

POSEIDON POST 2019

Ook in 2019 is het weer gelukt aan het eind van het jaar een Poseidon Post samen te stellen, waarin allerlei bijdragen van leden een mooi overzicht van het afgelopen jaar geven. Het samenstellen gebeurt meestal aan de hand van een thema. In 2016 stonden de tweetallen van Poseidon centraal, uiteraard was de viering van het lustrum een belangrijk thema in 2017 en vorig jaar was er veel aandacht voor het internationale karakter van Poseidon.

ONTHOU DIE GOEDE HAAL

Dit jaar staat de Instructie in het middelpunt van de aandacht en dat was met de aanwas van ons ledental een vrij voor de hand liggend thema. Waar we jarenlang tijdens vergaderingen plannen smeedden om Poseidon aantrekkelijk te maken voor nieuwe leden, werpen deze acties nu voor het tweede opeenvolgende jaar hun vruchten af. Poseidon groeit! We weten niet precies of het ligt aan het wervende spandoek, de enthousiaste ontvangst tijdens de proeflessen of dat het toch de nieuwe toiletten zijn. Maar feit is dat veel nieuwe leden hun weg naar onze vereniging hebben gevonden en daar zijn we blij mee.

Deze nieuwelingen hebben soms al roei-ervaring en/of komen in een ploegje en vinden dan snel hun plek. De meesten komen echter om te leren roeien en net als alles bij Poseidon doen we dat met elkaar. Ervaren leden geven instructie en maken de nieuwelingen vertrouwd met begrippen als 'strijken', 'ronden' en 'sterk zitten'. In sommige gevallen hoor ik ze dit zelfs in het Engels doen, wat mooi aansluit bij het internationale karakter van Poseidon. Mijn eigen roeicarrière startte onder de bezielende leiding van Loth. Ik herinner mij dat ik alle mislukte halen gauw moest vergeten en alleen die zeldzame goede halen moest onthouden, omdat dat de halen waren die ik moest herhalen



Naast een aanwijzing voor het roeien ook een goede levensles, die bruikbaar is in andere situaties.

Een aantal leden en instructeurs vertelt in deze Poseidon Post over hun ervaring met het leren roeien. Na verloop van tijd worden de lessen afgesloten met een examen en hoewel de meeste leden in hun leven veel vaker en vaak ook veel belangrijkere examens gedaan hebben, is er toch sprake van gezonde spanning tijdens het examen en opluchting en blijdschap na

het behalen van het diploma.

Naast alle nieuwe leden zijn we natuurlijk ook heel blij met alle leden die al jarenlang trouw lid zijn van Poseidon en die zorgen dat alle zaken 'gewoon' doorgaan. Ook dit jaar is de vloot weer onderhouden, is er volop geklust aan het gebouw, hebben er ploegen meegedaan aan wedstrijden, zijn er regiowedstrijden georganiseerd, was de cryptotocht een groot succes, is de outdoortraining weer volop bezig, gaat de roei-instuif elke zaterdag van start, wordt er gekookt bij Cafeidon en genieten we met elkaar van het kerstdiner. Kortom: het gaat goed met Poseidon. We kunnen de toekomst met vertrouwen tegemoet zien.

Het bestuur wenst iedereen in 2020 heel veel fijne en gezonde roei-momenten met elkaar.

Namens het bestuur,
Monique van der Grijp (voorzitter)

de instructeurs en hun cursisten

deel 1: Diana Woei / Sander Wijnen May Schoeber

Mijn naam is **DIANA GRACE WOEI TIOEN KIE**, voluit geschreven, voor het gemak Diana Woei. Zoals de meeste van jullie wel weten hou ik erg van sporten. Toen ik klein was wilde ik graag op ballet, maar daar hadden we vroeger geen geld voor. De moeilijke carrière als ballerina is mij hierdoor bespaard gebleven.

Op mijn veertiende mocht ik wel op ballet, maar het was inmiddels al te laat: ik had last van spaghetti-armen. Vervolgens ben ik op softbal gegaan, deze tak van sport paste beter bij mij. Ik werd al snel als eerste slagvrouw opgesteld, omdat ik de snelste was. Ik haalde altijd het eerste honk. Ook heb ik een tijdje mee mogen trainen met het team van Noord-Holland. Na een bal op mijn voorhoofd te hebben gekregen met twee blauwe ogen als gevolg en een stukje van mijn voortand eraf, had ik flink de schrik te pakken. Het was weliswaar een foutslag van mezelf, de bal schoot via de honkbalknuppel omhoog en kwam via mijn mond boven op mijn neus terecht, maar ik besepte dat ik geluk had gehad en dat dit gebeuren het teken was om te stoppen.

Vervolgens ging ik in mijn pubertijd voor de televisie tenniswedstrijden kijken. Tijdens mijn studie werd ik weer actiever en heb ik leren tennissen. Na mijn studie ben ik gaan roeien. Poseidon is mijn 'one and only'. Ruim een kwart eeuw ben ik in het bezit van de sleutel van Poseidon. In het begin heb ik regiowedstrijden geroeid in een vier en ben vervolgens in een gladder twee gestapt om een paar roei-ontmoetingen met wedstrijd karakter te doen, samen met Simone. Na een tijdje ging ik 2 km-wedstrijden skiffen op nationaal niveau met Jaap Barug als coach. In Groningen, tijdens de 'Hel van het Noorden' (inderdaad een hel met heel veel wind, gelukkig mee) heb ik voor het eerst blik ge-

pakt. Nu roei ik af en toe een wedstrijd. Laatst heb ik meegedaan aan de wedstrijd op de Korte Vliet bij Leiden georganiseerd door Asopos.

