



Stichting Roeivalidatie Rotterdam  
Bestemd voor: roeiers, instructeurs, besturen SRV en VVR

De nieuwsbrief komt 3 - 4 keer per jaar uit.  
Kopij volgende uitgave graag voor 15 dec. inleveren.

## Van de redactie

Beste mensen, (Vrienden en vriendinnen mag tegenwoordig niet meer, dus vandaar beste mensen.)

Het SRV Nieuws is lang niet verschenen. Dit had alles te maken met langdurige medische malheur van uw hoofdredacteur. Dat is nu verleden tijd, dus wordt de de SRV draad weer opgepakt.

Op 14 februari heeft Paul de Waal het voorzitterschap van Roeivalidatie van Corry van der Ham overgenomen. Voor zover nog nodig stelt hij zich in deze editie nader aan u voor. Ook de voorzitter van de Vrienden van Roeivalidatie, Kees van Hussen laat in dit nummer van zich horen. Daarnaast heeft inmiddels een aantal activiteiten plaatsgevonden die in het SRV Nieuws worden belicht. Ook interessante ontwikkelingen zoals vooruit roeien en e-rowing, bijdragen van Hans Sijthoff, komen aan bod.

Corrie van Haasteren heeft een boeiend interview gehad met Aleida Perez. Dit treft u verderop in dit nummer aan. Dan natuurlijk een verslag van de open dag op 16 september van de hand van Ada de Mol. Zowel Jan Kees van Vliet als Hans Sijthoff leverden copy aan over de 24 uren tocht van Roeivereniging Rijnmond. De hoofdredacteur heeft gelooft welk artikel wordt geplaatst. Sorry Jan Kees, jij viel buiten de boot, maar toch zeer bedankt.

Kortom, er is weer veel te lezen. Er wordt naar gestreefd nog voor het eind van het jaar nog een nieuwsbrief uit te brengen. Ik doe een beroep op eenieder om hiervoor tijdig copy aan te leveren.

Ferdinand Kranenburg  
Hoofdredacteur

## Uw nieuwe voorzitter Paul de Waal

Op 14 februari heb ik officieel het voorzitterschap van Corry van der Ham overgenomen.

Wat betreft de SRV ben ik redelijk blanco. Ik kende de SRV tot dan alleen als ouder van Wouter de Waal, die al jaren roeit op de maandag.

Na bestudering van de website van de stichting zag ik pas wat er zoal speelt. Omdat ik merkte dat ik niet de enige was die de website niet helemaal kende, geef ik hieronder toch nog even heel kort weer wat ik hieruit leerde.

Ons hoofddoel is natuurlijk het roeien voor de ca 55 roeiers mogelijk te maken die afhankelijk zijn van extra begeleiding en soms aangepast materiaal. Wekelijks gaan deze het water op of bij slecht weer de binnenbak in of op de fitnessstoestellen. Daarnaast ondersteunen wij roeiverenigingen in den lande bij het organiseren van aangepast roeien, zowel financieel als met advies.

Maar om dat allemaal mogelijk te maken zijn er ongeveer net zo veel begeleiders als er roeiers zijn, die weer ondersteund worden door dagkapiteins en niet te vergeten de kantoorbemannings.

Om de organisatie verder te ondersteunen is er een bestuur bestaande uit een secretaris, penningmeester, bestuurslid medische zaken en veiligheid, manager Crooswijksebocht, commissaris materiaal en een voorzitter.

Tevens is er ook een commissie die het gebouw in beheer heeft en zorgt voor het onderhoud.

En natuurlijk Roeivereniging Rijnmond met wie wij onze accommodatie delen.

Omdat we dit nooit alleen uit de opbrengst van de roeierbijdragen kunnen bekostigen is er een Stichting Vrienden van Roeivalidatie.



Deze houdt zich bezig met fondsenwerving en maakt het onze stichting mogelijk om onze begroting sluitend te maken en investeringen te doen voor andere verenigingen op gebied van aangepast roeien: denk hierbij aan aangepaste boten en apparatuur.

Na dit zeer korte overzicht stel ik mij graag zelf voor.

