

HAND BOEK SLOEP ROEIEN





INHOUD

Inleiding	4
Sloepbenamingen	5
Manoeuvres en commando's	6
De sloep klaarmaken en aftuigen	12
Basistechniek roeien	15
21 geboden van een stuurman	19
Warming-up en cooling down	21
Uitrusting roeiers	23
Vaargebied Dokkumer Ee / Fryslân	24

INLEIDING

In Bartlehiem wordt sinds 2013 geroeid. In dat jaar is Sloeproevereniging Bartlehiem opgericht en hebben we de Bartle laten bouwen bij Qboat in Deventer, een specialist in roeisloepen. Traditiegetrouw wordt er vooral in originele reddingsloepen geroeid, maar onze zespersoons Delphine-sloep is nieuw en van polyester. En daarmee dus snel en onderhoudsvriendelijk.

In een jonge club moet iedereen alles nog leren. Daarom hebben wij dit handboek opgesteld, met de beginselen van de roeitechniek en andere zaken die voor onze vereniging van belang zijn, zoals het vaarwater in onze buurt.

Dit boekje bevat niet dé waarheid over het roeien. Want ook over roeien wordt verschillend gedacht. Dit handboek is ónze opvatting over hoe je het best kunt roeien. Wij houden het graag simpel. Want roeien is vooral: plezier hebben.

We hopen dat dit handboek roeiers verder helpt om de sport met veel plezier te beoefenen.

Roei ze!

Sloeproevereniging Bartlehiem (www.srvb.nl)

Zomer 2014

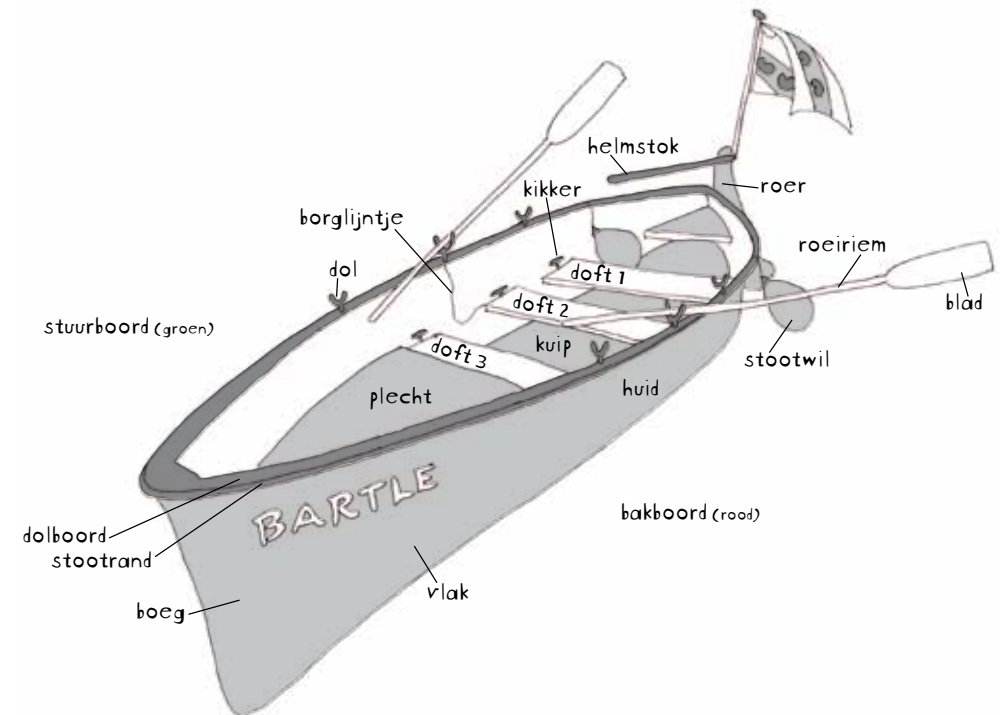
SLOEPBENAMINGEN

De Bartle is een zespersoons sloep, type Delphine. De sloep is 7 meter lang, gebouwd van polyester en heeft een gewicht van 450 kg. De Bartle is in 2013 gebouwd in Deventer bij Qboat: www.roeisloepen.nl. De sloep wordt vervoerd op een trailer met 1 as (Kalf 750).

