


Geschiedenis en techniek van vastebankroeien

# Op zoek naar *'THE FAT MIDDLE'*

Wedstrijdroeien in boten met vaste banken was na de uitvinding van het rolbankje lange tijd uit de gratie. Pas ver in de twintigste eeuw kwam het weer in zwang. Met de verschillende afmetingen van de deelnemende boten was er eerst een goed systeem nodig om de ploegen met elkaar te kunnen vergelijken. Pas daarna konden die zich gaan onderscheiden met hun beheersing van de specifieke vastebankentechniek.





 Sinds duizenden jaren verplaatst de mens zich per roeiboot, voornamelijk voor nuttig gebruik: het vervoer van mens en vracht. Soms werden de krachten tijdens een roeiwedstrijd gemeten, maar dat was vooral op lokaal niveau en niet nationaal laat staan internationaal. Al die jaren was de vaste bank de gebruikelijke uitrusting van de roeiboot.

Dat veranderde pas vrij recent. Als gevolg van de industriële revolutie ontstond in de negentiende eeuw een nieuw fenomeen: vrije tijd. Deze tijd werd gevuld met recreatieve bezigheden en sport. Ook roeien groeide met deze ontwikkeling mee. Overal in de geïndustrialiseerde landen werden roeiclubs opgericht die zich vervolgens met elkaar wilden meten. Een van de meest aansprekende confrontaties was en is de Oxford-Cambridge Boat Race. De eerste race vond in 1829 plaats in achten van 440 kilo die 13,80 meter lang en 1,30 meter breed waren en uitgerust met vaste banken. De roeiers wilden sneller, hetgeen resulteerde in de uitvinding van de outrigger en het rolbankje, gepatenteerd in 1883. Het rolbankje verdreef al snel de vaste bank uit de nationale en internationale wedstrijdspot.

### Sloeproeien

Het duurde tot ver in de twintigste eeuw voordat wedstrijden in roeiboten met vaste banken weer in zwang kwamen. Oude roeiboten werden opgeknapt, tradities herleefden en studenten van zeevaartscholen vonden in sloeproeiwedstrijden een mogelijkheid om zich te profileren. Met de oprichting van federatieve verbanden zoals de Cornish

Pilot Gig Association (CPGA, 1988) en de Federatie Sloeproeien Nederland (FSN, 1991) ontwikkelde het vastebankroeien

**De eerste Boat Race vond in 1829 plaats in achten van 440 kilo met vaste banken.**

tot nationaal en internationaal niveau. In Nederlands is sloeproeien inmiddels uitgegroeid tot een volwassen sport met

130 verenigingen, 250 roeisloepen en een uitgebreide wedstrijdkalender. Aan de vloot worden nog jaarlijks nieuwe sloepen toegevoegd van verschillende makelij.

### Wedstrijdje?

Voor het zover was moest er nog heel wat water door de Maas. Want het begon zoals altijd met 'zullen we een wedstrijdje doen?'. Verschillende sloepen kwamen tegen elkaar uit. Dat de grote zware jongens met zijn twaalfen het gemakkelijk wonnen van de lichte sloepjes met zes, vond niemand vreemd. De vraag 'wie zijn de beste' ►

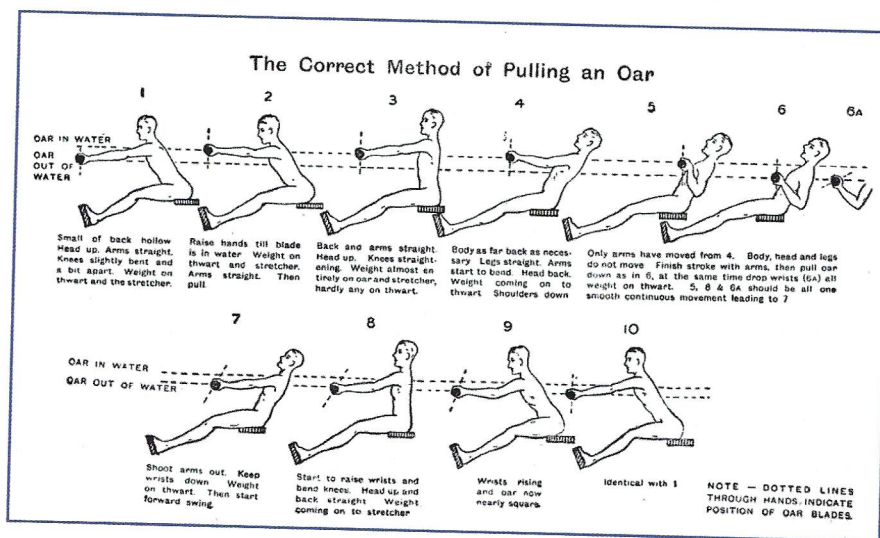


FOTO: GUS VAN DER PLAS





FOTO: PAUL VAN HEUGTEN

roei-ers?’ werd daarmee niet beantwoord. Men besloot de prestaties terug te rekenen naar de per roeier geleverde arbeid. Met sleepproeven bepaalde men daarvoor de weerstand van de verschillende boten.

