



Nieuwsbrief VADA-roeien augustus 2019

Agenda

- 16 september 2019: Ploegcoördinatoren overleg
- 22 september 2019: VADA Roeien Onderlinge
- 25 september 2019: start VADA Zaaltraining

In deze nieuwsbrief

- Bericht van het roeibestuur
- Start VADA basis-Instructeursopleiding
- De VADA Zaaltraining begint op 25 september

Bericht van het roeibestuur

Beste roeiers,

Het vakantie seizoen loopt ten einde, tijd dus om weer terug en vooruit te kijken op het komende najaar.

In juli werd een juridisch advies uitgebracht die grote vraagtekens zet bij de plannen van de gemeente om ARGO en VADA rondom een nieuw te graven recreatie plas te installeren en om een roeibaan te maken in een nieuw te graven nevengeul richting de Plasserwaard (<https://tinyurl.com/y2xursyd>). Vada en de overige watersportverenigingen hebben heel wat uren besteed aan onderling overleg en met andere partijen zoals de gemeente Wageningen, Mooi Wageningen, Staatsbosbeheer en Rijkswaterstaat. Dit betekent dat we als Vada weer opnieuw aan de tekentafel gaan zitten in het komende najaar.

Binnen de roeiafdelingen verdienen de volgende kwesties de nodige aandacht in de komende periode.

Het roeibestuur, heeft in de afgelopen maanden hard gewerkt aan het opstellen van een nieuw botenplan 2020 – 2024. Dit plan wordt ter goedkeuring gepresenteerd tijdens de komende ARV. Ook de uitvoering van het vrijwilligersbeleid vraagt nog steeds de aandacht van een ieder. De ploegen die het sanitair schoonmaken vergeten wellicht om dit wekelijks aan te tekenen op de schoonmaak lijsten die in iedere kleedkamer hangen. Hetzelfde geldt ook voor het botenonderhoud dat ieder kwartaal nodig is: De aftekenlijst in de roeiloods is bijna leeg en dat is jammer. Ondanks herhaalde oproepen via de ploeg coördinatoren, de nieuwsbrief en tijdens de ARV heeft zich tot nu toe geen ploeg of persoon gemeld om de Onderlinge Wedstrijden die op 22 september zouden plaats vinden. De korte inventaris die Marieke de Lange in het voorjaar gepresenteerd heeft laat zien dat er nogal uiteenlopende ideeën bestaan waaraan de Onderlinge Wedstrijden zouden moeten voldoen. Wie voelt zich geroepen om op 22 september een leuke dag te organiseren voor de hele roeiafdeling?

Als laatste constateert het RB dat veel boten deze zomer schade hebben opgelopen doordat ze op de krib gevaren zijn, een dukdalf raakten of stenen onder water raakten. Door onvoldoende aandacht zijn boten op kribben gevaren, hebben een dukdalf geraakt, hebben stenen onder water geraakt:

- De Kriet is vorig jaar total los gevaren en de Zwaan is nu fors beschadigd in de doorgang naar het gat van Opheusden.
- De kwartel is net, met heel veel inzet en tijd van de klusgroep, gerepareerd van forse schade opgelopen op stenige strandjes.
- Sommige wherry's vertonen krassen, de Mooievaart heeft krassen opgelopen en dat alles omdat de boten op stenen lopen.

Als roeibestuur zijn we van mening dat:

- de houten C-boten niet geschikt zijn om op een strandje te leggen (krasgevoelig en een dunne huid).
- Voor **alle boten geldt**: uit- en instappen in het water.
 - een boot op een strandje leggen uitsluitend door de boot uit het water te tillen en dan neer te leggen, beslist niet slepen!
 - bij voorkeur niet in het zand leggen, maar in gras na grondige inspectie op stenen en boomwortels.
 - Na weer instappen zorgen dat er geen zand en scherpe steentjes mee de boot in komen.
- Voorlopig verbod op varen door de doorgang van 't gat Opheusden en dus is dat water voor ons als verboden terrein. Vada heeft de bevoegde instantie verzocht de doorgang beter te markeren en/of zo uit te diepen dat wij er geen schades meer oplopen.

We hopen dat we dit najaar meer schadevrij kunnen roeien, meedoen aan leuke toertochten en spannende wedstrijden. En verder staat er een pasdag voor roeikleding op het programma, een ploeg coördinatoren overleg (16 september), en de ARV.

Met vriendelijke groet,
Namens het Roeibestuur

Alex Grashof
Vz. Afdeling Roeien

VADA basis-Instructeursopleiding

De instructiecommissie wil eind 2019/begin 2020 voor de 2e keer de basis-instructeursopleiding geven aan geïnteresseerde roeileden. Het gaat om een VADA basis-instructeursopleiding die vergelijkbaar is met de RI2 (roei instructeur 2) opleiding van de KNRB.