De sloep heeft vele onderdelen die een beetje roeier natuurlijk allemaal herkent:

kielbalk, vlak, boord, roerblad, helmstok, roerhaak, vingerling, steven of boeg, spiegel, plecht, doft, kuip, roerriem, dol, stootrand, landvast, kikker, stootwil, pikhaak, zelflozer, lenspomp, bankjes 1 tot en met 3, rood en groen, bakboord, stuurboord.

Bakboord en stuurboord worden altijd vanuit de positie van de stuurman bepaald. Hoe en waar de roeiers ook in de sloep zitten, stuur- en bakboord zijn altijd hetzelfde, vanuit het oogpunt van de stuurman.



MANOEUVRES EN COMMANDO'S

De kunst van het roeien is GELIJK roeien. Precies hetzelfde doen als de roeier voor je doet en de commando's ook gelijk opvolgen. Om die gelijke beweging te bevorderen, gebruikt de stuurman/-vrouw (kortweg: stuur) een aantal commando's om precies aan te geven wat wanneer gebeurt. Hieronder de verschillende manoeuvres en de bijbehorende commando's.

MANOEUVRE	COMMANDO	TOELICHTING
wegvaren	STARTKLAAR	Voetenbankjes zijn goed afgesteld – de benen zijn licht gebogen als de roeier naar achteren hangt. Alle riemen staan recht omhoog, voor de roeiers. Vervolgens wordt de sloep afgeduwd. De riemen worden in de dol gelegd zodra het kan, zowel aan stuurboord- als aan bakboordzijde.
langzame start	HAAL OP... ...GELIJK OP EN 2 OP EN 3	De roeiers houden de riemen vlak boven het water; ze zitten ver naar voren gebogen, blad staat schuin naar voren, iedere roeier doet precies de roeier voor hem na. De riem valt in het water (dit is de inpik), daarna volgt haal. De eerste twee tellen wordt de gehele onderwaterslag meegeteld met een uitgerekte 'tweeeee' en 'drieeee'. Bij OP gaan alle riemen gelijk uit het water. Bij EN zijn alle riemen terug in de beginstand. Bij de tel pikken ze allemaal gelijk in het water. De stuur telt steeds van 1 tot 10.

MANOEUVRE	COMMANDO	TOELICHTING
wedstrijdstart/ quickstart	HAAL OP GELIJK OP EN 2 OP EN 3	De eerste vijf slagen zijn heel kort, daarna opbouwen naar lange slagen. Bij de tiende slag is het juiste ritme bereikt. Bij de korte slagen telt de stuur de hele onderwaterslag.
roeien	OP EN 2 OP EN 3	Om de sloep goed in het ritme te brengen, gebruiken we na de tel de toevoeging EN OP. Zodra iedereen gelijk roeit, hoeven deze woorden niet meer te worden gebruikt. Als de slag ongelijk wordt, begint de stuur weer te tellen. OP: bij dit commando is het eind van de effectieve slag bereikt en halen alle roeiers hun riemen gelijk uit het water. EN: geeft het rustmoment aan in het begin van de slag. Alle riemen zijn een fractie van een seconde in rust, voordat de riemen gelijk het water in worden gepikt. Als het ritme er in zit, hoeft de stuur alleen nog de cijfers 1 tot en met 10 te tellen, om de cadans erin te houden.

MANOEUVRE	COMMANDO	TOELICHTING
sprinten		Sprints gaan in sets van tien slagen. Voorbeelden van een sprintsessie: 10 snel, 10 rust, 20 snel, 10 rust, 30 snel, 10 rust, 20 snel, 10 rust, 10 snel, 10 rust. Een sprint wordt altijd afgebouwd. De stuur geeft steeds aan welke fase van de sprint aan de orde is.
oefenen met lange slag		Om de slagen langer te maken, is er een oefening met series van tien extra lange slagen. In die tien slagen bewegen de roeiers overdreven ver naar voren en naar achteren om de beweging te oefenen en de buikspieren te trainen.
stoppen/ noodstop maken	WE GAAN STOPPEN RIEMEN IN HET WATER/ HOUDEN	De riemen worden met kracht stil gehouden in het water
rustig stoppen	LAAT... LOPEN	De stuur zet LAAT bij de inpik en LOPEN tijdens de effectieve slag. Daarna halen de roeiers de riemen uit het water. De sloep drijft uit.

