



Voorjaar 2017
Nummer 22

De Griftiaan

Clubblad van de Apeldoornse Roeivereniging De Grift

Inhoudsopgave

	pagina
Colofon	3
Van de redactie	4
Van de voorzitter	5
Ons Roeiwater	7
Nieuwe leden stellen zich voor	8
Foto's jubileum	10
Vlootnieuws	11
Foto's Amsterdam Ligth Festival	12
Coachtip	13
Plons	14



Blikjesactie 2016

Colofon

www.arvdegrift.nl

Postadres:
Reeënbergweg 21
7361 GR Beekbergen

Voorzitter: Ger Castelein
email: voorzitter@arvdegrift.nl

Secretaris en roeicommissaris: Kätheli Boerlage
email: secretaris@arvdegrift.nl

Penningmeester: Henk Vos
email: penningmeester@arvdegrift.nl

Materiaalcommissaris: Ger Castelein
email: materiaalcommissaris@arvdegrift.nl

Algemeen bestuurslid: Timon Klok

Vice Voorzitter: Tineke van Winkoop

Redactie de Griftiaan:

Suzanna Walgemoed
Roel Lemaire
Anke Hoogendorp
Margriet Kwakkel
email: redactie@arvdegrift.nl

Foto op de voorkant: Bevroren kanaal 2017



Van de redactie

Voor jullie ligt het voorjaarsnummer 2017 van ons clubblad de Griftiaan. Het eerste nummer van 2017 is hierbij tevens een jubileumnummer. Het zal u niet ontgaan zijn: ARV de Grift bestaat 10 jaar. De laatste 5 jaar onder de bezielende voorzitters-leiding van Gert-Jan Walgemoed. Inmiddels heeft de bestuursoverdracht plaatsgevonden en zal Ger Castelein de voorzittershamer gaan hanteren. In dit nummer zult u op diverse plaatsen een bijdrage van hem aantreffen. Daarnaast is het ook al weer 10 jaar dat Katheli Boerlage de functie van secretaris van onze vereniging bekleedt. Een prestatie van formaat, denk alleen maar eens aan de meer dan honderd nieuwsbrieven die wij hebben ontvangen!

Deze Griftiaan is het eerst nummer dat zonder de hulp van Jantien Mekking is gemaakt en dat was een fors gemis! Inmiddels heeft Margriet Kwakkel aangegeven mogelijk haar plaats te willen invullen. Zoals gebruikelijk zijn er een aantal vaste rubrieken. Daarnaast een kennismaking met een aantal nieuwe leden.

Op het moment van het schrijven ligt er ijs. Het is inmiddels voorjaar, dus laten we het geen winternummer meer noemen, maar voorjaarsnummer. De wedstrijdroeiers zijn traditie -getrouw druk in de weer op de ergometer. Ook de marathonroeiers bereiden zich voor op de vele kilometers die ze dit jaar weer zullen maken. Een aantal geblesseerde roeiers benutten de gedwongen rust om in het voorjaar weer geheel hersteld aan de riemen te kunnen hangen.

En de materiaalcommissie zorgt dat al ons materiaal weer in topconditie is.

Kortom...achter de schermen wordt druk gewerkt om er weer een mooi roei jaar van te maken! Wij hadden weer veel plezier met het samenstellen van dit nummer en hopen dat jullie dat ook hebben bij het lezen ervan. Als je wensen of opmerkingen hebt over de inhoud van jullie clubblad, schroom dan vooral niet om ons dit te laten weten. Uiteindelijk is het een blad waar de leden zich in moeten herkennen. We horen dus graag van jullie!



Bevroren kanaal

Van de voorzitter

Op zaterdag 7 januari hebben we ons tweede lustrum gevierd en bij die gelegenheid heb ik het voorzitterschap overgenomen van Gert-Jan Walgemoed. Als ik het goed heb, is Gert-Jan bijna zes jaar als voorzitter verantwoordelijk geweest voor het reilen en zeilen (roeien?) van onze vereniging en, hoewel dit ook al wel gedaan is tijdens de laatste ALV, wil ik hem hier in de Griftiaan nogmaals bedanken voor alle energie en tijd die hij in de vereniging heeft gestoken!