GEEF VERTROUWEN

Instructie geven doe ik sinds dit jaar weer, in het verleden heb ik ook skiffles gegeven. Als instructeur vind ik dat je veel geduld moet hebben. Bij het lesgeven is het belangrijk dat de leerling centraal staat. Ik houd rekening met het niveau en de capaciteiten van de leerling. Het belangrijkste is dat je de leerlingen vertrouwen geeft dat ze het einddoel kunnen halen. Hoe en op welke termijn dat is mijn taak als instructeur. Soms slaagt een leerling na een paar skiffles al, bij anderen duurt het langer. Ik hoop dat ik zo lesgeef dat de leerling plezier houdt in het roeien en iedere keer weer een stukje van de roeipuzzel kan oplossen. Lesgeven geeft voldoening, omdat ik me in kan zetten voor de roeivereniging waar ik al meer dan 25 jaar lid ben. Ook vind ik het leuk om de roeibeweging door te geven en op deze manier andere Poseidonezen te leren kennen.

SANDER WIJNEN

is sinds 1993, dus al 26 jaar, lid van Poseidon.

Hoe lang geef je al instructie?

Geen idee, ik heb door de jaren heen vrij veel verschillende dingen gedaan bij Poseidon, waaronder nu nog het geven van roeiles.

Vertel eens wat meer...

Een logische vraag is "Wat vind je leuk aan het geven van instructie?", maar ik weet dat niet zo goed. Ik heb geen pedagogische achtergrond of kwaliteiten en denk dat ik het leuk vind dat het voor mij een nooit eindig leerproces is. Dus als het goed is, leert de leerling roeien en leer ik waar ik in het lesgeven effectief ben. Hierbij laat ik me wel regelmatig helpen door overleg met andere instructeurs en te kijken en te luisteren naar anderen. Heel welkom was in dit verband dat er afgelopen jaar een workshop roei-instructie op Poseidon is gegeven door een externe professionele coach. Dat was heel prettig, want ik heb in het lesgeven natuurlijk ook zo mijn stokpaardjes die best eens ter discussie gesteld mogen worden.

de geslaagden en hun instructeurs



klinkt allemaal een beetje saai Sander, geef eens een voorbeeld van wat nou echt effectief is?

Omgaan is enorm effectief ! Ik probeer er bij mijn leerlingen in te stampen dat ze nooit hun riemen moeten loslaten en altijd dol-druk houden. Altijd, bij alles wat je doet, zolang je in de boot zit. De kracht van de herhaling werkt echter voor geen meter. Ik kan hier heel vaak op wijzen maar de validiteit van deze twee eenvoudige regels wordt pas omarmd als een leerling omgaat of bijna omgaat.

Dus al jouw leerlingen gaan een keer om?
Iedereen gaat een keer om, of bijna om!

Nou lekker is dat, maak je verder wel eens rare dingen mee in het lesgeven behalve omgaan?

Nee, niet echt. Hoewel, jaren geleden gaf ik een dame les die geen richtingsgevoel had. Dat leek mij op het water niet zo erg, omdat dat in mijn beleving te overzien was. Maar het gebrekkige richtingsgevoel bleek een totaal ontbreken aan oriëntatievermogen te zijn en de leerling verdwaalde op het water, naar eigen zeggen een paar honderd meter in het zicht van Poseidon.



*Wat is eigenlijk voor jou de ideale leerling ?
Eentje met richtingsgevoel en die kan inparkeren ?*

Welnee, gewoon iemand die zichzelf en mij niet te serieus neemt, daar beleef ik het meeste plezier aan. Daarnaast is het fijn als een leerling gevoel en interesse krijgt voor de roeitechniek, het is immers een technische sport.

Je had het over je eigen stokpaardjes, noem er eens twee van de honderd ! Wat vind je belangrijk?

Laat ik drie dingen noemen. Ik vind het heel goed dat je bij Poseidon zelfstandig moet kunnen roeien in een C1. Het is de beste manier om het roeien in essentie te leren omdat je verantwoordelijk bent voor de boot, jezelf en je plaats en gedragingen in het verkeer op het water. Het tweede is kennis en omgang met het materiaal. De boten zijn de basis van onze club. In iedere sport is het materiaal belangrijk en hoe je daarmee omgaat. Goede behandeling van het materiaal moet dus ook van de C1-instructie deel uitmaken.

Twee stokpaardjes zijn inderdaad wel genoeg. Maar vooruit, je had drie dingen. Wat is het laatste?

Dat is iets waar veel over te zeggen valt; het betreft de oorsprong, geschiedenis en achtergronden van Poseidon. Poseidon is een van origine Joodse club, opgericht door Joden in een tijd dat Joden niet geaccepteerd werden door reeds bestaande verenigingen. Je zou denken dat het hier over de oorlogsjaren gaat, maar dit was helaas aan het begin van de vorige eeuw al heel gebruikelijk. De oprichting en ontwikkeling van Poseidon is een verhaal apart en moet naar mijn idee nieuwe leden/leerlingen meegegeven worden. Aan de hand van de foto's op de wand in het clubgebouw is het verhaal goed te vertellen.

