

17 april 2016



**Uithoornse  
Roei- en Kanovereniging  
Michiel de Ruyter**

Uithoornse  
Roei- en  
Kanovereniging  
Michiel de Ruyter

[www.mdr.nu](http://www.mdr.nu)

**Open Dag MdR 2016**



*Tekst: Het bestuur / Foto's Archief MdR*

Op zaterdag 16 april kan iedereen (hernieuwd) kennis komen maken met de roei-, kano- en kanopolosport tijdens de open dag van Michiel de Ruyter. We hopen op een lekker zonnetje. De open dag duurt van 10.00 tot 14.00 uur. Het clubgebouw van de vereniging is te vinden op Amsteldijk-Zuid 253 in Uithoorn. Diverse leden zullen aanwezig zijn om te vertellen over de verschillende mogelijkheden. We hebben roeiboten en kano's klaar liggen om zelf uit te proberen of deze watersporten bij je passen. Zowel bij roeien als bij kano is er veel aandacht voor instructie, in het bijzonder voor techniek, materiaal en veiligheid. Dus ervaring is geen vereiste om eens bij ons in een boot te stappen.

Vanaf 7 mei begint de Basis Roei Cursus voor beginnende roeiers weer. Je leert dan in een groep de beginselen van het roeien en sturen van ervaren instructeurs. Deze cursus wordt gegeven op dinsdagavond en zaterdagmorgen, tweemaal anderhalf uur per week. Hierna kun je zelfstandig roeien. Voor de jeugd (vanaf 10 jaar) is er een aparte instructiegroep op zondag.

Bij roeien is er in onze vereniging de mogelijkheid om deel te nemen aan bekende roeiwedstrijden op de Amstel tussen Ouderkerk en Amsterdam of aan marathontochten over grotere afstanden bijv. in het natuurgebied de Weerribben. Ook organiseert Michiel de Ruyter zelf de eigen Amsteldrecht wedstrijd. Verder worden gedurende het jaar meerdere malen toertochten gevaren van zo'n dertig kilometer door mooie natuurgebieden in de wijde omgeving waarbij we gebruik maken van de faciliteiten van bevriende roeiverenigingen.

Bij de kano is er ook veel keuze. Er wordt elke week gevaren met toerkano's en regelmatig varen we toertochten door het gehele land bijvoorbeeld in de Biesbosch. Verder is er veel aandacht voor wildwater varen. In de herfst gaan we daarvoor naar de Ardennen en iedere zomer gaan we met een grote groep op pad naar een mooie rivier ergens in Europa. Dit jaar gaan we naar Slovenië.

Tenslotte heeft onze vereniging een zeer grote en sterke kanopolo afdeling met zeven teams die op alle niveau's actief zijn. We hebben meerdere spelers die met de nationale selectie spelen of speelden. Het is een actieve sport voor jongens en meiden. Ieder jaar organiseren we een internationaal toernooi waarbij deelnemers uit meerdere West Europese landen komen en dit jaar zelfs teams uit Taiwan, Singapore en Malta.

Op de Open Dag komen ook de deelnemers aan de roei-marathon "Hart van Holland" langs de vereniging. Zij roeien die dag 90 km als wedstrijdtocht of in estafettevorm. Voor de 20e keer wordt de route vanuit Utrecht langs Breukelen, Uithoorn, Abcoude en via Breukelen weer terug naar Utrecht afgelegd in boten voor 2 of 4 roeiers.

[Klik op deze link voor een uitgebreid foto-overzicht van URKV Michiel de Ruyter.](#)

## Elfsteden Roei Marathon 6-7 mei



Tekst: Marathon Commissie

Jaarlijks wordt op de vrijdag(nacht) en zaterdag na Hemelvaart de vermaarde Elfsteden Roeimarathon gehouden. In 2016 is dat op 6 en 7 mei. Naar verwachting maken, net als voorgaande jaren, zo'n honderd binnen- en buitenlandse estafette teams en een aantal integraalroeiers hun opwachting om de kleine 210 kilometer als snelste af te leggen.

[Link naar meer info.](#)

Tot op heden hebben zich te weinig belangstellenden gemeld om dit jaar een volledige Michiel de Ruyter ploeg af te vaardigen voor de Elfstedentocht. We hebben minimaal 9 roeiers nodig die deze uitdaging aan willen gaan en ook aankunnen! Heb je belangstelling? Meld je dan (per direct!) alsnog bij Silvia Bocxe of Johan Hooijman. Met een paar enthousiastelingen kunnen we de ploeg alsnog rond krijgen.

Het draaiboek hebben we, alleen de roeiers nog! Als je heel graag mee wilt doen dan bestaat er ook de mogelijkheid om je aan te sluiten bij een ploeg van een andere vereniging.