Voor mij is het wel even wennen in mijn nieuwe rol; sinds ik anderhalf jaar geleden lid werd bij De Grift heb ik mij, als beginner, vooral toegelegd op het leren roeien en heb ik in de Materiaal Commissie geleerd hoe een boot "in elkaar steekt" (mijn Vlaamse inslag na 24 jaar België). In mijn nieuwe taak als voorzitter heb ik al snel kennis gemaakt met een aantal lokale instanties. Zo heb ik contact gehad met de afdeling Groen van de Gemeente over snoeien en opruimen van de groenstrook naast De Grift (zeer snel opgelost), ben ik samen met Gilles bij het Waterschap geweest om over de ondieptes in het kanaal te spreken (positieve reactie, maar helaas geen oplossing op korte termijn) en heb ik de Politie bezocht om namens de vereniging aangifte te doen van vandalisme en diefstal. Voor de tweede keer in vier maanden zijn vandalen over het hek geklommen en hebben vernielingen aangericht. Dit laatste is ook de reden dat de materiaal commissie is begonnen met het herschikken van

boten in containers, om zoveel mogelijk boten, riemen en ander materiaal achter slot en grendel te krijgen.

Gelukkig is er ook nieuws waar ik erg blij van word. De blikjesactie van vorig jaar heeft, naast een startpremie en een vergoeding per ingeleverd blikje, nog een extra bonus van 250 Euro opgeleverd. Hartelijk dank aan iedereen die zijn



Prijsuitreiking blikjesactie 2016

"blikje" heeft bijgedragen! Ook dit jaar gaat de actie door, dus een oproep aan iedereen om zoveel mogelijk zwerf-

blik te verzamelen (kost overigens veel minder energie dan blik verzamelen in de boot). Inmiddels zijn er al weer ruim 4000 blikjes ingeleverd bij de Gemeente, dus het begin is er.

Ook van het vlootfront is er goed nieuws te melden; er zijn een paar boten uit de opslag verkocht en er is een nieuwe skiff van het type Fliert (maar van een hogere gewichtsklasse) besteld.

Hoewel de roei activiteiten nooit echt stil hebben gelegen, kijk ik al uit naar het nieuwe roeiseizoen. Ik heb mij zelf alvast ingeschreven voor een marathon en wat toertochten. Er is keuze uit veel roeitochten, maar ik wil jullie aandacht in het bijzonder vestigen op een initiatief van Gert-Jan om dit jaar weer een team bij elkaar te krijgen om de Elfstedentocht te roeien. Of je nu recreatief, prestatie- of wedstrijdroeien ambieert, schrijf je in: Hoe meer zielen, hoe meer vreugd. Veel roeiplezier toegewenst

Ons roeiwater

Wij zijn als ARV **De Grift** zo'n beetje de enige actieve gebruiker van het zuidelijke deel van het Apeldoorns Kanaal en dat heeft als groot voordeel dat wij geen rekening hoeven te houden met ander vaarverkeer. Er bestaan echter plannen om het kanaal bevaarbaar te maken voor pleziervaart; het feit dat de brug bij Ruysch en de Scherpenbergerbrug bij vernieuwing voorbereid zijn om beweegbaar te worden, heeft hier alles mee te maken.

Het is (of was, maar daarover later) de bedoeling om de bevaarbaarheid vanuit het noorden bij Hattem in een aantal stappen richting zuiden te realiseren. Er is inmiddels al veel gedaan en aardig wat geld uitgegeven, b.v. voor het uitbaggeren van een stuk kanaal tussen Hattem en Wapenveld, waar 100.000 kubieke meter slib is verwijderd. Voor een volgende fase, waarin de Hezenbergersluis bij Hattem verbeterd moet worden en een aantal bruggen bij Hattem en Heerde beweegbaar gemaakt moeten worden, heeft de Provincie een bedrag gepland van ruim 3 miljoen euro. Deze sluis en de bruggen moeten echter ook bediend en onderhouden worden en daar "wringt het schoentje" nu; de exploitatiekosten zijn niet gering en geen van de betrokken partijen is bereid om deze rekening op zich te nemen. Hierop heeft de **stuurgroep Veluwekroon** (waarin Gemeenten, Provincie en Waterschap vertegenwoordigd zijn) geconcludeerd dat de kosten te hoog worden en het project niet langer haalbaar is. Dit wil niet zeggen dat het project nu helemaal van de baan is; voorstanders