MANOEUVRE	COMMANDO	TOELICHTING
aankomen		<p>De roeiers halen om de beurt de riemen naar binnen, te beginnen met de nummers 3.</p> <p>De stuur geeft aan wanneer het zover is: Nummers 3, riemen binnen halen en in het midden leggen.</p> <p>Daarna nummers 2.</p> <p>Ten slotte nummers 1: zij kunnen nog een aantal slagen maken om het manoeuvre- ren te bevorderen, de haven / box in.</p>
draaien		<p>Voor het draaien beslist de stuur over welke boeg wordt gedraaid: over stuurboord of over bakboord.</p> <p>De stuur zoekt de kade op waar de wind vandaan komt zodat de sloep niet te ver afdrijft in een draai en de sloep niet meteen aan lager wal zit.</p> <p>Hij geeft aan of de draai over bakboord of stuurboord zal zijn.</p>
draaien op de plek	HAAL OP GELIJK	De stuur geef aan welke kant moet halen en welke kant strijken. Strijken is verkeerd om roeien: van achter naar voren.
over bakboord	STUURBOORD HALEN, BAK- BOORD STRIJKEN	
over stuurboord	STUURBOORD STRIJKEN, BAK- BOORD HALEN	De stuur stopt het halen en strijken op tijd om doordraaien te voorkomen

MANOEUVRE	COMMANDO	TOELICHTING
draaien in grotere cirkel	STUURBOORD STRONG, BAK- BOORD LIGHT BAKBOORD STRONG, STUUR- BOORD LIGHT	<p>Over bakboord: stuurboord strong betekent: meer kracht in je slag zetten; bakboord light betekent: minder kracht in je slag zetten.</p> <p>Over stuurboord: Bakboord kracht zetten, stuurboord minder kracht zetten</p>
brug passeren	ZEVEN ZES VIJF VIER DRIE TWEE EEN RIEMEN LANGSZIJ	<p>Ruim voor de brug geeft de stuur aan dat er een brug aankomt. Hij telt de slagen voor de brug af en laat de roeiers een sprintje inzetten om vaart te maken, met als doel onder de brug door te komen. Vlak voor de brug moet de stuur uitkomen op 1, als dit niet goed uitkomt, telt hij meerdere keren de slag 2 of 3.</p> <p>Let op: de laatste slag wordt altijd maar 1 keer genoemd.</p> <p>Na de laatste slag volgt het commando 'riemen langs zij'. Alle roeiers houden hun riem langs zij, naar achteren (richting de stuur).</p>
wedstrijdtempo inzetten		Bij het inzetten van een wedstrijdtempo (of het oefenen daarvoor) gaat het aantal slagen per minuut omhoog. De slagen worden niet korter, maar de snelheid en de kracht in de slag gaan omhoog. Dat vereist wel een goede techniek, anders kunnen de roeiers blessures oplopen.

DE SLOEP KLAARMAKEN EN AFTUIGEN

Het klaarmaken (optuigen) en weer aftuigen van de boot heeft een vaste volgorde.

OPTUIGEN

Het kost even tijd om de sloep en de roeiers roeiklaar te maken. Daarom zijn de roeiers een kwartier voor de training aanwezig. In de voorbereiding doorlopen we de volgende stappen:

Stap 1: stopje plaatsen

In de achterkant van de kuip zit een loosgat in de bodem. Dit is bereikbaar via de uitsparingen in het bovenste deel van de bodem. De roeier die het eerst instapt, pakt het schroefdoopje uit het hoosvat uit de ruimte onder het achterluik en draait dat in het loosgat.

Stap 2: pompen

in de ruimte onder het achterluik zit ook de handel van het handpompje. De roeier bevestigt de handel aan het pompje en pompt de boot leeg.

Stap 3: roer, helmstok, licht of vlag plaatsen

Het roer en de helmstok worden uit de ruimte onder het voorluik gehaald en op hun plaats gehangen. De vlag of het licht worden op het roer bevestigd. (Lampje en vlag worden bewaard in de meterkast rechts naast de ingang van de Herbergier.)

Stap 4: riemen vrijmaken

Rond de riemen zit een kabel die met een slot is vergrendeld. Het slot wordt geopend met de sleutel. (De sleutel wordt eveneens in de meterkast bewaard.) Slot en kabel worden op de kant gelegd. Het blauwe zeil wordt verwijderd, opgevouwen en eveneens op de kant gelegd.

