

NEREUS MAGAZINE

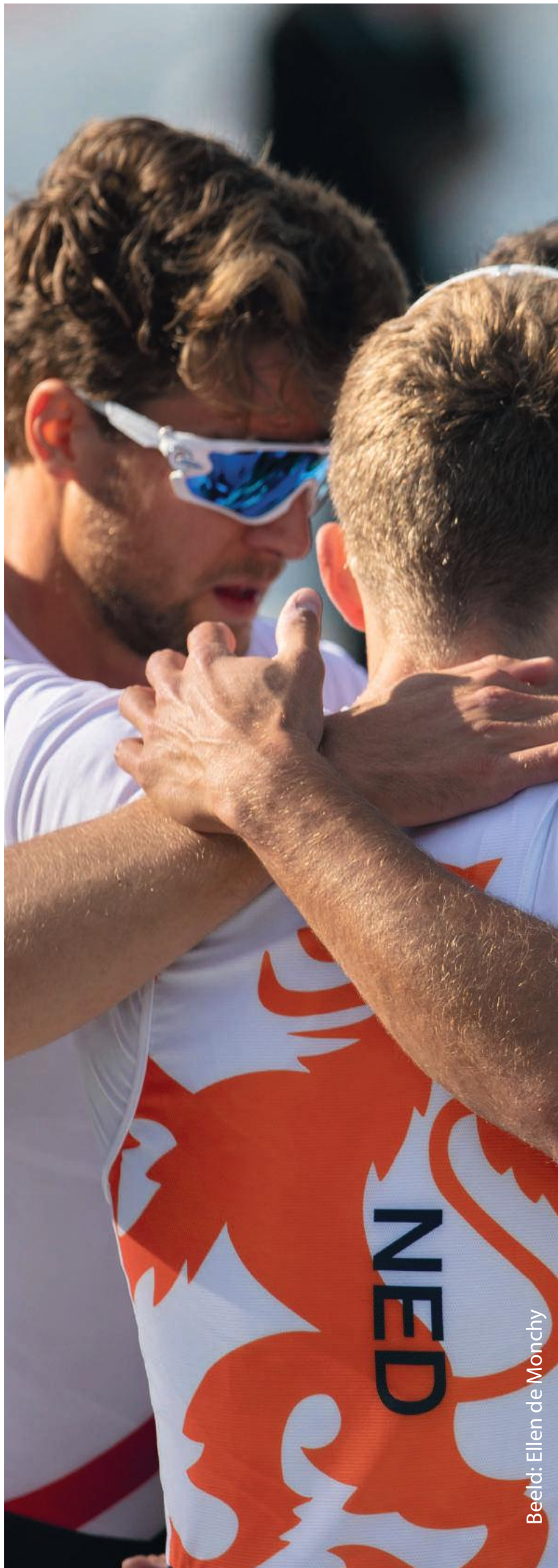
JAARGANG 31 - Januari 2021



SUCCESVOLEK

+ VOORUITBLIK OLYMPISCHE SPELEN

EN:
NEREUS MAAKT FURORE



Beeld: Ellen de Monchy

STICHTING OUD-NEREUS

Oud-Nereus bestaat sinds 1921 en wordt gevormd door oud-leden die hun onderlinge band en die met Nereus in stand willen houden. Daarnaast ondersteunen zij Nereus op velerlei gebied, met name financieel.

Kernbestuur

Pieter Andre de la Porte (voorzitter) | 06 52 613 490
Jurr van Ramshorst (penningmeester) | 06 25 295 764
Maurien Moller (secretaris) | +34 656 808 955 | oudnereus@nereus.nl
Maurits Appeldoorn (communicatie) | 06 48 449 593
Hilko Swank (evenementen) | 06 44 206 408
Lucas Bollen (praeses Nereus) | 06 36 151 866 | praeses@nereus.nl
Ella Cordus (ab actis) | 06 34 87 90 88 |
abactis@nereus.nl

De financiële steun die Oud-Nereus sinds 1921 geeft, is vrijwel uitsluitend voor de aanschaf van wedstrijdboten; het is derhalve een soort Botenfonds. In de loop der tijd zijn daarnaast ook Fondsen opgezet ter dekking van de kosten van de bootsman, en van de kosten van begeleiding en coaching van het wedstrijdroeien. Nu zijn er dus drie Fondsen.

I. OUD-NEREUS FONDS

Het oorspronkelijke fonds van Oud-Nereus; hiervan wordt het vermogen gevormd door jaarlijkse donaties van oud-leden, en aangewend voor de aanschaf van wedstrijdscopen.

Beheerders

Pieter Andre de la Porte (fondsbeheerder) | 06 52 613 490
Jurr van Ramshorst (fondsbeheerder) | 06 25 295 764

Adres: Amsteldijk 130a, 1078 RT Amsterdam
Bankrekening: NL70 ABNA 060 224 3297

II. NEREUS 100+ FONDS

Dit Fonds is in 1985 opgericht met het doel een vermogen te vormen waaruit de kosten van de bootsman betaald kunnen worden. Het streven is deze kosten helemaal uit het rendement eigen vermogen te voldoen. De inkomsten van het Fonds bestaan naast interest en dividenden uit termijnen van lijfrenten die voor de donateur fiscaal aftrekbaar zijn.

Beheerders

Alex Vermeulen | 06 52 595 025
Hans Vendrig | 06 51 562 905
Adres: Binnenkant 18, 1011 BG Amsterdam
Bankrekening: NL69 ABNA 0490 5818 62

III. WILLY BLOEMENDAL COACH-FONDS

Het Coach Fonds is in 2002 gevormd om daaruit de kosten van organisatie, begeleiding en coaching van het wedstrijdroeien te betalen. Naast een aanzienlijke bijdrage van Nereus zelf, dragen oud-leden, net als bij het 100+Fonds, bij middels termijnen van lijfrente.

Beheerders

Emile Clous | 06 46 031 985
Jenny van Dobben de Bruijn | 06 23 142 633
Adres: Kerkstraat 178 III, 1017 GT Amsterdam
Bankrekening: NL73 ABNA 0423 3427 11

Elk Fonds heeft twee beheerders, waarvan één wordt aangesteld op voordracht van het Oud-Nereus bestuur en één op voordracht van de ereleden.

Alle donateurs ontvangen het jaarverslag en de jaarrekening van Oud-Nereus; de donateurs van één der andere Fondsen krijgen tevens de jaarrekening van dat Fonds toegestuurd.

REDACTIONEEL

Waarde (oud-)Nereïd(e), geachte donateur, beste lezer,

Wij hopen dat u allen in goede gezondheid bent na dit bizarre en bewogen jaar waarin corona in ieders leven waarschijnlijk de boventoon speelde. Uiteraard heeft dit mondiale virus ook op Nereus zijn invloed gehad. Wat is een roeivereniging wanneer er niet of nauwelijks geroeid kan worden? Wij zullen u onder andere hierover berichten in deze uitgave.

Ondanks een jaar met een zware ondertoon was Nereus op het water zeer succesvol. Van de Europese Kampioenschappen keerden maar liefst 15 Nereïden terug op de ASR met een medaille op zak. Dit ongeëvenaarde succes biedt een rooskleurig perspectief voor de, met een jaar uitgestelde, Olympische Spelen van Tokio. Over uitstel gesproken, tevens kunt u zich verheugen op het 27e Lustrum van Nereus dat komend jaar dan toch (hopelijk) echt gaat plaatsvinden. Meer informatie over de (vernieuwde) agenda vindt u in dit magazine.

Naast de voor u vertrouwde artikelen zal deze editie u onder andere een kijkje geven in de keukens van onze topsporters (die overigens niet zelf achter het fornuis staan), maken we kennis met de bewoners van de 'nieuwe Kade' en volgen we oud-leden die na de roeiboot hun hart verloren aan de (race)fiets. Kortom, genoeg leesvoer om u in deze donkere winterdagen weer even te verliezen in de herinnering aan het u oh zo vertrouwde bastion, dat overigens een flinke make-over heeft gehad en waarvoor een verbouwing op de planning staat.

Tot slot danken wij alle (oud-)Nereïden die een bijdrage hebben geleverd aan dit magazine. Bent u geïnspireerd door deze verhalen en wilt u zelf ook eens een bijdrage leveren? Dan nodigen wij u van harte uit te mailen naar: nereusmagazine@gmail.com.

COLOFON

Het Nereus Magazine wordt door de A.S.R. Nereus uitgegeven voor de donateurs van Oud-Nereus, het 100+Fonds en het Willy Bloemendal CoachFonds.

DRUK

Jaargang 31 | Januari 2021
Drukwerkdeal, Deventer
Oplage 1300 stuks

REDACTIE

Roos Thijssen, Anne Fischer, Judith Verberne, Nando Schröder, Rhea van Leeuwen, Judith van 't Hooft, Wiene Boomsma, Maurits Appeldoorn

VORMGEVING

Wiene Boomsma

BEELDMATERIAAL, MET DANK AAN

Ellen de Monchy, PaparazCie, Merijn Soeters en
Fred van der Krogt

CORRESPONDENTIE-ADRES

Redactie Nereus Magazine
Amsteldijk 130a
1078 RT Amsterdam | 020 679 7117
nereusmagazine@gmail.com | www.nereus.nl

INHOUDS



3	REDACTIONEEL
6	IN MEMORIAM
7	VOORWOORD OUD-NEREUS
8	AMSTELDIJK IN HET KORT
9	NEREUS BABY'S
10	WEDSTRIJDKALENDER
11	JAARVERSLAG WEDCOM
12	JAARVERSLAG PRAESES
14	BLIKKENOVERZICHT
16	OUD-NEREUS KALENDER
17	KENNISMAKEN MET JN-BESTUUR
20	LUSTRUM
21	LUSTRUMREIZEN
22	SUCCESVOL EK + VOORUITBLIK OLYMPISCHE SPELEN
24	NIEUWE SPORTEN NA ROEIEN: WIELRENNEN

SOPGAVE

JASJE AAN, JASJE UIT | 27

NEREUS IN CORONATIJD | 29

HET EINDE VAN HET LICHT ROEIEN | 32

EVEN VOORSTELLEN:
JOERI BRUSCHINSKI | 34

EEN NIEUWE VISIE EN
MEERJARENPLAN | 38

BRANDSTOF VOOR IN DE BOOT | 41

VECHTSTRAAT VERSUS KADE | 44

EEN UNIEKE NEREUS-ACHT | 47

OUD-NEREÏDEN OP WERELDREIS ...
OP DE FIETS! | 48

ONDERNEMENDE NEREÏDEN:
ELLASTIEK | 50

NEREÏDEN IN DE VS | 52

NEREUS VERBOUWT | 55

NIEUW LOGO OUD-NEREUS | 58



IN MEMORIAM

BOB ZANEN

1 FEBRUARI 1923 - 19 MAART 2020

KOERT DINGEMANS

28 JANUARI 1919 - 15 APRIL 2020

JAAP KRUISHEER

8 APRIL 1933 - 23 APRIL 2020

ROB BAKKER

5 FEBRUARI 1944 - 13 MEI 2020

GODERT POSTHUMUS

3 MAART 1933 - 29 AUGUSTUS 2020

VOORWOORD OUD-NEREUS

DOOR

PIETER ANDRE DE LA PORTE

Als bestuur van Oud-Nereus hebben wij ons uiteraard zorgen gemaakt over de impact van deze moeilijke tijden op Nereus. Het begon met het op het laatste moment moeten afzeggen van de Heineken Roevierkamp. Een moeilijke beslissing, wetende dat bijvoorbeeld 100 leden van de Cambridge Boat Club (USA) reeds onderweg waren. Een moeilijke beslissing, zeker nu we begrijpen hoe weinig wij toen wisten.

Er was geen wedstrijdseizoen. De sociëteit was en is nu weer dicht. Wel kon er al vrij rap in skiffjes geroeid worden en, met inachtneming van allerlei maatregelen, op land getraind worden. In de zomermaanden is er in ploegen geroeid. Echte wedstrijden waren er nog steeds niet. Nereus is benoemd als topsportlocatie, dus er mag op Nereus ook op dit moment getraind worden. Uiteraard met inachtneming van de regels.

Ook de grote toernooien werden afgelast of uitgesteld. Er is wel een onder 23 en een gewoon EK geroeid - met heel veel succes voor Nereus. De Engelsen deden niet mee, maar de andere Europese landen wel.

Het bestuur van Oud-Nereus heeft samen met het Nereus bestuur afgelopen jaar veel tijd besteed aan het bijwerken van IOE, de ledendatabase van Nereus - de digitale kaartenbak zogezegd. Ioe vormt de basis voor uw bijdrage aan het Oud-Nereus Fonds, het 100+ fonds en het Willy Bloemendal Coach fonds. Hiervoor houden wij regelmatig belrondes, gesteund door de reünistencommissie. Zo spreken wij u af en toe toch.

Er is dit jaar een digitale nieuwsbrief opgetuigd speciaal voor oud leden om hen beter betrokken te houden bij het reilen en zeilen van Nereus. Extra belangrijk nu wij niet met een bier in de hand bij elkaar mogen komen. 10 jaar lang was Kempen de hoofdsponsor van Nereus. In 2021 loopt dit af. Op een gegeven moment gaat zo'n bedrijf een andere kant op en wil het iets nieuws. Dit gaf ons een beetje een perfect-storm-gevoel: Corona én geen sponsor. Het is het bestuur echter al gelukt een nieuwe sponsor te vinden. Binnen het bestuur van Nereus is de zogenaamde commissaris Extern

verantwoordelijk voor het vinden en behouden van sponsors. Om de besturen over de jaren heen te steunen met sponsormanagement - om te begrijpen hoe bedrijven denken, hoe ze te benaderen, te weten wat hen drijft, of zenuwachtig maakt, wat hen blij maakt - hebben enkele oud Nereïden met marketing- en sponsor-expertise, zich beschikbaar gesteld de Commissaris Extern en het bestuur te helpen.

Een terugblik over het afgelopen jaar levert uiteraard een vreemd beeld. Vanuit Oud-Nereus kijken wij met bewondering naar Nereus, haar commissies en haar bestuur. Veel nieuwe initiatieven zijn gestart om het trainen mogelijk te maken en de band te versterken. Zij worden gedwongen moeilijke beslissingen te nemen, vaak niet leuk, maar wel noodzakelijk om roeiers aan het trainen te houden en de vereniging draaiend te houden. Het is mooi dat veel studenten lid willen worden. Het is mooi dat er veel getraind wordt. Het is mooi dat u betrokken bent en blijft. Dat is nu harder nodig dan ooit.

Wij wensen u veel leesplezier!



Pieter Andre de la Porte
Maurien Møller
Jurr van Ramshorst
Hilko Swank
Maurits Appeldoorn



AMSTELDIJK IN 'T KORT

DOOR

E.T. AB ACTIS JUDITH VERBERNE

Lustrum

10 december bestaat Nereus 135 jaar

In Oktober 2019 werd het Lustrum afgetrapt met de Lustrum Themabekendmaking op het NIA.



Leden

Afgelopen jaar had Nereus maar liefst 978 leden.



462



516

En tijdens de (online)-introductiedagen meldden zich nog eens 1050 (Record!) potentiële Nereïden zich aan voor de Afroeiperiode.

Ghebouw

"Afgelopen jaar is er 287 meter ducttape en 196 liter kit gebruikt (Record!). Verder is het Ghebouw opnieuw voorzien van 376 liter verf door coaches, roeiers, Luco en Commisaris Ghebouw (Record!)."

De vloot

Het 30-jarig lustrum van bootsman Mathijs de Josselin de Jong werd in september 2019 gevierd, hij onderhoudt Nereus haar vloot nog altijd. Ook in de lockdown werkte DJDJ gestaag door en zorgde hij er in alle roei-luwte voor dat de vloot er als nooit tevoren bij kwam te liggen, zo gauw de Bordeauxrode Armada de Amstel weer betreden mocht. Toen er tijdens de lockdown enkel geskift kon worden, heeft Nereus een recordaantal boten aangeschaft, namelijk 8 skiffs.

Roeien

143 (♀ 67 ♂ 76) wedstrijdroeiers waren tezamen goed voor 19 blikken, geteld vanaf de seizoenstart in september 2019 tot de intelligente lockdown.

Nereus kwam sterk uit de lockdown: met een clean sweep waren de Nereïden de snelsten in beide studentenvelden tijdens de Amstelbeker.

ANRT

Seizoen '19-'20 begon met een WK-huldiging op het Bordeauxrode Bastion waar 16 Nereïden met hun coaches en ploeggenoten gehuldigd werden (Record!). Afgelopen oktober brachten nog eens 15 Nereïden een EK medaille terug naar de Amsteldijk (Record!), waarvan negen medailles geslagen uit het hoogste eremetaal.

Commissies

In seizoen 2019-2020 kende Nereus maar liefst 51 actieve commissies (Record!), waarvan er 11 onder de Lustrum Commissie vallen. Al deze commissies herbergen tezamen 202 Nereïden die zich vrijwillig inzetten om onze vereniging draaiende te houden.

Reünisten

Ook 99 van Nereus haar Oud-leden zetten zich afgelopen jaar in verschillende (advies)commissies in. De grote groep Reünisten die jaarlijks het Nereus Magazine op de mat hoort vallen, is in aantal nog eens 10% gegroeid na het afgelopen seizoen.