zullen de politiek blijven bestoken met vragen en initiatieven en het zal heus wel weer ergens op de agenda komen. Wetende dat de kosten voor het hele project inmiddels op 175 miljoen euro worden beraamd, maar dat men nu al struikelt over exploitatiekosten van ongeveer 80.000 euro per jaar, dan is het niet aannemelijk dat wij als roeiers binnen afzienbare tijd plezierjachten op het kanaal bij Apeldoorn zullen tegenkomen!

Naar aanleiding van de beslissing van de stuurgroep Veluwekroon om het project niet verder te steunen heeft De Stentor een aantal reacties verzameld van belanghebbenden waaronder die van ARV De Grift. Onze reactie verscheen in de krant van vrijdag 20 januari. Kort samengevat is onze positie dat wij het aan één kant spijtig vinden, omdat nu de noodzaak wegvalt om doorgangen bij bruggen te verbeteren en om voldoende vaardiepte te realiseren, maar aan de andere kant zijn wij blij dat er geen ander verkeer op het kanaal komt.

Gelukkig zijn er nog andere ontwikkelingen rond het kanaal te melden die ons als roeivereniging zouden kunnen helpen. De bevaarbaarheid van het gehele kanaal is door de betrokken partijen altijd gezien als "een stip aan de horizon" die maar langzaam dichterbij komt en om toch activiteiten op korte termijn op en langs het kanaal te kunnen realiseren heeft men de werkgroep **Beleef het Apeldoorns Kanaal** opgezet. In deze werkgroep, die getrokken wordt door de Provincie, worden allerlei initiatieven opgebracht die op een of andere wijze mensen kunnen betrekken bij het kanaal.

Zo is er bijvoorbeeld een groep **“Sluis in Beweging”** die zich inzet om de sluis bij Dieren weer in gebruik te nemen en er is een initiatief voor een zeilschooltje voor de jeugd met kleine bootjes in het centrum van Apeldoorn (kanaal tussen Molenstraat en Deventerstraat). Het belang voor ARV De Grift om deel te nemen aan de werkgroep Beleef het Apeldoorns Kanaal is enerzijds om op de hoogte te blijven van de ontwikkelingen rond ons roeiwater en om contacten te onderhouden met Provincie en Waterschap en anderzijds om te proberen de randvoorwaarden voor onze roeiactiviteiten te verbeteren. Zo hebben we hier onze problemen met de

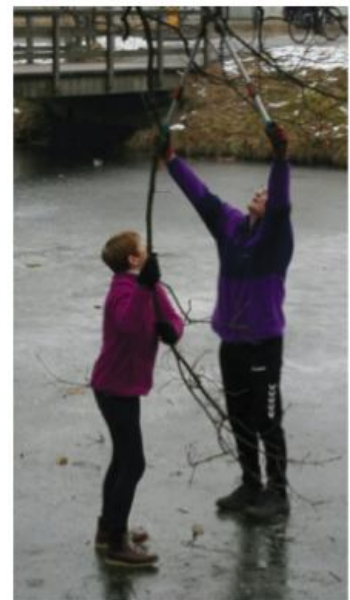
ondieptes ter hoogte van de sprengen onder de aandacht gebracht; helaas tot nu toe zonder zichtbaar resultaat, maar zeer binnenkort volgt een gesprek hierover met het Waterschap.