Stap 5: indeling van de roeiers

De stuur deelt de roeiers in. Hij houdt rekening met voorkeuren voor plaatsing, maar let daarbij ook op een gelijke verdeling van het gewicht. Bij voorkeur zit een ervaren roeier op slag (stuurboord 1, zie ook hoofdstuk Basistechniek). De roeiers houden zelf in de gaten of ze voldoende afwisselen tussen stuurboord- en bakboordzijde. Dit is belangrijk om blessures te voorkomen.

Stap 6: uitdelen riemen, inrichten van voetenbankjes

Elke roeier stelt de voetenbank op de goede maat af. De roeiers op 3 verdelen de riemen. De roeiers zetten de riemen recht voor zich neer. De stuurman maakt de landvasten los of geeft de opdracht om dat te doen. De lijnen blijven doorgaans op de wal liggen (als er geen plan is om aan te leggen), de stuur checkt of er nog wel een losse lijn/landvast in de sloep aanwezig is, zodat er in een noodgeval kan worden aangelegd. De stootwillen worden binnengehaald. De houten opbergbakken voor de riemen, worden onder de bankjes geschoven. De stuur zorgt dat de boot naar buiten wordt gebracht.

BASISTECHNIEK ROEIEN

De basistechniek van het roeien heeft te maken met houding, de slag zelf en de riemen. Maar allereerst nog even een opmerking over de posities in de sloep.

AFTUIGEN

Stap 1: inhalen riemen

De riemen worden ingehaald en in het midden van de sloep gelegd.

Stap 2: binnenhalen vlag of licht, roer en helmstok

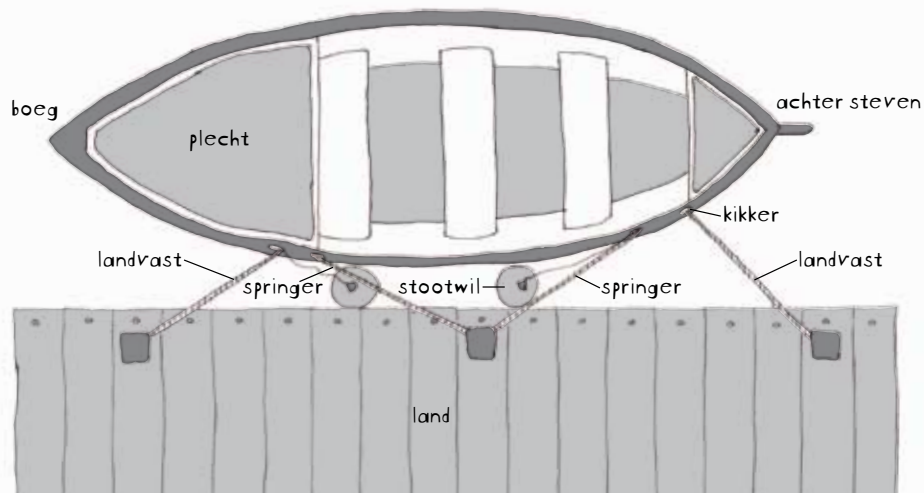
De vlag of het licht wordt ingehaald en op de kant gelegd (beide worden in de meterkast bewaard). Het roer en de helmstok worden binnengehaald en in de ruimte onder het voorluik bewaard.

Stap 3: inpakken van de riemen

De riemen worden in de bakken geplaatst, het blauwe zeil wordt over de riemen gelegd, de kabel wordt om de riemen getrokken en met het slot aan de kant vastgemaakt.

Stap 4: vastleggen van de sloep

De sloep wordt vastgelegd met twee landvasten en twee springlijnen. Als de lijnen niet zijn achtergebleven op de wal: als eersten de landvasten voor en achter, daarna de twee springlijnen.



POSITIES IN DE SLOEP

- Op stuurboord 1 zit de slagroeier. Deze roeier bepaalt de slag.
- De roeier op bakboord 1 volgt de slagroeier.
- De roeiers op 2 en 3 (deze laatste zijn de boegroeiers) doen exact na wat degene voor hen doet.