NEREUSBABY'S

2019

2
september

Evie Bloemraad
Carlijn & Tim Bloemraad

28
oktober

Moos Donders
Ella de Bie & Bart Donders

16
november

Mathieu van Dooren
Saskia Meurs & Steven van Dooren

2020

24
januari

Elin Wagenaar
Anouk van Diepen & Sven Wagenaar

25
januari

Jens Welsink
Mendy Karssies & Melvin Welsink

18
juli

Fedde Griffioen
Lotte Huitema & Arjan Griffioen

21
juli

Nadine Henneman
Digna Gooiker & Daan Henneman

3
augustus

Roemer Florijn Matthijs van Schie
Roos Groeneveld & Peter van Schie



AGENDA 20/21

Februari

20-21 WINTERWEDSTRIJDEN

Maart

13-14 HEINEKEN ROEIVIERKAMP

20-21 HEAD OF THE RIVER

27 TWEETHED

28 SKIFFHEAD

April

4 VARSITY

5-7 OKT VARESE, ITALIE

9-11 EK VARESE, ITALIE

10-11 2KM WEDSTRIJD BB

16-17 HOLLANDIA/NK KLEIN

30-2 WORLD CUP, ZAGREB KROATIE

Juni

4-6 WORLD CUP III SABAUDIA,
ITALIE

4 THETIS SPRINT

5-6 ARB

19-20 WESTELIJKE REGATTA

26-27 KHB

Juli

29-4 HENLEY ROYAL REGATTA

2 ARGO SPRINT

3-4 DIYR/NSRF

7-11 WK U23 RACICE, TSJECHIE

23-30 OLYMPISCHE SPELEN, TOKYO

Oktober

17-24 WK SHANGHAI, CHINA

23-24 TROMP BOAT RACE

Mei

1-2 RACEROEI REGETTA

15-16 ZRB

16-18 LAATSTE OKT LUZERN,
ZWITSERLAND

21-23 WORLD CUP II LUZERN,
ZWITSERLAND

29-30 NORTHWAVE

November

7 NOVEMBERVIEREN

13 BASELHEAD

28 HEL VAN HET NOORDEN

December

11 NKIR

JAARVERSLAG WEDSTRIJDROEIEN

2019-2020

DOOR

HIJLEKE NAUTA

E.T. COMMISSARIS WEDSTRIJDROEIEN

Het roeiseizoen 19/20 startte fantastisch, een recordaantal wedstrijdroeiers begon na de zomer weer met trainen voor de eerste wedstrijden van het seizoen. Het eerste hoogtepunt liet niet lang op zich wachten: Nereus kon met maar liefst zeven achten afreizen naar de Baselhead. Waar de dames 8+, met een geweldige voorsprong van maar liefst 11 seconden op de Europese acht (gevuld met de 8 beste skiffeuses van Europa), met de overwinning naar huis ging. Ook de twee Nereus mannen achten eindigden in de top 10. Kort daarna was er een tweede hoogtepunt: De eerste Dames zijn in het najaar van 2019 naar China afgereisd in een mix 8+, gevuld met vier dames en vier heren. Tot dusver werden er alleen mannen ploegen uitgenodigd om te komen roeien in China. Maar de ruime overwinning van ten minste 2 bootlengtes, heeft de mix-acht nu ook het damesroeien op de kaart gezet.

Vanaf het afgelopen van de Heineken Roeivierkamp zijn de wedstrijdroeiers en coaches dan ook doorgegaan met trainen. De coaches en roeiers hebben samen 3x per week online sportlessen georganiseerd waar alle (oud-)leden aan mee konden doen. De ergometers uit het krachthonk zijn bij de roeiers thuis langs gebracht, zodat er vanaf huis getraind kon worden volgens een aangepast trainingsschema. Daarnaast konden alle Nereïden onderling strijd aangaan in het 'Kilometer Klassement'. Als extra motivatie streden individuen en teams tegen elkander om wie de meeste kilometers binnen zijn trainingsschema kon afleggen. Dit bleek een groot succes, door de ploegen in het linkerrijtje werd rond de 700 kilometer per week afgelegd binnen diverse sportdisciplines!

Dit jaar zijn er in de periode van 1 september 2019 tot de winterwedstrijden toch maar liefst 12 blikken behaald door Nereïden. Zoals iedereen weet heeft de rest van de wedstrijden, door de beperkingen die COVID-19 met zich meebracht, geen doorgang kunnen vinden.

Niet alleen de ouderejaars hadden een goede start, onze eerstejaars wedstrijdroeiers begonnen dit jaar ook sterk. Zowel EJD als EJZ hebben op de winterwedstrijden geblikt en EJD werd niet onverdienstelijk tweede. Na de winterwedstrijden hebben de jaarsch hard doorgetraind, zij het op het land of zij het, zoals de Corona-regels voorschreven, in de skiff. De fanatieke Eerstejaarsroeiers zijn nu allen doorgestroomd naar de middengroep waar ze zeker niet onderdoen voor de Ouderejaars!

Op zondag 12 juli heeft het Nereus-wedstrijdfront een wedstrijd georganiseerd over 750 meter tussen de Hoop en Nereus waarbij verschillende studentenverenigingen waren uitgenodigd om te komen sparren. Hier was goed te zien welke verenigingen stil gestaan hebben tijdens deze zware tijden en welke roeiers er door gingen waar anderen stopten. Nereus won in elk veld dat er was uitgeschreven. Als Wedstrijdcommissaris kon ik daar natuurlijk alleen maar heel trots staan. Wat hebben we ons hier op Nereus met z'n allen goed doorheen geslagen!



JAARVERSLAG PRAESES

2019-2020

DOOR

FLOOR VAN LIESHOUT

Waarde reünisten, na enige tijd klim ik weer eens in de digitale Praeses pen. Drie maanden geleden (op moment van schrijven) hamerde ik eerst mijn mede bestuursgenoten en vervolgens mijzelf uit. Hoewel wij als bestuur in vol ornaat achter een beklede bestuurstafel zaten, er Heineken uit de tap vloeide en onze opvolgers met gezonde spanning de avond gadesloegen vanuit de koepel, was het een overdrachts ALV zoals die nog niet eerder op Nereus is gezien. Geen botendoop, geen volle banken en geen ouderejaars wedstrijdroeiers die weigeren hun mond te houden. Het was een jaar zoals geen ander. Bij deze praat ik u graag bij over de gebeurtenissen van dit bijzondere afgelopen jaar.

In de zomer vond het uiterst succesvolle WK en WK onder 23 plaats in respectievelijk Linz en Sarasota. In november mochten wij maar liefst 23 Nereïden huldigen voor hun medailles op deze kampioenschappen met als hoogtepunt de huldiging van onze drie nieuwe wereldkampioenen in de dubbel vier: Abe Wiersma, Tone Wieten en Dirk Uittenbogaard (en coach Diederik Simon). De maanden december en januari stonden in het teken van de opening van het 27e Lustrum, de wedstrijdselecties en de voorbereiding van het wedstrijdseizoen. Om het aantrekken van talentvolle jeugdroeiers en nieuwe studenten met de juiste fysieke bouw voor de roeisport te verbeteren, is in deze periode ook de nieuwe talentcommissie in het leven geroepen. Deze commissie werpt nu al haar vruchten af gezien het feit dat er veel talentvolle junioren zich dit jaar weer hebben aangemeld bij Nereus.

Op 12 maart kondigde de heer Rutte in een persconferentie aan dat alle evenementen van meer dan 100 man per direct geannuleerd werden. De afgelasting van de Heineken Roeivierkamp die twee dagen later zou plaatsvinden, was daarmee een feit. Drie dagen later kwam de oproep om alle sportverenigingen te sluiten. Nereus heeft daarmee haar deuren gesloten en deze zouden een maand volledig gesloten blijven

- een gebeurtenis die sinds de Tweede Wereldoorlog niet meer heeft plaatsgevonden. In de periodes waarin Nereus geheel of gedeeltelijk dicht was, hebben de roeiers, coaches en bestuursleden niet stilgezeten. Er is veel moeite gedaan om leden en wedstrijdroeiers gemotiveerd te houden. Voorbeelden hiervan zijn het kilometerklassement waarbij ploegen prijzen konden winnen met kilometers in de skiff, op de fiets of op de ergometer, een door de competitiecommissie opgezette radiozender 'radio 130A' en online trainingssessies. Daarnaast hebben de loodsen en de gang een grote opknapbeurt gehad en zijn er eerste plannen gemaakt voor een interne verbouwing.

De lockdown-trainingsuren wierpen hun vruchten af: tijdens een sparsessie met verschillende verenigingen in juli kwam bij elk nummer een Nereus boot als eerste over de streep. Het blijkt maar weer dat de veerkracht van de Nereïd niet onderschat dient te worden.

Onze vrees voor een afnemend aantal aanmeldingen en groeiend aantal uitschrijvingen bleek gelukkig ongegrond: nog nooit kwamen er zo veel aanmeldingen van nieuwe studenten binnen als afgelopen zomer.

Gedurende het jaar heb ik regelmatig aan Joan van der Waals gedacht, Praeses van 1940 tot 1945. Hoewel ik niet van mening ben dat de coronacrisis ook maar enigszins te vergelijken is met de Tweede Wereldoorlog, er zijn wel sindsdien weinig Nereusjaren geweest die zo onvoorspelbaar waren.

Op 7 september jongstleden heb ik de mooiste vereniging met het volste vertrouwen overgedragen aan Lucas en de rest van zijn bestuur. Aan hen de taak om Nereus door een jaar heen te loodsen wat nog steeds in het teken staat van onzekerheid en ervoor te zorgen dat ook tijdens en na afloop van deze crisis Nereus boot nog steeds voorop gaat. Naar de signalen die ik afgelopen maanden heb opgepikt te oordelen, gaat dat zeker goedkomen.

BLIKKENOVERZICHT

WORLD FAMOUS HANGZHOU ROWING REGATTA 2019

M8+

WORLD FAMOUS CAMPUS SPORTS SERIES QUZHOU QIJANG RIVER ROWING RACE 2019

M8+

AMSTELBEKER 2019

DE8+

TROMP BOAT RACES 2019

H2-

DEEP DIVE REGATTA RIZHAO 2019

Mixed Acht

NOVEMBERVIEREN 2019

DE4x

DG4x

HG4x

BASELHEAD 2019

D 1e Div. 8+

HEL VAN HET NOORDEN 2019

D2-

D1x

LDSA 1x

NK INDOORROEIEN 2019

LDE

HE

LEj 8+

LANGSTRECKE REGATTA 2019

DE 8+

WINTERWEDSTRIJDEN 2020

DEj 8+

EJ 8+

AMSTELBEKER 2020

DE 8+

Oude Acht

ABCOUDE - AMSTERDAM 2020

Heren Vier

Met

Dames Vier

Met



Martine Veldhuis in de LW1x op de Europese Kampioenschappen.

Beeld: Ellen de Monchy

EUROPESE KAMPIOENSCHAPPEN 2020

M 8 +	Robert Lücken Bram Schwarz Ruben Knab	W 4x	Olivia van Rooijen
LW 1x	Martine Veldhuis Josy Verdonkschot	W 8+	Karien Robbers Aletta Jorritsma Dieuwke Fetter
LW 2x	Ilse Paulis Josy Verdonkschot	M4-	Nelson Ritsema
W 4-	Veronique Meester Karolien Florijn	M4x	Tone Wieten Abe Wiersma Dirk Uittenboogaard Diederik Simon (coach)

JANUARI 2021

- 13 NIEUWJAARSRECEPTIE
- 16 ALV
- 22 VOORLOPIGE PLANNING
HARDLOOPRONDE

FEBRUARI 2021

- 20 WINTERWEDSTRIJDEN
- 21 WINTERWEDSTRIJDEN

MAART 2021

- 13 H4K
- 14 H4K
- 20 HEAD OF THE RIVER
- 21 HEAD OF THE RIVER

APRIL 2021

- 4 VARSITY
- 16 HOLLANDIA/NK KLEIN
- 17 HOLLANDIA/NK KLEIN
- 18 HOLLANDIA/NK KLEIN

MEI 2021

- 1 RACEROEI REGATTA
- 2 RACEROEI REGATTA
- 8 LUSTRUM RALLY
- 8 PEIL WEDSTRIJD
- 9 PEIL WEDSTRIJD
- 15 ZRB
- 16 ZRB
- 29 NORTHWAVE
- 30 NORTHWAVE

JUNI 2021

- 4 THETISSPRINT
- 5 ARB
- 6 ARB
- 19 WESTELIJKE REGATTA
- 20 WESTELIJKE REGATTA
- 26 KONINKLIJKE HOLLAND BEKER
- 27 KONINKLIJKE HOLLAND BEKER
- 29 HENLEY ROYAL REGATTA

JULI 2021

- 2 ARGO SPRINT
- 3 NSRF
- 4 NSRF
- 4 START LUSTRUMWEEK INCL.
REUNISTENDAG, LUSTRUMTERREIN
- 23 AANVANG OLYMPISCHE SPELEN

AUGUSTUS 2021

- 25 AANVANG PARALYMPISCHE SPELEN

SEPTEMBER 2021

- 25 LUSTRUMWEDSTRIJDEN, NEREUS

OKTOBER 2021

- 30 LUSTRUM DINER, WESTERGASFABRIEK

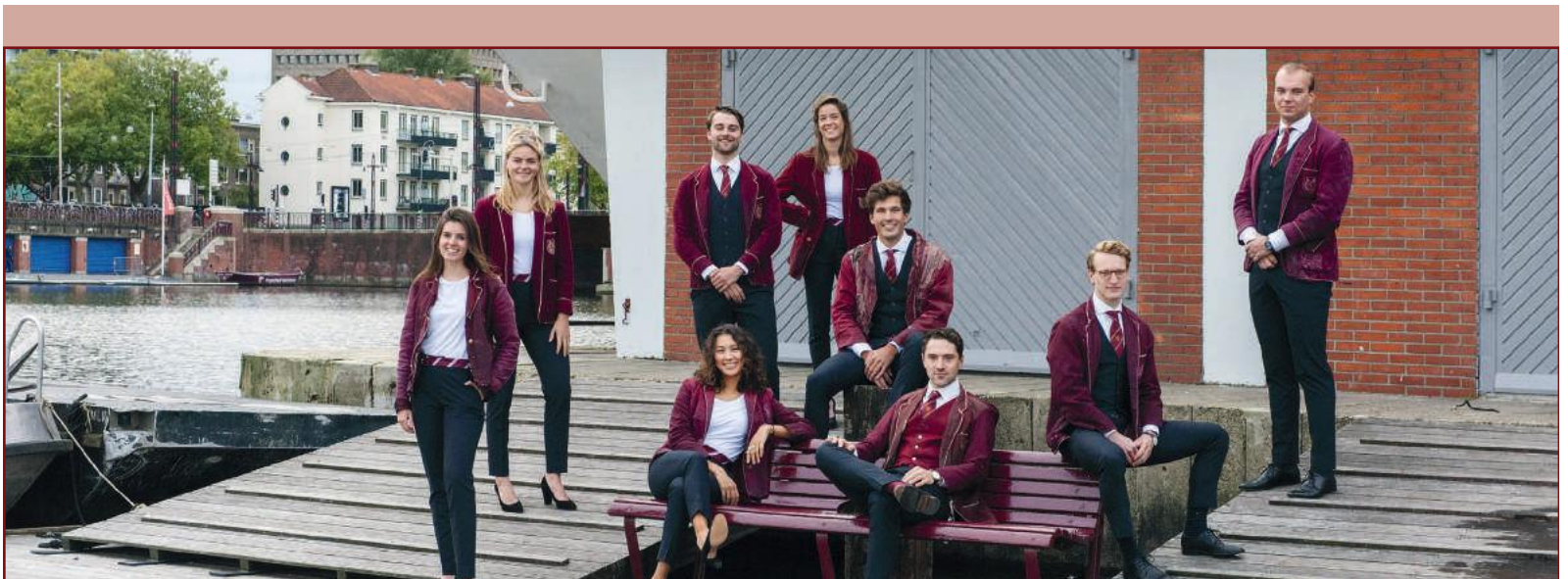
EEN JAAR ZONDER ZEKERHEDEN

INTERVIEW MET HET JONG-NEREUS BESTUUR

DOOR

JUDITH VAN 'T HOOFT EN MAURITS APPELDOORN

In een jaar met een recordaantal (1050!) aanmeldingen, is alles anders dan we al jaren gewend zijn. Op een - voor Nereus heel erg stille - donderdagavond maakten we kennis met het bestuur van Jong-Nereus in een net opgeknapte bestuurskamer. Wie is het bestuur van Jong-Nereus? En hoe is het nu op de ASR? We zijn heel erg benieuwd.



Beeld: Janniek van Dam, PaparazCie

We zitten in de bestuurskamer met Lucas (Praeses), Ella (Ab Actis), Tom (Q1), Judith (Commissaris Extern), Marjolein (Commissaris Materiaal), Alexander (Commissaris Competitie) en Jan (Commissaris Gebouw). Koen (Q2) zit – ook nog – in de lustrumcommissie en is een deur verderop aan het vergaderen. Floor (Commissaris Wedstrijd) – die trouwens al een paar jaar wordt uitgeroepen tot ‘knapste vrouw van de ASR’ – is net aan haar knie geopereerd, dus kan er helaas niet bij zijn. We beginnen met een introductierondje. Of iedereen wat kan vertellen over de persoon links van hem of haar. Al snel zijn we op de hoogte van alle ins en outs. De Praeses zit het liefst in de bestuurskamer naast de ijskast. De Ab Actis is van stuurtje van de Clubacht een jaar later getransformeerd naar zware roeier (*“Huh, ik besef me nu eigenlijk pas hoe raar dit is”*).

De Commissaris Materiaal heeft zoveel passie voor het materiaal dat ze bijna de aangevaren skiff van Kirsten van de Kolk heeft overgekocht van haar eigen geld. De Q1 staat bekend om zijn kapriolen in China (meer mogen we er helaas niet over weten). De Commissaris Extern is zo gewild dat ze binnen 3 maanden al in ongeveer 17 commissies zat. Dankzij de looks van de Gebouw Commissaris – dit jaar ook P van de Afroecommissie – waren er ‘opeens’ wel heel veel vrouwelijke inschrijvingen dit jaar. En de Competitie Commissaris moet eigenlijk aan zijn scriptie zitten, maar zit weer met een biertje in de hand op A.S.R. Van een aantal zaken van elkaar zijn ze ook zeker niet op de hoogte. *“Hé, in welk jaar ben jij eigenlijk aangekomen op Nereus?”* en *“In je eerste jaar zat je toch in de Clubacht, ofzoiets..?”* Nouja, gelukkig nog bijna een heel jaar om elkaar verder te leren kennen.

