincham roeien als je een beetje op het platteland wilde roeien. En eigenlijk zag je toch niks omdat er allemaal heuvels rond het kanaal lagen. Na een kort verblijf in Engeland werd ik gelukkig weer overgeplaatst naar Amsterdam. Daarom heb ik toen mijn Burgashell skiff verkocht. Ik krijg nog een sentimenteel gevoel als ik denk aan hoe ik hem voor het laatst zag op de aanhangwagen toen de nieuwe eigenaar aan wie ik mijn skiff had verkocht, wegreed.

Sindsdien zit ik bij Poseidon. Daarvoor had ik gekozen omdat ik een club wou hebben waar er wat minder nadruk lag op wedstrijden. Poseidon is wat meer op het individu gericht – er zijn veel aangename excentrieke mensen en het roeien wordt niet al te serieus genomen. (Excentriciteit is een positieve eigenschap in het VK – minder hier in NL). De herinnering aan de ruzie met Dolf over de nieuwe toiletten zal ik altijd koesteren – zeker zijn

fulminatie tegen het “verwende en genotzuchtige publiek”. Dat was zó jaren 70 maar ook zooh heerlijk belerend betweterig “Dutch”.

Dat gezegd had ik in het begin een aanvaring met een dame, ene Wilma bij de examencommissie die me bij het afroeien informeerde dat ik niet wist te skiffen. Sindsdien (>20 jaren geleden) is mijn relatie als instructeur met de examencommissie altijd nogal gespannen geweest. Daar komt eigenlijk nu wat verbetering in – maar gelukkig neem ik het niet te serieus – de verbetering wel natuurlijk – ik heb het over de wrok die ik sinds de jaren 90 tegen Wilma heb gekoesterd...

De locatie is ook ideaal want ik vind het leuk snel op het platteland te zijn. De beste ervaringen heb ik als ik in de zomer rond 05.45 vertrek en van een geweldige zonsopgang geniet. Dan begrijp ik als allochtoon de inspiratiebron van de Nederlandse schilders. Het ziet ernaar uit dat Shell voorlopig heeft gezwicht

voor mijn voorkeur in Amsterdam te blijven dus zijn Poseidon en ik aan elkaar vastgeketend. Gelukkig zijn er nu wat meer allochtonen op de club: een paar andere Britten, een Spanjaard (Ander) en een Duitser (Thomas). Ik geef nog veel lessen aan buitenlanders en dat brengt me terug naar de vertaalverwarring waaraan ik boven heb gerefereerd. In Nederland heb je “bakboord en stuurboord”. In Canada “port and starboard”, maar in Engeland wordt dat “strokeside and bowside”. De B en S beginletters worden dus gewisseld tussen de VK en Nederland. Dit blijft voor mij een van de ondoorgroendelijke, eeuwige en verwarrende problemen van roeitaal.

TURAN EN HÜSEYİN TRAINDEN OP MARMARA

Hüseyin en ik komen uit Turkije. Ik woon al 25 jaar in Nederland en Hüseyin een jaar of 18. Wij zijn samen met roeien begonnen toen we 16 waren (in 1986). We kenden elkaar voor die tijd niet maar zijn dankzij roeien vrienden geworden en altijd gebleven.

De roeivereniging heette Çayırova, een voorstadje van Istanbul, gelegen aan de Marmara Zee en was paar jaar eerder opgericht.



Çayırova

EEN POSEIDONEES SPREEKT Z'N TALEN

Destijds was roeien niet populair in Turkije. Totaal waren er negen verenigingen waarvan zes in Istanbul. We trinden altijd op de Zee maar de wedstrijden werden op een Meer in Sapanca (100 km ten oosten v. Istanbul) of in Ankara gehouden. Turkije heeft nog altijd geen aangelegd roeiparcours maar het aantal roeiverenigingen is nu verdrievoudigd waardoor er meer concurrentie is ontstaan.