HOUDING

- Stel het bankje goed af; als je naar achteren hangt, zijn de knieën licht gebogen (niet overstrekt).
- Zit recht achter je knieën.
- Houd de hand aan de buitenzijde van de sloep aan de bovenkant van de riem.
- Houd de hand aan de binnenzijde aan de onderzijde van de riem (dit voorkomt dat je je buurman aanstoot).
- Hang bij de effectieve slag (zie hieronder) recht naar achteren (niet in een bochtje).
- Houd je schouders laag.

- Houd je rug recht, ga met je lijf van voren naar achteren. Duik naar voren (je neus op je knieën) en hang naar achteren (op de schoot van de achterbuurman). Daarmee werk je met je lijf in plaats van dat je trekt met je armen.
- Zet af met je benen en bovenlijf. Gooi je bovenlijf naar achteren en duw dan met je benen verder. Overstrek je armen niet. Je hángt aan je riem; je trékt er niet aan.
- Geef bij het omhoog komen géén rukje aan de riem. Dat verstoort de continuïteit van de beweging in de boot en duwt de sloep meer in het water dan dat hij naar voren gaat. Omhoog komen is een kwestie van samenwerken tussen armen en buikspieren. Buikspieren dus vooral.

SLAG

De effectieve slag heeft vier onderdelen: inpik, effectieve slag, uitpik en de recoveryslag. De slag loopt van voor naar achteren, dus niet van boven naar beneden en ook niet in een cirkel. Als de beweging van boven naar beneden gaat, wordt de sloep namelijk naar beneden geduwd in plaats van naar voren. De sloep wiebelt als er ongelijk wordt geroeid of met een krachtsverschil tussen stuur- en bakboordzijde.

1. Inpik

Het moment voor de inpik is het rustpunt van de gehele slag. Houd de bovenzijde van het blad schuin naar voren voordat je inpikt. Dit zorgt ervoor dat het blad in het midden van de slag haaks door het water gaat, zodat de boot naar voren, en niet naar beneden of omhoog. De inpik is zo ver mogelijk naar voren; je begint de slag niet pas dwars op de sloep. Laat je riem het water invallen; dit kost je geen kracht.

2. Effectieve slag

De effectieve slag moet voldoende lengte hebben; hij moet dus niet te kort maar ook niet te lang zijn. Begin ver naar voren (beweeg je lijf naar je knieën) en maak de slag af tot ver naar achteren. Zorg dat je je armen en benen niet overstrekt. Steek het blad niet te diep in het water, maar houd een klein hoekje (wit) boven water.

3. Uitpik

De uitpik is een korte manoeuvre; geen rustpunt. De uitpik zit ver naar achteren, gebruik dus je buikspieren. Geef geen ruk aan de riem om jezelf omhoog te trekken, want daarmee duw je de sloep naar beneden, niet naar voren. denk eraan: de effectieve slag gaat van voor naar achteren, niet van boven naar beneden.

4. Recoveryslag

Draai de riem tijdens de recoveryslag in de goede positie: de bovenzijde van het blad wijst naar de stuur. Het blad gaat vlak over het water. Houd de recoveryslag kort (snelle beweging). Daarna kom je weer terug bij het rustpunt van de slag (zie 1, zie inpik).

Let erop dat je de riem in de recoveryslag vlak boven het water houdt. Als je moe wordt, wordt het vaak moeilijk om de buikspieren goed te gebruiken. Je leunt op je riem, je gaat met je armen werken waardoor de riem hoger uit het water komt, en dus niet meer vlak over het water scheert. De riem maakt dan een cirkel van boven naar beneden, in plaats van vooruit (dat heet slagroomkloppen).

RIEM

Bij de riemen zijn de volgende aandachtspunten van belang:

- Houd de veters van het leertje bovenaan. Zorg dat de dol in het midden van het leertje zit.

21 GEBODEN VAN EEN STUURMAN

- Merk je dat je riem naar buiten of naar binnen glijdt, check dan of je recht achter je knieën zit en probeer wat minder hard in je riem te knijpen.
- Let op de stand van het blad: aan het begin van de slag is de bovenzijde van het blad altijd naar de stuur gekeerd. Het effect daarvan is dat de riem in het midden van de slag haaks door het water gaat. Daarmee duw je de sloep naar voren (in plaats van naar beneden).
- Steek de riem niet te diep in het water. Tijdens de effectieve slag blijft een hoekje van het witte deel van het blad boven water.
- Ga voorzichtig met de riemen om, gebruik ze niet (te vaak) als vaarboom.