### Transparante vergelijking

Katwijker Floor Maitimo (70) is een sloepproeier van het eerste uur. Als jongeman roeide hij al op zee bij de reddingsbrigade in de zogenoemde ‘halve walnootjes’. Hij is lid van sloepproeivereniging Ferox in Katwijk en was tot 2013 lid van de sleep- en keurcommissie van de FSN. Maitimo had, gebaseerd op zijn kennis als ruimtevaarttechnicus, geen vrede met het systeem. Hij zag de gebreken ervan. Allereerst, meende hij, moesten de sleepproeven anders worden uitgevoerd, zodat de weerstand per sloep nauwkeuriger kon worden gemeten. Vervolgens zou niet de geleverde arbeid, maar het geleverde vermogen per roeier als uitgangspunt genomen moeten worden.

Maitimo: “Dat was eerlijk. Twee fietsers gaan een berg op met hetzelfde gewicht en dezelfde fiets. De één is eerder boven dan de ander. Dan hebben ze dezelfde

hoeveelheid arbeid verricht, maar nummer één heeft meer vermogen geleverd.”

De invoering van een nieuw handicap-systeem ging niet zonder slag of stoot, want: “Groot en stoer was aanvankelijk een garantie voor winst, maar de eerdere winnaars werden ineens ingehaald.” Met het eerherstel van de vaste bank en

**"Net als bij het roeien met rolbankjes hebben we weinig blessures."**

een transparante berekening van de kwaliteit van de roei-ers, ontstond ook de behoefte om de kennis van de vastebank-roeitechniek af te stoffen. Maitimo beschreef de sloepproeitechniek voor de leden van de FSN.

### Techniek

Vaste bank roei je met je rug-, bil- en beenspieren. Sloepproeiers buigen ver voorover met hun buik- en bovenste rugspieren. Maitimo noemt dit de

kattenrug. Dan zetten ze zich af tegen het voetenbord en trekken zich aan bil- en rugspieren omhoog om zo ver mogelijk door te vallen naar achteren, terwijl de beenspieren zich schrap zetten. Het gewicht van het lichaam levert extra vermogen. De armen blijven zo lang mogelijk gestrekt en pas op het laatst wordt de haal afgemaakt met de armspieren. Bij de eindhaal ligt de roeier bijna op de doft - de zitplank - van zijn achterbuurman.

Slecht voor je rug? Maitimo betwijfelt het: “Ik had een ploeggenoot met rugklachten die juist ging sloepproeien om van zijn klachten af te komen. Eigenlijk hebben wij net als bij het roeien met rolbankjes weinig blessures. We zien wel eens schouder- of elleboogblessures als gevolg van te zware of te stijve riemen. Polsblessures hebben we eigenlijk niet, want we draaien de riemen niet.”

### Diversiteit

Bij de roeitechniek speelt ook de diversiteit aan sloepen een rol. Bij een hoog vrijboord worden de riemen hoog aangehaald, soms boven het hoofd. Bij een laag vrijboord uiteraard niet, terwijl



gigroeiers de riem naast zich trekken. Je schouders blijven laag. De riem pak je bij voorkeur met een open greep vast. Door te hard knijpen in de hendel gaat het blad draaien, 'zich gedragen als een wokkel'. Bovenhands of onderhands kan allebei, afhankelijk van de vrijboordhoogte of wat de roeier prettig vindt.

## Tempo

Het slagtempo is tijdens een race tussen de 30 en 35 slagen per minuut. Sommige sloeproeiërs hebben een hoger slagtempo, tot 40 per minuut, maar volgens Maitimo zijn dit vooral de zwakkere roeiers. "Het gaat erom een constante kracht zo lang mogelijk uit te oefenen. Sportwetenschapper Stephen Seiler noemt dit *'the fat*

*middle'*. Korte rukken leveren maar een kleine bijdrage aan de impuls. Bovendien zijn ze extra belastend voor de spieren. Je ziet dat veel roeiers tegenwoordig meer rechtop blijven zitten. Het is ook een kwestie van stijl. Ik vergelijk dat wel eens met het bergop fietsen van Lance Armstrong: 'tik-tik-tik' met een hoog tempo. Uiteindelijk maak je maakt wel kortere halen, dus zul je er meer moeten maken. Maar ja, zoveel roeiers, zoveel ideeën".

## Ergonomie

Met het handicapsysteem is het mogelijk geworden de grote verschillen tussen de sloepen te neutraliseren zodat er een eerlijke competitie ontstaat. Daarmee zijn

roeitechniek, kracht, teamwork en navigatievaardigheid de factoren die beslissen over winst of verlies.

Maitimo: "Er is één factor, die we niet kunnen meenemen, namelijk ergonomie. Als je van Harlingen naar Terschelling met een hoog vrijboord en lange riemen urenlang boven je hoofd moet roeien, dan vergt dat veel meer kracht dan wanneer je de riemen recht naar je toe kunt halen." Er is in het sloeproeien regelmatig sprake van het maken van eenheidsklassen. Maar daarvoor is het veld nog te klein. En het zou een ander aspect van sloeproeien tenietdoen: juist die veelvormigheid en veelkleurigheid maakt van elke sloeproeiwedstrijd een geweldig spektakel. ■!



FOTO: GERRIT VAN GOOR

Azoren High tijdens de Harlingen-Terschelling roeirace in 2012.