[Meer informatie vind je hier.](#)

[Heel veel foto's van de ERM zie je hier.](#)

Om in de stemming te komen kun je ook vast [hier het verslag lezen](#) van de tocht die MdR leden in 2011 hebben gemaakt.

## Ongewenst gedrag?



Tekst: Piotr de Haan

Bij Michiel de Ruyter vinden wij het belangrijk om ongewenst gedrag, zoals pesten, racisme, uitsluiting, doping en seksuele en andere intimidatie aan te pakken en uit te bannen, als het zich voordoet. Daarvoor hebben wij een Reglement Ongewenste Omgangsvormen, en als er zich iets onverkwikkelijksvoordoeft kun je naar onze vertrouwenspersonen of naar het bestuur stappen. Het zou natuurlijk nog beter zijn als er zich op dit gebied niets voordoet. Hoe zorgen wij daarvoor? Helemaal uitsluiten kunnen wij dit soort zaken niet, maar we kunnen wel proberen om preventieve maatregelen te treffen. Maar welke?

NOC\*NSF, de landelijke 'oppersportbond', geeft hierin advies. Zij raden aan om het onderwerp 'op de agenda te zetten', en dat gaat verder dan een reglement opstellen en folders neerleggen. Ik zoek daarom leden en belanghebbenden uit verschillende geledingen van de vereniging die een risico-inventarisatie willen maken, om samen te bepalen waar en hoe wij dingen kunnen verbeteren. Dus roeiers en kanoërs, oudere leden, jeugdleden of ouders van jeugdleden, met of zonder wedstrijdambities. Ik denk aan een werkgroep van vijf tot tien personen die hiervoor een paar keer bijeen wil komen.

- Hoeveel werk zit daar aan vast? NOC\*NSF biedt richtlijnen, aan de hand waarvan in een paar sessies (ik denk twee tot vier) beoordeeld kan worden waar de risico's zitten, en voorstellen gedaan kunnen worden hoe die aan te pakken.
- Kunnen het bestuur en de vertrouwenspersonen dat niet doen? Waarom moeten wij ons daar druk over maken? Ja, dat kan wel, maar dan wordt het een project van bovenaf. Hoe breder dit project onder de leden leeft, hoe meer effect het zal hebben. En hoe meer resultaat wij dus met zijn allen bereiken.
- Is dit echt nodig? Het gaat toch goed, er gebeurt toch niks raars? Voor zover wij als bestuur weten gaat het inderdaad goed bij Michiel de Ruyter. Maar wij weten niet alles. Zijn er in het verleden leden vertrokken omdat er zich iets heeft voorgedaan waarover men niet wilde spreken? Wij weten het niet. Maar misschien kunnen wij deze zaken voorkomen door in de vereniging een sfeer te scheppen die ze in een vroeg stadium bespreekbaar maakt. Die leden helpt om aandacht te vragen voor problemen voordat ze uit de hand lopen.

Voel jij je aangesproken? Wil je helpen om hierover mee te denken? Geef je dan bij mij op, [piotrdehaan@ziggo.nl](mailto:piotrdehaan@ziggo.nl) of 0644372301. Ook als je nog vragen hebt kun je bij mij terecht. Als er zich een paar mensen gemeld hebben roep ik de werkgroep bijeen en bespreken we hoe we aan de slag kunnen.

## Lage rugpijn (deel 2)



Tekst: Hannemaria

### Hoe kom je er van af?

Een maand geleden schreef ik het eerste deel over lage rugpijn, omdat het mezelf aangaat en volgens onderzoek 94% van de roeiers regelmatig lage rugpijn heeft ten gevolge van roeien. Pijn verandert alles, je beweging, je humeur en je leven. Bij acute pijn ga je anders bewegen en anders doen. In dit artikel wil ik stap voor stap een aantal handvatten geven om de symptomen te verlichten. Blijft de pijn toch aanhouden is het raadzaam om medische hulp te zoeken als een fysiotherapeut of een manueel therapeut.

Alles begint met ademhaling. Een mooie uitspraak van professor Karel Lewit (Tsjechische arts in neurologie en traditionele manuele therapie) is: "Als je niet de baas bent over je ademhaling, ben je ook niet de baas over je beweging." Vraag jezelf af hoe je ademhaalt bij inspanning, in de boot bijvoorbeeld. Veel mensen hebben een hoge ademhaling, vanuit de hoge borstkas en de nek. Is dit het geval, dan kan er al een mogelijke instabiliteit zijn van de buik en de lage rugspieren. Door buikademhaling heb je meer controle over je schuine buikspieren, je multifidus (spieren direct langs je wervelkolom en aan elke wervel gehecht), je middenrif en je bekkenbodemspieren. Als je eenmaal vanuit je middenrif ademt en niet met je schouders en nek, is het mogelijk om reflexieve stabiliteit in je lichaam te creëren. Op YouTube zijn een aantal filmpjes te vinden over hoe je je deze middenrif ademhaling eigen kan maken. Bekijk bijvoorbeeld: **Intrinsic Core**. Joe DeLeo\* laat in een serie oefeningen zien hoe je oude/slechte gewoonten kan vergeten en nieuwe kan aanleren en verbeteren door middel van het RAIL systeem. Rail staat voor *Release, Activate, Integrate* en *Locomotion*.