Çayirova was dus net opgericht en ze hadden van de bond oude gladde boten gekregen die door grotere clubs afgedankt waren. Op die manier stimuleerde de roeibond de oprichting van meerdere roeiverenigingen. Ondanks de zeer oude boten behaalden we wel successen en werden we met de acht Turks nationaal kampioen (TK) bij de C junioren. Door dit succes werden wij door de bond in 1987 uitgenodigd voor de internationale wedstrijden van Villach in Oostenrijk. Met Hüseyin heb ik destijds ook vele successen behaald in de twee-zonder. We werden ook

hiermee Turks kampioen en ik werd als enige van Çayirova opgeroepen om deel uit te maken van de Turkse Junioren acht, die bij het WK van 1988 in Milan 11e werd. Later dit jaar ging ik met Hüseyin bij de grote Fenerbahçe roeien tot ik in 1993 naar Nederland vertrok. Daar heb ik tot de komst van mijn maatje :) niet meer geroeid. Daarna hebben we met pauzes bij De Hoop en later bij RIC een aantal jaren geroeid. Na weer een oponthoud van vier jaar zijn we nu bij Poseidon begonnen en hopen vele jaren hier te blijven roeien. Bij Poseidon vinden wij de vriendelijke en aangename sfeer heel leuk. In korte tijd zijn we heel hartelijk ontvangen. De boten zijn goed onderhouden en de ligging is optimaal.

Enkele roeicommando's in het Turks:
Kürek betekent roeien en riem tegelijk.
Tek kürek: boordroeien
Çift kürek: dubbel
Iskele: bakboord
Sancak: stuurboord
Dümenci: stuurman

Hamla: slag
Sivirya: boeg
Puta kürek: slagklaar maken
Alesta: slagklaar
Al beraber: Af / go
Üstüne al: halen
Siya (beraber): strijken (tegelijk)

LORENZO SPEELDE IN RONCIGLIONE

I am Lorenzo and I come from a small town in the centre of Italy called Ronciglione. After studying physics in Rome I moved to Amsterdam for doing a PhD in nanophotonics. I visited the country before and I loved the lifestyle here, especially in relation to sport. I loved the idea of cycling to get to work as well!

The town in which I grew up is really close to the natural reserve of the Vico lake. It made my youth so much fun to be there because in the summer I could go to the lake (almost every day!) and swim or play beach

volley with my friends. One summer I tried rowing. We have a small club, run by a couple of old members of the Italian navy. I really enjoyed the experience, but I decided to stop because I had too many other things already going on in my life. As you can imagine, my experience with rowing in Italy was not that long, then I hardly remember any command. Vogare is the act of rowing and that's about it.

It was a bit scary for me to start rowing in the Amstel at the beginning. Compared to the sunny Vico lake the water and the weather is much tougher. However, I like it a lot now. It is actually much more fun to row along the river and sometimes to get lost in the Amsterdam canals. I had a great experience with my first coach at Poseidon (Bert), who really took to heart my growth as a rower. Now I am having fun in the new crew Polyfamous. In general, I found all the people I met at Poseidon kind and warm. Plus, it is always my chance to improve my Dutch!

EEN POSEIDONEES SPREEKT Z'N TALEN

ANDER IS VERLIEFD OP HET GEEL VAN ORIO

Natuurlijk vind je op roeiclubs in Noord Spanje alle type boten, maar in het bijzonder zijn de zogenaamde “traineras” de topboten. Die moedig je heel hard aan bij de traineras-wedstrijden (“regatas” in het Spaans, “estropadak” in het Baskisch). Waar je geboren bent bepaalt wie je aanmoedigt. Als kind wordt ook je lievelingskleur die van je club (dus, geen ingewikkelde bladenpatroon om je boot te herkennen, zoals in Nederland; de kleur is duidelijk genoeg!). En zo ben ik dus verliefd op geel van Orio! En dat is mijn enkele roeivering in Spanje: als toeschouwer. Oorspronkelijk waren traineras vissersboten. De wedstrijd ontstond toen al, want als je als eerst op zee gaat, vist en terugkomt krijg je de beste prijs voor

je vangst. Tegenwoordig vist niemand vanaf moderne traineras, maar het concept en de basis van het ontwerp blijft hetzelfde: een 12 m boot die tegen zeegolven makkelijk kan. Op de achtersteven staat de stuurman. 13 roeiers mogen vanaf vaste banken stuwkracht. Het gaat om vastebank boordroeien. Op iedere bank zitten twee roeiers naast elkaar en op boeg zit nummer een in zijn eentje. Riemen zijn niet vast gemaakt aan de boot met dollen, maar ze hangen aan verticale stokjes. Dat is wel een indrukwekkend boot als hij op volle gang vaart, en de hele



wedstrijdsfeer is magisch! In Noord Spanje hebben we de Liga ACT als de Eredivisie van traineras-wedstrijden. Dat is een competitie waar de twaalf beste clubs met elkaar op elkaars wateren gaan concurreren. Elk weekend wordt er een competitie gehouden boord-aan-boord in vier banen op zee. Er is altijd een keerboei (“ciaboga”

in het Spaans; “ziaboga” in het Baskisch). Zeer spannend! Het klassement aan het eind van de dag geeft elke club een aantal punten. De competitie is zeer spannend en wordt heel intensief gevolgd, vooral in het Baskenland. Zelfs op tv worden deze wedstrijden uitgezonden en de techniek die ze dan inzetten laat zien hoe groot het fenomeen is.