Mijn naam is Paul de Waal. Geboren in juni 1945 in Utrecht en nu wonend in Reeuwijk. Getrouwd met Ank en beiden lid van de Roei- en Zeilvereniging Gouda. We hebben 2 zoons waarvan de jongste roeit bij SRV en de oudste zich meer met zeilen en sportvliegen bezig houdt.

Tot mijn pensionering, nu 7 jaar geleden, ben ik altijd werkzaam geweest in bouw en onroerendgoed gerelateerde functies.

De laatste 15 jaar als directeur van een bouw- en ontwikkelingsonderneming met vestigingen in Utrecht en Vleuten.

Na deze periode heb ik mij nog bezig gehouden met specifieke projecten uit mijn oude werk en participeer nog in een binnenstadsontwikkeling in Utrecht.

Bestuursfuncties heb ik bekleed bij de Utrechtse Aannemers Vereniging, bij Bouwend Nederland afdeling Utrecht en omstreken, bij de Wijk Ontwikkelings Maatschappij Lombok (een wijk in Utrecht die gestimuleerd werd met gelden van de EEG) en bij een school voor bijzonder onderwijs in Zoetermeer.

Op dit moment ben ik nog bestuurslid van Flora's Hof, een tuin naast de Dom in Utrecht die is aangelegd en wordt onderhouden door vrijwilligers.

In mijn vrije tijd ben ik veel met Ank te vinden op onze Lemsteraak in Friesland. Wij zwerven dan op de binnenwateren van Friesland, op het IJsselmeer of op het wad.

Als uw nieuwe voorzitter moet ik mijn weg nog vinden bij SRV.

In het begin lijkt alles vrij eenvoudig en overzichtelijk maar nadat er veel op je af komt begin je te merken dat er veel meer speelt dan eerst gedacht.

Maar met zo'n betrokken en deskundig bestuur is het prettig inwerken en het enthousiasme van de roeiers en vrijwilligers maakt het voorzitterschap tot een groot plezier.

Paul de Waal  
Voorzitter

### **Vereniging van Vrienden van Roeivaldatie (VVR)**

De Vrienden van Roeivaldatie hebben de SRV verzocht in dit bulletin periodiek een plekje in te mogen ruimen om de leden van de VVR met regelmaat op de hoogte te houden van haar activiteiten. Zodoende wordt bijgedragen aan een verbetering van informatie-uitwisseling tussen het bestuur en de leden. E-mailadressen zijn niet van alle leden bekend zodat wij langs deze weg slechts een deel van het bestand kunnen bereiken, echter groot genoeg om de moeite waard te zijn.

Vorig jaar werd de langverbeide Baumgarten vier, een zogenaamde *state-of-the-art* boot, door de SRV in bruikleen aan de Wageningse Vereniging "VADA" opgeleverd. De financiering hiervoor werd in belangrijke mate door de VVR gerealiseerd. Momenteel loopt een order voor diverse hulpstukken welke voor aangepast roeien zullen dienen en die zullen worden gefabriceerd volgens SRV-ontwerp, in sommige gevallen zelfs op maat voor een bepaalde roeier. Het ziet er naar uit dat deze uit eigen middelen kunnen worden betaald, dank zij de vele giften en schenkingen die de VVR door sympathiserende leden en begunstigers worden toebedacht.

In het bestuur werd tijdens de jongste algemene jaarvergadering de functie van secretaris door mevrouw Almy Zwaans overgenomen van Dirk Knottenbelt. En ten laatste maar niet ten minste, vorig jaar werden ongeveer honderd leden ingeschreven.

Met belangstelling zien wij nieuwe aanvragen van de SRV tegemoet, waarmee deze ons aan het werk zet.

Kees van Hussen,  
voorzitter VVR



## Bestuursupdate

2017 heeft een aantal bestuurswisselingen te zien gegeven. Voor alle duidelijkheid volgt hier een overzicht van het huidige bestuur.