### Loslaten

Voor elk woord in het Rail systeem heeft Joe DeLeo aantal oefeningen ontwikkeld. Zo doe je bij Release (loslaten) een aantal oefeningen in de gebieden waar nu juist de beperkingen zijn (rug, bovenbil en heup). Voor deze oefeningen heb je foam roller nodig (zie foto's). Hiermee laat je het centrale zenuwstelsel toe om de zogenaamde rem van de beperking af te nemen en kans op verandering in dit gebied mogelijk te maken. Bekijk: **Foam Roll Back and Quadriceps**, **T-Spine Crunches**, **Foam Roll Glutes** en **Elevated Pigeon Stretch**.

### Activeer

Vervolgens moet je oefeningen doen om de spieren rond het bekken weer te activeren. Joe DeLeo beveelt de **Half-Kneeling Hip Flexor Stretch** oefening vaak aan bij cliënten die veel zitten en roeiers. Bij deze oefening worden niet alleen de bovenbilspieren en de buikspieren geactiveerd, maar het duwt ook het bekken in een neutrale positie en ontspant de psoas.

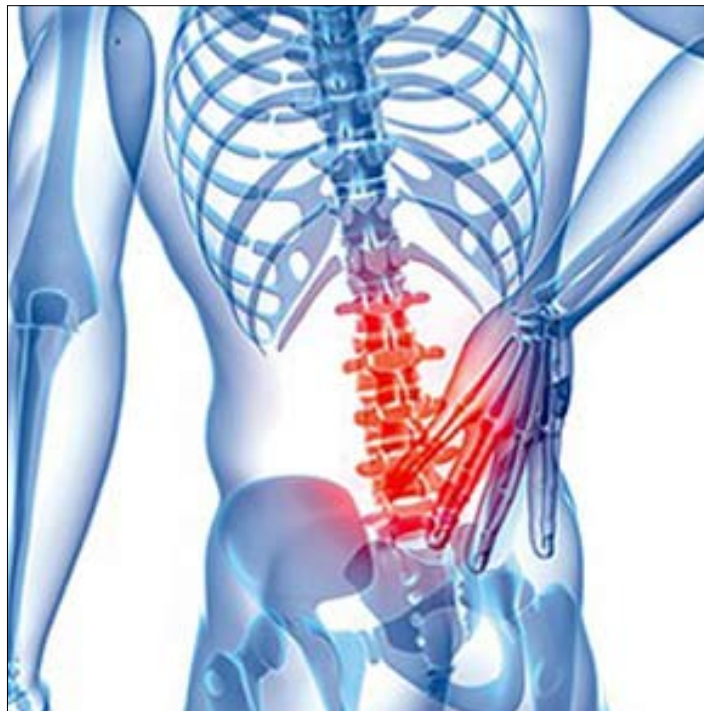
### Integratie

Integratie is de volgende stap. Daarvoor worden **Rolling Pat-**

**terns** geadviseerd, deze ogenschijnlijk simpele roloefeningen verbeteren de neurologisch ontwikkelde volgorde, die we als baby ook uitvoerden. Door deze oefeningen word je als het ware gereset en ze helpen om opnieuw vanuit het midden te stabiliseren.

### Voortbeweging

De hekkensluiser in het RAIL systeem is Locomotion. Joe DeLeo vindt **Crawling** een goede oefening. Bij deze oefening bouw je reflexieve core stabiliteit op, gekruiste lichaam patroonvorming en kracht. Neem de tijd en oefen veel met deze oefening en zorg ervoor dat je techniek goed is: laat je heupen en schouders niet verslappen of hangen.



Nadat je het RAIL systeem hebt geïntegreerd is het tijd om stabiliteit vanuit de rug en antirotatie vermogen op te bouwen. De oefeningen die hiervoor aanbevolen worden verstevigen de core spieren. Gedeeltelijk ligt de focus ook op het opnieuw leren van reflex stabiliteit.

Al de gegeven oefeningen zijn alleen effectief als je je bewust bent van de bewegingen en lichaam tijdens en na de oefeningen. Als je de bewegingen bewust en mindful doet, kan je niet in oude gewoonten terugvallen en er zal een definitieve verandering in je beweging komen. Ook hier zijn nog een paar oefeningen voor: **Deadbugs**, **Lying Paloff Press** en **HardStyle Plank**.