MAY SCHOEBER, de cursist

Laat ik beginnen met het belangrijkste: ik vind het echt super van alle instructeurs dat ze zoveel tijd en aandacht besteden om ons beginnelingen verder te helpen. Hartelijk dank daarvoor. Ruim drie jaar geleden zat ik voor het eerst in een roeiboot. Daarvoor heb ik veel hardgelopen, ik hou van schaatsen en heb getennist. Maar helaas, ik heb geregeld last van mijn knie. Mijn

fysiotherapeut raadde me aan een andere sport te kiezen, bijvoorbeeld roeien. 'Roeien, roeien', dacht ik, 'daar heb ik niks mee'. En dat zei ik ook tegen Monique van Diest. Die reageerde heel enthousiast: 'Roeien is hartstikke leuk, May, maar dan moet je wel lid worden van Poseidon, want dat is echt de leukste club'. Het is altijd goed iets nieuws te leren, dacht ik, dus hup dan maar. Van Sander Wijnen heb ik leren C1-en. **Zijn directe stijl van lesgeven riep het afgrijzen van mijn dochter (toen 13 jaar) op**, ze had met me te doen. Maar zelf moest ik er wel om lachen. Hoewel serieus aan het werk, houdt Sander het met zijn no-nonsens houding ook luchtig. Gelukkig was het heel vaak mooi weer tijdens de les (Sander zat dan lekker op het bankje), want het duurde even voor ik mijn diploma haalde.

Na twee jaar leek mij de tijd rijp voor skifflessen. Diana is nu mijn instructeur en ik ben heel erg blij met haar. Een hele fijne eigenschap van haar is haar onverstoortbaarheid. Zelf kan ik nog wel eens schrikken of allerlei analyses loslaten op de vraag waarom het niet zo lekker loopt vandaag. Maar Diana laat zich daar niet door afleiden; mijn 'fuss' bloedt dan eigenlijk een beetje dood. Wat ik ook heel fijn aan haar vind, is dat ze me maar één of twee heldere opdrachten tegelijk geeft. Zodra ik in een skiff zit, doen mijn hersenen het nauwelijks, dus die eenvoud heb ik nodig. **Zij geeft ook vaak aan wat ik moet voelen in plaats van doen.** Dat werkt goed bij mij. Diana is prettig, geduldig, kordaat en bemoedigend. En heel erg bescheiden: 'Ik doe maar wat', zegt ze over haar manier van lesgeven.

In het begin dacht ik bij aankomst op de steiger voor mijn skiffles wel eens dat Diana er nog niet was. Maar dan zag ik haar in de verte komen aan roeien om precies op tijd aan te leggen. Inmiddels herken ik ook haar schoenen.

De laatste les staat me nog helder op het netvlies. Het begon al een beetje te schemeren toen we terug roeiden, de dag was klaar. Het water was net een spiegel en het leek wel alsof we de enige twee op het water waren. Diana achter mij, nooit ver weg. Al mijn chagrijn bij aanvang van de les was opgelost als sneeuw voor de zon.

de geslaagden en hun instructeurs



de instructeurs en hun cursisten

deel 2: Karin Boeschoten Cathy Supino / Monique Kessels

CATHY SUPINO heeft afgelopen november het felbegeerde Niveau 1-diploma in ontvangst genomen. Samen met instructeur Karin Boeschoten legde ze de ontelbare kilometers af die de opmaat vormden voor het 'brevet van vermogen'.

Ook **MONIQUE KESSELS** heeft les gehad van Karin en vertelt het volgende. Cathy en ik kennen elkaar van Berlage, waar we een jaar of zeven in een vier hebben geroeid. In het najaar van 2017 hebben we als 'vier' de overstap naar Poseidon gemaakt. Dat roeien in een C1 heel andere koek is, kwamen we – aanvankelijk onder leiding van **DOLF LOTH** - best wel snel achter. Er kwam veel meer bij kijken dan wekelijks krap een uurtje roeien en aansluitend anderhalf uur koffiedrinken. Maar uiteindelijk is het gelukt. Niet in de laatste plaats dankzij het niet aflatend geloof van de instructeurs in de capaciteiten van 'hun pupillen'. Want dat het verder gaat dan het overbrengen van (roeit)techniek staat als een paal boven water. Het heeft ook te maken met motiveren, vertrouwen geven en hebben, discipline en zo nu en dan een grap.

Witte koppen

Het is zondag 8 december. Voorafgaand aan het gesprekje met Cathy en **KARIN**, zouden we eerst het water opgaan in een vier. Hoewel het niet koud is, staat er een behoorlijke westenwind en valt de regen losjes uit de hemel. Karin, uitkijkend over het water: "Ik zie nog geen witte koppen". Weer wat geleerd.... Witte koppen op het water, een verschijnsel dat zich voordoet vanaf windkracht 6. Cathy: "Maar het regent best wel hard". Karin, heel stellig: "Op regen kun je je kleden, wind zorgt voor onveilige situaties."

De rede en het onaantrekkelijke weer 'winnen'. Een kwartier later zitten we - Lotte die in juni afroeide is ook aangeschoven - met een kan koffie op tafel, in het clubhuis (of is het sociëteit)?