Een activiteit van een heel andere orde betreft het snoeien langs het kanaal! De materiaalcommissie heeft het nodige eigen initiatief getoond en dankbaar gebruik gemaakt van de korte ijtijd om vanaf het ijs alle overhangende takken te verwijderen tussen de fietsbrug en de dubbele brug. Ons roeiwater is hier nu ineens een paar meter breder geworden. Nu de waterplanten nog

Ger Castelein



Joke, Bart en Ger aan het snoeien op het kanaal



Nieuwe leden stellen zich voor

*Astrid, Marjon en ik zijn tegelijk begonnen bij de roeivereniging.
Bijgaand onze "even voorstellen" stukjes voor De Griftiaan*

Mijn naam is **Astrid Dekker**:

Tijdens de ouderdag op de studentenroeivereniging waar mijn dochter lid van is, mochten we roeien, in de bak en op het water. Wat was dat leuk! En moeilijk ;). Maar lekker buiten sporten, dat was weer eens wat anders dan de sportschool waar ik een paar jaar lid van was geweest. Dus meldde ik me in september op de open dag bij De Grift om te roeien op het Apeldoorns kanaal. Lekker verwarrend. Maar ik kreeg een hartelijk welkom bij de club. Of het nu om roeien, ergometeren, inlogcodes, een sleutel of een clubborrel gaat, iedereen is aardig en behulpzaam. Ik roei nu vaak op vorstvrije zaterdagochtenden en kijk uit naar het leren skiffen dit voorjaar.

Mijn naam is **Marjon van Gils**:

Ik loop al een tijdje rond op de vereniging. Mijn dochter is al lid sinds 2013. Het voelt altijd goed aan het kanaal. Er heerst een goede sfeer. Ik had zelf ook wel interesse in de sport. Het ontbrak me echter aan tijd. Ik liep ook al hard (nou ja, niet echt hard hoor) en met een druk gezin, zag ik het niet echt zitten. Vorig jaar raakte ik geblesseerd en moest ik het hardlopen staken. Ik kreeg ruimte in mijn agenda. Na de opendag vorig najaar, ben ik begonnen. En ik vind het heerlijk. Maar ook moeilijk. Heb ik het ene onder

de knie, dan gaat het andere niet goed. Het vraagt nog veel concentratie, kletsen is er niet bij. Ik kijk uit naar mooier weer, zodat we weer lekker kunnen roeien. In



Astrid op boeg en Marjon op stuur

het voorjaar zal ik me gaan wagen aan de skiff.... br... En ik ga met de Titanen mijn eerste toertocht varen. En wie weet dit jaar een roeitocht met mijn dochter? Het lijkt mij super leuk!

Mijn naam is **Margriet Kwakkel**:

Sinds oktober ben ik aan het roeien bij ARV De Grift, op maandag- en vrijdagochtend, bij de Titanen. De laatste paar weken komt daar helaas niet zoveel van terecht, maar we hopen op betere tijden.



Buitenwerk

Ik ben geboren in Huizen, heb een poosje in Leiden gewoond en in Diemen, daarna in Almere en woon nu sinds 8 jaar met mijn man (Fred) in 2 zonen, Patrick (die ook roeit, in Zwolle) en Olaf in Emst, waarvan de laatste week in het buitengebied, tegen het bos aan. Op dit moment zijn we aan het verbouwen en ook buiten wordt flink aangepoot. Ik heb na de middelbare school een poos bij de Rabobank gewerkt, daarna HBO-V gedaan, een tijdje als OK verpleegkundige gewerkt en ook een tijd

als secretaresse op diverse plekken (ben vaak verhuisd) binnen de gezondheidszorg.

De laatste jaren werk ik vanuit huis, doe onder andere de administratie van het ICT bedrijf van Fred.

Toen we 8 jaar geleden naar Emst kwamen, ben ik gaan paardrijden. Dit vind ik een prachtige sport.

Ook roeien leek me heel leuk om te doen.

Toen ik in Diemen woonde, werkte ik in Amsterdam-Zuid en kwam ik op de fiets altijd langs en over de Amstel, waar ook een roeiclub zit. Vaak waren daar boten op het water. Dat was erg mooi om te zien. Het leek mij ook wel wat, maar daar kwam toen niets van.