Wat zijn jullie doelen van het jaar?

Marjolein begint: *“Natuurlijk zijn we op beleidsweekend geweest en hier hebben we verschillende doelen gesteld. Denk aan: wat willen we dit jaar bereiken? Wat zijn onze persoonlijke doelen? En wat willen we uitstralen naar de leden? Iedereen uit de groep is ambitieus, dus we hebben zowel individueel als groep doelen gesteld.”* Lucas vult aan: *“De grootste uitdaging dit jaar is de boel draaiende houden. Hoe zorgen we in deze rare tijd dat iedereen enthousiast blijft over wat we – als Nereus – doen? We hebben de eerste maanden achter de rug. En tot nu toe lukt dat ongelooflijk goed. Iedereen op Nereus is betrokken en fanatiek. We merken dat iedereen het gaaf vindt om, op een aangepaste manier, door te gaan.”*

Hoe gaat dat? Roeien – en natuurlijk de selecties - op een aangepaste manier?

Ella vertelt: *“Vooralsnog gaat het wedstrijdseizoen gewoon door, dus momenteel wordt er hard getraind. De eerstejaars wedstrijdroeiers zijn druk bezig met de selectie. De ouderejaars zijn veel aan het skiffen en tweezonderen.”* Lucas haakt hierop in: *“We zijn ook erg trots op hoe de bondsroeiers het gedaan hebben de afgelopen tijd. En met resultaat: kijk maar naar de EK medailles. Wat ook leuk is: onze bondsroeiers trainen nu veel meer op Nereus dan ‘normaal’. Nereus is door het NOC*NSF aangemerkt als topsportlocatie. Daardoor kan vanuit hier getraind worden met enkele uitzonderingen op de coronabeperkingen. Dat is natuurlijk een groot voordeel voor Nereus en de roeiers.”*

En naast het roeien: wat gebeurt er nu op de donderdagavond?

Alexander over de donderdagavond op Nereus: *“Deze avond staat natuurlijk bekend om de borrel. Deze gaat gewoon door, maar dan in aangepaste vorm. De Competitiecommissie organiseert via Zoom een borrel, waar elke week een ander thema aangehangen wordt. Denk aan thema's als après ski, beerfest en een pubquiz. Naar omstandigheden is dit hartstikke leuk. Voor de eerstejaars competitieroeiers gaat de selectie ook op aangepaste manier door.”*

“Zoals iedereen ons kent, zijn wij de vereniging die de grenzen opzoekt.”

Hoe gaat die selectie dan?

Alexander over de selectie: *“De welbekende ‘kruisjes’ worden nog steeds uitgedeeld. As we speak zijn alle eerstejaars met elkaar aan het koken in groepjes van vier. Wij delen die groepjes random in, zodat ze elkaar toch leren kennen nu er geen borrels zijn. De Competitiecommissie gaat 5 minuutjes langs de deur, om te kijken hoe het gaat en de kruisjes uit te delen. Daarnaast wordt er ook nog twee keer per week geroeid en een indoor gegeven. Dit deden we lange tijd met z'n tweeën in een C4.”* Lucas vult aan: *“Je denkt dan misschien: met z'n tweeën in een C4, daar hebben ze toch geen zin in? Maar alle eerstejaars zijn allang blij dat ze kunnen roeien. Mensen vragen zelfs om extra trainingen. En menig van de oud Gebouw-commissarissen zal er jaloers op zijn, maar tijdens de schoonmaak op vrijdag komt iedereen opdagen. Waar veel leden hier vroeger niet zoveel zin in hadden en brak waren op vrijdag, is dit is nu het sociale uitje.”*

En wat doen jullie zelf iedere dag?

Tom vertelt over de dagelijkse bezigheden: *“Wat me opvalt is dat we, hoewel veel stil ligt, nog steeds druk zijn. Heel eerlijk, het is moeilijk te benoemen wat we dan precies doen. We hebben al best veel van onze doelen bereikt.”* Judith vult aan: *“We hebben inderdaad al veel bereikt. Natuurlijk hebben we nu tijd voor dingen waar voorgaande besturen simpelweg niet aan toe zijn gekomen. Bijvoorbeeld het schrijven van een meerjarenplan.”* Ella vindt het soms wel erg serieus: *“Heel praktisch: nu veel activiteiten en borrels niet doorgaan, heb je veel meer tijd zonder kater. Maar je moet wel opletten dat het niet té serieus wordt.”* Marjolein vult aan: *“Natuurlijk is het ergens ook jammer dat veel dingen, bijvoorbeeld de borrels, niet doorgaan. Dat is toch een belangrijk onderdeel van je jaar. Maar ik heb goede hoop dat we aan het einde van het jaar weer wat (terras)borrels kunnen organiseren.”*



Beeld: Julia IJstra, PaparazCie

v.l.n.r. Bovenste rij: Marjolein Scholtens, Alexander van der Peijl, Floor Davids, Ella Cordus, Tom ter Weele, Koen Benjamins
Onderste rij: Jan Boon, Lucas Bollen, Judith Engberts

In de wandelgangen horen we dat jullie grote plannen hebben om te verbouwen?

Jan over de verbouwingsplannen: *“Zeker! We gaan de ruimtes die we hebben efficiënter benutten. De coaches vertellen dat het krachthonk tegen zijn grenzen in capaciteit aanloopt. Veel roeiers willen tegelijkertijd sporten, zeker in deze periode. Daarom gaan we de coachkamer en het terras aan de coachkamer bij het krachthonk trekken, waardoor er veel meer ruimte ontstaat. Waar de coaches dan moeten zitten? Ook met de koepel gaan we aan de slag. Dit wordt een afsluitbare multifunctionele ruimte. Als er vergaderd moet worden kan deze afgesloten worden en tijdens activiteiten en borrels kan hij open. Daarnaast wordt hij duurzaam en geluiddichter. Eigenlijk wordt het een soort flexplek.”*

Hoe onderscheiden jullie je in deze tijd van andere verenigingen?

Ella over dit jaar: *“Dit jaar vraagt veel aanpassingsvermogen van iedereen: van roeiers tot coaches tot commissies. Dankzij de continue inzet van de leden gaat het eigenlijk nog veel beter dan verwacht.”* Jan vertelt: *“Zoals iedereen ons kent, zijn wij de vereniging die de grenzen opzoekt. Andere verenigingen kijken dan echt: hoe doen ze dat?! Eerst roeiden we met 2 personen in een C4. Nu zijn we de enige vereniging die met 4 personen tegelijk roeit. Dat is ons gelukt door de boot zo af te stellen dat de plekken zover mogelijk uit elkaar liggen. De stuur ligt - met strandballen in zijn rug - aan de achterkant van een C4. Zo kunnen we roeien met anderhalve meter afstand tussen iedereen.”*

Op deze en vele andere manieren hoopt Nereus zich door deze periode heen te slaan en er sterker dan ooit uit te komen. Met dit bestuur, dat zich positief, serieus, maar ook met een lach presenteert, kunt u er gerust op zijn dat dat gaat lukken.



LUSTRUM XXVII

135 JAAR FURORE



Waarde Oud-Nereïden,

Zoals u allen behoort te weten viert ons Nereus dit jaar haar 135e verjaardag alsmede haar 27e lustrum. Het 'butterfly effect' (vlindereffect) stelt dat het klapwieken van een vlinder een orkaan aan de andere kant van de wereld kan veroorzaken. Dit blijkt te kloppen: wij hadden nooit voorzien dat een grieperig Chinees vleermuisje dusdanig roet zou gooien in ons Amsterdamse feest.

Zoals u wellicht heeft gelezen in de eerder aan u verzonden brief zijn vele van de data opgeschoven naar een later moment, opdat wij met volle teugen van de evenementen kunnen genieten. Op verzoek van de lustrumcommissie attenderen wij u graag op de volgende verschoven data:

De lustrumcommissie werkt vol enthousiasme een jaartje langer aan de festiviteiten en zal waar mogelijk nog grootser uitpakken dan voorheen al gepland. Uw komst wordt verwacht.

Zoals bekend zijn er wekelijks nog vele veranderingen in de maatregelen en ten gevolge zijn bovenstaande data onder een zeker voorbehoud. De gezondheid van onze (oud-)leden staat bij alle gemaakte afwegingen voorop.

Opdat U Furore maakt tot in den eindigheid,

Nando Schröder namens uw N.M. Redactie

Zaterdag 8 mei 2021:

Lustrumrally
Locatie n.n.b.

Zondag 4 t/m
zaterdag 10 juli 2021:

Lustrumweek: incl.
Reünistendag (exacte datum volgt)
Lustrumterrein

Zaterdag 25 september 2021:

Lustrumwedstrijden
A.S.R. Nereus

Zaterdag 30 oktober 2021:

Lustrumdiner
*Westergasfabriek, Zuiveringshal West
te Amsterdam*

LUSTRUMREIZEN

DECENT, NOT FANTASTIC: BESTUUR 14-15 OP LUSTRUMREIS IN TURKIJE

Het is dag 1. Vertwijfeld kijk ik om me heen. Heeft de socie alle lijsten weggehaald? En waarom staan er zoveel flessen Grey Goose opgelijnd achter de bar? De blauwe gloed van de lichtinstallatie schijnt over de andere mensen aan de bar, en ik voel de lichte druk van de beat in mijn maag. Sinds wanneer hebben zoveel Nereïden een snor? En waar is die verdomde tapcie? Ik realiseer me dat ik langzaam verdrink in de vragende hazelnootbruine ogen van de bardame. Overduidelijk snapt ze mijn bestelling niet. Drie bier en drie tequila is toch niet heel moeilijk? Ne içmek istiyorsun? Wat ik wil drinken?!



Het is dag 2 of 3. Ik kuier achter reisgids Ali aan terwijl we de rij overslaan en de zij-ingang van de Aya Sophia nemen. Even koppen tellen. Is iedereen uit z'n bed gekomen vanochtend? De herinneringen aan de tequila dringen zich op. Rookie mistake. Teveel gas geven op de eerste avond en afhaken wanneer de culturele hoogtepunten voorbij komen. Duidelijk wordt dat ook hier de lokale gebouwcommissaris moeite heeft om het gepeupel in de juiste banen te leiden. Wat bromde Erdogan nou laatst? Gewoon weer als moskee in ere herstellen? Misschien wel een ideetje voor de ASR? Alleen maar gelovigen welkom. Grijzend kijk ik om me heen. Amstedijk 130A. Tempel van de topsport. Niemand beantwoordt mijn blik.

Het is dag 5. Ik sta zij aan zij in de Türk Telekom Arena, en probeer nog wat 'loe Hikemelaya' te roepen, maar het gaat verloren in het gebrul van de lokale F-side.

Cimbom Galatasaray? Klinkt ook wel lekker hoor, goed marslied. Geen wonder dat die Turken zo strak in het gelid achter de sultans aanliepen. En heeft Ryan Babel paars haar?!



Het is dag 8. Terwijl de serveerster het siervuurwerk aan de ijsemmer van de fles wodka aansteekt, zak ik dieper in mijn lederen stoel. Ik soes wat weg, een hele dag buiten, mountainbiken, strand, het maakt me rozig. Half oktober, maar aan de Turkse zuidkust nog temperaturen boven de 25 graden. Hebben die twee toch goed geregeld, deze hele reis. Ik kijk naar mijn quaestor en zie hem vertwijfeld rondkijken. Waarom zijn alle dames in deze bar zo schaars gekleed? En waarom zitten op schoot? Betalen we hier voor drank of voor andere orale diensten?

Het is dag 10. Ik sta in de keuken van een decent, but not fantastic airbnb-appartement in Antalya. Steeds meer bloed zakt van mijn hersenen naar het niveau onder de gordel. Echt helder denken lukt niet meer. Wanneer de geilheid het overneemt schieten er nog wat laatste gedachtes door mijn hoofd. Wat zei de praeses nou in september? Mocht je wel of niet aan je bestuursgenoten friemelen?

Langzaam word ik wakker geschud door de stewardess. Touch down Amsterdam. Heb ik alles gedroomd of is die lustrumreis van bestuur '14/'15 naar Turkije echt gebeurd?

Roel Verlaan

Nereïden Veronique Meester (slag) en Karolien Florijn (2) in de W4-



TOPSPORT IN CORONATIJD

EEN TERUGBLIK OP HET EK ROEIEN EN VOORUITBLIK OP TOKIO

DOOR

ANNE FISCHER

In maart 2020 werd bekend dat voor het eerst in de geschiedenis de Olympische Spelen met een jaar werden uitgesteld. Voor de toproeiers betekent dit een jaar langer doortrainingen en ook eventuele plannen voor na de Spelen omgooien. De zomerspelen staan nu gepland voor 23 juli tot en met 8 augustus 2021. Het enige toernooi van 2020 was het EK roeien en dat gaat de boeken in als het meest succesvolle EK roeien ooit voor het Nederlandse roeien met maar liefst 11 medailles, waarvan 8 goud. We kijken terug met Nereïden die (waarschijnlijk) actief zullen zijn in Tokio over het EK en over trainen en gemotiveerd blijven in coronatijd en voor de aankomende Spelen.

Nelson Ritsema (M4-), Dirk Uittenbogaard, Abe Wiersma, Tone Wieten (allen M4x), Martine Veldhuis (LW1x), Ilse Paulis (LW2x), Karolien Florijn, Veronique Meester (beiden W4-) en Olivia van Rooijen (W4x) wonnen allen een gouden medaille op het EK. Voor Ruben Knab, Bram Schwarz, Robert Lücken (allen M8+), Aletta Jorritsma, Karien Robbers en Dieuwke Fetter (allen W8+) was een bronzen medaille het resultaat. Alle ploegen, behalve de lichte vrouwen skiff (niet-olympisch) en de vrouwenacht, zijn al geplaatst voor de Spelen.

Trainen in corona tijd

De mannenploegen werd, toen duidelijk was dat de Spelen werden uitgesteld, een moment gegund om het schema los te laten en de vrije tijd in te vullen naar eigen inzicht. Abe: *“We hebben elkaar vrij weinig gezien toen we vrijaf kregen. Ik heb vooral veel kilometers op de racefiets gemaakt. Zonder de vermoeidheid van de roeitrainingen in de benen was het prettig fietsen en kon ik fatsoenlijke snelheden neerzetten. Verder hebben we geen heel gekke dingen gedaan in de tijd vrijaf, al geloof ik dat Tone wel een keer heeft hardgelopen. Het extra jaar is voor ons allemaal te overzien, ons doel is nog steeds hetzelfde alleen het tijdstip is anders.”*

Waar de mannenploegen linksaf gingen, gingen de vrouwenploegen rechtsaf. Binnen een dag hadden alle roeisters een ergometer thuis en werd er een schema gevolgd waarbij nog wel in tweetjes geroeid mocht worden. Olivia: *“De nadruk lag iets meer op andere sporten tijdens de lockdown. Ik heb veel kunnen fietsen en had ook de tijd om vaak te skiffen. De skiff ligt mij normaal niet zo; nu kreeg ik echter wel de tijd om hierin te verbeteren. Iedereen had een eigen manier gevonden om met de coronatijd om te gaan, maar omdat de selecties nog moesten komen was iedereen gemotiveerd om door te gaan.”*



De M4- met Nereïd Nelson Ritsema op slag.

Vroegere selecties

Wat door veel roeiers als voordeel wordt ervaren is dat de selectie nu veel eerder rond is dan gepland. Voor de M4-, M4x, LW2x, W4-, W4x en M8+ geldt dat de selectie in principe hetzelfde blijft als op het EK. Veronique: *“Al sinds juli vorig jaar is duidelijk dat we met deze ploeg naar de Spelen gaan, anders was de selectie pas een paar maanden voor de Spelen duidelijk geworden. Om de motivatie hoog te houden scheelde het dat het EK roeien nog op de agenda stond en dat we onderlinge wedstrijden op de Bosbaan hielden om toch het wedstrijdgevoel te krijgen in een jaar waarin we verder alleen maar konden trainen.”*

Voor de vrouwen dubbelvier, met Nereïde Olivia van Rooijen aan boord, heeft het uitstel van de Spelen voor één wissel binnen de ploeg gezorgd.

Ploeggenote Sophie Souwer besloot, voordat de selecties werden gehouden, voor een aantal maanden naar Zwitserland te gaan. Hierdoor komt ze niet meer in aanmerking voor een plek in de boot en heeft Laila Youssifou haar plek overgenomen.

Ook voor de vrouwenacht, die zich in mei via het Olympisch Kwalificatie Toernooi moet proberen te kwalificeren, heeft het feit dat de selecties van de andere boten al rond zijn een voordeel. Aletta: *“Normaal zouden eventuele uitgeselecteerde roeisters uit andere boten later in het seizoen nog een kans krijgen voor de acht. Alle selecties zijn nu rond en daarmee zijn we dus niet meer afhankelijk van de andere boten. Ook voor ons geldt dat de selectie veel eerder klaar is dan wanneer de Spelen niet waren uitgesteld.”*

Succes EK mooie voorbode voor Olympische Spelen

Vijf boten (W4x, W4-, LW2x, M4x, M8+) die op het EK een medaille wonnen stonden ook tijdens het WK 2019 op het podium en hebben daarmee laten zien dat ze in Tokio mee kunnen doen om de medailles. De grootste verrassing van het EK kwam van de mannen vierzonder, die pas één seizoen in de huidige samenstelling roeit en een gouden medaille won. Met dit resultaat lijkt ook deze ploeg een medaillekandidaat voor Tokio, hoewel ten opzichte van het EK er nog een aantal ploegen bij zal komen. Nelson: *“In de voorwedstrijd van het EK zijn we flink op onze plek gezet door de één-na-langzaamste tijd neer te zetten. Na die wedstrijd zei onze fysioloog dat we fysiek prima in staat zijn om zowel hard te starten als de tweede kilometer hard te varen.”*

Toen kwam pas het vertrouwen. Bij onze ploeg was geen enkele twijfel over de motivatie om nog een jaar langer door te gaan. Voor ons pakt een jaar extra wel gunstig uit omdat we relatief kort bij elkaar zijn.”