Duiken

Cathy moest met name in het begin wennen aan de C1: "Ik vond – en stiekem denk ik er nog steeds zo over – een vier veel gezelliger. Ik ben een teamspeler. Maar ik heb mezelf in de C1 ook wel 'leren kennen'. Waar je in de vier nog wel op anderen kon leunen, kom je nu geen meter vooruit als je 'duikt'. Vooral het laatste jaar ben ik gegroeid. Ik denk dat ik nu zover ben dat ik in het voorjaar bij mooi weer een boot ga pakken. Dat zegt zeker iets over mijn zelfvertrouwen". Karin herkent het gezelligheidsaspect. "Maar toch wil ik iedereen adviseren om regelmatig in een 'één' te roeien. Als je met zijn drieën de boot niet vol krijgt, neem dan ieder een C1. Dan heb je enerzijds gezelligheid, maar kun je tegelijkertijd ook aan je techniek werken. Want alles wat in een 'één' gebeurt (of niet gebeurt) is alleen aan jou te wijten!!" Maar dat zelfs instructeurs niet onfeilbaar zijn blijkt uit Karins bijdrage aan de rubriek 'Noodgevallen' (Ik lag onder de brug) in deze Poseidon Post.



de geslaagden en hun instructeurs



Vanaf scratch beginnen

Cathy: “Voordat Karin mij klaar stoomde voor het examen heb ik instructie gehad van Dolf Loth en Bert de Waard. En ook Dirk Moons heeft nog wel tijd in me gestoken. Door allerlei oorzaken heb ik de lessen een tijdje op een laag pitje moeten zetten. Ik ben in die tijd wel in de C4 te blijven roeien. Stiekem vond ik dat nog steeds leuker, vooral omdat ik in de C1 best nog wel angstig was. Maar ja, daar moet je nu eenmaal wel in afroeien... De ommekeer kwam eigenlijk toen Karin ons een keertje stuurde”. Karin staat dat moment nog goed voor ogen: “Cathy zat op boeg en zat echt rare dingen te doen. Iets was niet oké. Daar hebben we het toen over gehad en we hebben gezegd we gaan vanaf scratch beginnen. Daarna ging het alleen nog maar bergopwaarts. Niet dat ze al haar onzekerheid kwijt was. Ze bleef zelfs aan het eind nog steeds vragen, stap ik wel goed in, kom ik goed de boot uit? En dat terwijl dat heel goed ging. Dat zei ik ook tegen haar: **Cathy het gaat goed, stop met vragen**”.

Afwisseling

Waar de ene instructeur spreekt over sterk zitten, noemt de ander het zitten als een koningin. Je kunt het hebben over hakken, of liefdevol inpikken. Wie veel instructeurs heeft gehad, kan veel verhalen. Cathy: “Aan al mijn instructeurs heb ik goede herinneringen. En aan iedereen hou je wel wat over. De ene legt het accent op het trots zitten, een andere richt zich op de inpik en weer een andere op het wegzetten van je handen. Maar de grootste winst - behalve het diploma - is toch wel dat ze ervoor hebben gezorgd dat ik de lol in het roeien terug heb”.

Roeping

Voor Karin is het instructeurschap niet per se een roeping. “Hoe gaat dat... Je bent al een tijd lid en dan wordt er aan je gevraagd of dat niets voor je is, instructeur worden. Want er zijn natuurlijk altijd te weinig instructeurs. Dat was al zo toen ik lang geleden ‘ja’ zei. En dat is nog steeds zo, iedereen kent ongetwijfeld de oproepjes in de PoseidonDigitaal. Maar hoe dan ook, ik doe het met veel plezier. En dat is belangrijk, want voor zowel de instructeur als de cursist geldt, je doet het in je vrije tijd. En die is te kostbaar om te besteden aan al te veel

verplichte nummers”. Dat Karin het niet zo ervaart blijkt uit het feit dat ze eigenlijk geen idee heeft hoe lang ze het al doet. “Ik ben tussendoor wel eens gestopt en weer begonnen. Ook heb ik een tijdje een instructeursduo gevormd met Ronald Soesan en met mijn vriend Peter. Dan is het natuurlijk wel van belang dat je de lesstof goed op elkaar afstemt en van elkaar weet wat je hebt behandeld. Dan is een overdracht een uitkomst. Met Peter was dat niet zo ingewikkeld. Eigenlijk een soort natuurlijk proces, bij wijze van spreken tijdens de afwas. Maar als ik een overdracht voor Ronald moest maken - en omgekeerd -, kostte dat best wel wat tijd. En dat is nu ook weer niet de bedoeling. Om het zowel voor instructeur als leerling aantrekkelijk te houden, wordt er op dit moment nagedacht over alternatieve vormen van instructie. Hoe dat er precies gaat uitzien weet ik niet, maar het is wel goed dat dit gebeurt.” (red. - meer hierover in het interview met Bert de Waard).

Clubliefde

Aan het einde van het gesprek komt de toch wel unieke Poseidoncultuur ter sprake. Wat in het ‘normale leven’ vaak als bijzonder wordt ervaren is aan de Jan Vroegopsingel een gegeven. De leden vormen een bont gezelschap van mensen uit alle leeftijds- en beroepsgroepen, die hun liefde voor het roeien met elkaar gemeen hebben. Alle soorten roeiers kunnen aan hun trekken komen: wedstrijdroeiers, recreatieve roeiers, gezelligheidsroeiers, door-weer-en-wind-roeiers en mooiweer-roeiers (aldus de website). En of je nu twintig jaar bij Poseidon roeit of pas net, wie je ook spreekt, iedereen deelt het warme gevoel voor de vereniging en is blij met de openheid.