Nu dus wel (zij het met nu een onderbreking). Ik hoop nog lang lid te blijven van De Grift en veel roeitochten mee te gaan

Margriet Kwakkel



Angela stuurt, Astrid zit op boeg en Cees op slag

Foto's 10 – jarig jubileum ARV De Griff

Zaterdag 7 januari 2017



Vlootnieuws

In de rubriek Vlootnieuws vindt u nieuws over alles wat met ons roeimateriaal te maken heeft. En ook ditmaal valt er weer het nodige te melden

In de rubriek Vlootnieuws vindt u nieuws over alles wat met ons roeimateriaal te maken heeft.

En ook ditmaal valt er weer het nodige te melden:

We hebben afscheid genomen van twee C-skiffs, de Lose Beek en de Wenumse Beek. Ook de Gravinnebeek is onlangs verkocht.

Binnenkort komt er een nieuwe gladde Skiff (Swift Racing Club A) voor een gewichtsklasse 75 tot 90 kilo. Deze is vergelijkbaar met de door velen van ons regelmatig gebruikte Fliert.

Voor deze boot moet nog een passende naam gevonden worden.

Wij nodigen een ieder hierbij uit om met een voorstel te komen.

Degene die de uiteindelijk gekozen naam aanlevert, zal op passende wijze beloond worden.

De enige beperking die bij de keuze van de naam opgelegd wordt, is dat deze afgeleid moet zijn van de beken en sprengen in en om Apeldoorn.

Er wordt druk gewerkt aan het restaureren van de wherry Koningsbeek. Latje voor

latje wordt afgekrabd en geschuurd en voorbereid op het aanbrengen van een aantal nieuwe laklagen.

De Badhuisspreng is dankzij inventief restauratiewerk vrijwel gereed voor het aanbrengen van de definitieve laklagen. Daarmee komt een einde aan een vrijwel voor onmogelijk geachte restauratie!

Om onze vloot zoveel mogelijk aan het oog van ongewenste passanten te onttrekken, is er door de materiaal commissie een multifunctionele oplossing bedacht, in de vorm van een fraai wit gordijn.

Bij feestelijke gelegenheden te gebruiken als toneelgordijn, maar toch vooral bedoeld om te voorkomen dat ons geliefde materiaal door ongenode gasten voor andere doeleinden gebruikt wordt.

Op de site van ARV de Grift zijn de activiteiten van de Materiaal commissie bij Flickr Photostream te volgen.

Roel Lemaire



Koningsbeek



Amsterdam Light Festival 30 december 2016

Een paar beelden van het Amsterdam Light Festival. We hebben eerst langs

Watercolors geroeid en daarna nog een deel van de Illuminade lopend bekeken
Hessel Tacoma



Coachtip

Marianne over haar manier van coachen bij het roeien: 'hoe krijg je bootgevoel, wees speels, probeer eens dingen uit, en voel wat het effect hiervan is'

Waarom is roeien zo leuk?

Voor mij geldt dat ik roeien leuk vind omdat:

- Ik graag buiten ben
- Het fijn is te bewegen met heel je lichaam en in goede conditie te zijn
- Het gezellig is om met een ploeg met hetzelfde bezig te zijn, samen te roeien
- Roeien een sport is waar je nooit mee klaar bent, de techniek blijft uitdagen, ik hoop de perfecte roeihaal ooit eens te maken en dan het liefst met de hele ploeg samen.

Dit laatste punt is wat me mateloos intrigeert en waarom ik het ook zo leuk vind om te coachen. Proberen om een ploeg naar die perfecte haal te leiden, een haal die gezamenlijk gemaakt wordt. Met als ultieme beloning de boot die door het water zoeft en ook nog hard gaat. Heel poëtisch eigenlijk.