Met elf roeiers verdeeld over zes gekwalificeerde boten is Nereus wederom hofleverancier van de Olympische equipe. Mocht ook de vrouwenacht zich plaatsen, waar ook een aantal Nereïden in de selectie zitten, dan kan dit aantal verder oplopen. De vooruitzichten voor de Olympische Spelen zijn goed; op een bordeauxrood podium deze zomer!

loe Hikemelaya!

Beeld: Ellen de Monchy

NEREÏDEN OP DE RACEFIETS

INTERVIEW MARIKE EN ANNE-MARIE

DOOR

JUDITH VERBERNE

Nereus en wielrennen vormen al lange tijd een goed huwelijk. Zo werd bijvoorbeeld in 1976 al het eerste rondje IJsselmeer door Nereus georganiseerd en kan de Oud-Nereus Wielerronde de laatste jaren stevast rekenen op een grote opkomst. Echter, het wielerschap verandert en ook op Nereus staat de tijd niet stil. De bordeauxrode stalen (lees: carbon) ros, dendert nog even hard en onbevreesd langs de Amstel. Maar die fiets doet vaak niet onder aan die van een profrenner, de benen die de fiets aandrijven doen dat soms wel twee keer per dag, en die benen horen dikwijls bij een dame die menig mannelijk coureur het snot voor zijn ogen rijdt. Anne-Marie Schonk en Marike Veldhuis zijn twee van zulke dames; zij verruilden hun roeiriemen voor een fietsframe. Wij spraken met hen over hun overstap van boot naar fiets, over hoe roeiers op de fiets te onderscheiden zijn en hoe men de overstap naar de fiets zelf kan maken.

Anne-Marie kwam in 2013 aan bij Nereus, na een juniorenperiode bij KR&ZV de Maas. Marike begon haar roei-carrière bij Amycus en vervolgde die vanaf 2015 bij Nereus. Beiden roeiden niet onverdienstelijk en haalden opgeteld 48 blikken naar de Amsteldijk. Anne-Marie behaalde goud in de BLW2X op het WKU23 in 2016 en Marike won het zilver in de BLW4X in 2017 en in 2018. Beide dames hebben de riemen inmiddels aan de wilgen gehangen en zijn nu lid van WV de Amstel.

Van boot naar fiets

Net als veel wedstrijdroeiers gebruikte Marike het racefietsen als alternatieve training naast het trainen in de boot. Toen Marike stopte met wedstrijdroeien en alleen nog fietste, miste ze direct de competitie. *“Om me aan te melden voor een wielervedstrijd had ik een licentie nodig. Daarvoor moet je ingeschreven staan bij een wielervereniging en op dit moment is WV de Amstel de wielervereniging met de snelste dames.”*

Anne-Marie was al eerder lid van WV de Amstel. Ze fietste naast het roeien bij Nereus al af en toe en zette dat door in haar bestuursjaar (2017-2018). Dat jaar besloot Anne-Marie tezamen met haar vriend deel te nemen aan de Styrkeprøven, een 541km lange wielervedstrijd die van Trondheim naar Oslo leidt. Anne-Marie: *“En toen moest er getraind worden. De Styrkeprøven was twee weken voor Henley dus had ik*

de hele winter doorgetraind. Daarna met je fiets het vliegtuig in, kleding en eten moest op orde zijn. Na de ervaring van de Styrkeprøven werd ik ineens veel zelfstandiger als fietser werden rondjes van 150km laagdrempeliger. Op een gegeven moment miste ik de competitie en werd ik lid van WV de Amstel.” Meer dames volgden Anne-Marie en Marike in hun overstap naar een wielersclub en inmiddels is ‘de roeiers’ bij WV de Amstel een veelgebruikte term geworden.



Beeld: Fred van der Krogt

Vallen 'de roeiers' zo erg op?

Anne-Marie: *"Ja, zo herken je beginnende renners aan een kakofonie van roeikleding. Wanneer een roeier vervolgens lid wordt van een club, herken je een duidelijk omslagpunt vanaf waar men niet alleen maar roeikleding meer draagt, maar men is overgestapt naar fietskleding. Maar zelfs bij de wielclub zijn er ook nog groepjes die in oude-roeikleding blijven fietsen."*

Niet alleen de kleding valt op. Zo merken Marike en Anne-Marie op dat roeiers op de racefiets, vergeleken met 'echte' wielrenners, heel veel vermogen hebben en dus supersterk zijn, maar vaak ook vierkant door de bocht gaan, veel te hard weggaan en na 1.5u een hongerklop hebben en vaak geen tactiek kennen. Nereïden binnen 'de roeiers' zijn een klasse apart. Anne-Marie: *"Nereïden zijn koningen in zeggen dat ze alleen een sociaal rondje gaan doen. Vervolgens wordt de zwakste fietser op het elastiek gezet, doet iedereen zijn eigen kopwerk en is er een kans dat de langzaamste fietser wordt geloosd. Maar bovenal: het gaat al-tijd hard!"* Echte wielrenners noemen roeiers soms ook uitslovers: de roeier vertrekt met zijn waanzinnige vermogen en ligt al snel op kop, terwijl de wielrenner rustig door kachelt en de roeier met een paar sprintjes weer op afstand brengt. Op puur vermogen kan de gemiddelde wielrenner er niet uit gefietst worden. Bovendien wordt er op de wielclub gezegd dat roeiers vaak te hoog zitten, roeiers te herkennen zijn aan een te lage cadans, en dat roeiers vaak de armen gestrekt op het stuur hebben staan. Hier valt voor ons roeiers nog winst te behalen.

~~~~~  
*"Beginnende renners herken je aan een kakofonie van roeikleding".*  
~~~~~

Zelf de overstap maken naar het wielrennen

En toch is een overstap van roeien naar fietsen goed te maken volgens Marike. *"Als roeier doe je al snel mee met de 'echte' wielrenners doordat je als roeier al over veel kracht en uithoudingsvermogen beschikt. Verder hoeft je binnen je trainingsschema weinig aan te passen: je zal af en toe krachttraining moeten doen, en*



Beeld: Julia Ijstra, PaparazCie

vooral heel veel duur-uren moeten maken. Op de fiets misschien nog wel meer dan in de boot. Voordeel is wel dat je na een fietstraining meteen thuis kan zijn en je die tijd dus vrij snel terug wint." Anne-Marie: *"Wat wel heel anders is, is dat je in het fietsen het sturen en de tactiek moet oefenen. Bij roeien vaar je bij wijze van spreken je eigen wedstrijd en hoeft je niet afhankelijk te zijn van je tegenstanders en kan je elke wedstrijd alles geven. In een wielerseizoen zul je niet elke wedstrijd goed zijn: om jezelf te sparen beslis je tijdens sommige wedstrijden dat je bijvoorbeeld niet in moeilijke gaatjes duikt. Dit zodat je niet zult vallen en vroegtijdig je seizoen zou moeten beëindigen. Bovendien zul je de pelotonregels moeten leren kennen om veilig mee te kunnen trainen en koersen. Fietsen zonder kennis van die regels is een beetje hetzelfde als krachttraining zonder trainer: het kan wel."* Anne-Marie deelt de volgende basisprincipes:

- Blijf communiceren, de derde fietser ziet bijvoorbeeld niets.
- Benut elkaars slipstream door recht en dicht achter elkaar te blijven fietsen. Zo doet niet elke fietser zijn eigen kopwerk.
- Een kruispunt enkel oversteken als de hele groep veilig over kan. De kans is groot dat de achterste fietsers in het wiel blijven rijden zonder te beseffen een oversteek te maken, ze zien immers minder.
- De wedstrijden kies je om risico te nemen: je gebruikt oefenwedstrijden om de risicovolle bochten en inhaalmanoeuvres te oefenen zodat er geen onnodige valpartijen tijdens trainingen ontstaan.
- Bananenschillen en ander afval gooi je niet in de berm maar in een prullenbak of neem je mee naar huis.



Volgens Anne-Marie en Marike zou fietsen op deze manier veiliger worden. Anne-Marie: *“Bovendien valt er veel snelheid te winnen door slim te fietsen. Het maakt het fietsen in een groep ook veel leuker. Er zou weer een Nereus-fietsgroep moeten zijn. Zoals er op Skadi een maandagavond-rondje is van waaruit veel Skadianen ook mee zijn gaan doen aan wedstrijden. Je hebt natuurlijk al de s100 fietsgroep, maar een groep die vanuit Nereus vertrekt zou ook leuk zijn. Zo kan iedereen veilig en slim leren fietsen in een groep en wordt het bovendien laagdrempeliger voor gestopte roeiers om de fiets op te pakken.”*

Iedereen op de fiets

Niet alleen roeiers stappen in groten getale op de fiets en de fietspaden waren afgelopen zomer dichtbevolkt. Anne-Marie: *“Mede door gebrek aan beschikbare vakantiebestemmingen afgelopen zomer, gingen veel mensen op fietsvakantie. Ook pakten veel van mijn collega’s met de komst van Corona het fietsen op.”* Marike: *“Dat komt ook door de community. Iedereen volgt elkaar op Strava en fietst er heel gesoigneerd bij. Het zijn niet alleen meer de mannen uit Noord-Holland met de gouden kettinkjes. Je ziet steeds meer dames het fietsen oppakken en dat steeds meer (roei)dames zich aanmelden bij een wielervereniging. Maar ook studenten die (met hulp van ome Duo) de nieuwste fietsen aanschaffen.”*

Anne-marie: *“Bovendien wordt er door de mooie pakjes en dure fietsen gemakkelijk sociale media content om het fietsen heen gecreëerd en lijkt fietsen minder suf. En denkt iedereen: zo is het best wel vet! En voor wie de overstap wil maken maar nog niet weet hoe: durf te vragen en meld je vooral aan bij een wielervereniging!”*

Ook recreatief fietsen maakte afgelopen zomer een flinke opmars. Voor wie een lange dag op pad gaat met de fiets, raden de dames een aantal koffiestops aan in de omgeving van Amsterdam in de verschillende windrichtingen.

Het Noorden: ‘Theetuin Overleek’ (Overleek 6a, Monnickendam).

Het Zuiden: ‘Theetuin (H)eerlijk’ (Nieuweveens Jaagpad 17, Nieuweveen).

Het Oosten: Om de hoek bij Prinses Beatrix op de koffie bij ‘Buiten in de kuil’ (Zevenlindenweg 9, Lage Vuursche).

Het Westen: Hier staat er altijd vers gebakken cake klaar bij de Boshalte (Bosbaanweg 1, Amstelveen).

Dichter bij huis kunt u na een ‘Rondje Hoep’ de lekkerste koffie bij fiets-café ‘Maats’ (Van Woustraat 165, Amsterdam) of bij mooier weer een pilsje drinken op het terras van ‘Bar Bistro Belleami’ (Tweede Kostverlorenkade 70, Amsterdam).

JASJE AAN, JASJE UIT

VINCENT VAN DER WANT

DOOR

NANDO SCHRÖDER

Na een lange en vruchtbare roeicarrière hing Vincent van der Want dit jaar de riemen aan de wilgen. Ruim 16 jaar na het eerste keer oplopen van de trappen op de Amsteldijk blikken we terug op zijn pad van de eerstejaarsacht tot de berg Olympus. En natuurlijk dat wedstrijdjasje.

In 2004 kwam Vincent voor het eerst op een barbecue van Nereus via de introductieweken van de universiteit, zoals wel meer van ons aankwamen. Verder onbekend in de stad kwam hij aan een zonnige Amstel waar hij diezelfde middag nog op kon roeien. Het liet een indruk achter: de sfeer op de Amsteldijk en de gasten in het krachthonk die, hoewel misschien van dezelfde lengte, meerdere malen breder waren.

Na de eerste weken kwam hij in de selectie terecht en sloot zich uiteindelijk aan bij zwaar '05. De groep werd gecoacht door Diederik Simon (net terug uit Athene '04), Nico Mensing en Martijn Haighton. Hij herinnert zich nog goed hoe ze als eerstejaarsploeg tegen de grotere goden binnen Nereus opkeken, en dat het indruk maakte dat hun eigen coaches dit niveau ook hadden bereikt. Ook Robert Lücken, met wie Van der Want later veel zou roeien, zat in dezelfde trainingsgroep maar in de lichte eerstejaars vier.

Dan die jasjes. Van der Want herinnert zich nog dat ze destijds schaars waren. Bij een race op de Vecht trok een ploeggenoot een wedstrijdjasje nog net niet van de rug van toeschouwer en oud Nereïd die hem voor de gelegenheid aan had getrokken. Zelf ontving Van der Want pas in zijn tweede jaar zijn jasje. Een beetje knullig. *"Gewoon over een rondje koffie volgens mij. Ik kan me nog herinneren dat andere jongens helemaal geradbraakt op een zondagochtendtraining aankwamen na het overdrinken."*

Als student, verhuisd uit zijn ouderlijk huis in Hilversum, had van der Want het eigenlijk niet zo heel erg op tradities; hij wou zich juist een beetje distantiëren van het hockeysfeertje dat hij daar achter zich had gelaten. *"Maar het draagt toch bij aan de beleving"* zegt hij als wij hem bellen op een regenachtige novemberavond. *"Het maakt dat je met die Nereus jongens samen een gedeelde ervaring en achtergrond hebt. Ook toen ik jaren later Boaz en Robert (Meylink en Lücken, red.) bij de bond aankwam, bleven we toch een beetje het Nereus groepje."*

Na een erg succesvol eerste jaar reisden ze met de groep van zwaar '05 in september af naar Boston, waar ze het clubveld van de Head of The Charles wonnen. Dat seizoen schopten ze in de middengroep het tevens tot de halve finale van de Henley Temple Challenge Cup. Van der Want stapte na dit jaar van het strijdtoneel: een hardnekkige whiplash in zijn nek dwong hem volledig te stoppen met roeien en zijn studie te pauzeren. Zijn jasje gaf hij ook door.

Robert Lücken, met wie hij in het verleden had getweezonderd, nodigde hem ruim 1 jaar later uit toch weer een keertje te komen roeien. Door de studiepauze had Van der Want tijd om handen en trainde ongeveer om de dag weer op Nereus. Bij een toevallige keer meeroeien in de 8+ viel het toenmalig coach Dave McGowan (Australische 4- Athene '04) op dat hij soepel meekwam. *"Ik kon altijd wel zorgen dat zo'n 8 lekker roeide."* Hoewel zijn ergoscores nog achter liepen kon hij als invaller mee met de bonds WK 8 van 2009, en maakte zo zijn comeback in de roeiwereld.

Het jaar erop, 2010, roeide hij in de oude vier, reisde met de WK 8+ af naar Nieuw Zeeland, en bleef bij de bond roeien met hier en daar een race voor de ASR (zo ook winst op de Varsity 2011). Ook won hij in 2013 de Head of The Charles, waarvoor hij een geleend jasje van een huisgenoot aan had. Hij heeft dit jasje nog steeds in zijn bezit. Hij betrad op meerdere World Cups het podium en in juli 2015 kreeg hij zijn eerste zoon, een dag nadat hij terugkwam van trainingskamp. Twee dagen erop reisde hij al af naar het WK in Luzern, waar de 4- een uitstekende race neerzette. De daaropvolgende gewonnen kwalificatie voor Rio noemt hij nog steeds zijn beste race ooit. Het daaropvolgende seizoen ('14-15) vond hij de mooiste periode uit zijn sportcarrière. *"Dat was een heel mooi jaar, die aanloop naar de spelen."* Deze mannen 4- met haalde de a-finale in Brazilië.

Van der Want hing zijn riemen aan de wilgen in 2020, dit maal wel definitief. Na 16 jaar roeien en vele internationale successen richt hij zich nu op het vaderschap van zijn drie zonen en zijn carrière als jurist. Wat is er veranderd op Nereus in die tijd? *"Het is allemaal wel een stukje professioneler en meer gestroomlijnd denk ik. Ten eerste zorgt de toegenomen studiedruk voor een andere sfeer. Maar het is ook een professioneler traject, ook binnen de bond, ook met al die junioren die eerst in Amerika gaan roeien en dan terugkomen. Ik denk dat het relatief moeilijker is geworden voor een niet-jeugdroeier om als student nog op hoog niveau in te stromen."*

Over de vraag of hij nog een gouden advies heeft voor de huidige roeiers denkt hij even na. *"Wees goedgelovig."* zegt hij dan resoluut. *"Toen wij aankwamen met die eerste groep liepen al onze voorbeelden gewoon rond op Nereus. Wij zaten allemaal echt in zo'n belevingswereldje dat we net goed wilden worden als zij. Dat is denk ik de kracht van Nereus; als je een beetje goed bent ben je niet een soort pionier. Je volgt een goed geplaveid pad omhoog."* Als we het gesprek bijna afronden voegt hij er nog aan toe: *"En oh ja, ze moeten dat jasje maar eens komen halen. Schrijf dat maar op."*



NEREUS IN CORONATIJD

ROEIEN TIJDENS CORONA

DOOR

RHEA VAN LEEUWEN

Er wordt nauwelijks nog ergens anders over gesproken of geschreven. Ook in het Nereus Magazine ontkomen we er niet aan een artikel te wijden aan corona. We vroegen afroeiërs, (eerstejaars) wedstrijdroeiers, competitieroeiers, commissie- en bestuursleden hoe zij deze periode op Nereus ervaren en hoe zij er het beste van maken. En de uitkomst blijkt anders dan in eerste instantie wellicht verwacht. Veel positieve en enthousiaste geluiden komen uit de gesprekken.