Er is een vaste hechte kern van mensen die bij wijze van spreken hun leven lang al lid zijn. Maar zij schuiven op het terras net zo makkelijk aan bij een tafeltje waaraan alleen wat schuchtere nieuwkomers zitten. Je voelt je welkom en meegebrachte koek of andere etenswaren worden gedeeld. De club is niet overgeorganiseerd. Als ik me niet vergis, was het Bert die bij onze eerste kennismaking met de club Poseidon de VPRO onder de roeiclubs noemde. Een rake typering.

de geslaagden en hun instructeurs



de geslaagden en hun instructeurs



de instructeurs en hun cursisten

deel 3: Bert de Waard en Anja van Ginhoven

BERT DE WAARD is sinds 2007 lid van en vanaf 2008 roei-instructeur bij Poseidon. “Ik heb leren roeien bij Roeicentrum Berlagebrug en heb daar mijn C1-diploma gehaald. Dat kon toen nog. In 2007 ben ik lid geworden van Poseidon. In dat eerste jaar heb ik vooral veel kilometers gemaakt, daarna wilde ik leren roeien in een skiff. Als tegenprestatie, dat was toen zo, moest je instructie geven. In eerste instantie kreeg ik daarvoor een paar brochures met oefeningen, later heb ik de basis-instructiecursus gevolgd. De methodiek die daar toen werd aangeleerd paste goed bij de Poseidon praktijk. Later heb ik samen met Markus de vervolgopleiding bij de KNRB gedaan. Na de eerste lessen gebruik ik eigenlijk geen vast programma voor instructie. Naar aanleiding van wat ik zie stuur ik de cursist met een opdracht het water op. Leren fouten te herkennen is noodzakelijk zodat je iedere cursist de aanwijzingen kan geven die bij hem of haar past. **Nadruk ligt op balans en rust in de haal.**

Soms werkt de combinatie instructeur-cursist niet goed of is de houdbaarheidsdatum tussen beiden verlopen. Dan moeten we niet aarzelen om tijdig te wisselen. Het is trouwens altijd goed om eens van een ander les te krijgen. De nieuwe opzet van de instructeursopleiding bij Poseidon speelt hierop in. Beginnende instructeurs worden begeleid om de cursist de eerste beginselen van het roeien bij te brengen. Een meer ervaren instructeur begeleidt de cursist vervolgens tot aan het diploma.

ANJA VAN GINHOVEN Ook ik kom van Berlage, waar ik in een vier heb leren roeien. In het najaar van 2017 ben ik lid van Poseidon ge-

worden. Onder leiding van Dolf Loth ontdekte ik het échte roeien. Hij heeft mij allereerst de C1-basis bijgebracht: balans in de boot, sterk zitten en rust in de haal. Door vele jaren in een C4 bleken er wat hardnekkige fouten in mijn techniek ingeslopen te zijn. Het was dan ook verfrissend om vervolgens de overstap te maken naar Bert. Hij is met mij meer de diepte ingegaan en heeft op individueel niveau die aanwijzingen gegeven die resulteerden in de 'complete haal'. Zo werd de failliete boedel nog iets waard! Ik vind het dan ook een prima idee om tussentijds te wisselen van instructeur. Natuurlijk hecht je je aan iemand en voelt het comfortabel en vertrouwd om bij dezelfde persoon te blijven. Maar om dit te scheiden van het zakelijke lijkt me een goede ontwikkeling.

Mijn riem kwam niet vrij

Het ergste wat me zou kunnen overkomen tijdens roeien was omgaan. Ik ben geen held in het water (ietsiepietsie meer erop!) en hoe zou ik los moeten komen uit die riempjes?! Gelukkig werd mij verteld dat dit in een C1 slechts zelden voorkomt. Mijn angst kwam uit; ik ging om. Niet vanwege de (bijna) frontale aanvaring met een skiff, maar juist toen het meisje in de skiff zei: "even afduwen?!" Mijn riem lag niet vrij, haar boot zat in de weg. Voordat ik het wist ging ik 'PLOP' kopje onder. En ik bleef met één voet in het riempje hangen! Proestend kwam ik weer boven, beiden voeten los (pfff gelukkig!) maar wel met dat ene been geheel in kramp. Mijn instructeur Sander Wijnen was

binnen no time bij me. Hij heeft mij met boot en al de Amstel over geroeid. Zeer daadkrachtig, een echte held! Terug de veilige haven van Poseidon in. Dank je wel Sander.

Overigens, alle aanwezigen bij Poseidon waren zo lief om te helpen. Ik kon linea recta de kleedkamer in, terwijl anderen de zorg voor de boot op zich namen.

Astrid van de Pas



Overslag ... Dicht

Als instructeur vertel je alles meerdere keren aan je leerlingen. Eén van die vaste uitroepen is, als het voetenbord wordt afgesteld, 'nooit je riemen loslaten'. En nadat ingestapt is 'wat doe je als eerste?' Ja.... wat is dat? Juist, je overslag dicht.