Dhr. P.P. de Waal, voorzitter  
Dhr. P. Ruoff, secretaris  
Dhr. G. van de Poel, medische zaken  
Dhr. J.C. van Vliet, penningmeester  
Mw. A. de Mol, manager Crooswijksebocht  
Dhr. H. Sijthoff, materiaalcommissaris

## SRV vrijwilligersteam deelname aan Rijnmond 24 uren roeimarathon.

Wat begon als een grapje toen onder de koffie bij de woensdag vrijwilligers de 24 uren Rijnmond marathon werd aangekondigd, werd werkelijkheid. Een team van 5 SRV vrijwilligers heeft zich ingeschreven en op 16 juni deelgenomen aan dit evenement.

Rico Speelman, stuur, Hans Sijthoff, slag, Jan Kees van Vliet, 3, Hans Breethoff, 2, en Dirk van der Loos, boeg, hebben in een glatte 4+, de Merwede van Rijnmond, 3 x de afstand Crooswijksebocht naar Oud Verlaat afgelegd. De totale afstand die geroeid werd was 45 km. Begonnen op vrijdagavond om 19.00 uur, vervolgens 's nacht om 01.00 uur en ten slotte de derde maal op zaterdagmorgen om 10.00 uur.

Voor Hans Breethoff en Dirk van der Loos was het de eerste maal verder dan de molen en Irenebrug. Dat was een geheel nieuwe ervaring. Zoveel moois langs de Rotte.

Vooral het roeien 's nachts om 01.00 uur was heel speciaal. Terwijl vele mensen terug naar huis fietsen van een avondje stappen, gaan wij op de fiets op weg naar de loods om een fysieke prestatie te gaan leveren. Ook bijzonder dat we op onze nachttocht net voorbij de UNO worden aangesproken met de vraag "waar gaan jullie heen". Antwoord was "naar Oud Verlaat". De reactie daarop was "Hé is dat dan nog open ???". 's Nachts roeien is een sensatie. Zo stil, veel vliegtuigen in de lucht en in alle huizen langs

de Rotte zijn de lichten uit. En dan kom je bij Oud Verlaat, de kroeg was dicht, maar volop licht en de voorzitter van Rijnmond staat daar klaar om je kaart af te stempelen. Fantastisch.

Het gunstige weer, niet te warm, bewolking en weinig wind, was een belangrijke factor bij het volbrengen van deze uitdaging. We waren niet getraind en dankbaar dat we de afgesproken 3 x hebben kunnen roeien.

Veel dank aan Rijnmond voor de super organisatie van het evenement en het mogen gebruiken van hun boot die in top conditie was.

Een aantal van onze ploeg heeft op zaterdagavond ook nog deelgenomen aan het feestmaal en het gezellig samenzijn op de loods.

Een aanrader voor eenieder.

Hans Sijthoff.

## De Nationale Tocht Aangepast Roeien 2017 (NAR)



De NAR werd dit jaar georganiseerd door Stichting Gehandicapt Roeien Dordrecht en omstreken (De Dordtse).

De tochten startten vanuit de roeivestiging aan het Wantij. Er waren 2 tochten uitgeschreven. 1 van ongeveer 6 km, 1,5 uur door de Dordtse Stadshavens. Deze tocht werd geroeid in Wherry's en onder begeleiding van de reddingsbrigade. De andere tocht was een tocht van ongeveer 10 km, waarvan 2,5 km door de Biesbosch. Hier werd ook geroeid met wherry's en ook in C3 en C4 boten. Er waren ongeveer 140



deelnemers van 9 verschillende verenigingen.



De lokale roeiers begonnen om 9 uur met de roeitocht. Wij vertrokken om dezelfde tijd vanaf de Crooswijksebocht met een aantal auto's en een botenwagen met de wherry's erop naar Dordrecht. Daar werden we onthaald met koffie en thee. De boten werden voor ons in het water gelegd. Na de koffie vertrok een deel voor de tocht door de Dordtse haven. Ikzelf vertrok voor een tocht door de Biesbosch. We roeiden in een wherry met als roeiers Jeanne, Roel en Angela met als stuur Mieke. Op de heenweg was het droog maar op de terugweg begon het stevig te waaien en te regenen. Onder een brug hebben we regenjassen aangedaan en regenhoedjes opgezet. Daarna zijn we in rap tempo richting het clubhuis geroeid. Daar stond een goed verzorgde lunch op ons te wachten met salades, broodjes en soep. Rond drie uur gingen we weer op weg naar huis. Het was een fantastische dag met dank aan de vrijwilligers en de mensen van de reddingsbrigade.