MIJN POSEIDON

ANNEKE GOUT



Ik ben een avondmens maar een ochtendroeier

In Mijn Poseidon vertellen (on)bekende Poseidon-leden - exclusief voor de Poseidon Post - over hun favoriete plekken op en rond de club. In deel 1 Anneke Gout (52), een van de Poseidon Poema's, op foto boven samen met allen. Anneke staat geheel rechts.

Via Nereus en Berlagebrug kwam ze in 1996 haar roeigeluk bij Poseidon beproeven: "Bij Berlage hadden Monique (van Diest, red.) en ik op een gegeven moment geen geluk met ons ploegje en bleek dat je bootgenoten toch wel een grote invloed hebben op je roeienot. Toen zijn we hier lid geworden."

BOOT

"Na het afroeien in een C1 was er een oproep om een dames acht te formeren. Ik heb me daarvoor opgegeven. Met die acht is het toen niets geworden, maar daar is wel een ploegje uit voortgekomen: de Poseidon Poema's. Drie van de zeven (huidige) Poema's stammen nog uit die tijd. Roeien vind ik heerlijk maar ons gezellige en hechte ploegje heeft echt ervoor gezorgd dat ik nu nog roei."

BRUG

"De brug over de A-10 is voor mij altijd een soort start- en finishlijn van de tocht. Ik denk daar bijna altijd: o jee, we beginnen pas en ik heb eigenlijk nu al trek in koffie. En op de terugweg: we zijn er bijna...koffie!"

OCHTEND-OF AVONDROEIER

"Ik ben een avondmens, maar een ochtendroeier. Je begint

je dag goed met roeien. Het maakt eigenlijk niet uit met welke humeur of zorgen je de boot instapt: als je uitstapt ziet het er altijd beter uit."

IK VOEL ME EEN POSEIDONEES, OMDAT...

"Poseidon een hele prettige club is. Relaxed, er hangt een vriendelijke sfeer. Iedereen staat ook open voor elkaar, geen moeilijk gedoe. Al met al maakt het dat ik het gevoel heb dat ik volledig mezelf kan zijn. Ik vind dat echt heel waardevol."

MOOIESTE PLEK

"De Amstel vind ik een prachtige rivier. Afwisselend, mooi landschap, de weiden eromheen met de prachtig lichten, in de vroege zomer de oevers. Alles. We heb-





ben echt mazzel dat we hier elk weekend weer kunnen roeien. Ik vind het echt elke week weer mooi.”

DIT KAN BETER

“Ik zou het wel prettig vinden als onze boot elke week er voor ons in- en uitgetild zou worden.”

FEEST

“Als de tafels in lange rijen staan gedekt, bijvoorbeeld bij het Cryptodiner na de Cryptotocht ziet het er altijd super feestelijk uit. Onze sociëteit vind ik een heel prettige ruimte en gezellig van zichzelf.”

GEHEIM ADRESJE

“Een echt geheim is het niet meer maar bij Huis aan de Am-

stel (tegenover RIC) is het heerlijk om in de zomer op het terras de lunch over te laten gaan in de borrel.”

WIL ALTIJD NOG

“Ik zou het wel leuk vinden om weer eens met een acht mee te doen met de Head of de Heineken. De Poema’s hebben wel eens halfslachtige pogingen gedaan om samen met ‘De andere boot’ een gelegheidsacht op te tuigen maar dat is nog niet gelukt. Maar ik weet zeker dat we tussen nu en ons pensioen vast nog eens de geest krijgen.”

GUILTY PLEASURE

“Met de brandslang de boot afsputten. “

DIEREN OP HET WATER

“Ik heb eigenlijk weinig op met die ‘hoenachtigen’ die op de Amstel rondrijven. Ganzen vind ik wel leuk in de lucht. Als je ze hoort gakken in de lucht en je ze in een V-vorm ziet vliegen, dat vind ik prachtig.”

deel 2 **MONIQUE** **VAN DIEST**

Monique van Diest (53)
is lid sinds 1996 en een
der grondleggers van de
Poema’s. Het werd een
hechte en lange relatie.