Deze zomer ging ik op een prachtige dag met Cathy het water op, zij in een C1, ik in een skiff. Het eerste stuk bochtig als altijd, met al die boten en tegenliggers en bocht richting de Rozenoordbrug. Onder de brug hoorde ik opeens iets wat niet goed klonk: 'KLAK'. Doodstil bleef ik zitten en keek naar rechts, en jawel hoor, mijn riem lag bovenop de rigger, NAAST de dol met open overslag. Maar ik zat nog rechtop!!! Wat nu???

Hoe ging ik in 's hemelsnaam die riem weer in de dol krijgen? Na een paar minuten (waarschijnlijk in werkelijkheid een paar seconden, maar ik zat nogal in spanning) tilde ik heel voorzichtig mijn riem op, nog een millimeter en nog één en ja hoor, daar ging ik. Om! Even flitste er een gedachte door mijn hoofd, wat nu als mijn voeten niet los komen, maar dat ging als vanzelf.

Daar kwam Cathy aangevaren. Toen ze achterom keek was ze zeer verbaasd mij in het water te zien liggen. Om een lang verhaal kort te maken, ik ben weer in de boot gekomen, ook al duurde het even (zou instructie omslaan en vooral weer in de boot klimmen toch handig zijn?!).

Karin Boeschoten



SCHAATSEN

Ad Bakker is schaatsinstructeur voor Poseidonleden van oktober tot eind maart elke laatste donderdag van de maand op de Jaap Edenbaan.

Sinds april 2018 ben ik lid van Poseidon. Daarvoor heb ik 4 jaar bij Berlage geroeid. Maar eigenlijk roei ik al vanaf m'n kindertijd, die ik doorbracht vlakbij de Reeuwijkse Plassen, in een waterrijk gebied dus. Mijn vader had daar een tuinderij.

Op een dag dreef er in de sloot achter ons huis een half gezonken houten bootje. Mijn vader heeft het op de kant getrokken, de kieren dichtgemaakt met kranten en geteerd. Van oude raamluizen maakte hij twee roeispanten en zo had ik op mijn zesde al een eigen roeibootje. Iets van de roei-beweging moet dus ergens diep in mijn brein opgeslagen zitten, al merkte ik daar niet veel van toen ik meer dan een halve eeuw later in een C1 stapte.

Op mijn vierde stond ik al op schaatsen. In de strenge winter van 1963 was ik elk vrij uurtje op het ijs te vinden en ontdekte ik dat dit mijn sport was. Er waren veel tuinders die schaatsten,

omdat er 's winters weinig werk was. Op mijn vijftiende ben ik lid geworden van Schaatsclub Gouda; op de kunstijsbaan van Utrecht reden wij onze wedstrijden. Vanaf 1994 heb ik jarenlang schaatslessen gegeven op de Jaap Edenbaan. Eén keer heb ik daar een vriendengroep van roeiers onder mijn hoede gehad en dat was fijn lesgeven. In beide sporten gaat het bij uitstek om de combinatie van kracht en techniek. Belangrijk bij een technische sport is dat een trainer of instructeur de beweging kan vertalen in een gevoel. Het vinden van de goede woorden is een uitdaging: zoals de instructie om je **'schaats sluipend neer te zetten'** (te vergelijken met de roei-instructie van het 'laten vallen van de bladen').

Als je merkt dat cursisten dat gevoel als de beloning voor hun inspanning ervaren, geeft je dat als instructeur ook veel energie. Het mooie is dat dit voor elk niveau opgaat.

Het geeft mij veel voldoening om als beginnende roeier mijn kennis van het schaatsen aan Poseidonleden over te dragen.

OP HET LAND DE WINTER DOOR

John Leijdekker en Frank Buffing verzorgen al ruim 30 jaar van oktober tot maart de outdoortraining voor Poseidonleden.

Ik, Frank, ben lid sinds 1977, dus dat is inmiddels alweer ruim 41 jaar. Ik zat destijds op voetbal (DCG) en heb nog een tijdje ook in de zaal gespeeld. John is na mij lid geworden en was fanatiek lid van een atletiekclub. Er bestond in die tijd al een outdoortraining voor roeiers en die was loodzwaar. Ook de indoortraining gegeven door de ARB voor wedstrijdroeiers was zo pittig dat ik daarna nauwelijks meer in slaap kon komen.

Dus op een gegeven moment hebben John en ik het idee opgevat om dan maar zelf de outdoortraining te verzorgen. We zijn in allerlei boeken gedoken en hebben diverse oefeningen samen uitgeprobeerd die technisch goed uit te voeren waren, **ook voor de beginnende roeier**. Het idee was dat iedereen zich thuis kon voelen bij de training. We zijn toen al begonnen met een zorgvuldige opbouw met

goede warming up en langzame toename van intensiteit gedurende de 26 weken van oktober tot maart. De intervaltraining was daarbij natuurlijk een welkom onderdeel, omdat iedereen dit naar vermogen kan uitvoeren. Ook hierbij geldt nog steeds: liever twee maal goed dan tien keer half. We hechten er wel waarde aan om elke nieuweling op de juiste wijze te begeleiden en de techniek van de oefening goed bij te brengen. Maar aan de andere kant zijn we ook weer niet zo streng dat iedereen het precies zo moet uitvoeren als wij bedacht hebben. Het gaat erom dat iedereen plezier heeft, elkaar leert kennen en uiteindelijk een betere conditie krijgt. Daarom houden we drie keer per jaar een Coopertest, zodat iedereen ooit zijn eigen record loopt en in de loop van het seizoen kan verbeteren.