Nu er geen borrels plaatsvinden in de sociëteit is er ruimte voor ergometers. Vanuit de koepels kijk je tijdens het spinnen uit over de Amstel.

Wedstrijdkader

De Heineken Roeivierkamp 2020 is de eerste afgelasting van een roeiseizoen zonder wedstrijden. Mick van Banning wordt in collegejaar 2019-2020 lid van Nereus en roeier in EJL'20. Met zijn acht worden ze tweede tijdens de Winterwedstrijden. Dit smaakt naar meer, echter volgt een tamelijk gebroken eerstejaarsseizoen. *“Lange tijd kan er nog in de acht geroeid worden en is er goede hoop dat er uiteindelijk weer gestart wordt. Tijdens een onderlinge spar -waar ook Laga en Triton onder andere deelnemen- worden we ruim eerste. Onze progressie is mooi om te zien, maar ook zuur dat we dit niet tijdens de echte wedstrijden kunnen laten zien.”*

Uiteindelijk worden alle wedstrijden afgelast. Toch blijft de ploeg gemotiveerd. *“De coaches vragen niet of we ermee willen stoppen, maar geven ruimte voor meer eigen invulling. Iedereen krijgt een ergometer thuis en op de racefiets maken we kilometers. In de zomer wordt veel geskift. Het omslaan is met het lekkere weer niet zo erg. Er wordt sowieso vaak gezwommen na de training.”* Nu plukt de groep er de

vruchten van, want ze zijn al best vaardig in de skiff en kunnen daardoor in de koude maanden gemakkelijk kilometers maken op de Amstel nu grotere nummers niet toegestaan zijn.

Of ze door de situatie sneller denken aan stoppen? Eigenlijk juist omgekeerd. *“Volgend jaar wil ik lichte development vier starten en het ultieme doel voor dit jaar is Henley. Ik heb er goed vertrouwen in dat het tegen die tijd mogelijk is zo’n wedstrijd te starten als er een vaccin is. Dat geeft motivatie. En daarbij, waarom zou ik nu stoppen? We hebben verder toch niet zoveel te doen. Als ik nu stop, dan zit ik thuis. Wedstrijden zijn er in de winter toch nooit echt. Dus het is nu vooral de winter doorkomen. Maar dat is in een ander wedstrijdroejaar niet anders. Voor mijn gevoel is overigens niet zo heel veel anders aan het sporten op Nereus nu. Alles is heel goed geregeld.”* Het bestuur heeft de sociëteit ingericht als ergometerruimte. In de koepel staan de spinfietsen. Het krachthonk dient enkel nog voor krachttrainingen om zoveel mogelijk ruimte te bieden per sporter.



Bestuurskader

Waar het voor het bestuur '19-'20 uit de lucht komt vallen, zo weet het bestuur van '20-'21 goed waaraan het begint. In zoverre, ze weten dat de onzekerheid omtrent COVID-19 nog wel even gaat duren. Lucas (ht Praeses) vertelt dat ondanks dat het uiteraard een heel vervelende periode is, het op bestuursvlak heel boeiend is. *"Je gaat elke keer weer op zoek naar mogelijkheden om de situatie goed vorm te geven. Juist die onvoorspelbaarheid geeft extra dynamiek. Waar in een 'normaal' bestuursjaar een groot deel al vaststaat, heeft in dit bestuur nog niemand in z'n draaiboek gekeken. Zo is er nu bijvoorbeeld tijd om de bestuurskamer op te knappen."* U herinnert zich ongetwijfeld nog wel de enigszins donkere, overvolle, doch statige ruimte waar het bestuur vertoeft. Een verlaagd plafond is eruit gehaald en met de nodige aandacht van onder andere zelfbenoemd klushoofd Diederik Simon, kan de bestuurskamer er voorlopig weer tegenaan.

Lucas: *"Wat ook leuk is om te merken is dat iedereen heel enthousiast is als er toch iets door kan gaan. Je merkt dat iedereen er echt iets van probeert te maken en zich misschien zelfs meer inzet dan normaal. Zo is op vrijdag -zoals altijd- de schoonmaak. En waar dat normaal echt een moeite was, komt nu gewoon honderd procent op dagen. Studie is online en kroegen zijn dicht. Dit soort activiteiten en ook het sporten zelf worden veel meer gezien als een sociale aangelegenheid."*

Commissies en bestuur trachten voorafgaand aan de activiteiten deze 'coronaproof' te maken, zodat zij zo min mogelijk als politieagent hoefden op te treden tijdens de evenementen zelf. Borrels vonden veelal plaats buiten de vereniging, waardoor de regels van de kroegen golden. In de afroeiperiode ligt dit jaar de nadruk op het afroeibootje en de coaches. Op die manier is geprobeerd kleine 'bubbels' te ontwikkelen. Ondanks enkele besmettingen leek dit systeem te werken.

Een van de borrels op Nereus vindt buiten plaats, in de vorm van een zit-borrel op het terras.





Extra ruimte om te krachttrainen is eigenlijk best een verademing.

Afroekader

Vanuit het afroeiersfront wordt op een positieve manier naar de eerste kennismaking met Nereus gekeken. Dat blijkt maar uit het feit dat na een recordaantal aanmeldingen van de afroeiperiode, ook nog eens iedereen lid is geworden. Tijn Schickendantz (afroeier '20 en huidig competitielid): *"Je merkt echt dat de Afroecommissie en het bestuur geprobeerd hebben iets van de Afroei te maken. Hoe moeilijk en suf dat op sommige momenten ook is."* Op een enkele zit-borrel op het terras na zijn er op Nereus geen borrels en alleen de tussenwedstrijden vinden doorgang. *"Ze gingen met de situatie heel creatief om. We hebben in kleine groepjes borrels gehad waarbij iedereen naar een verschillend café ging. Ook werden we na de afroeiperiode nog een keer ingedeeld in groepjes van drie en kregen een ingewikkeld recept mee -bereidingstijd was 6 uur!- wat we bij iemand thuis maakten. Op die manier leer je toch nieuwe mensen kennen."* Lancelot Bloemen (afroeier '20 en huidig wedstrijdlid) beaamt het enthousiasme op de vereniging. *"Ik denk dat de meeste afroeiërs wel in het achterhoofd hadden dat er dit jaar minder activiteiten waren door de coronaregels. Maar er was in elk geval iets op de vereniging. Een vriend van mij is lid geworden bij Minerva en was jaloers op de manier waarop de activiteiten bij Nereus georganiseerd zijn."*

Uiteindelijk is Tijn geen wedstrijd gaan roeien. *"Ik heb het zeker wel overwogen, maar om zoveel te trainen zonder uitzicht op wedstrijden heeft me toch doen besluiten hier een jaar mee te wachten. Bovendien hoorde ik op de dag van de inschrijving dat ik minimaal zeventien dagen in quarantaine moest. Dan mis je meteen al heel veel."* Veel leden wonen met een aantal huisgenoten waardoor de kans op quarantaine groter is. *"Mijn huisgenoot is wel wedstrijd gaan roeien. Van hem hoor ik dat het best pittig is. Er kan nauwelijks geroeid worden, hij heeft alleen een enkele keer geskift. Met het lekkere weer was dit nog wel leuk. Maar met zo weinig ervaring is het niet heel verantwoord nu het kouder wordt"*. Lancelot komt als jeugdroeier binnen en heeft dit probleem niet. Naast skiffen varen ze met de middengroep ook in de tweezonder. Dit laatste is niet ideaal. Het voetenbord moet zo afgesteld staan dat de 1,5 meter regel gehandhaafd kan worden. *"Ik heb wel eens lekkerder geroeid."*

Ondanks veelal positiviteit kijkt iedereen wel erg uit naar het komende seizoen. De Varsity, het lustrum, het roeiseizoen en de Olympische Spelen staan hoog op het wensenlijstje en bieden een lichtje aan het einde van de tunnel. Flexibiliteit lijkt in deze periode voor iedereen de sleutel om het nog steeds leuk te hebben en succesvol te zijn als vereniging.

Note: de situaties die in dit artikel beschreven zijn, vonden plaats gedurende een langere periode. Tijdens deze periode zijn verschillende maatregelen vanuit de overheid gehandhaafd.

HET EINDE VAN HET LICHT ROEIEN?

DOOR

RHEA VAN LEEUWEN

Het programma van de Olympische Spelen Parijs 2024 is bekend en het lichte roeien zal tegen alle verwachtingen in tóch nog eenmaal onderdeel zijn. Kort door de bocht: wegens bezuinigingen omtrent corona blijft het programma onveranderd. Maar vanaf 2028 worden de twee lichte dubbels geschrapt en mogelijk vervangen door het meer spectaculaire coastal rowing. Door deze laatste lichte klassen te schrappen zal voor een groot aantal (<80kg mannen en <65kg vrouwen) de kans op een roeicarrière verloren gaan. Vanwaar deze verandering en wat betekent dit voor het Nederlandse roeien?

Grotendeels komt het - zoals altijd - neer op geld. De Olympische Spelen worden voor een groot deel gefinancierd door inkomsten vanuit de adverteerders op televisie. Kijkcijfers zijn daarom van groot belang en roeien is niet een van de best bekeken sporten. En wie betaalt, bepaalt. Voorkeur geniet daarom meer spectaculaire sporten die tevens een jonge doelgroep aanspreken. Coastal rowing is om die reden voorgedragen door de FISA als alternatief. Lichte velden liggen dichterbij elkaar wat het schouwspel spectaculairder maakt, maar als er een keuze moet worden gemaakt tussen licht en zwaar dan gaat het in the end bij het toproeien om wie het hardst gaat. Je kunt wel tig subklassen ontwikkelen. Vanaf komende editie van de Spelen is het maximaal aantal deelnemers teruggebracht naar 10.500 atleten. Roeiers nemen relatief een groot aantal deelnemersposities in beslag met maar liefst 14 bootklassen. Het selecteren van sporten, disciplines en klassen is een continu proces waar het IOC zich mee bezighoudt. Om bovenstaande redenen zet zij vraagtekens bij de lichte tweetjes. Er gaat toch al een M2x en W2x de baan over? Wat is de meerwaarde van de lichte dubbels? Het lichte roeien werd in 1996 op olympisch niveau in het leven geroepen om de roeisport mondialer te maken. Deze statistische argumentatie staat nog steeds, maar in de praktijk blijken Aziatische landen in de lichte velden niet succesvoller. Enkel China kan aanhaken, maar behaalt in het zware roeien betere resultaten.

Commissaris Toproeien en talentontwikkeling KNRB Chris IJsbrandy: "Het verdwijnen van licht roeien in de top heeft gigantische gevolgen voor de gehele roeisport."

Tevens is het animo om gastland te zijn de afgelopen decennia gedaald. De historische waarde, nationale impact of sport-specifieke belangen leggen het daarom af ten behoeve van financieel belang. Dit blijkt maar uit het gegeven dat de olympische baan in Los Angeles (2028) slechts 1500 meter zal zijn. De baan uit 1984 wordt gebruikt, maar daar ligt tegenwoordig deels een weg overheen.

Chris IJsbrandy, commissaris toproeien en talentontwikkeling bij de KNRB en tevens Oude Vierwinnaar (1979) en Quaestor II in het bestuur '67-'77 van de ASR Nereus geeft aan dat het afschaffen van de lichte velden grote gevolgen zal hebben voor de roeiwereld in zijn geheel. "De FISA wordt gefinancierd door het IOC en zij betalen enkel voor olympische nummers. Bij de internationale wedstrijden sinds de Spelen van 2016 (red. waar de lichte vier voor het laatst zijn aantreden maakte) zie je dat dit veld qua inschrijvingen behoorlijk is geslonken. Zonder geld en toekomstperspectief lijkt, bij zowel roeiers als nationale roeibonden, de motivatie voor dit nummer te verdwijnen. Mogelijk gevolg is dat dit nummer uiteindelijk in de gehele topklasse zal verdwijnen."

En op nationaal wedstrijdniveau dan? Eerstejaars- en middengroeproeien heeft nog weinig met topsport te maken. Er lijkt daarom geen directe reden om deze velden te schrappen. Maar zullen verenigingen nog investeren in de lichte klasse als het hoogst haalbare voor deze roeiers uiteindelijk een NK-titel in een niet-olympische klasse is? Veel studentenverenigingen hebben de visie/het doel om op internationaal niveau te presteren. Investeren in het lichte roeien lijkt daarom een onlogische stap. De lichte eerstejaars acht vervangen voor een lichte dubbelvier werd vorig jaar geopperd, maar uit verschillende hoeken ook direct weer afgeschoten. Momenteel heeft Nereus' wedstrijdcommissaris Floor Davids geen plannen om op korte termijn het eerstejaars lichte roeien op de ASR te schrappen. *"Het doel van Nereus en de coaches is de roeisport toegankelijk maken voor zoveel mogelijk atleten. Dit betekent dat er ook ruimte moet zijn voor lichte roeiers."* Praeses Lucas Bollen benoemt dat het hebben van een eerstejaars ploeg iets heel waardevols is, afgezien van de sportieve factor. *"Dit is iets waar een studenten(roei) vereniging óók voor bedoeld is."*

Maar hoe verhoudt deze visie zich in de praktijk ten opzichte van het doel om zoveel mogelijk roeiers binnen de vereniging naar de top te begeleiden? Boudewijn van Opstal, hoofdcoach damesroeien op de ASR Nereus en ex-lichte roeier (Orca EIJL '98) geeft aan dat het doel van Nereus is om met eigen roeiers een zo hoog mogelijk niveau te halen. Winnen op Henley. *"De ontwikkeling van het verdwijnen van het lichte roeien is ingezet. Daar kun je niets meer aan doen. Van middengroep en ouderejaars lichtroeien is nog weinig over. Ambitieuze coaches willen zware roeiers begeleiden, omdat daar de toekomst zit."*

"Verenigingen zoals Nereus hebben een cruciale rol in het behoud van de breedte van de sport."



Beeld: Ellen de Monchy

Hoewel er een sterke samenhang is - zoals de doorstroom - is er een duidelijk verschil tussen verenigingsroeien en toproeien. Visies en doelen zitten elkaar deels in de weg: deelnemen is belangrijker dan winnen versus winnen is belangrijker dan deelnemen. Hoe kunnen we de olympische waarden nastreven als een groot deel van de mensen überhaupt geen kans meer maakt deel te nemen in de roeiboot? Boudewijn: *"Waarom zou je niet mogen wedstrijdroeien als je licht bent? En waarom zou het geheel doodbloeden? In competitieroeien wordt ook beduidend minder geïnvesteerd en dat bestaat nog steeds. Nereus kan een zeer belangrijke rol spelen in deze ontwikkeling door ruimte te blijven bieden voor lichtere sporters."*

"Laten we tot slot vooral benadrukken dat Nereus in het lichte roeien by far de beste was. Denk aan roeisters als Marit en Kirsten, Ilse, Anne-Marie, Martine." Het lichte roeien is (voorlopig) geen afgesloten hoofdstuk. Dus laten we hier als Nereus vooral een hoofdrol in blijven spelen.

EVEN VOORSTELLEN: JOERI BRUSCHINSKI

DOOR

NANDO SCHRÖDER



Beeld: Julia Ijstra, PaparazCie

Joeri en Diederik Simon op Nereus tijdens de online editie van het NKIR.

Door de de professionalisering van de ASR zijn het niet langer alleen studenten die Nereïden coachen. Om u op de hoogte te houden van het reilen en zeilen op land's succesvolste roeivereniging stellen wij u graag even voor aan Joeri Bruschinski, al twee en half jaar coach van middengroep mannen.

Afkomstig van onder de rivieren viel Joeri zijn keuze op rechten studeren in Tilburg en kwam zo terecht bij Vidar. Hier trok hij bijna direct in bij het lokale zware mannen roeiershuis, en begon zo aan een lange en vruchtbare roeicarrière. Na meerdere jaren verdienstelijk voor de desbetreffende roeivereniging te hebben geroeid (drie keer Nederlands kampioen) werd hij praeses van Vidar. Hierna zette hij zijn roeicarrière echter gewoon voort en deed zijn intrede bij het team van de lichte mannen van de KNRB, waar hij brons haalde op het WK van 2009 in de lichte 8+. Daarnaast werkte hij enkele jaren bij Nationale Nederlanden als consultant en manager. Een kantoorbaan vond de topsporter echter maar niks en hij maakte de overstap naar coachen in de VS. Als fulltime coach was hij verantwoordelijk voor het dames roeiprogramma van San Diego State University. Na vier jaar keerde hij terug naar Nederland en begon kort hierop met het coachen van de middengroep mannen op de ASR. Net na de invoering van de hardste lockdown tot nu toe belden we hem op en vroegen hem naar zijn verhaal.

Allereerst: hoe kwam je in de roeiwereld en daaropvolgend bij de bond terecht? Was je jeugdroeier?

"Nee ik had nog nooit geroeid voordat ik ging studeren. Ik kom uit Tilburg en toen ik daar ook ging studeren stroomde ik Vidar binnen. In m'n lichte eerstejaars 8 (seizoen 2004-2005, red.) trapte ik een relatief snelle tijd (6:40) op het NKIR. In het derde jaar kwam er echter echt vaart in met de lichte 4- met de Muda broers. We wonnen dat jaar alle nationale wedstrijden. We hebben in Gent toen ook nog gecombineerd en gewonnen met Robert Lücken trouwens, die toen ook in zijn derde jaar zat. Hierna ging ik dat bestuursjaar doen, en viel het viertje daardoor uit elkaar. Al was dat trouwens wel in goed overleg gebeurd hoor. Na het jaar als praeses (2007-2008 red.) ben ik weer ingestroomd bij het Nederlands Team.