BRUG

“Ik ben bij Poseidon gekomen na eerst bij de Berlagebrug te hebben geroeid. Dat gebeurde mede op aanraden van een instructeur daar. Ik vond het een leuke, kleine club En nu ben ik alweer 22 jaar lid.”

OCHTEND OF AVONDROEIER

“We zijn ochtendroeiers en roeien in de Athene. Na vele jaren

boordroeien, waarvan drie jaar in de damesacht, zijn we overgestapt op skollen.”

BOOT

“In de tijd dat we in een acht zaten werden we plagerig de sherry8 genoemd. We vonden dat we met een alternatief moesten komen, en dat werd de Poema’s. Waar dat vandaan is gekomen, geen idee. Maar het was zo en het is nog steeds zo.”

MOOISTE PLEK

“Onze eerste ervaring met zelfstandig roeien was een natte... We gingen in twee tweetjes roeien: Anneke (Gout, red.) en ik in de Nellie W en Ingrid en Nastja (al lang geen lid meer) in de Van Perlestein. Aan de overkant aangekomen kapseisde de laatste. Ingrid was binnen no time aan de kant. Maar goed ook, want



we wisten: binnen een minuut ben je onderkoeld. Maar Nastja bleef maar om de boot zwemmen. Ik zie nog hoe Ingrid aan de kant stond te schreeuwen dat ze er NU uit moest komen. Anneke en ik hebben de boot mee terug genomen, vergeefs hopen op hulp roepen vanuit Poseidon. Die plek vergeet je dus nooit meer.”

WAT IK VERDER NOG KWIJT WIL

“Ik zie Poseidon en de Poema’s als mijn familie. Ik voel me er thuis en de club is altijd een beetje van mij.”

MATERIAALNIEUWS

WAT MAG JE ZELF AFSTELLEN

Aan een roeiboot zijn er heel veel dingen die je kunt afstellen. Bijna altijd moet je je voetenbord verzetten, voordat je kunt vertrekken. Maar er zijn nog zo’n tien andere dingen die afgesteld kunnen worden. Een deel daarvan mag je zelf doen. De rest mag alleen in overleg met de materiaalcommissie. Hiervoor geldt de volgende eenvoudige regel: Alles wat je zonder gereedschap kunt afstellen, mag je zelf doen. De overige afstellingen zijn voor

de materiaalcommissie.

Voorbeelden van wat je zelf mag doen:

- Positie van je voetenbord
- Positie van de slidings
- Hoogte van de schoenen
- Dolhoogte m.b.v. klikringen

Voorbeelden van waar je niet aan mag komen:

- Span
- Dolhoek
- Riemplengte
- Binnenhendel (Je mag wel van die oranje clamps plaatsen)

Bert en Markus zijn de laatste maanden bezig geweest om de meeste van onze boten afhankelijk van niveau en gewichtsrang dusdanig af te stellen dat alle gebruikers er goed mee overweg zouden moeten kunnen. De afstellingen worden bijgehouden in een database. Als je zelf gaat sleutelen, dan kloppen deze gegevens niet meer. Ook heeft een andere roeier er misschien last van, als het verzet opeens heel zwaar of heel licht is. Heb je problemen met de afstellingen van een bepaalde boot, neem dan gerust contact op met de materiaalcommissie.

REGIO FINALE

Wij – Anja, Monique, Froukje en Wendelien - met Bert als stuurman, deden als **“De Zonnetjes”** op 6 oktober mee aan de regio finale op de Bosbaan. Het organiserende team, met Nico als spreker, had alles goed onder controle. De dag was uitstekend georganiseerd en was zelfs eerder klaar dan gepland. Het publiek moedigde de roeiers goed aan, wij vooral ook onze teamgenoten Karin en Hanneloes die in een twee meededen. Aan de start kregen we ergens van bovenaf nog grappen naar het hoofd geslingerd ook.