Angela de Prez

**ROEISTER ALEIDA:  
"STEEDS WEER DAT OLYMPISCHE SPELEN  
GEVOEL"**

"Sinds ik m.s. heb, dacht ik bij alles, doe ik niet teveel? Nu doe ik het gewoon!" aldus de nu 49-jarige Aleida Perez, roeister bij de "Stichting Roeivalidatie" in Rotterdam. Aleida roeit nog slechts sinds een paar maanden maar ze heeft in die korte tijd een enorme ontwikkeling doorgemaakt, zowel op lichamelijk- en vooral ook op geestelijk

gebied. Ze is een schoolvoorbeeld van wat sporten met een mens kan doen en in dit geval zeker met iemand met een lichamelijke beperking.

In 2011 werd bij haar de diagnose m.s. (ziekte van het centrale zenuwstelsel red.) vastgesteld. Aleida zegt: "Mijn leven veranderde daarop totaal. Ik wist dat ik meer moest gaan bewegen om iets aan mijn gewicht te doen, maar ik was vaak zo moe dat ik veel liever in bed kroop".



Ik was in 2004 gescheiden en had na een heel eenzame tijd een rijk sociaal leven opgebouwd met veel vrienden. Gelukkig kreeg ik een ander huis met een lift, maar dat voorkwam niet dat ik me steeds meer in mezelf terugtrok. Ik vereenzaamde. Ik durfde me sinds ik m.s. had haast niet meer te bewegen en was enorm aangekomen. Ik woog 140 kg en heb een gastisc sleeve (maagverkleining red.) laten doen. Ik viel af naar 85 kg. maar mijn somberheid bleef.

In 2014 volgde een depressie. Via, via kwam ik terecht bij het z.g. "Can-do" weekend, speciaal voor m.s.-patiënten, waar gekeken wordt naar wat je nog wél kan i.p.v. wat niet meer lukt. Een van de belangrijkste dingen die ik daar leerde was dat je een m.s.-aanval, een z.g. "schub" niet zelf kan veroorzaken door te veel te doen.

Een lieve vriend had al jaren geleden tegen me gezegd dat roeien misschien goed voor me zou zijn en toen ik dan eindelijk in de roeiloods ging kijken, vond ik het zo leuk dat ik me meteen heb laten inschrijven. Ik vond het waanzinnig om heerlijk intensief bezig te zijn, ook al was dat nog niet op het water



maar in de roeiloods. Doordat ik zo ben afgevallen kon ik dit nu doen. Ik ben nu ook niet zo bang meer dat ik te vermoeid zal raken.

Toen kwam het moment dat ik naar buiten mocht en het voelde als op vakantie! Ik ben één met de natuur. Ik voelde een vrijheid als toen ik nog kampeerde.

En ik ga ook vooruit, ik ben nu zo'n zes à zeven keer op het water geweest en ik roei al de dubbele afstand van in het begin. Ook de sfeer is superfijn, alle mensen hier zijn gelijkgestemden en de vrijwilligers vind ik allemaal lieve schatten. Ze moedigen je aan en helpen je er doorheen. Ze doen het echt uit liefde en dat is voelbaar.

Ik ben sinds ik roei ook meer gaan bewegen en doe meer vrijwilligerswerk. Ja, roeien is natuurlijk heel vermoeiend en soms ben ik de dag erna nog moe. Maar ik weet nu, dit is goed. Het is een soort Olympische Spelen gevoel. In de toekomst wil ik nog verder roeien, nog meer lichamelijke activiteiten ontwikkelen en me nog minder door mijn ziekte laten beperken".