"Roeiers zijn hier veel meer intrinsiek gemotiveerd dan in de VS. Juist omdat ze het zelf allemaal moeten regelen."

En hoe kwam je precies in San Diego terecht als coach?

"In 2012 stopte ik met roeien en ging ik aan het werk bij Nationale Nederlanden als consultant. Daarnaast hielp ik met het opzetten van het coachprogramma bij Vidar. Hiervoor reed ik twee keer per week terug naar Tilburg. Dit project mondde uiteindelijk uit in de Brabant Acht (combinatie 8+ van Thêta en Vidar die naar de Universiade wedstrijden in Zuid-Korea ging, red.). Dat was best een leuke uitkomst hoor. Het werd één van de eerste echte ouderejaars achten voor Vidar. Toen mijn vrouw voor een Nederlands bedrijf in Californië naar San Diego kon, ging ik mee. Daar belde ik rond, en kon toen bij San Diego State University als coach dames aan de slag."

Welke verschillen merkte je op tussen coachen hier en in de VS?

"Allereerst is coachen daar echt een beroep. In de stad San Diego alleen al waren er een stuk of 40 betaalde fulltime roeicoaches. In Nederland halen we dat denk ik in totaal niet eens. Daarnaast heb je als coach in Amerika echt beschikking over je roeiers. Even als voorbeeld: als ik wilde dat er de volgende ochtend om 7 uur getraind werd, dan werden vanuit de universiteit de colleges voor alle roeiers verplaatst en stonden

er de volgende ochtend 60 roeiers op het vlot. Hier in Nederland doen alle roeiers het zelf zonder echte ondersteuning vanuit de universiteit. Dat zorgt wel voor een ander sfeertje hoor, met veel meer gedoe om überhaupt samen te kunnen trainen."

"Dat amateuristische heeft daarentegen ook veel voordelen. Roeiers zijn hier veel meer intrinsiek gemotiveerd dan in de VS. Juist omdat ze het zelf allemaal moeten regelen. Waar ik coachte hingen er grote studiebeurzen aan roeien vast en liepen de atleten helemaal als het mannetje over de campus rond met allemaal gesponsorde Nike kleding. Door die status als student-athlete werd je als roeier veel meer extern gemotiveerd dan dat je nou per se zelf doelen stelde binnen de sport. Ook coachen ging moeilijker, omdat veel roeiers geloofden dat ze niets meer hoefden te leren. De persoonlijke, intrinsieke motivatie, van roeiers, zeker onder eerstejaars, is hier echt veel beter. De resultaten ook trouwens."



Hoe kwam je op Nereus terecht?

"Eind 2018 verhuisden mijn vrouw en ik terug naar Utrecht, en begon ik met coachen bij Triton. Net na de Varsity van 2018, jouw eerste jaar, kwam ik Diederik de Boorder en Diederik Simon tegen op de Bosbaan, die ik beiden goed kende van mijn tijd bij het Nederlands Team. Zij vertelden me over de coachplek die open kwam bij Nereus in het daarop volgende seizoen."

Welke verschillen merkte je tussen je tijd bij Vidar en het coachen nu bij Nereus?

"Het is niet zo dat op Vidar heel anders of beduidend minder getraind wordt, maar de insteek is gewoon verschillend. Het is een beetje zoals een vergelijking tussen Willem II en Ajax. Op Nereus zien eerstejaars vanaf het begin de Varsity overwinningen en ouderejaars die naar de Olympische Spelen gaan. Toen ik bij Vidar begon was je al best goed als je het gevorderde veld won, er was geen Oude Acht en zelfs geen Oude Vier. De ambitie ligt hier (in Amsterdam) veel hoger, ook doordat er meer goede roeiers rondlopen."

En nog even tot slot, wat was je beste wedstrijd, zowel als roeier als als coach? Als roeier brons op het WK in 2009 misschien?

Joeri lacht: "Nee dat was een hoop gedoe, ik had toen m'n rib nog gebroken. Als roeier was dat misschien wel de NSRF in mijn eerste jaar. We stonden het hele seizoen tweede in het klassement, maar nog zonder blikken. Toen wonnen we de allerlaatste wedstrijd, de NSRF. Met mij op slag natuurlijk."

"De beste overwinning als coach was met kop en schouders de overwinning op Harvard op de laatste Henley. We gingen zoals je weet met een middengroep 8+ naar de Temple Challenge Cup in Henley. Hoewel Nereus in 2015 en 2016 al had gewonnen op Henley, was dat met zeer getalenteerde jongens waarvan 5 of 6 jongens ook snel door stroomden naar het ANRT. Dit was echter een veel jongere acht, met veel nog jonge studenten roeiers. Harvard, waar we tegen moesten in de kwartfinale, had daarentegen een veel oudere acht met roeiers die vierde waren geworden op de IRA (het Amerikaanse Nationale Kampioenschap, red.),

en was absoluut favoriet. Dat we toen met bijna een bootlengte wonnen zette echt de toon. Dit was ook de reden dat we afgelopen seizoen werden uitgenodigd voor een race tegen een aantal top Amerikaanse achten in San Diego."*

Bedankt Joeri!



De lichte nationale 8+, Joeri op slag. Tevens is Nereïd en huidige coach eerstejaars mannen Timo van Wittmarschen te zien op plek 3.

*De genoemde race betrof een verzorgde reis en deelname aan de 'Crew Classic' in april 2020 op bekend terrein voor Joeri, namelijk in San Diego. De beste Amerikaanse universiteiten (meerdere Ivy League universiteiten, California Berkeley en The University of Washington 'Huskies') zouden tegen elkaar racen. Nereus was de enige niet-Amerikaanse acht die ook was uitgenodigd. De selectie voor de acht was rond en een sterke acht stond in de startblokken voor de H4K als trial. Het mocht niet zo zijn: met de vliegtickets al geboekt werd op donderdag 12 maart 2020 plots de eerste lockdown ingeluid, met afluistering van de H4K (en later bijna het gehele roeiseizoen) als gevolg. Het kort daaropvolgende inreisverbod naar de VS van president Trump maakte ook een einde aan de geplande Amerikaanse titanenstrijd. Maar niet getreurd: een nieuwe zware Henley acht is momenteel in de maak op de Amsteldijk 130A.

Turning hard work into great achievements



Kempen



WERKENBIJKEMPEN.NL

DE TOEKOMST VAN NEREUS: EEN NIEUWE VISIE EN MEERJARENPLAN

DOOR

RHEA VAN LEEUWEN EN ANNE FISCHER

Voor sommigen onder ons is Nereus een thuis, voor anderen (ondertussen) een verre vriend. De plek waar je jezelf leerde kennen toen je net puber-af was of de plek waar je je eerste – of misschien wel laatste – liefde vond. In het roeien dan wel elkaar. Ook was het wellicht de plek waar je voor het eerst over serieuze zaken nadacht, in een commissie of zelfs een bestuursjaar. Want, niet anders dan een bedrijf, is Nereus een merk. Een groot merk in zijn branche; we houden ervan te zeggen het grootste. Maar deze status komt niet vanzelf aanwaaien op de Amsteldijk. Zeker niet in het tijdperk van professionalisering in het roeien. Aan alle kanten worden op verenigingen trainingsruimtes ingericht met de nieuwste apparaten en worden roeiers getest op de ontwikkeling van hun trainingszones. En niet geheel onbelangrijk, volgen verenigingen het voorbeeld van onder andere de overzeese concurrenten, door professionele topcoaches aan te stellen. Alles om de beste te zijn.

Enkel met grote woorden komen we er niet langer. Een slag moet worden geslagen, wellicht is te lang geteerd op eerder behaald succes. In 2014 wordt een meerjarenplan opgesteld door het bestuur, de Commissie Wedstrijd Roeien (CWR) en professionele coaches.

De visie luidt 'verenigingsroeien op topniveau'. De strategie voor het behalen hiervan is gebaseerd op drie belangrijke pijlers: materiaal, trainingsomgeving en begeleiding. Er is geïnvesteerd in de botenvloot, een verbouwing heeft plaatsgevonden (de volgende is in aantocht) en profcoaches zijn aangetrokken.

Met het opstellen van het strategische meerjarenplan en de ambities rijst tevens de vraag om investeringen te maken. Hieruit ontstond de behoefte aan een solide financieel meerjarenplan. Dit financiële meerjarenplan dient een vooruitblik te geven op de komende jaren, inzicht te geven in waar de behoefte aan geld het grootst is, waar de financiële ruimte zit en dient een consistente lijn uit te zetten voor de komende jaren. Om de financiële consistentie over de jaren heen te waarborgen heeft Nereus de Financieel Advies Commissie (FAC). Met hen wordt onder andere besproken hoe de visie geld-technisch kan worden verwezenlijkt.

Nereus verlegt de grenzen

Nereus wint de Varsity is u allen uiteraard bekend. Elk bericht wordt hiermee afgesloten, het is het slot van elk verhaal zolang we ons kunnen heugen. Decennialang was deze slogan het absolute doel van Nereus. De beste vereniging van Nederland zijn. Maakt u zich niet ongerust, deze visie gaat niet verloren. Echter verlegt Nereus op dit moment de grenzen. Letterlijk en figuurlijk. Niet alleen binnen Nederland willen we de beste zijn, maar ook op internationale wateren willen we gezien worden. Of beter gezegd, gevreesd worden. Belangrijker dan hofleverancier zijn van de Roeibond, willen we met de eigen vereniging vooraan varen. Zowel met onze mannen- als vrouwenboten. *Nereus wint Henley*.

=====

~~*Nereus wint de Varsity!*~~
Nereus wint Henley!

=====

De drang om als vereniging internationaal zichtbaar te zijn is er al langer. Op menig internationaal toernooi droegen Nereïden het Nereustenuitje onder hun Nederlandpakje. Toegegeven, een shirt leent zich hier beter voor dan een pakje, maar de trots en verbondenheid die je als Nereïd voelt voor je vereniging is opvallend. Ik herinner me nog hoe ik zelf aankwam op Nereus. Ik wist niet wat ik wilde studeren maar het zou in Amsterdam zijn, want ik moest en zou bij Nereus roeien. In een antiek houten skiff lag ik uiteindelijk op de Amstel. In Ouderkerk moest ik water scheppen, om zonder zinken de terugweg te halen. Achter het voetenbord was een stickertje geplakt met de NAW-gegevens van Nereus. Geen idee waarom dit erin zat, wellicht als ik zou zinken dat het barrel nog bij de rechtmatige eigenaar teruggebracht kon worden. Maar oh wat was ik trots elke keer dat ik de woorden 'ASR Nereus' zag staan. Dat u dit blad ontvangt en opent, doet mij vermoeden dat u een soortgelijk verhaal heeft. Maar terug naar de visie. Want op enkel trots kan niet langer gevaren worden. De visie moet de daad bij het woord voegen. Uitgaande van de visie om als vereniging (internationaal) de beste te zijn - verenigingsroeien op topniveau - dient Nereus verder te professionaliseren.

Van een coach hobby naar carrière

"Professionaliseren betekent werken met professionele coaches", zegt Robert Wijers (lid van verdienste en lid van de CWR). Over dit laatste zijn de meningen verdeeld. Kunnen intern geen coaches worden aangesteld? Met hart voor de vereniging en respect voor tradities. Wijers legt uit: "Niet alleen de kwaliteit van de coaching is van belang, ook het behoud van deze topkwaliteit. Een switch moet komen in mindset, waarbij een professionele carrière als topcoach een serieuze overweging wordt. Veel vrijwillige coaches coachen voor een relatief korte periode. Zijn ze net goed opgeleid, dan kiezen ze voor een alternatief in een professionele baan. Voor de investering en lange termijn kwaliteit is dat funest. We hebben commitment nodig en dat vinden we in professionele coaching. Zij willen deze job misschien wel tien jaar doen." Boaz Meylink (Winnaar Oude Vier 2011, deelnemer OS 2012 en bronzen medaillewinnaar OS 2016 en tevens

Robert Wijers: *"We hebben commitment nodig en dat vinden we in professionele coaching."*

lid van de CWR) vult aan: *"Goede coaching verhoogt niet alleen de kwaliteit van de eigen roeiers, maar trekt bovendien talent aan. Zowel (internationale) coaches als (junior) roeiers."*

Wel blijft de wens naar het vinden van topkwaliteit binnen de vereniging hoog in het vaandel staan. Zo zijn verschillende coaches als vrijwilliger begonnen bij Nereus en doen nu ervaring op als professionele coach bij andere verenigingen. Denk bijvoorbeeld aan Lorenzo van Velzen, die na een aantal jaar de middengroep gecoacht te hebben, nu hoofdcoach van de jeugd is bij KAR&ZV de Hoop. Omdat het uitzicht van profcoaching nu meer perspectieven biedt, zoals - niet onbelangrijk - salaris, kiezen vrijwillige coaches tegenwoordig vaker om van hun hobby hun beroep te maken. Een ander voorbeeld is Timo van Wittmarschen. Hij startte als vrijwillige coach bij Nereus en heeft als professionele coach ervaring opgedaan bij Orca. Nu leidt hij heel succesvol het eerstejaarsroeien op Nereus. Wijers: *"Dit model werkt en daarom willen we daarmee verder."*

Beeld: Irina Brom, PaparazCie



Coach Diederik Simon.



Floris Loeffen en Freek Temming tijdens de World Cup in Belgrado 2017

Never waste a good crisis

Corona lijkt even roet in het eten te gooien. Moet er nog wel geïnvesteerd worden in topcoaches als er niet geroeid kan worden? En hoe houdbaar is het meerjarenplan waarin elk jaar grotere bedragen worden uitgegeven aan coaching en materiaal, in een jaar (of jaren) waarin vele onzekerheden zijn over de grootte van de inkomsten die binnen kunnen worden gehaald?

Lucas Bollen (h.t. Praeses) geeft aan dat het tijdens eerdere vergaderingen dit jaar moeilijk was vooruit te kijken. *“Omdat het zo lastig was om in te schatten wat de toekomst ging brengen, was begroten in algemene zin ongelooflijk lastig. De vraag was in hoeverre we moesten afwijken van de meerjaren doelen door zoets incidentieels als corona.”* Ook de FAC hield zich intensief bezig met de begroting voor het komende jaar. Voorzitter van de FAC, Marion Marees, geeft aan dat de FAC doorgaans wat conservatiever is met de financiële prognoses, als van tevoren al duidelijk is dat een jaar veel onzekerheden heeft. Marion: *“Vanuit de FAC waken wij voor het financiële langetermijnbeleid en zijn de reserves die Nereus heeft bedoeld om onverwachte tegenvallers op te vangen. De reserves zien wij niet als optie om onzekerheden die van tevoren al bekend zijn, zoals onzekere inkomsten door de coronacrisis en het eventueel wegvallen van een sponsor, op te vangen. Wij zijn hier wat behoudender in dan de CWR.”*

Echter, de investeringen van de afgelopen jaren hebben tot vele successen geleid en om de stap te zetten naar structureel internationaal meevaren in verenigingsploegen, zou het zonde zijn een stap terug te zetten in de investeringen. Wijers: *“Er moet aan de langetermijnvisie worden vastgehouden. Coronacrisis of niet. We moeten blijven investeren in goede boten en coaches om nieuwe toptalenten op te leiden en jeugdroeiers te blijven aantrekken.”* De coronacrisis heeft ook binnen het bestuur, CWR en de FAC voor discussies gezorgd over hoe om te gaan met de crisis in financiële zin. Marion: *“Je merkt dat naarmate de bedragen groter worden ook de belangen groter worden en dit leidt soms tot hevige discussies. Ik vind dat persoonlijk niet erg; zonder wrijving geen glans en het zorgt ervoor dat alle partijen scherp blijven en hun plannen goed beargumenteren.”*

Ondertussen lijken de financiële gevolgen voor Nereus redelijk mee te vallen. Voor de afroeiperiode zijn een recordaantal inschrijvingen en ook het aantal leden blijft stabiel. De contributie inkomsten blijven hiermee gewaarborgd en ook de investeringen in profcoaching zijn op peil gebleven, waarbij deze iets lager zijn geworden dan oorspronkelijk begroot. Of er ook sportieve successen behaald gaan worden aankomend jaar zal waarschijnlijk afhangen van dé externe factor van het jaar, het meerjarenplan zelf wijzigt niet van koers.

loe Hikemelaya! Nereus wint Henley!

BRANDSTOF VOOR IN DE BOOT

INTERVIEW MARK WOUTERS – TOPSPORTKEUKEN OTC

DOOR

ROOS THIJSEN

Hoe vul je ruim 7000 verbrande kilocalorieën – ongeveer 5 kg gekookte witte rijst - op een dag aan bij een toproeier? En hoe zorg je ervoor dat het ook nog 'lekker' blijft? En niet geheel onbelangrijk, wat is het levelingskostje van Lücken? Prangende vragen waar Mark Wouters, chef van de topsportkeuken van het OTC, antwoord op heeft.

Wie is er niet opgegroeid op Nereus met de drie basisvoorwaarden voor een roeiersbestaan: trainen, eten, slapen. Studentenroeiers maken zich graag de voorwaarde 'slapen' eigen, in het toproeien ligt de focus vooral op trainen, trainen en nog meer trainen. Op het gebied van de derde voorwaarde 'eten' leek een professionaliseringsslag geen overbodige luxe. Vanaf 2016 wordt er gekookt voor de topsporters van de opleidingsprogramma's van Topsport Amsterdam. In het begin kookten moeders en konden roeiers zelf een eitje bakken op het OTC. Pas in oktober 2018 resulteerde een serieuze investering in voeding in een topsportkeuken op de Bosbaan met Mark Wouters als chef-kok.