Of je nu roeit, aan krachttraining doet of een emmer water optilt, zorg ervoor dat je vanuit je heup scharniert, dit voorkomt onnodige belasting van je lage rug, zoals besproken in deze **video**.

Mocht je vroeg in de ochtend (roei-)trainen, neem dan eerst een warme douche. Dit zorgt er voor terwijl je onder de warme straal staat dat de tussenwervelschijven die in de nacht wat vocht verzameld hebben, wat van dit overtollige vocht kwijt raken, zodat je buigbewegingen vanuit je rug makkelijker en veiliger kunt uitvoeren. Neem je geen douche voor de training, neem dan meer tijd voor een warming-up; voor je training uit moet je al wat gezweet hebben.

### Concluderend aan het voorafgaande:

1. Begin met je ademhaling, dit is het centrum van al je bewegingen.
2. Stabiliteit regeert de weg van de beweging. Mobiliteit gaat vooraf aan stabiliteit, maar om vast te houden aan de veran-



dering in mobiliteit moet je het vermogen van je lichaam om een reflex te stabiliseren verbeteren. Anders maak je geen vooruitgang.

3. Neem de tijd voor de oefeningen. Niet alle oefeningen werken voor iedereen om bewegingen te bevorderen en de pijn te verminderen, kijk wat wel werkt en wat niet. Schrap de oefeningen die niet werken.

4. Wees geduldig. De pijn die je nu ervaart tijdens of na het roeien is niet in een paar keer ontstaan, dus het zal ook niet in een paar keer oefenen over zijn. Het vraagt dagelijks inzet om je lichaam op een paar punten te resetten en verbetering waar te nemen.

\*Joe DeLeo is voormalig roeier en nu krachtcoach. Zijn praktijk richt zich op werken met duursporters om ze sterker te krijgen en beter te laten presteren. Hij heeft veel ervaring met revalidatie en roeigerelateerde blessures. Hij traint zijn cliënten aan de hand van lichaamsgewicht, kettlebells en indian clubs (soort kegels van bowlingbaan).



### Foam roller

Bij een aantal oefeningen is een foam roller wenselijk. Dit is een harde rol bekleed met foam die een patroon van noppen heeft. Hiermee kan je jezelf op een aantal lichaamsdelen masseren. De foam roller creëert grote druk op stijve spieren en spierknopen (triggerpoints), waardoor de spanning in de spier afneemt. Zelf heb ik een dergelijke roller een aantal maanden geleden op aanraden van een fysiotherapeut gekocht en het is heerlijk bij stijfheid of spierpijn. Je rolt het betreffende lichaamsdeel over de roller, net zolang tot de spieren eronder ontspannen raken. In het begin doet het best zeer als je over een knoepje in de spier gaat en omdat je met een foam roller ook je bindweefsel masseert dat vaak aan je spieren verkleefd zit. Door het rollen maak je je spieren en bindweefsel losser, verbeter je de doorbloeding en daardoor worden de spieren minder stram. (kijk op: [www.fit.nl/blog/foam-roller](http://www.fit.nl/blog/foam-roller))

Bron: [www.rowperfect.co.uk](http://www.rowperfect.co.uk)

Interessante link: [Warm-up voor roeiers](#)

## Aalscholver (1)



Tekst: Aalscholver

*Op het moment dat ik zit te schrijven komt de regen met bakken uit de lucht. Niks geen voorjaar; niks geen lente.*

*Het leek wel herfst.*

*Toch voel ik onder mijn verenpak wel een lente-nesteldrang.*

*Ik heb al twee broedende zwanen gezien! O, ja ik zal me even voorstellen: Ik ben een aalscholver, aangenaam.*

*Sinds enige tijd speur ik vanuit een hoge boom de omgeving af. Ook vliegend heb ik een prachtig uitzicht.*

*De lente is ook te zien aan de vissers. Zij hebben hun plek langs de oevers van de Amstel weer ingenomen alsof zij nooit zijn weggeweest.*

*Het gras wordt groener en ik heb al gemaaid gras geroken.*

*De eerste motorbootjes liggen alweer in het water.*

*Maar de leukste activiteiten zijn voor mij te zien bij de roeivereniging vlak tegenover mijn boom. De boten worden vaker uit de stellingen gehaald en vol enthousiasme wordt er geroeid. Ieder dag komt er wel een ploeg!*

*Soms net iets te enthousiast; zo ik zag een bootje in het riet liggen; riemen dreven er los naast. Toen ik mijn oor te luister legde hoorde ik dat het vaker gebeurd.*

*Gelukkig kan iedere roeier ook zwemmen.*

*Een nat pak is te accepteren, verlies van kostbare bezittingen minder, zo heb ik begrepen.*