En na afloop van de outdoortraining is er natuurlijk bokbier op de tap. Verder wordt er beurtelings gekookt op Poseidon, door de deelnemers zelf.

Onder Examinatoren...

Nee, dit wordt zeker geen vileine afrekening met de beroepsgroep doktoren, zoals W.F. Hermans dit in zijn roman *Onder Professoren* op hilarische wijze wel deed met een groep professoren uit Groningen. Het is vooral een lesje Over Examinatoren - Miranda, Klaartje, Annelies, Harry en Marco - en dat zijn best wel aardige mensen, zo blijkt....

“De examencommissie is een gevreesd instituut binnen Poseidon. Niet zelden worden wij met knikkende knieën tegemoet getreden door afroei-kandidaten die bij het woord ‘examen’ terugdenken aan hun middelbare schooltijd dan wel hun rijexamen en meteen in de kramp schieten. En dat terwijl we zo aardig zijn. We hebben dit jaar 42 kandidaten beoordeeld, waarvan er maar liefst 33 geslaagd zijn. Vaak slepen wij zenuwachtige kandidaten door het examen en geven hun het voordeel van een heel klein beetje twijfel.

Ook voor elkaar zijn we erg aardig. Zo is vorig jaar Marco geslaagd voor zijn niveau 4 vaardigheidsproef die werd afgenomen door mede-commissielid Klaartje. Zo zijn we dan ook wel weer. En toen Harry begin oktober mee mocht met een Heren 8 mannenweekend ter



gelegenheid van zijn 60e verjaardag (en die van Frank), hebben we dat voor hem geheim weten te houden en hebben de damesleden van de commissie die dag alle examens afgenomen – en dat waren er best veel.

Helemaal veel waren het er op de ‘veegsessie’

begin november. Alsof de herfst-kandidaten met een bladblazer bij elkaar waren gebracht, hebben Miranda, Annelies en Harry een recordaantal kandidaten geëxamineerd en (op één na) laten slagen. We maken heel wat mee tijdens zo’n seizoen. Eerder dit jaar hadden we een zomervolkbreuk (kandidaten geslaagd!), en we hebben ook wel eens het examen een week uitgesteld vanwege de harde wind. Ook dat weer om de slagingskansen te vergroten!

De enige reden dat iemand zakt, is als hij of zij er echt nog niet klaar voor is. Het is dan ook aan te raden goed voorbereid te komen. Als je nog niet kunt ronden, of eigenlijk geen balans kunt houden, dan kunnen we je niet laten slagen – we hebben het meegemaakt. Blijven we nog steeds heel aardig hoor – wel voeren we dan een gesprekje met de instructeur. Wat strenger zijn we voor kandidaten die willen laten zien dat ze kunnen skiffen (niveau 2) of zelfs heel goed kunnen skiffen (niveau 3). Dan verwachten we er wat van. Maar meestal worden we daarin ook niet teleurgesteld.

We nemen altijd een gezellige foto van de geslaagde kandidaten en hun instructeur. Maar zelf zijn we niet zo prominent. Daardoor is er ook geen foto van ons als commissie. We zijn en blijven een geheimzinnig clubje. Maar wel aardig.”

GESLAAGDEN 2019

Niveau 1

Klaas Koster, Lotte Vijge, Jan Derk Nouhuys, Karin van de Pas, Astrid van de Pas, Douwe Kamsma, Thales Trench de Camargo, Dieuwke Papma, Roderick Kaizer, Flip Kaizer, Daan van der Putten, Cathy Supino, Sonja de Wit, Federica Burla, Fenna van de Burg, Ali Murat Ayar, Florian von Grundherr.

Niveau 2

Mathieu Hubeek, Casper Vos, Sebastian Rodriguez, Andre Hoekstra, Sandor Varga, Turan Ozdem, Lydwien Smit, Thea Roth, Anna Ridderinkhof.

Niveau 3

Erik Hummel, Mathieu Hubeek, Casper Vos, Klaas Koster, Hugo Rompa, Chiel Roth, Monique van der Grijp.

Er zijn op dit moment nog zo'n 15 leden die tot oktober instructie hebben gehad voor het C1 diploma. Zij gaan in maart 2020 weer verder met de lessen.

Zoals de ouden zongen

In de opsomming van geslaagden ontbreekt de naam van **Wim Overmars**. Toch is ook in de Poseidon Post een speciale vermelding op zijn plaats. In oktober heeft Wim met goed gevolg de vaardigheidsproef afgelegd. Wij zijn trots op onze 82-jarige, die in 1 uur en 35 minuten 12 kilometer in de skiff heeft gevaren, met windkracht 5 bft uit Zuid-West. Windvlaag noch rietkraag heeft hem van de wijs gebracht. Behendig stuurde hij langs de dukdalven bij de brug in Ouderkerk. Chapeau!

MIJN POSEIDON 2019

In de rubriek Mijn Poseidon vertellen dit jaar twee Poseidon-instructeurs, **Markus van Dijk** en **Marina Moolhuijzen**, over hun favoriete plekken op en rond de club.