Mark komt uit de commerciële horeca en het was een behoorlijk omslag naar de topsportkeuken en in het bijzonder de roeiwereld. Welke voedingsstoffen hebben roeiers nodig om optimaal te presteren?

Herstelvoer

De topsportkeuken faciliteert twee herstelmaaltijden per dag na de roeitrainingen en een avondmaaltijd. De chefs proberen de herstelproducten af te stemmen op de trainingsintensiteit en het soort training. Na een krachtraining is het belangrijk om eiwitten aan te vullen, na een lange boottraining staan er gezonde vetten en koolhydraten op het menu. Het is aan de sporter zelf om te bepalen of dit voldoende bouwstoffen zijn om te herstellen en het eventueel aan te vullen. *"Met een bordje geven we aan wat er qua bouwstoffen (vet, kcal, eiwitten) in de herstelproducten zit. Een roeier kan dan op eigen inzicht bepalen om het wel of niet te nemen. Ilse Paulis neemt bijvoorbeeld*

een halve portie nasi goreng en Jasper Tissen heeft er misschien wel drie nodig."

Het herstelvoer bestaat niet slechts uit een banaan of een boterham met pindakaas, er worden hele maaltijden aangeboden. De keuken heeft ca. 70 verschillende herstelproducten. Denk aan een durum wrap met gerst, kip, zoete aardappel en hummus, een appel-dadel-kokos-cake, pastasalade met feta & spinazie of een volle linzensoep met brood. *"De dubbelvier traint altijd erg vroeg. Die eten soms na een ochtendtraining om 9:30 al een hele bak nasi weg."*

Pasta op maat

Tijdens de Tour de France van 2019 kregen we - in een uitzending van de avondetappe - een kijkje in de keuken van de Jumbo-Visma wielerploeg. Iedere renner beschikte over een voor hem exact uitgerekend voedingsschema's, alles was afgestemd op het individuele lichaam. Wielrenners stonden in de rij voor het buffet en wogen tot op de milligram hun pasta, broccoli en kip af. In hoeverre kunnen we dat ook voor roeiers verwachten? *"Het is te lastig om de keuken op individueel niveau in te richten. De roeiers hebben andere trainingstijden, andere trainingen en andere behoeftes. Je hebt de verschillen tussen licht en zwaar, man en vrouw, vegetariërs en vleesliefhebbers. Er is bovendien een wereld van verschil wat kan ontstaan qua behoefte als je iemand zijn metabolisme ook meeneemt. De nauwkeurigheid van de Jumbo-Visma wielerploeg is voor het roeien niet haalbaar."*

7000 kcal per dag

Insommige trainingsperiodes is het bijna onmogelijk om genoeg bij te eten om niet af te vallen. Dan verbranden zware mannen bijvoorbeeld zo'n 7000 kcal per dag en is de energievraag te groot om te beantwoorden zonder extra eiwitshakes en energiedrankjes. Het is dan extra belangrijk om de goede bouwstoffen op het juiste moment terug te geven aan het lichaam: eiwitten voor het slapengaan en na krachttrainingen, voldoende vetten tussen lange trainingen door en koolhydraten bij het ontbijt en de lunch. *"Ik geloof ook dat het een zelflerend proces is. Een roeier moet zelf voelen wat hij of zij nodig heeft en zijn of haar lichaam goed leren kennen. Ik baseer een maaltijd op gemiddelden: een gemiddelde trainingsintensiteit, voor iemand met een gemiddeld gewicht."*

Weekmenu

Volgens Mark ontcom je bij avondmaaltijden die zo'n 100 tot 120 gram koolhydraten moeten bevatten niet aan pasta, rijst, zoete aardappel of couscous als basis. Ter vergelijking: bij het topsportprogramma van basketbal gaat Mark uit van een gemiddelde van 60-70 gram koolhydraten. Roeiers hebben ook veel vetten nodig: 'er moeten kolen op het vuur', aldus de gevleugelde uitspraak van Lücken. *"Eiwitten zijn gelimiteerd op basis van het lichaamsgewicht (ca. 1,3 gram per kilogram lichaamsgewicht). Dus er is niet perse veel vlees nodig. We hebben ook veel vegetarische producten. Op het OTC zijn 15 van de 60 roeiers vegetariër."*

Variatie in voeding is belangrijk, maar voor roeiers geen must. *"Je kunt ze geen bak droge rijst voorzetten, maar ik heb ondertussen wel gemerkt dat roeiers er geen enkel probleem mee hebben om 4 dagen op rij hetzelfde te eten - als het maar goed is. Ik vraag wel eens wat ze wel of niet lekker vinden. In het begin had ik iets met quinoa gemaakt en stonden de mannen op de stoep: 'wat is dit voor konijnenvoer!'. Er zijn een paar favorieten naar voren gekomen die wekelijks terugkomen en dan is iedereen blij."*

En wat is een absolute no go? *"Daar geloof ik niet zo in. Het gaat om balans. Uiteraard moet een roeier liever niet bij de snackbar zijn 7000 verbrande kcal aanvullen. Maar de energiebehoefte is zo groot, de kunst zit in in zoveel mogelijk variatie en dat het leuk blijft om te eten. Het gevaar met zoveel eetmomenten en zulke hoeveelheden is dat het tegen kan gaan staan. Dus eten moet vooral lekker blijven."*

Een voorbeeld met wat er voor de roeiers wekelijks op het menu staat:

Massaman curry met kip, kousenband & rijst

Voedingswaarde per portie: 91gr. koolhydraten, 47gr. eiwit, 724 kcal, 16gr. vetten, 14gr. vezels.

Kip Cordon Blue met aardappelmix, groentesalade & zure room

Voedingswaarde per portie: 85gr. koolhydraten, 46gr. eiwit, 699 kcal, 18gr. vetten, 12gr. vezels.

Stamppot met wortel, pompoen & runderstoof

Voedingswaarde per portie: 96gr. koolhydraten, 36gr. eiwit, 670 kcal, 12gr. vetten, 17gr. vezels.

Durum wrap met bruine rijst, vegan gehakt, nacho salsa & salade

Voedingswaarde per portie: 102gr. koolhydraten, 47gr. eiwit, 762 kcal, 16gr. vetten, 6gr. vezels.



|||||

"Van Lücken weet ik vooral wat hij niet lust: paprika en koriander. 'Dat zijn uitvindingen van de duivel.'"

|||||

Eetgewoontes van Nereïden

"Ik heb weleens gehoord dat de instelling bij Nereus is: je gooit een pak eieren tegen de muur en je kijkt hoeveel er heel blijven. De trainingen zijn intensief en de selectieprocedure is bikkelaar; het komt dan echt aan op de mentaliteit en commitment van de roeiers. De beste eieren blijven over. De roeiers van Nereus zijn absoluut heel dedicated. Ze hebben een heel duidelijk doel voor ogen. Ik vind het lastig om te zeggen hoe Nereïden in het algemeen met voeding bezig zijn, dat verschilt echt per roeier. Voor Ilse Paulis en Martine Veldhuis is voeding natuurlijk extreem belangrijk, ze moeten hun trainingen blessurevrij kunnen volbrengen maar ook op het goede gewicht blijven. Ruben Knab is ook een goed voorbeeld, hij weet precies wat zijn lichaam nodig heeft. Hij geeft mij als opmerking bij aanmelding voor de avondmaaltijd: '116 gram koolhydraten alsjeblieft'. Ruben rekent alles precies uit." En Aletta? "Aletta is eigenlijk altijd erg blij met de herstelproducten die er liggen."

De hamvraag: wat is het lievelingseten van Lücken?
"Van Lücken weet ik vooral wat hij niet lust: paprika en koriander. 'Dat zijn uitvindingen van de duivel.' Overal waar het in zit, dat eet hij per definitie niet. Hij wil veel vetten en veel vlees."

Diederik Simon keek in het begin van de topsportkeuken de kat uit de boom. 'Met eieren en biefstuk kom je een heel eind', was zijn opvatting. Maar hij is steeds positiever geworden over de toegevoegde waarde van voeding en vindt dat er bij Nereus ook een kwaliteitsinjectie in de keuken moet plaatsvinden. *"Hij komt tegenwoordig wel eens een soepje bietsen in de keuken of een plakje bananencake."*

Topchef

Roeien is volgens Mark echt een prachtige sport in de breedte en als topsport. Sinds 2018 is hij helemaal opgegaan in de sport. Hij kent inmiddels alle nummers, disciplines en kan de concurrenten duiden. Hij heeft gekookt tijdens het succesvolle WK in Linz 2019 en gaat ook regelmatig mee met trainingsstages. Ook heeft hij begin oktober vanuit huis enorm meegeleefd met het EK. *"Zoveel investering, de enorme toewijding. Het is een heel leuke wereld en ik ben blij dat ik die ontdekt heb."*

Het is een grote uitdaging om te koken voor toproeiers. Voeding is van grote toegevoegde waarde en het is belangrijk dat roeiers zich steeds bewuster worden van wat ze eten, hoeveel ze eten en op welke momenten. *"Ik vind het erg leuk dat ik integraal onderdeel ben van het team, dat is een groot verschil met een commerciële keuken. Je leeft mee, gaat mee naar trainingsstages en naar wedstrijden. Ik heb een fantastische baan."*

VECHTSTRAAT VERSUS KADE

DOOR

NANDO SCHRÖDER EN JUDITH VERBERNE

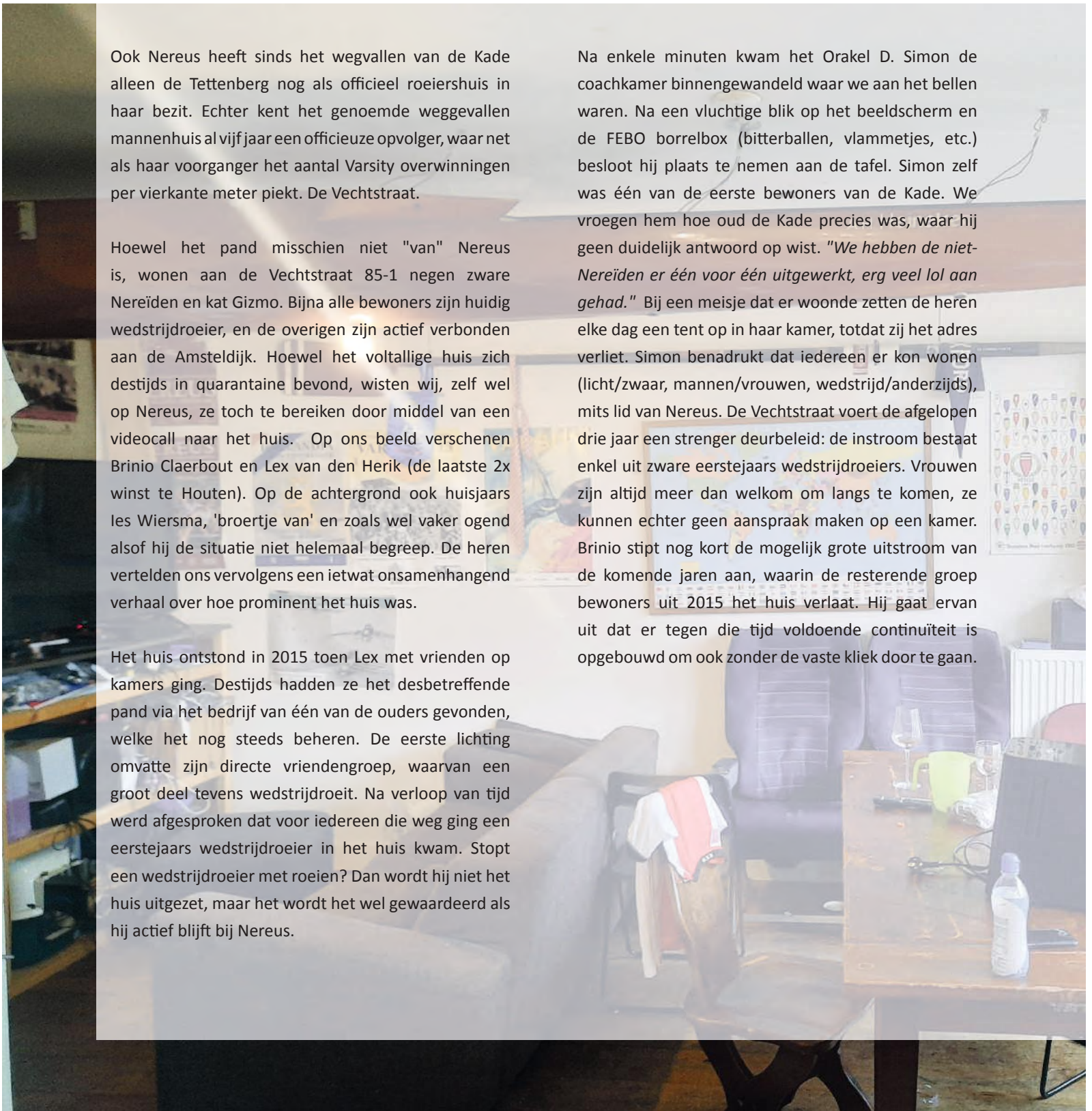
Er zijn veel voordelen verbonden aan een studententijd in onze hoofdstad, maar een actieve huizen-cultuur zoals in kleinere studentensteden is daar helaas geen van. De Amsterdamse grachtengordel kent haar weerga niet in Leidsche of Utrechtse singeltjes, maar dit ziet men helaas ook terug in relatief hogere huizenprijzen. Dit bemoeilijkt Amsterdamse verenigingen in het aanhouden van grote studentenhuizen.

Ook Nereus heeft sinds het wegvallen van de Kade alleen de Tettenberg nog als officieel roeiershuis in haar bezit. Echter kent het genoemde weggefallen mannenhuis al vijf jaar een officieuze opvolger, waar net als haar voorganger het aantal Varsity overwinningen per vierkante meter piekt. De Vechtstraat.

Hoewel het pand misschien niet "van" Nereus is, wonen aan de Vechtstraat 85-1 negen zware Nereïden en kat Gizmo. Bijna alle bewoners zijn huidig wedstrijdroeier, en de overigen zijn actief verbonden aan de Amsteldijk. Hoewel het voltallige huis zich destijds in quarantaine bevond, wisten wij, zelf wel op Nereus, ze toch te bereiken door middel van een videocall naar het huis. Op ons beeld verschenen Brinio Claerbout en Lex van den Herik (de laatste 2x winst te Houten). Op de achtergrond ook huisjaars les Wiersma, 'broertje van' en zoals wel vaker ogend alsof hij de situatie niet helemaal begreep. De heren vertelden ons vervolgens een ietwat onsamenhangend verhaal over hoe prominent het huis was.

Het huis ontstond in 2015 toen Lex met vrienden op kamers ging. Destijds hadden ze het desbetreffende pand via het bedrijf van één van de ouders gevonden, welke het nog steeds beheren. De eerste lichting omvatte zijn directe vriendengroep, waarvan een groot deel tevens wedstrijdroeit. Na verloop van tijd werd afgesproken dat voor iedereen die weg ging een eerstejaars wedstrijdroeier in het huis kwam. Stopt een wedstrijdroeier met roeien? Dan wordt hij niet het huis uitgezet, maar het wordt het wel gewaardeerd als hij actief blijft bij Nereus.

Na enkele minuten kwam het Orakel D. Simon de coachkamer binnengewandeld waar we aan het bellen waren. Na een vluchtige blik op het beeldscherm en de FEBO borrelbox (bitterballen, vlammetjes, etc.) besloot hij plaats te nemen aan de tafel. Simon zelf was één van de eerste bewoners van de Kade. We vroegen hem hoe oud de Kade precies was, waar hij geen duidelijk antwoord op wist. *"We hebben de niet-Nereïden er één voor één uitgewerkt, erg veel lol aan gehad."* Bij een meisje dat er woonde zetten de heren elke dag een tent op in haar kamer, totdat zij het adres verliet. Simon benadrukt dat iedereen er kon wonen (licht/zwaar, mannen/vrouwen, wedstrijd/anderzijds), mits lid van Nereus. De Vechtstraat voert de afgelopen drie jaar een strenger deurbelid: de instroom bestaat enkel uit zware eerstejaars wedstrijdroeiers. Vrouwen zijn altijd meer dan welkom om langs te komen, ze kunnen echter geen aanspraak maken op een kamer. Brinio stipt nog kort de mogelijk grote uitstroom van de komende jaren aan, waarin de resterende groep bewoners uit 2015 het huis verlaat. Hij gaat ervan uit dat er tegen die tijd voldoende continuïteit is opgebouwd om ook zonder de vaste klik door te gaan.





Huisfoto van de bewoners van de Vechtstraat.

Gizmo

Kat Gizmo heeft het strenge deurbeleid van de Vechtstraat weten te omzeilen. Aan het begin werd het roeiershuis geteisterd door een knaagdieren probleem. Plakstrips werkten erg goed maar bleken toch niet zo diervriendelijk te zijn. Het wereldwijde web biedt gelukkig uitkomst en als snel vinden de roeivrienden op Marktplaats een gratis af te halen kat. Nog dezelfde avond rijden de Vechtstraatbewoners met 'de bak' (de limousine van het Nereusbestuur) naar een flat in Zaandam, *"vanwaar je op een heldere avond de A10 kan zien"*, aldus de bewoners. Daar wordt de kat aangetroffen bij een jong gezin waarvan de baby niet goed overweg kan met de kat, en andersom. De kat baast naar de baby en de ouders vrezen dat de kattenklauwen in de ogen van hun eerstgeborene zullen belanden. Gizmo mag meteen mee mits de heren elke week een foto van Gizmo sturen naar het gezin. Hierna is er nooit meer contact geweest. *"Mochten die mensen hem missen, hebben we Gizmo nu wel een Instagram-account gegeven."* De kat van vier Varsityblikken, op Instagram genaamd 'gizmo_vd_veschtstraat', heeft inmiddels meer dan 1300 volgers.