*Nu snap ik opeens waar al die spullen vandaan komen.*

*Duikend naar voedsel stuit ik nog wel eens op een vreemde voorwerpen. Sleutels, GSM's, kleding en brillen niet te vergeten. Mijn snavel is niet sterk genoeg om die voorwerpen naar de oppervlakte te brengen.*

*Dat wordt dus zelf duiken?*

*Ik duik maar weer onder.*

# De Geschiedenis van MdR (1)



Tekst: Jan van Lieshout / Foto's: Archief MdR

We zijn ons er natuurlijk niet elke dag van bewust dat Michiel de Ruyter een vereniging is waar in de loop van de jaren al heel veel is gebeurd. Dat is ook niet nodig want het plezier in het samen roeien, kanovaren of kanopolo spelen staat voorop en historie..., ach, dat is iets van vroeger. Toch is het leuk om af en toe even stil te staan bij hoe het allemaal begonnen is en hoe de vereniging zich heeft ontwikkeld. Om dit te laten zien zullen we in een aantal opvolgende Jordinaels de hoogtepunten uit onze rijke geschiedenis de revue laten passeren. Mocht je, naar aanleiding van deze serie nog interessante foto's en/of verhalen hebben die de moeite van het delen waard zijn, laat het ons dan even weten. We zullen het graag publiceren! Dit stukje gaat over het allereerste begin van MdR: de oprichting en de eerste wankel schreden op weg naar een volwassen roei- en kano-club.

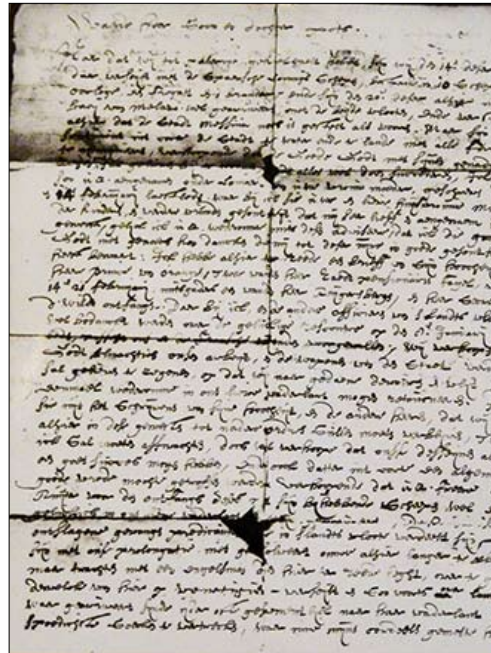
In het gebouw hierboven werd op 28 oktober 1964 de roeivereniging opgericht. Bij de oprichtingsvergadering konden de initiatiefnemers 47 leden, 12 echtgenoot-leden en 13 jeugdleden inschrijven. Twaalf families vormden op dat moment de helft van het aantal leden. In de loop van het jaar was hard gewerkt aan toestemming van de gemeente en van de beheerder van de Amstel, Rijkswaterstaat, voor de oprichting van een roeivereniging. Ook was bij de 'Vereniging ter Bevordering van de Watersport onder Jongeren' een aanvraag ingediend voor een bijdrage in het aanschaffen van een (instructie)boot. Voor dat gezamenlijke bezit – er waren al snel zo'n twintig personen bij betrokken – moest in een reglement worden voorzien. Het Rechthuis diende als vergaderlocatie.



De uitbater van het Rechthuis, de heer T. Verhoek, was niet alleen gastheer voor de vergaderingen. Het café-restaurant was aanvankelijk ook het vertrekpunt voor de roeiers die de roeivaardigheid nog niet machtig waren. De eerste boot van de vereniging heette 'Nereus'. Aanvankelijk kreeg hij een plaatsje in houtloods van de firma Tasseron. Toen de vloot vergroot, kwamen de boten in opslag op het terrein van de graanhandel Engel, aan de overkant van de Amstel. Daar legden de leden ze in het water en begon de instructie vanaf het Rechthuis.



Aanvankelijk sprak men over 'de Uithoornse Roeivereniging', maar dat klonk niet erg ambitieus. Dubbend over een betere naam, zei de zus van de uitbater Verhoek, terwijl ze de koffie rondbracht: 'Waarom vernoemen jullie de vereniging niet naar Michiel de Ruyter?' Ze wees daarbij op een gravure die in het Rechthuis hing. Uithoorn was in 1672 de plek, zo toont de gravure, waar stadhouder Willem III een ontmoeting had met zijn admiraal De Ruyter om een felle competentiestrijd met diens tweede man, Cornelis Tromp, te beslechten. Uithoorn en De Ruyter hadden iets met elkaar. Dat werd nu ook zichtbaar in de naam van de Uithoornse Roeivereniging 'Michiel de Ruyter'.