Corrie van Haasteren

### Open dag 16 september



Toegegeven, zaterdag 16 september was niet de meest zonnige dag, de regen viel met bakken uit de hemel. Maar toch, de vanzelfsprekende manier waarop vrijwilligers en roeiers hun hulp aanboden was hartverwarmend. Het zorgde voor een zeer gemoedelijke sfeer en maakte samen met de blauw-witte ballonnen, dat het een vrolijke dag werd. Doordat we gedwongen

werden in de bak te roeien, kregen bezoekers een goed beeld hoe het er bij Roeivaldatie aan toegaat als de weersomstandigheden slecht zijn.

En bezoekers waren er! De publiciteit die we vooraf hebben gezocht middels flyers, aankondigingen in kranten en website wierpen hun vruchten af. Er zijn mensen met serieuze belangstelling om te gaan roeien gekomen, we hebben met 3 personen direct afspraken kunnen maken voor een nadere kennismaking.

Gelukkig scheen er om 13.00 uur een flauw zonnetje, zodat we op dat moment ons nieuwe vlot feestelijk konden inwijden. Corry van der Ham was zo vriendelijk het lint te willen doorknippen, het glas werd geheven op de sponsors en de hoop werd uitgesproken dat we heel veel mooie jaren van dit multifunctionele vlot gebruik kunnen maken.

Alle betrokkenen heel veel dank voor jullie inzet.

Ada de Mol

### E-rowing

We kennen een E-bike, E-auto, E-boat, maar wat is eigenlijk E-rowing?

Uit onderzoek is gebleken dat boven de leeftijd van 45 jaar de spierkracht met 40% afneemt. Deze afname van de spierkracht is alleen te voorkomen door aan krachtsport te doen.

Bij de TU Delft heeft een bachelor student, Femke de Gooijer, daar onderzoek naar gedaan of dit krachtverlies door een E-module bij roeien gecompenseerd kan worden. Dit onderzoek heeft geresulteerd in een rapport met zelfs een suggestie voor een mogelijke oplossing tot compensatie. Uit dit rapport is een vervoltraject voortgekomen, waarbij de TU Twente een master studente, Jinke Takken geïnteresseerd werd gevonden om hier haar afstudeer project van te maken. Zij doet nu vervolgonderzoek. Op 14 augustus jl. heeft zij een bezoek gebracht aan SRV om samen met Martha Bloemberg, Erik van Oosten en Hans Sijthoff ideeën uit te wisselen. Tevens



zijn haar de boten getoond en heeft zij roeiles in de binnenbak gehad. Voor dit onderzoek moet je tenslotte enig roeigevoel hebben ervaren.

Het resultaat van haar afstudeeropdracht moet zijn om een werkende module te presenteren waarbij de roeriem door een elektromotor een ondersteunende aandrijving zal krijgen. De doelstelling is om de 40% spierkrachtreductie te compenseren om zodoende twee maal zo ver te kunnen roeien.

Voor verdere informatie kijk op [www.rvrijland.nl/nieuws/e-rowing](http://www.rvrijland.nl/nieuws/e-rowing)

Hans Sijthoff

### **Front rowing/vooruit roeien**

Front-Rowing wat is dat eigenlijk?

Front Rowing is een onbekend begrip in Europa, maar in de USA is daar een groeiende interesse voor. Bij Front-Rowing zit de roeier met zijn gezicht naar de boeg van het schip en heeft dus bij het maken van een roeibeweging de controle over de besturing van het schip.

Er is een YouTube filmpje wat dit duidelijk demonstreert:  
<https://www.youtube.com/watch?v=C24IR27hD5E>

Op dinsdag 15 augustus heeft ondergetekende samen met Martha Bloemberg, Birgit Nübel een bezoek gebracht aan de enige Front Rowing module in een boot bij Ria en Caspar van der Leden in Drachten. Ria heeft een beperking aan haar handen waardoor zij verminderde kracht in haar vingers heeft. Dus alles wat met tillen of trekken te maken heeft is een beperking. Zij hebben de Front Rowing module geïmporteerd uit te USA en deze is in een "Live boat" gemonteerd. Dit is een eenpersoons lichtgewicht boot die is aangepast zodat hier optimaal in geroeid kan worden.