Bij aanvang van de wedstrijd waren we ruim op tijd aanwezig, volop bereid om de boten te riggeren, maar dat was al gebeurd. Het weer was prachtig en we verheugden ons al op de catering die in een brandweerwagen kwam aanzetten. O, nee, die was voor een ander gezelschap bedoeld. Gezellig dat die er ook bij waren. Het weer was trouwens prachtig op alle dagen van de regiowed-





strijden, behalve de allereerste, bij Willem III. Wat is regioroeien een mooie ervaring. Je mag bij allerlei clubs op bezoek, een paar minuten roeien, en het eindigt altijd met taarten eten.

Voor mij was het regioroeien dit seizoen de eerste ervaring met roeiwedstrijden. Ongeveer dertig jaar daarvoor leerde ik al roeien, maar nog nooit had ik met een wedstrijd meegedaan. De Zonnetjes eindigden dit seizoen elke keer ergens achteraan in het klassement. Niet als laatste eindigen, dit was in elk geval ook ons streven op 6 oktober. Ik zag zelfs uit mijn ooghoeken tijdens de tweede race dat we onze tegen-



stander inhaalden! Dat hadden we nog nooit eerder gedaan! Ja, we waren niet de laatste en zelfs 5e van de negen! Al met al was de laatste dag van het regioroeien een geslaagde dag. Hopelijk wordt het regioroeien volgend jaar net zo mooi.

Ruud deed een check-up in de C1. Dat hielp

Je haalt je C1-certificaat. Je gaat zelf de Amstel op. Je hebt het gevoel dat de wereld van jou is. Je ontdekt dat je kan roeien! Het gaat steeds beter.

Dan komt een moment dat je wat meer wilt, misschien skiffen of dat je het fijn zou vinden als er weer eens naar je techniek wordt gekeken of, en dan heb ik het over mijzelf, je een hele tijd ploegroeien hebt gedaan zonder C1. Je blijkt een drempel te hebben om weer alleen in een boot te stappen.

Bert en Markus kregen vragen van C1-gediplomeerden om toch weer aandacht te krijgen. Spontaan organiseerden zij een 'check up' op zaterdag 26 mei.

Om 13:00 uur stonden we met zeven geïnteresseerden op het vlot. Drie van ons wilden richting skiff en hebben daar maar meteen op het water kennis mee gemaakt. Soms ook in het water. Zowel persoonlijke aandachtspunten als observaties van Bert en Markus resulteerden in effectieve tips en opdrachten.

En ik? Mijn drempel bleek niet ten onrechte: verkramppt en stuntelend volbracht ik het eerst rondje. Met slechts één aanwijzing ging ik weer de Amstel op: ontspannen en rechtop zitten. Na anderhalf uur roeien met ook meer technische aanwijzingen ervoer ik weer het genot van voluit kracht zetten op de benen in een lange haal. Wat blijkt? Zo'n C1 gaat dan best lekker lopen.

Evaluerend waren we allemaal overtuigd dat dit initiatief een schot in de roos was. Dat zou heel goed structureel kunnen. Hoewel allemaal... Terwijl wij aan de soesjes op het terras zaten was Djana in geen velden of wegen en rivieren te bekennen. Kennelijk op reis met de Viskus. Krijgen we je verhaal nog te lezen, Djana?

Bert en Markus: bedankt!

Ruud Groenteman

Lekker Douchen in Haarlem

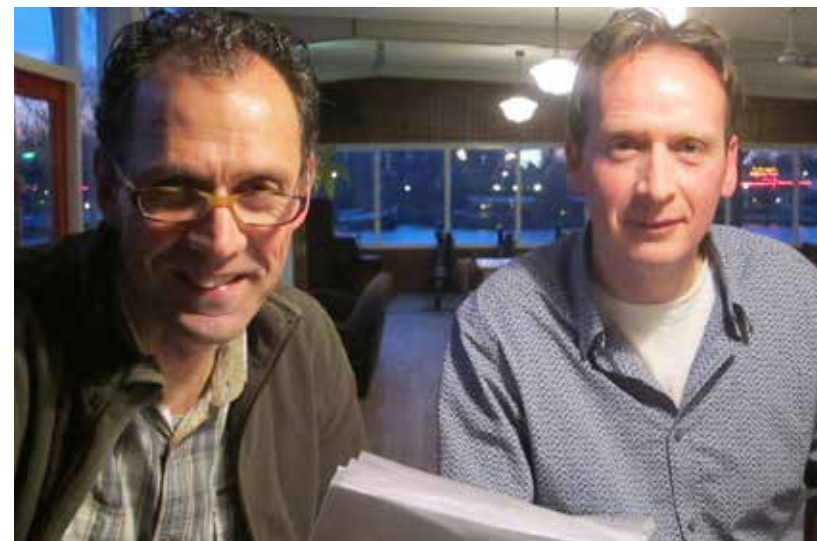
Als je met de Goliath 's ochtends om 11 uur vertrekt en je roeit eerst naar het clubgebouw van de Amstel, dan linksaf naar het Olympisch Stadion en vervolgens rechtdoor via de sluizen naar camping De Liede bij Haarlem, dan kan je daar met enig doorzetten en weinig pauze om half 3 aan de thee zitten. De golven op het Nieuwe Meer kunnen echter vervelend zijn, zo ervoeren wij van HHF (Happy Harlem Five), een toertocht die was uitgezet door Ander en op deze tocht vergezeld werd door Chiel, Marjolijn, Thea en Henno. Heel veel rechtdoor wil wel eens zijn charme verliezen, maar we bleven opgewekt, want er was ook wel eens een bocht, er waren veel bruggen en steigertjes, en we oefenden de Adelaars-slag: handjes ver naar buiten, rechtop zitten, langzaam oprijden, even