MARKUS VAN DIJK: Om heel eerlijk te zijn, heb ik geen idee hoe lang ik precies lid ben. Volgens mij een jaar of acht nu. Ik roeide eerst bij Amstel, maar dat werd me allemaal te grootschalig. Hoe groter de club, hoe meer regels en formaliteit. En dat is niks voor mij. Toen ben ik maar meteen naar de kleinste gegaan. En bij deze 'eigenwijze' vereniging voel ik me thuis.

VAN ENKEL VIER NAAR SCULL. Bij de Amstel roeide ik een enkel-vier. Toen ik bij Poseidon kwam, bleek alles georiënteerd op scullen. Zo was er was ook geen examen voor boordroeiers. Ben toen vrij snel een cursus boordroeien gaan organiseren, met het idee 'we leiden ze wel op'. En dat liep best goed, maar uiteindelijk is vrijwel iedereen weer gaan scullen. Poseidon is duidelijk een scull-vereniging. Zelf moest ik er dus ook aan geloven en m'n Skiff-diploma halen. En ik moet eerlijk zeggen dat ik dat echt ben gaan waarderen. In skiff voel je zoveel beter wat je doet en ben je helemaal op jezelf aangewezen. Bij meerpersoons-boten kun je altijd de andere(n) de schuld geven. Tegelijkertijd zit 'm daar ook juist de uitdaging van in een ploeg roeien, want als het dan goed lukt en de boot loopt, dan voel je echt voldoening.

IK VOEL ME EEN 'POSEIDONEES' OMDAT... Was het niet Oscar Wilde die iets zei als: "Ik wil geen lid worden van een club die mij niet als lid wil



hebben.” Het is hier een fijne ‘chaos’ en echt een los verband. Daar voel ik me het beste op m’n plek.

MET PEK EN VEREN DE AMSTEL AF Voor mij hoeft er niemand de Amstel af en zeker niet met pek en veren. Tsjja, het aantal mensen dat maar een beetje ronddobbert in hun sloep neemt wel toe. Het hoort er aan de andere kant ook bij. Je kunt het dus maar beter accepteren en zelf goed opletten.

FEEST. Ik ben niet zo’n feestmens, maar er wordt hier op Poseidon genoeg leuks georganiseerd. Met voor mij Cafeidon als favoriet.

DIEREN OP HET WATER. Tijdens een van de lessen, kwam er eens een zwaan met duikvlucht op mij en een leerling af. Dat zal ik niet snel vergeten. Ik vermoed dat het broedseizoen was. Als je nog niet zo goed kunt roeien, kan je je wel voorstellen dat zoiets behoorlijk bedreigend is. In het algemeen geldt de geruststellende gedachte, dat de meeste beesten op en om het water banger zijn voor jou dan jij voor hen.

STAD IN OF STAD UIT. Voor ons bij Poseidon is stad in niet zo makkelijk en voor de hand liggend. De Amstel ligt bijvoorbeeld veel dichterbij de stad. Toen ik daar nog roeide, gingen we bij minder goed weer vaak de stad in: als recreatie en voor de afwisseling. Best leuk.

WAT IK NOG KWIJT WIL. Voor mij is roeien eigenlijk een rare sport, want ik ben van nature helemaal geen duursporter. Ik ben meer van de korte actie sporten, zoals volleybal en squash. Maar omdat ik me op een dag wat dikkig voelde, ben ik naar een sportschool gegaan. Het enige dat me daar nog enigszins kon bekoren was het roeiapparaat. Toen ben ik uiteindelijk echt gaan roeien. Daarom roei ik ook graag in een ploeg, want de drijfveer voor mij is vooral om die techniek verder te ontwikkelen, dus met nog minder energie nog meer rendement eruit te halen. Met als ultieme doel ‘du moment’ dat de handrem eraf gaat en die boot begint te lopen.

MARINA MOOLHUIJZEN (61), is sinds 2012 lid: Vanaf het eerste moment leek Poseidon me een gezellige vereniging. M’n leeftijd heb ik trouwens lang geheim proberen te houden voor mijn teamgenoten, omdat ik bang was dat ze me te oud vonden. Haha.

BOOT. Dat is voor mij zonder twijfel de ‘Athena’, altijd leuk om daarin te roeien met de Poema’s op zaterdagochtend.

OCHTEND- OF AVONDROEIER. Tegenwoordig ben ik vooral een ochtendroeier. Vooral omdat de Amstel zoveel drukker is geworden met motorbootjes op de (zomer)middagen. Die mogen wat mij betreft dus met pek en veren de Amstel af.

MOOISTE PLEK. Ik kan echt genieten van het stuk van de Roozenoordbrug tot Ouderkerk. Dat is echt een plaatje waar je doorheen roeit.

FAVORIETE ‘POSEIDONEES’. Zonder iemand tekort te doen: Marjolijn! Zij heeft altijd weer (leuke) plannen voor Poseidon.

DIT KAN BETER. De akoestiek van de sociëteit.

GUILTY PLEASURE. Vooral een pleasure: de koffie na het roeien. Dieren op het water Je komt al roeiend heel wat moois van het dierenrijk tegen: snaterende eenden, keffende meerkoeten, statige zwanen, duikende futen, stille reigers en overvliegende ganzen.



Colofon

Redactie

Anja van Ginhoven, Monique Kessels, May Schoeber en
Mirjam Verhoev

Opmaak: Henno Eggenkamp

Foto's: Facebook, archief en online

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