We hebben een uitgebreide demonstratie gehad op het water waarbij wij Ria konden volgen in een sloep die door haar man Caspar werd bestuurd. Het geheel is zeer wendbaar en kan zowel met de armen alleen, als met de benen alleen of in combinatie armen en benen, aangedreven worden.

De inpik van de riemen, paddels, wordt door het mechanisme uitgevoerd en ook de uitpik en de recovery wordt geheel door de machine aangestuurd.

Deze Front Rower kan ook in een kano geplaatst worden in een enkele of dubbele uitvoering. Men zou ook kunnen denken aan een C2 zonder stuurman en dan in een dubbel uitvoering.

Het was fantastisch nu in de praktijk gezien te hebben hoe men een privé oplossing heeft gevonden om Ria de mogelijkheid te geven haar geliefde roeisport te blijven uitoefenen.

Hans Sijthoff

### **Reglement gebruik tillift**

- De tilliften zijn uitsluitend bedoeld om personen in en uit de boot te helpen.
- Tijdens het bedienen van een tillift moeten minimaal drie SRV-begeleiders bij de lift aanwezig zijn.
- Tijdens het gebruik van de tilliften wordt gebruik gemaakt van de speciale bevestigingsbeugel voor de zitzak en/of banden.
- Voor gebruik van de tillift wordt de goede functionering van alle onderdelen inclusief de noodstop gecontroleerd.
- Mankementen worden direct aan de dagkapitein en de materiaal-commissaris gemeld.
- Indien er is aangegeven "*lift buiten gebruik*", mag deze niet gebruikt worden.
- Na gebruik van de tillift worden alle hulpmiddelen op de daarvoor bestemde plaats terug geplaatst.



Voor de buitenlift wordt ook de stroomcontact sleutel verwijderd en teruggelegd. Bij de binnenlift in de bak, wordt de bedieningshandel weer op de stroom aangesloten.

- Veiligheid is altijd prioriteit voor personen en materiaal.
- Het gebruik van de tilliften is exclusief voorbehouden aan de SRV.
- De liften mogen uitsluitend bediend worden door daarvoor opgeleide personen van de SRV.

### Dubbele dollen Crooswijksebocht

Op verzoek van de donderdag- en vrijdag ploeg, is de Crooswijkse Bocht nu uitgerust met dubbele dollen zodat kan worden geboordroeid. Dus zowel scull als boord. De pennen moeten natuurlijk wel verplaatst worden.

Na gebruik gaarne ook weer terug op scull positie. Tevens ligt er nu extra gereedschap in het bakje om dit te kunnen doen.

Verder zal de "Madurodam" in de stelling op de kiel gelegd worden, met steunblokken, en de "Aerts Vrienden" tijdelijk op de kar van de "Madurodam".

Er komen nieuwe karren voor zowel de "Oranje Boven" als de "Aerts Vrienden". Dit duurt nog even. Beide karren zijn extra lang en krijgen daarom de kleur **Rood** om aan te geven dat ze voor deze boten zijn.

Hoop hiermede weer een paar goede wensen van de vrijwilligers vervuld te hebben.

Bij vragen of suggesties, even een mailtje aan de SRV.

Dank.  
De Materiaal Commissaris

### Jaaragenda SRV 2017

9/11 do najaarsschoonmaak  
25/12 t/m 5/1 winterstop  
5/1 vr nieuwjaarsborrel?

### Tilbanden, gift grootouders Pim.

Voor de gift van de grootouders van Pim zijn tilbanden aangeschaft. Op 24 mei jl. werden deze officieel aan het bestuur van SRV overhandigd. Op onze website onder het item 'roeiers' staat een filmpje. Daarin is te zien hoe Pim de in Amsterdam geboren en getogen Hans in de Rotte mocht gooien als Feijenoord kampioen zou worden... En zo geschiedde.

**Redactieadres:** Secretariaat Stichting Roeivalditatie

Crooswijkse Bocht 100

3034 NC Rotterdam

tel. 010 4123277

email: [info@roeivalditatie.nl](mailto:info@roeivalditatie.nl)

Eindredactie: Ferdinand Kranenburg