remmen en dan poef vooruit. De camping was allerleukst, bijna jaren '50 maar dan opgefrist. Vele talen hoorden we er en de mannen die de afwas mochten doen, waren allervriendelijkst, zoals ook het douchewater: precies de juiste temperatuur en als je met z'n tweeën van dezelfde douche à een euro gebruik maakte, dan nog had je water over. In de avond kwam Evert nog op bezoek, op de fiets uit Amsterdam Noord. Hij leerde ons het kaartspel '7-6' of zoiets, een soort boerenbridge was het: aller spannends, maar Evert won met 10 ptn voorsprong op Henno. De volgende dag, de zondag dus, deden wij evenmin het extra rondje door Haarlem, een dikke 20 km bovenop de 25 van heen. Ons ruwe water lag wederom voorbij de sluizen, maar stug door roeiend knalden we alle feestboten voorbij tot we aanlegden bij de Amstel. Chiel had een houten kont en stuurde het laatste stuk. En toen zaten we weer op ons eigen bordes. Evert was er ook weer en gaf een rondje, omdat ie gisteren won. En wij waren moe en voldaan. *Tekst: Henno*



JOHN & FRANK

in top 3 KNRB vrijwilliger van 2018



Poseidon nomineert hierbij vrijwilligerskoppel **Frank Buffing** en **John Leijdekker** als Vrijwilliger van 2018. Deze heren verzorgen dit seizoen voor de 30ste keer onze 'outdoortraining', een alternatieve wintertraining op woensdagavond, als het doordeweeks te donker is om 's avonds te roeien. Wij noemen het outdoortraining, maar eigenlijk is het bootcamp avant la lettre: een uitgebalanceerde training waarin hardlopen wordt afgewisseld met roeigerelateerde krachttoefeningen en circuits. Per seizoen worden er drie coopertests gelopen om de progressie te meten. De uitslagen worden nauwkeurig bijgehouden in hun Adelaarslijst, die ook al dertig jaar meegaat. De training is voor iedereen

toegankelijk, van beginners tot ervaren marathonlopers, en wordt gedurende het seizoen langzaam opgebouwd, zodat in maart iedereen fit is voor de voorjaarswedstrijden.

Frank en John zijn enthousiasmerende coaches die het beste uit de deelnemers naar boven halen. Op een constructieve manier dagen zij hen uit om hun grenzen te verleggen, om elke keer net een stapje verder te komen. Door de donkere wintermaanden op deze sportieve manier te overbruggen leveren zij een onbetaalbare bijdrage aan onze club. De outdoor-training is uitgegroeid tot een niet meer weg te denken onderdeel het verenigingsleven. Naast een trouwe harde kern sluiten er elk jaar weer nieuwe leden aan, die zo snel thuisraken op onze club.

Van oktober tot maart staan zij wekelijks voor ons klaar, en dat al dertig jaar (zo'n 780 trainingen!) lang. Zij laten nooit verstek gaan, weer of geen weer. John en Frank verdienen het om als Vrijwilliger van 2018 in de schijnwerpers te staan.

Annelies Verhulst

Vrijwilligers gezocht!