Ik vind het heel belangrijk dat roeien niet alleen maar geanalyseerd wordt in stukjes, zoals: de directe inpik, druk pakken met je benen, langzaam oprijden etc. Dit zijn allemaal belangrijke technische aspecten, klopt, maar waarom? En bovenal hoe voel je dat je het goed doet? Want dat kun je voelen. Je kunt namelijk voelen hoe de boot onder je door glijdt en dan kan je je bewust worden van de snelheid waarmee je op moet rijden. Probeer eens het moment van de inpik te voelen door alleen in te pikken en even geen "druk te pakken "met je benen. Vaak is men

geneigd te veel te fixeren op het geven van kracht na de inpik, waardoor de inpik slordig wordt en er veel van de haal gemist wordt. Maar ook wordt daarmee het doorlopen van de boot belemmerd en dat is het tegenovergestelde van wat je wilt bereiken. Timing van de bewegingen is cruciaal, niet te vroeg of te laat ...niet te langzaam of te snel. Probeer eens uit tijdens de training wat er gebeurt als je met zijn allen te snel rijdt, of te langzaam. Hoe krijg je controle over de boot? Voel het verschil als je slap zit met oprijden of stevig. Juist door daarmee te spelen krijg je inzicht in hoe dat werkt en wat er nodig is om controle te krijgen.



Spelevaren

Goed en snel roeien betekent een samenspel tussen jou en de boot in het water. In een ploeg betekent dat een samenspel tussen de boot in het water en de eenheid van de ploeg. Een enorme uitdaging, maar geweldig als het goed gaat. Die enkele perfecte halen zijn de

training meer dan waard, zeker als dit als ploeg ervaren wordt!

Kortom mijn advies: wees speels, probeer dingen uit in de boot en voel/ondervindt wat de effecten zijn, zodat je groeit naar

controle van de boot en je roeibeweging. Daar kun je gelukkig nog jaren mee zoet zijn! Veel roeiplezier.

Marianne Zalmstra

Ik weet niet precies waarom de redactie van De Griftiaan nou juist bij mij kwam om een bijdrage voor deze vaste rubriek te leveren...



Als
"nieuwkomer"
bij De Grift heb
ik dus maar
even wat
oude nummers
van de
Griftiaan erop
nageslagen
om te zien hoe
eerdere

slachtoffers hun ervaringen beschreven en dat was een openbaring; Christel bijvoorbeeld, die waarschijnlijk net de film Jaws had gezien en de oorzaak van het omslaan op een onschuldige snoek probeerde af te schuiven. Of Rens, die beweerde dat z'n Dol niet goed vast zat. Rens, een Dol moet niet vast zitten, die moet juist kunnen draaien; de Overslag moet goed vast zitten!

Nee hoor, ik heb geen enkel excuus nodig, ik ga gewoon om en ik weet tijdens de plons al niet meer waarom. En ik hoef zelfs niet eens in een Skiff te zitten om een nat pak op te lopen; al bij mijn allereerste les ging ik samen met Peter

Dierkx te water bij het uitstappen uit de Rietbeek. Of het nou kwam door die meewarige blik van Peter, waaruit ik meende af te lezen dat ik het nooit zou leren, of dat het kwam door al die op- en aanmerkingen van hem tijdens de les, dat is iets wat we nooit zullen weten, maar feit is wel dat hij plots naast mij lag in het kanaal.

Bij het Skiffen ben ik zo vaak omgegaan, dat ik er gewoon niet onderuit kwam om naar een goed excuus buiten mijzelf te gaan zoeken. Kwam het nou door de dubbele moertjes bij de overslag, waardoor het zwaartepunt van de boot te hoog lag, of door het gebrek aan stijfheid van de boot, waardoor de boot vervormde onder de kracht van mijn ferme haal? Wat ik ook bedacht, het klonk allemaal gewoon ongeloofwaardig.

Toen bedacht ik dat echte toppers nooit klagen over hun materiaal, maar dat het altijd de mindere goden zijn die zich uitputten in excuses of klagen over de omstandigheden en het materiaal. Kijk maar eens naar veel voetballers en wielrenners. Dit indachtig heb ik dus helemaal geen excuus nodig, en ik kan je verzekeren dat dit een stuk relaxter roeit

Ger Castelein

Plons