Bij de ontmoeting van Prins Willem III van Oranje Nassau en admiraal Michiel de Ruyter zijn documenten gewisseld. De nazaten van de admiraal beschikten daarover. Toen zij hoorden van de roeivereniging die de naam van een van hun voorvaders droeg, schonken zij een kopie van de afspraken die indertijd in Uithoorn waren vastgelegd. Op dat document staat de handtekening van Michiel Adriaanszn. De Ruyter.



Volgende keer over de eerste boten en botenloodsen!



## Over het water



Tekst: Hans Dehé

### "Over het Water" van H.M. van den Brink

Het is waarschijnlijk de eerste keer dat een novelle wordt aangeprezen in Het Jordinael, maar de redactie kon het niet laten dit boek onder de aandacht van de roeiers onder ons te brengen. Ik kreeg het van mijn buurman, ook een roeier en ik heb het met veel plezier gelezen. Een mooi verhaal dat zich afspeelt in de jaren dertig, voor de meesten van ons een ver verleden maar met veel herkenbare gevoelens en emoties. Het is nog steeds te koop in de boekwinkel of anders te bestellen. De uitgever is [www.atlascontact.nl](http://www.atlascontact.nl). ISBN: 978 90 467 0525 4.

*Achterflaptekst van het boek:*

Amsterdam 1939. Een rumoerige stad die stil is geworden door een lange, warme zomer. Dwars door de stad stroomt een trage rivier waarvan de oorsprong nog nooit door iemand werd achterhaald. En op die rivier dromen twee jongens dat er geen eind komt aan de beste zomer van hun leven, zolang ze samen blijven roeien. Eén van de twee herinnert zich die droom nog, vijf jaar later, als de stad duister is en angstig op het einde van de oorlog wacht. Over het water is een al bijna klassiek verhaal over het vasthouden van geluk.

De schrijver, H.M. van den Brink (1956) is de auteur van romans en essays. Over het water is in veertien talen vertaald en werd genomineerd voor o.a. de Prix Femina, de Prix Médicis, de Independant Foreign Fiction Prize, de Libris Literatuurprijs en de Generale Bankprijs, en bekroond met de Euregioprijs.



H.M. van den Brink

## OVER HET WATER

"Dit boek is een klein wonder." - THE GUARDIAN



## Waterlandtocht 8 mei



Tekst: Arie Verbeek

Op zondag 08 mei a.s. nemen wij deel aan de Waterlandtocht, georganiseerd door roeivereniging "De Where" te Purmerend. Deze tocht voert ons via een sluis naar het Noord-Hollandskanaal en over het kanaal naar Ilpendam.

Hier gaan we het Ilperveld in en doorkruisen het Ilperveld via vaarten & sloten. Wij varen langs / door Den Ilp / Landsmeer en verlaten het Ilperveld bij het bezoekerscentrum, waar kan worden aangelegd en rondgekeken.

Via het Noord-Hollandskanaal roeien we daarna weer terug naar RV de Where.

RV de Where heeft voorsnog voor MdR 1 C-4 gereserveerd. Wellicht is er nog een extra boot beschikbaar, maar dat hoort de toercommissie op een later tijdstip.

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Datum                            | : zondag 08 mei 2016  |
| Verzamelen / vertrek             | : 08:30op de parkeerplaats                                    |
| Ontvangst                        | : 09:30 – (afvaart 10:00)                                     |
| Terugkomst bij De Where          | : ±16:00 uur  |
| Lezing                           | : De watersnoodramp 1916, Waterland                           |
| Vervoer Purmerend vv.            | : onderling regelen   |
| Inschrijfgeld                    | : € 15,00 inclusief een rijstafel na afloop om ca. 17:15 uur. |
|                                  | : Lunch voor onderweg / drinken zelf meenemen.                |
| Afstand                          | : 28 kilometer  |
| Terugkomst in Uithoorn           | : ± 19.30 uur   |
| Moeilijkheidsgraad (toer)roeiers | : Ook voor de niet zo ervaren                                 |
| Sluitingsdatum                   | : 30 april a.s.   |
| Inschrijven                      | : op de lijst in de hal van de Campagne                       |

Graag het inschrijfgeld zo spoedig mogelijk overmaken op bankrekening NL59 INGB 0004 6865 80 t.n.v. URKV Michiel de Ruyter.

## Kort Nieuws 17 april 2016



### Inloopploegen voor roeiers

Elders in dit Jordinael heb je kunnen lezen over het initiatief van Silvia Bocxe om roeiers te helpen om op verschillende dagen van de week roeimaatjes te vinden of nieuwe ploegjes samen te stellen. De mogelijkheden groeien!