Roeiverenigingen zijn nergens zonder vrijwilligers. Gelukkig lopen er bij Poseidon veel mensen rond die zich inzetten voor de vereniging. Toch zijn er nog wat taken waar we hulp bij kunnen gebruiken. We zijn dus op zoek naar jou! Misschien loop je al een tijdje rond met het idee wat voor Poseidon te gaan doen, maar weet je niet wat. Of misschien ben je op zoek naar een goed voornemen voor 2019.

Op zondag 20 januari van 16:00 – 18:00 uur organiseert het bestuur een vrijwilligersintereseborrel. Hier kun je, onder het genot van een drankje, informatie krijgen over de taken waar we mensen voor zoeken en kun je je, samen met anderen, opgeven. Wie weet word jij in 2019 genomineerd als vrijwilliger van het jaar!

Overzicht vacatures

- **Commissaris Sociëteit** – je coördineert de Poseidonsoos samen met de sooscommissie, en je zit in het bestuur.

- **Vrijwilligerscoördinator** – je brengt binnen de vereniging mensen en taken met elkaar in contact.

- **Bardienstroosteraar wedstrijdweekenden** – Je maakt de barroosters voor de wedstrijdweekenden in het voor- en najaar.

- **Coördinator evenementen** – Je regelt de sooskant van de drie wedstrijdweekenden in het voorjaar (Heineken, Head en Skiffhead), het wedstrijdweekend in het najaar (Novembervieren), de Cryptotocht (september) en het Kerstdiner (december).

- **Coördinator diners** – Je zorgt voor kookploegen en vrijwilligers voor het uitserveren voor de drie diners die Poseidon elk jaar organiseert (het Headdiner, Cryptodiner, en kerstdiner).

- **Coördinator Keuken/Barhygiëne** – Je stelt een schoonmaakplan op voor het schoonhouden van de keuken en bar en zorgt dat het uitgevoerd wordt.

- **Hoofredacteur en redactieleden Poseidon Post** – Aan het eind van het jaar maak je het papieren verenigingsblad, de Poseidon Post.

- **Hulp houten botenonderhoud** – Je helpt bij het repareren en restaureren van de houten

boten.

- **Hulp kunststof botenonderhoud** – Je helpt bij het repareren van kunststof boten.

- **Vrijwilliger materiaaluurkje** – Je verzorgt het materiaaluurkje, de theorieles die alle Poseidonleden moeten volgen voor ze C1-examen mogen doen.

- **Versterking cryptocommissie** – Je helpt bij de organisatie van de nationale cryptotocht.

- **Bardienst** – Eens in de zoveel tijd draai je een bardienst op zaterdagochtend of tijdens de wedstrijdweekenden.

Voor alle vacatures geldt dat je terecht komt in een bestaande commissie en dat je wordt ingewerkt. Ook zijn er draaiboeken beschikbaar voor de taken die je uitvoert.



Colofon

Redactie:

Klaartje Groot, Anja van Ginhoven, Monique Kessels en
Janneke van der Zwaan

Opmaak: Henno Eggenkamp

Foto's: Hugo Rompa, Klaartje Groot, Thomas Oblak, Ab Stokvis,
Nico van Dijk e.a.

Met dank aan: Iedereen die heeft bijgedragen

Ontwerp omslag: Stef Verbraeken

Website: www.rzv-poseidon.nl

(deze Poseidon Post is daar in kleur te bekijken)

Bestuur

Voorzitter: Monique van der Grijp, voorzitter@rzv-poseidon.nl

Penningmeester: Johan Cuijpers, penningmeester@rzv-poseidon.nl

Secretaris: Janneke van der Zwaan secretaris@rzv-poseidon.nl

Roeien: Nico van Dijk, roeien@rzv-poseidon.nl

Materiaal: Thomas Oblak, materiaal@rvz-poseidon.nl

Gebouw: Bram de Graaff, b.p.de.graaff@hccnet.nl

Sociëteit: Vacant

Contact

Telefoon sociëteit: 020-6941813

Telefoon bestuur: 06-83719283

Ledensecretariaat: Jaap Vos, 020-4723900,

ledensecretaris@rzv-poseidon.nl

Afroeien: examen@rzv-poseidon.nl

Wedstrijdcommissaris: Nico van Dijk, roeien@rzv-poseidon.nl

Bardienst (zaterdagen): Wim Bogerd, wibo1953@gmail.com

Sociëteit en zaalhuur: poseidonzaal@gmail.com

Toertochten: vacant

Sleutels: via Bram de Graaff, zie hierboven.

Rekeningnr. Poseidon: NL70 INGB 0000 0298 00