7 TECHNISCHE GEBODEN

- Let op de houding van roeiers (roeien is een blessuregevoelige sport).
- Zorg dat roeiers hun positie in de boot afwisselen (bakboord/ stuurboord). Ook als de bakboordzijde niet iemands favoriete kant is, is het goed om af en toe aan die kant te zitten en de spieren aan die kant van het lichaam te trainen. Dit om blessures te voorkomen.
- Zorg dat de sloep ritme en cadans krijgt, anders wordt het roeien alleen maar zwaarder.
- Begin altijd met een warming up. Goed voor de spieren.
- Let op dat je tegen de wind en de stroming in niet te lange slagen maakt. Houd de slagen feller en korter dan met de wind mee.
- Let op de stand van het blad: draai het blad aan het begin van de slag schuin naar voren. Dit zorgt ervoor dat de sloep vooruit gaat, in plaats van naar beneden.
- Zorg ervoor dat mensen niet met hun armen trekken, maar met hun bovenlijf en benen werken.

7 NAUTISCHE GEBODEN

- Vaar zo mogelijk op de heenweg van de training tegen de wind en/of tegen de stroom in om te voorkomen dat de terugweg (te) moeilijk wordt.
- Houd zoveel mogelijk stuurboordswal.
- Bedenk een route die haalbaar is voor de training van die dag.

- Vergeet als stuur niet achterom te kijken, ook daar kunnen schepen vandaan komen en je inhalen.
- Een roeisloep heeft voorrang op overig vaarverkeer, maar mag anderen niet belemmeren.
- Zorg dat je bij iedere manoeuvre de nodige ruimte hebt/ houdt in het vaarwater. Houd rekening met de riemen, aangezien die een heel eind uitsteken.
- Houd rekening met de wind en de stroom tijdens manoeuvres.

7 SOCIALE GEBODEN

- De stuurman groet/ zwaait voor iedereen in de sloep naar andere watergebruikers en mensen aan de kade.
- Let op voor zwemmers; de riemen zijn immers veel breder dan de sloep...
- Als een brug aan het draaien is, let dan op het verkeer dat voor de brug ligt te wachten en belemmer de doorvaart niet.
- Let op het welzijn van de roeiers. De roeiers roeien zo hard als de zwakste roeier in de sloep. Op deze manier blijft het voor iedereen leuk.
- Las op tijd drinkpauzes in.
- Geef ruimte voor een gezellig gesprek, maar stop het ook op tijd. Kletsen mag, maar iedereen moet wel blijven roeien.
- Wissel routes af om het uitzicht interessant te houden.

WARMING-UP EN COOLING DOWN

Voordat de roeiers de sloep ingaan, worden rek- en strekoefeningen gedaan. Na een stukje inroeien, is het tijd voor de warming-up en eventueel ook voor corrigeren van voetenbankje, slokje water nemen, kleding aanpassen aan temperatuur.

WARMING-UP

De warming up bestaat uit een aantal handelingen die elk zo'n 8 seconden worden volgehouden.

Bij elke rekoefening de spanning opbouwen, niet in één keer te veel druk zetten.

1. Schud beide handen los.
2. Houd je hand naar voren en strek je vingers naar achteren.
3. Houd de rechterarm voor het lichaam naar links, en trek die met de linkerarm naar je toe. Daarmee rek je de schouder spier op. Daarna linkerarm.
4. Breng je rechterhand tussen je schouderbladen, druk met je linkerarm je rechterelleboog naar beneden, zodat je hand verder tussen je schouderbladen naar beneden zakt. Daarna je linkerarm.
5. Houd je je rechterarm scheef over je rug naar beneden. Trek met je linkerhand je rechterhand naar je linkerbil. Laat je hoofd schuin naar links hangen (zonder je hoofd te draaien). Op die manier rek je je korte nekspieren op, die je ontzettend veel gebruikt bij het roeien). Daarna je linkerarm.
6. Rol je schouders met grote rollen drie keer naar voren en naar achteren.

7. Maak met je hoofd voorzichtig een draaiende beweging: naar links en naar rechts, zodat je je nekspieren wat losser maakt.
8. Draai je bovenlijf vanuit je heupen naar links en naar rechts, zodat je je onderrug los maakt.