- Elke Dinsdagochtend om 09.30 uur, duur ca. 1 uur (meestal naar het vlot en weer terug)
- Elke Woensdagochtend om 09.00 uur, duur ca. 1 uur (meestal naar het vlot en weer terug)
- Elke Donderdagmiddag om 13.30 uur, duur ca. 2 uur (naar De Hoef en weer terug, koffiepauze bij De Strooppot).
- Elke Vrijdagochtend om 09.00 uur
- Elke Zaterdagochtend om 07.30 uur (inderdaad, vroeg opstaan), Je moet liefst St2 hebben.
- Elke Zaterdagochtend om 11.00 uur, duur ca. 1 uur (naar het vlot of Kromme Mijdrecht)

Je hoeft je dus niet aan te melden of af te zeggen, als je zin hebt om een stukje te roeien kom je gewoon langs. Je moet natuurlijk wel minimaal je St1 (Kleine Stuur) hebben behaald.

### Verslag Skiff Head *Tekst: Jorg Santen*

De Skiffhead is 7,5 kilometer lang, het zijn maar 8 rechte stukken en dat maakt het een leuk spelletje. Maar lang is het wel, voor mij dit jaar helaas net iets te lang. Het was mooi weer, eigenlijk nog iets te warm en daar was ik nog niet aan gewend! De race is voor mij niet helemaal gegaan zoals gewenst, we houden het er maar op dat na de Rozenoordbrug het lampje uitging. Daarvoor ging het eigenlijk wel naar wens! Ben nu flink gezakt in het klassement en moet volgend jaar wat langer wachten tot ik mag starten maar ja, dan had ik maar harder moeten varen dan 33,58: 7e in mijn categorie en als 22e eindigen van in totaal 40 lichte veteranen. Dat is een aparte divisie maar iedereen start op basis van de tijd door elkaar heen en dat maakt het zo leuk en ook gezellig.

Jan heeft erg goed gevaren en een mannetje of 12 ingehaald, en is als 18e van de totaal 160 meeroeiende veteranen gefinished, 5e in zijn categorie met een tijd van 30.36. Hij hoeft volgend jaar niet meer zo lang te wachten, net als Dick die als een na laatste startte en volgend jaar zo'n 30 plaatsten eerder mag starten. Hij was nu 9e in zijn categorie met een tijd van 34,51. Simen heeft ook goed gevaren: 13e in zijn categorie met een tijd van 33.02 en is een paar plaatsen naar voren gekomen ten opzichte van waar hij ook vorig jaar finishte.

### AED kan levens redden

Op de Kampanje hangt bij de deur een AED, een apparaat om mensen met een acute hartstilstand zo snel mogelijk te reanimeren. Bij MdR hebben veertien leden een training bijgewoond en daarbij hebben acht leden aangegeven vanuit hun werk of anderszins met een AED om te kunnen gaan. We hopen natuurlijk dat hij niet nodig zal zijn, maar het is toch een veilig gevoel.

### Openbaar fotoalbum Hans Dehé

Het album van Hans Dehé met foto's over MdR kun je zien door te surfen naar: <https://www.flickr.com/photos/hansdehe/collections/72157662716962503/>

Klik op een foto waar je belangstelling voor hebt en je kunt hem meteen in hoge resolutie downloaden. Je kunt ook een diashow starten, het wijst de weg vanzelf. Je mag alles overal voor gebruiken, zolang het maar niet commerciëel is.

*Links naar openbare albums van andere fotografen zullen we hier uiteraard ook graag vermelden!*

### Riemen op het gras of op de dwarsbalk van het vlot

We proberen natuurlijk allemaal zo min mogelijk schade te veroorzaken aan boten of materiaal. Maar er zijn altijd dingen die beter kunnen en waar we niet meteen aan denken. Als de boten uit het water worden gehaald, worden de riemen neergelegd waar dat zo'n beetje het beste uitkomt (als je er maar niet over struikelt!). Soms hangen de bladen in de lucht of liggen ze op de stenen, met alle risico op beschadigingen of weggrollen (als het lekker waait). Dringend verzoek van de materiaalcommissie om de riemen met het blad plat op het gras of op de dwarsbalk van de vlonder te leggen. Kleine moeite en minder schades!



### Verstellen voetenbord van de Kijkduin

De Kijkduin, de nieuwe aanwinst voor de roeiers van MdR is een groot succes. De stabiliteit, de snelheid en het fijne "roei-gevoel" van de Kijkduin wordt door iedereen geprezen. Toch zie (en hoor) ik regelmatig mensen worstelen met het verzetten van het voetenbord. Ik moet eerlijk zeggen dat ook ik door iemand werd gewezen op de eenvoudige manier waarop dit klusje kan worden geklaard. Eerst draai je de vleugelmoer los op de bodem van de boot en de twee knoppen links en rechts bovenop het voetenbord. Vervolgens druk je beide knoppen gelijktijdig naar beneden en schuif je het voetenbord soepel in de juiste stand. Vergeet niet alles weer vast te draaien. Fluitje van een cent. En geen gemopper meer!