Gebleken is dat er voldoende animo voor is en daarom gaat deze opleiding in het najaar starten. En wordt waarschijnlijk gegeven door onze eigen leden. We willen met elkaar een fijne leeromgeving creëren waarbij de deelnemers en instructeurs van elkaar kunnen leren en elkaar kunnen motiveren. Daarom is er voor maximaal 12 deelnemers plaats. De opleiding wordt gegeven tijdens 4 theorie avonden (waarschijnlijk op dinsdag) en 4 praktijk middagen (op zondag) in de periode november 2019 - januari/februari 2020. Indien je deze dagen aanwezig bent ontvang je na afloop van de opleiding een certificaat van deelname.

Ons streven is dat de interne opleiding leerzaam, gezellig en veilig is voor de deelnemers en de instructeurs. Maar we hebben ons ook als doel gesteld dat de opleiding ook onze vereniging wat oplevert. Het vraagt namelijk een behoorlijke (tijds)investering van zowel instructeurs als deelnemers. Daarom is deze opleiding bedoeld voor leden die instructie geven of die de intentie hebben om

instructie te gaan geven binnen de vereniging. Onze ervaring is dat je als instructeur heel veel leert van het geven van instructie tijdens activiteiten die door de instructiecommissie georganiseerd worden, zoals de beginners cursus of de skiff cursus. Je leert dan veel doordat je oefent, maar ook doordat je veel kunt oppikken en feedback kunt krijgen van ervaren instructeurs in een omgeving die ruimte biedt voor leren en oefenen. Het zou heel fijn zijn als we na de opleiding een beroep op je kunnen doen om instructie te geven bij de jeugd of bij de beginnersploeg.

Je kunt je interesse in de basis-instructeursopleiding kenbaar maken door een mail te sturen naar instructie@vada-roeien.nl. Tot uiterlijk 25 september 2019.

Vermeld wie je bent, hoelang en in welke ploeg(en) je roeit en of - en in welke mate je ervaring hebt in het geven van instructie. Ook lezen we graag wat je motivatie en intentie ten aanzien van het geven van instructie zijn. Indien je dagen hebt waarop je niet beschikbaar bent, geef dat dan ook in je mail aan, mogelijk kunnen we er rekening mee houden.

Mochten er meer mensen interesse hebben in de opleiding dan we kunnen plaatsen, dan beslist de instructiecommissie wie er deelneemt.

De Vada zaaltraining begint op 25 september

- 1. Vind je bootcamp ook een afschrikwekkend woord, maar zou je wel wat meer aan je lijf en conditie willen doen?*
- 2. Heb je een abonnement op de sportschool, maar ga je eigenlijk te weinig?*
- 3. Train je ook het liefst met een beetje gezelligheid er om heen?*
- 4. Verlang je ook terug naar die ouderwetse gymzaaltjes van vroeger?*

Als je op 1 of meer van deze vragen 'ja' kan beantwoorden, dan is de Vada zaaltraining zeker iets voor jou. Voor alle anderen trouwens ook. Ook komend najaar en winterseizoen kan er weer 1 keer per week in de zaal worden getraind. Onder deskundige leiding van Argo wedstrijdroeiers doen we gerichte oefeningen voor de (roei)spieren. Iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen tempo en intensiteit, maakt niet uit hoe oud of jong je bent, of hoe fanatiek je bent. Met een lekker muziekje erbij, kan iedereen zo hard trainen als hij/zij wil. De training is een combinatie van kracht en conditie oefeningen in een circuit.

De zaaltraining gaat weer van start op **woensdag 25 september** en we trainen door tot eind maart.

De zaaltraining is in de gymzaal bij SBO de Dijk aan de Marijkeweg (in de hoek tussen de Van Uvenweg en Kortenoordallee). We trainen van 20.00 – 21.00 uur. Aanmelden vooraf hoeft niet, iedereen is welkom. Je bent ook niet verplicht elke keer te komen, al is dat voor je eigen conditie natuurlijk wel zo goed.

De kosten voor de zaaltraining zijn als volgt:

- Vast bedrag € 20 voor het hele indoorseizoen (jeugdleden € 10)
- Plus € 1 per keer dat je komt trainen (jeugdleden maximaal € 10 erbij)

Aan het eind van het seizoen wordt dit via de penningmeester geïncasseerd. Als je meer informatie wilt, kan je altijd mariekedelange2908@gmail.com mailen.

Kopij aanleveren volgende nieuwsbrief / foto van de week

Heb je iets voor de nieuwsbrief of een Foto van de Week? Stuur dit dan naar communicatie@vada-roeien.nl. Vertel bij de Foto van de Week waar en wanneer deze genomen is, wat er te zien is en eventueel waarom je juist deze foto hebt genomen! Voor de Foto van de Week geldt geen deadline.

De eerstvolgende **sluitingsdatum voor de Nieuwsbrief** is vrijdag 20 september 2019.