COOLING-DOWN

De cooling-down bestaat in ieder geval uit de laatste dertig slagen voordat de sloep de haven ingaat. De roeiers zetten geen kracht meer. Ze blijven in beweging, maar komen tot rust. Daarna de sloep aftuigen en eventueel op de wal: nog wat oprekken van spieren.

UITRUSTING ROEIERS

KLEDING

De roeier heeft soepele kleding aan, zo nodig wind- en waterdicht (vergelijkbaar met loop- of fietskleding, bij voorkeur met een langer rugpand.) Via de SRVB zijn een clubshirt en een club-windstopper te verkrijgen. Bij wedstrijden is het dragen daarvan verplicht.

ACCESSOIRES

Om blaren op handen en billen te voorkomen, zijn de volgende attributen aan te bevelen:

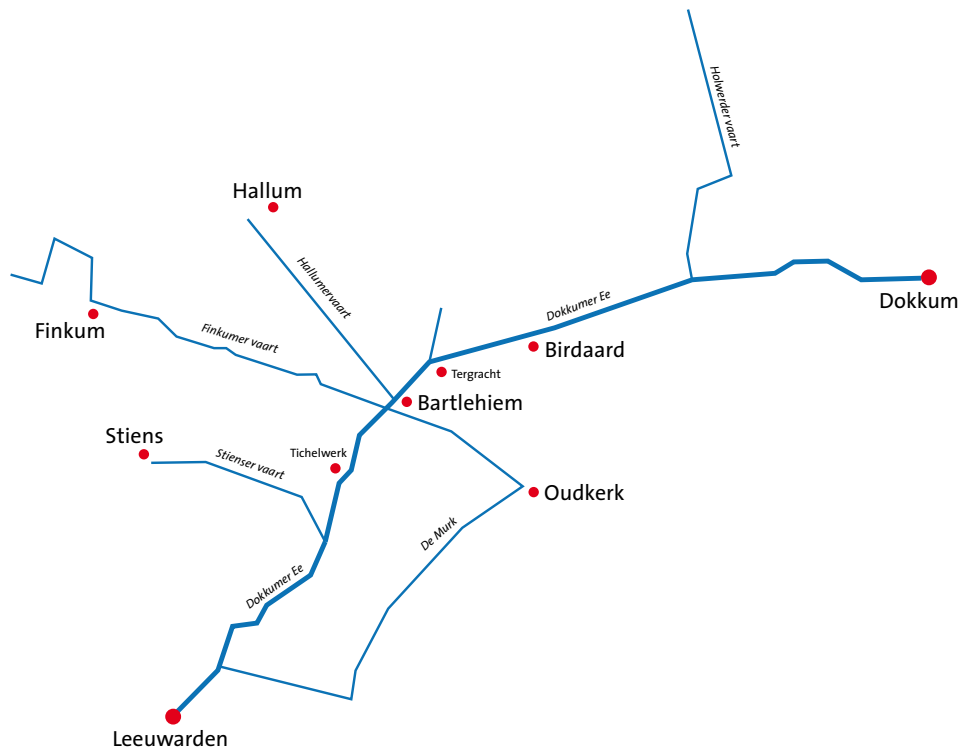
- kussen (schuimkussen of iets soortgelijks, schapevachten);
- riemen om het kussen vast te binden;
- (fiets)handschoenen;
- zonnebril/ pet;
- vaseline (tegen blaren op achterwerk).

ETEN EN DRINKEN

Vooraf voldoende water, en ook wat koolhydraatrijk eten.

VAARGEBIED DOKKUMER EE / FRYSLÂN

Sloeproeivereniging Bartlehiem roeit op de Dokkumer Ee, de rivier van Leeuwarden naar Dokkum. Op het kaartje is te zien dat er ook een aantal zijvaarten zijn waar kan worden geroeid. We kunnen naar Leeuwarden via de Dokkumer Ee of via de Oudkerkstervaart, de Murk en de Bonkevaart. Verder hebben we de mogelijkheid om tochten te ondernemen op ander water. Dan rijden we daar met de sloep op een trailer naar toe. Voorwaarde is een locatie met een goede trailerhelling om de sloep te traileren (zie www.trailerhelling.com).



WINDRICHTING

De wind komt meestal uit zuidwestelijk richting. Bij langdurige forse wind betekent dit een stroming van zuid naar noord.