### Overzicht Roei Toertochten

Handig overzicht van alle komende roei toertochten in binnen- en buitenland:

<http://toertochten-marathon-roeien.nl/content/toerplatform> of kijk op de Toer! roeikalender voor tochten en (prestatie) marathons:

[http://toertochten-marathon-roeien.nl/content/roeikalender\\_2015-2016](http://toertochten-marathon-roeien.nl/content/roeikalender_2015-2016)

### Albert Vuil doet mee aan Alpe d'Huzes

Na 1 jaar nauw betrokken te zijn geweest bij de organisatie van de Ride for the Roses 2015 in Aalsmeer en omgeving wil ik nu zelf graag door mee te doen aan de Alpe d'Huzes een financiële bijdrage leveren aan de bestrijding van kanker. De

bedoeling is om minimaal 2 x de Alpe d'Huez te beklimmen. Zoals jullie wellicht weten, dienen de deelnemers aan de Alpe d'Huzes zelf sponsoren te werven. Mijn doelstelling is om op deze manier een bedrag van minimaal € 2.500,- te genereren. Daarom doe ik hierbij een beroep op jullie om mij in deze financieel te ondersteunen onder het motto: "Vele kleintjes maken ook een grote". Als je mij financieel wilt ondersteunen dienen onderstaande handelingen verricht te worden:

Ga naar [www.alpe-dhuzes.nl](http://www.alpe-dhuzes.nl)

1. Click op 'alle deelnemers'; je komt dan op de site met o.a. 'Deelnemers'
2. Click op 'Deelnemers' en vervolgens 'Overzicht deelnemers'
3. Vul bij 'Zoeken' Albert Vuil in
4. Click vervolgens op 'Steun Mij'
5. De rest wijst zich van zelf.

*Alvast bedankt voor jullie steun en medewerking!*

### Activiteiten binnenkort

**Za 16 Apr** - Hart van Holland tocht (roei toertocht)

**Za 16 Apr** - Polder westzaan (kano toertocht)

**Za 16 / 17 Apr** - Kanopolotoernooi Wetter

**Za 16 Apr** - Open dag

**Wo 20 Apr** - Midweek Bollentocht (roei toertocht)

**Wo 20 Apr** - Avondmarathon Kv Frisia Amstelveen

**Za 23 Apr** - Bollentocht Haarlem (kano toertocht)

**Za 23 / 24 Apr** - Kanopolo toernooi Nieder Sachsen Cup

**Za 23 / 24 Apr** - Kanopolo toernooi Nord Pas de Calais

**Zo 24 Apr** - Nationale Bollentocht (roei toertocht)

**Zo 24 Apr** - Grachtentocht Amsterdam (kano toertocht)

**Zo 01 Mei** - Weser Kanomarathon Duitsland

**Vr 06 / 07 Mei** - Elfsteden Roeitocht

**Za 07 / 08 Mei** - Kanopolo toernooi Charleroi

**Za 07 / 08 Mei** - Nederlands Kampioenschap Kanopolo

**Zo 08 Mei** - Waterlandtocht (roei toertocht)

**Di 10 Mei** - Start Basis Roeicursus

**Za 14 / 15 Mei** - Kano polo Toernooi Deutschland Cup

**Zo 15 Mei** - Kerkvaart - Gagel (kano toertocht)

*Kijk voor meer details op de kalender op onze website!*

### Bardienst

Indien een bardienst gewisseld wordt, is het belangrijk dit door te geven aan Wil Bax, [barcommissie@mdr.nu](mailto:barcommissie@mdr.nu) of telefonisch: 0297-565208. Bij problemen tijdens de bardienst kun je bellen met Ruud Banning, tel: 0297-562200 of 06-40241866, of met Robert Mozes, tel: 06-59213303.

### Kopij voor het volgende Jordinael

Het Jordinael verschijnt twee keer per maand.

Het volgende nummer verschijnt op 1 mei 2016.

Inleverdatum van de kopij is 26 april 2016.

Stuur uw bijdrage, liefst met foto's (origineel formaat, niet bewerkt of verkleind) naar [jordinael@mdr.nu](mailto:jordinael@mdr.nu)

### Contact Secretaris



Tirza Tas

E-mail: [secretaris@mdr.nu](mailto:secretaris@mdr.nu) / Telefoon: 06-23681919

Volg ons op Twitter en Facebook!

Onze website: [www.mdr.nu](http://www.mdr.nu)