STROMING

De Dokkumer Ee maakt deel uit van de Friese boezem, een verzameling van vaarten, kanalen en vooral meren. De lagere delen van Fryslân worden droog gehouden door bemaling. De gemalen bij Stavoren en Lemmer en de uitwateringssluizen in Harlingen en Dokkumer Nieuwe Zijlen zorgen ervoor dat het overtollige water in de Friese boezem wordt geloosd op het IJsselmeer, Waddenzee en Lauwersmeer. Dat heeft ook gevolgen voor de stroming op de Dokkumer Ee.

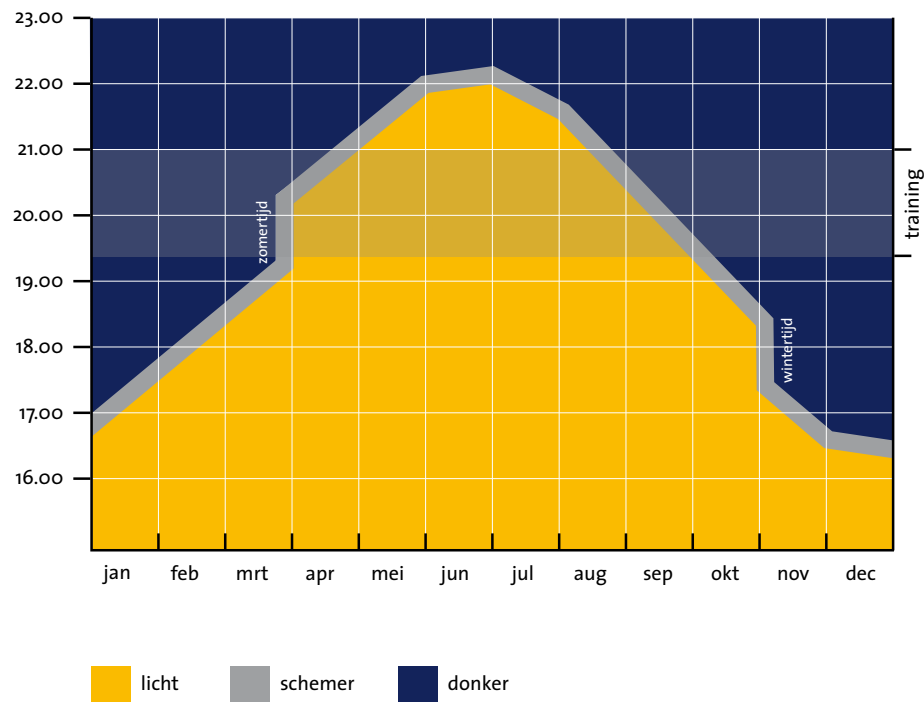
Als deze gemalen en sluisen hun werk doen, ontstaat er stroming in het water. Bij lozing in Dokkumer Nieuwe Zijlen gaat de stroming richting Dokkum. Het is verstandig om daar bij het roeien rekening mee te houden. De stroming is minder voelbaar/zichtbaar dan de wind, maar heeft minstens zoveel invloed. Leg de sloep in het begin even stil en kijk waar hij heen drijft en hoe snel. Als de stroom richting Dokkum gaat, roei dan eerst richting Wyns/ Leeuwarden, en daarna met stroom mee terug naar Bartlehiem. De wind is natuurlijk ook een factor van belang. Roei eerst tegen de wind in, en dan met de stroom mee.

ZONSONDERGANG

In voor- en na seizoen wordt er gevaren bij schemer en duisternis. De sloep heeft een lamp, en vaak geeft de maan ook nog zoveel licht dat er vrij veel zicht is.

De kalender laat zien wanneer de zon ondergaat en het dus donkerder wordt in de verschillende maanden van het jaar:

- Vanaf de zomertijd, eind maart /begin april, roeien we de helft van de training met daglicht.
- Van 1 mei tot 1 september roeien we de hele training met daglicht.
- Van 1 september tot 1 oktober begint het daglicht af te nemen en neemt de schemering steeds meer toe.



COLOFON

Tekst: Maaïke Bijker, Arjen Bilijam, Corien Lambregtse

Illustraties: Rachel Wols, Petra Wols

Vormgeving: Menno de Boer



Bartlehiem, zomer 2014

Copyright: Sloeproevereniging Bartlehiem

www.srvb.nl

info@srvb.nl