Dat de kat in staat is een succesvol social media account te beheren is voor de heren van de Vechtstraat eigenlijk geen verrassing. De kat blijkt zelfs zo capabel dat het dier zichzelf uitlaat. Lange tijd ruzieden de roeiers over wie er nu voor de zoveelste keer de voordeur open had laten staan. Totdat op een zekere middag één van de bewoners Gizmo met zijn pootjes op de deurketting zien springen waardoor de kat zichzelf een weg naar buiten verschaft. Het kettinkje is inmiddels van de deur afgehaald.

De camera wordt omhooggeschoven naar de halve Empacher acht die midden in de kamer hangt. *"Nog gedoopt door Freddy"* zegt Lex, verwijzend naar de kort daarna ontvoerde biergigant. *"Nadat hij voor roeien was afgeschreven heeft de afgezaagde punt een tijd in de hal van de Heineken Experience (museum in de oude bierfabriek, populair onder cultuursnuivende Britse toeristen, red.), maar na een renovatie wilden ze hem niet weer. Toen hebben wij hem maar hier opgehangen."* Ook de rest van het huis is met van alles en nog wat behangen. Zo zijn de wanden van het huis rijkelijk gedecoreerd met roeiposters en riemen, en ook de ijskast is niet overgeslagen: daaraan kleven wat foto's, enkele brieven van omwonenden, op straat gevonden pasfoto's en andere curiositeiten. Op de vloeren vindt men verdwaalde bierflesjes resterend uit het uittraining tijdperk, meer vaat dan een huis met twee vaatwassers doet vermoeden en een hoop racefietsen. Alertheid lijkt gepast wanneer men zich door het huis verplaatst. Bij de Kade nauwelijks dusdanige memorabilia, *"vooral een grote zoi"*, aldus Simon. We vragen of ze voordelen hebben ondervonden van het wonen in het huis met Nereïden, en de digitale oogjes lichten meteen op. De jongens spreken van een groot samenhangsgevoel tussen huisgenoten, en erg veel toegevoegde waarde voor Nereus als geheel, aangezien de bewoners allen actief blijven. Doordat menig van de bewoners best goed

kan roeien (goud Snelson EK) hebben de eerstejaars bewoners gelijk voorbeelden om zich op roeiend vlak aan op te trekken. Ook Simon is erg te spreken over zijn tijd op de Kade, *"Ontzettend veel vrienden aan overgehouden. Het vormt je ook als persoon. Jammer dat we als Nereus en Oud-Nereus niet rond de eeuwwisseling hebben geïnvesteerd in huizen."*

Hoewel nog roeiende Nereïden van bijna alle markten thuis zijn, valt hun vastgoedportefeuille inderdaad vaak nog wat tegen. Voor grotere Nereus huizen met een langere levensloop is daarom vaak enige bemiddeling oud-leden en/of ouders nodig. *"Het hoeft geen liefdadigheid te worden, die Vechtstraat jongens betalen ook gewoon normale huur."* aldus Diederik Simon. Bent u of kent u iemand met leegstaande ruimte in Amsterdam welke u zou willen verhuren aan (wedstrijdroeiende) Nereïden en wilt u mogelijke opties hierover bespreken? Schroom dan niet, en mail naar nereusmagazine@gmail.com of abactis@nereus.nl (Mejuffrouw Ella Cordus).

Biermagnaat Freddy Heineken doopt de boot die naar hem vernoemd is.



UNIEKE BEELDEN VAN EEN UNIEKE NEREUS-ACHT

DOOR

DANIEL PAARLBERG

Het is een dankbaar onderwerp van televisiecommercials, sportjournalisten en waterski-stunts: de acht. Als symbool van eendracht en kracht spreekt het tot de verbeelding. Dat geldt niet alleen voor een ploeg, maar ook voor een vereniging. Een verenigingsacht die zich internationaal kan meten met de besten brengt ultieme prestige.

Met de World Cup-winst van een volledige Nereus-acht oogstte Nereus in 2017 dan ook bewondering oogstte in binnen -en buitenland. Net als de Mexico-acht in 1968 was hun succes het resultaat van een ongekend brede groep toproeiers. Maar zij zijn niet de enige achten die Nereus internationale roem hebben gebracht. In 1895 markeerde de winst van de Thames Challenge Cup op Henley de internationale doorbraak van Nereus. Maar in 1924 zou dat succes overtroffen worden.

Daar zag het lang niet naar uit. Begin jaren '20 heerst er een stemming van 'jammerlijke futloosheid en heimelijk gekanker'. Daar komt in september 1923 verandering in. Jos Dirken brengt een nieuw elan en dat werpt zijn vruchten af: *'Elk uwer die in deze dagen tusschen 12 en 2 op Nereus komt kan zich daar overtuigen van een levendigheid en bedrijvigheid als wij in geen jaar mochten beleven'*, aldus het bestuur eind november. Iedereen die in aanmerking wil komen om in het wedstrijdseizoen Nereus' kleuren te verdedigen wordt geacht dagelijks te trainen. Successen volgen snel.

Na een succesvolle Varsity verdient de Nereus-acht uitzendingen naar de Olympische Spelen in Parijs en Europese Kampioenschappen in Zürich. De Olympische Spelen lopen uit op een teleurstelling. Ze loten tegen de latere gouden en zilverenmedaillewinnaars en worden al in de voorronde uitgeschakeld. Vastberaden om niet met lege handen thuis te komen zinnen ze op succes in Zürich, die destijds bij gebrek aan wereldkampioenschappen extra belangrijk waren.

De vastberadenheid brengt de ploeg succes. De Nereus-acht wint en wordt Europees Kampioen. Bij terugkomst in Amsterdam krijgt de ploeg een heldenontvangst. Een van de roeiers is Antony Fennema. Hij heeft de reis met zijn fotocamera vereeuwigd en dat geeft ons een uniek inkijkje in deze voor Nereus legendarische tournee.



— OUD-NEREÏDEN OP WERELDREIS ... —

OP DE FIETS!

DOOR

ANNE FISCHER

Dat roeien en wielrennen een veel voorkomende combinatie is, blijkt wel uit alle verhalen in dit magazine over (oud)-roeiers die op de racefiets zijn gestapt na hun roeicarrière. Wèl uniek is dat twee (oud)-Nereïden een reis naar het verre oosten - een afstand van ruim 12.000 km - te fiets gaan afleggen. Lennart Michels (Licht '13) en Kirsten Wielaard (ex-junior aankomstjaar '08) fietsen dit voorjaar naar respectievelijk China en Tokio. Het doel van Kirsten is om in Tokio te zijn tijdens de Olympische Spelen, om daar haar oud-teamgenoten en vriend Dirk Uittenbogaard (Nereïd en roeier in de M4x) aan te moedigen. Lennart fietst naar het binnenland van China en wil met zijn reis zoveel mogelijk geld ophalen voor het Diabetes Fonds. Voor dit artikel gaan Lennart en Kirsten met elkaar in gesprek over de voorbereidingen die ze treffen, de aanleiding voor de fietstocht en de grootste uitdagingen van hun reis.

Vorbereidingen en veiligheid

Kirsten: *"De globale route die ik afleg is op efficiëntie uitgestippeld, omdat ik uiterlijk 23 juli in Tokio wil zijn, op tijd voor de roeifinales. Als ik te vroeg vertrek is het in grote delen van mijn route nog veel te koud om te fietsen. Mijn planning is daardoor tamelijk krap. Hierdoor mijd ik de bergen zoveel mogelijk en stap ik indien noodzakelijk, wanneer het onveilig kan zijn bijvoorbeeld, in de trein."* Wanneer Kirsten ook de veiligheid benoemt, merkt Lennart op zich hier veel minder mee bezig te houden. **Lennart:** *"Ik denk dat dit als vrouw sterker geldt dan voor mij. Maar er zijn zeker landen waar ik van tevoren goed zal uitzoeken hoe veilig het daar is."* Voor vrouwen is het in veel delen van de wereld helemaal niet zo vanzelfsprekend om er alleen op uit te gaan. **Kirsten:** *"Bij sommige landen doe ik wel van tevoren onderzoek naar de gebruiken van dat land. In Myanmar bijvoorbeeld, kan je niet als vrouw in je eentje in een klooster verblijven. Dit zou je misschien niet direct verwachten, omdat een klooster als een veilige plaats wordt beschouwd. Ook las ik dat meerdere vrouwen daar onder politiebegeleiding hebben gefietst. Dit wordt niet expliciet uitgesproken door de autoriteiten daar. Maar ineens merk je dat er constant een politie escorte met je meerijs. Kom je in een andere regio, dan neemt een collega het over. In sommige landen kan je prima alleen kamperen waar het in andere landen beter is om dat te vermijden. Het is wel prettig om dit soort dingen van tevoren uitgezocht te hebben en online is er echt veel over te vinden."*

Het idee van alleen op reis

Kirsten: *"Het idee om een bijzondere reis te maken speelde al eerder door m'n hoofd. Zo was een idee bijvoorbeeld om de Amazone af te roeien. Maar toen ik vorig jaar werd uitgeselecteerd voor de nationale vrouwenacht werd het plan concreter. Mijn doel is nu om naar Tokio te fietsen om daar mijn vriend en oud-teamgenoten aan te moedigen tijdens de Olympische Spelen. Momenteel ben ik zelf nog aan het roeien en staat dat op nummer 1, omdat ik een ultieme poging wil doen om alsnog geselecteerd te worden voor de vrouwenacht."*



Kirsten: "Als de Spelen beginnen wil ik op mijn fiets in Tokio aankomen."

Op dit moment zitten beide plannen elkaar echter nog niet in de weg. Voor zowel de roeiboot als de racefiets moet ik super fit zijn. Mijn 'road to Tokyo' is er. In de boot of letterlijk; op de fiets!" **Lennart:** *"Het idee voor mijn reis speelde ook al een aantal jaar geleden. Tijdens een vakantie door Kirgizië kwam ik meerdere fietsers tegen die bezig waren aan zo'n lange tocht. Toen dit idee uiteindelijk vorm kreeg was ik was echt verbaasd over de hoeveelheid mensen die zo'n reis met de fiets maken."*

Ik zit in een aantal WhatsApp-groepen en heb al van zeker tien mensen gehoord dat ze rond dezelfde periode een soortgelijke route gaan afleggen. Ik denk dat ik meerdere van deze personen onderweg wel tegenkom. Ook m'n vriendin zal een stuk meefietsen en m'n ouders komen mij waarschijnlijk ergens onderweg opzoeken, dus heel alleen zal ik niet zijn." **Kirsten:** "Ik ben ook niet bang voor eenzaamheid gedurende mijn reis. Als je alleen reist ben je juist meer benaderbaar en ik ga - net als jij - langs bij oud-Nereïd Tsjebbe Paulussen die in Teheran woont."

Doel en sponsoring

Zowel Kirsten als Lennart willen de sponsoring die zij nodig hebben voor hun reis aan iets persoonlijks verbinden. **Lennart:** "Omdat ik zelf diabetes type 1 heb, lijkt dit me een mooie kans om aandacht te vragen voor het Diabetes Fonds en geld op te halen om bij te dragen aan diabetesonderzoek. Hierbij word ik geholpen door sponsors die mij helpen om de kosten van de reis te dekken." Kirsten houdt zich in haar vrije tijd veel bezig met het duurzaam verbouwen van voedsel. Haar balkon staat vol stekjes maar hoopt dit in de toekomst in te ruilen voor een duurzame boerderij met voedselbos. Haar reisdoel wil ze aan dit initiatief verbinden. **Kirsten:** "Ik ben bezig sponsoring te vinden om mijn reis te bekostigen. Alles wat ik kan missen wil ik doneren aan een project dat zich bezighoudt met

het weer vruchtbaar krijgen van verdroogd, uitgeput land. Door die gebieden nieuw leven in te blazen, krijg je gezonde ecosystemen terug waarin CO2 wordt opgeslagen, water wordt vastgehouden en door de biodiversiteit mens en dier van genoeg voeding kunnen voorzien. Ik wil tijdens mijn reis voorbeelden van zulke projecten bezoeken en via mijn website en Instagram informatie delen, mensen enthousiasmeren en geld inzamelen."

Beiden zouden het ontzettend leuk vinden als u hun reis komend jaar volgt via social media of zelfs een bijdrage wil leveren aan hun doel! Dit kan via hun instagramaccount @lentochna/@kirstenwielaard of via lentochna.com en kirstenwielaard.com (laatste gaat live in januari).

Op de achtergrond de globale route van Kirsten en Lennart.

Kirsten en Lennart kwamen met elkaar in contact omdat ze via Nereïden hoorden dat ze allebei een lange fietsreis gingen maken. Uiteindelijk bleek de route best op elkaar te lijken, hadden ze dezelfde fiets gekocht en waren zelfs nog even in contact met dezelfde sponsors.



DE ONDERNEMENDE NEREÏD

ELLA MET 'ELLASTIEK'

DOOR

JUDITH VAN 'T HOOFT

Sinds 3 jaar zie je om de bekende 'Nereusknot' steeds vaker een (bordeauxrode) strik. De kans is groot dat deze 'scrunchie' van 'Elastiek' is, de onderneming van oud-Nereïde Ella Timmers. In 2017 maakte ze haar eerste scrunchie op haar roze naaimachine in haar studentenkamer. Inmiddels is Elastiek uitgegroeid tot een succesvolle webshop (www.elastiek.com) en worden de Elastieken in ruim 40 conceptstores in binnen- en buitenland verkocht. Deze zomer ontwierp ze zelfs een speciale zomercollectie voor Etos – die te koop was in 374 vestigingen. In dit interview vertelt Ella meer over haar succesvolle onderneming. En natuurlijk over wat ze aan Nereus heeft gehad tijdens dit avontuur.

ELLASTIEK_x AMSTERDAM

Laten we beginnen bij het begin. Hoe is Elastiek ontstaan?

"In 2017 roeide ik in de Clubacht. Met twee ploeggenoten was ik in de Kalverstraat op zoek naar een 'scrunchie' (een haarelastiek met gekleurde stof), maar ik kon geen mooie vinden. Op de middelbare school maakte ik zelf kleding, dus ik had nog een oude roze naaimachine staan en deze heb ik afgestoofd. Ik ben naar de Albert Cuyp gegaan voor een mooie stof en zo werd de allereerste 'Elastiek' geboren. Deze was - uiteraard – in Nereuskleuren: bordeauxrood met witte stippen. Tijdens wedstrijden droeg mijn Clubacht deze scrunchie als 'geluksitem' en bleek het een populair product. Steeds meer vriendinnen vroegen ernaar, zoals uit mijn eerstejaars boot en het dispuut NOX. Iedereen was heel enthousiast en wilde er één hebben. Ik besloot ze in meer kleuren te maken en verkocht ze – toen nog - voor een paar euro aan vrienden en kennissen."

Een – misschien wel per ongeluk – succes dus. En toen verder?

"In de zomer was ik afgestudeerd van Amsterdam Fashion Institute (AFMI) en het Clubachtseizoen was over. Dit betekende meer tijd voor Elastiek. Op dat moment heb ik mijn eerste 'serieuze' stap gemaakt: Elastiek uitrollen via Instagram. Na een half jaar groeide ook de Instagram uit zijn voegen en ben ik een webshop gestart. Vanaf het punt dat mijn webshop live stond, werd ik steeds meer benaderd door andere bedrijven. Bijvoorbeeld door een bedrijf dat de connectie legt tussen BN'ers en (nieuwe) merken. Ze vroegen mij om 70 Elastieken te maken voor goodiebags voor een event met BN'ers. Met als gevolg: twee weken lang tot midden in de nacht werken om die – op dat moment - stomme Elastieken af te maken. Gelukkig was ik op tijd klaar, want dit was een belangrijke stap."

Waarom was dit een belangrijk moment?

“Vanaf dat moment hadden 70 BN’ers een Ellastiek. En deze promootten ze op Instagram. Vaak wist ik dit niet van tevoren, maar via mijn webshop kon ik zien wanneer dit gebeurd was. Dan zag ik in één keer mijn bestellingen en volgers exploderen. Dit werkte mega goed, dus ik stuurde soms ook ‘op hoop van zegen’ een aantal Ellastieken naar BN’ers toe. Ik weet nog goed dat ik in een koffietentje zat en opeens om de minuut een bestelling binnenkwam. Bente Liem, een ‘influencer’ met zo’n 200.000 volgers, had een story gedeeld met een Ellastiek en mijn Instagram getagd. De Ellastieken waren binnen vier uur uitverkocht. Ik was toen gelukkig al een samenwerking aangegaan met een atelier in Amsterdam om het naaiwerk over te nemen. Dit was echt niet meer te doen op mijn eigen roze naaimachine.”

Wat heb je aan Nereus gehad in het ondernemen?

“Ten eerste heel praktisch: mijn vijf huisgenoten (waarvan vier Nereïden) hebben zich op het begin onmisbaar gemaakt. Bij grote bestellingen zaten we soms met zijn zessen op mijn studentenkamer Ellastieken te maken. Daarnaast heb ik business wise super veel aan Nereus gehad. Eigenlijk had ik hier een real life marktonderzoek: om mij heen liepen dagelijks zo’n 300 jonge vrouwen. Precies mijn doelgroep. In mijn eerste jaar van Ellastiek zat ik in de Competitie Commissie. We hebben alle eerstejaars competitieroeisters dat jaar een gepersonaliseerde Ellastiek cadeau gedaan. Dit heeft – denk ik – de trend gezet in de roeiwereld en vanaf dat moment kreeg ik mijn eerste aanvragen van andere (roei)verenigingen. Voor Nereus heb ik inmiddels verschillende Ellastieken gemaakt. Bijvoorbeeld voor de afroeiperiode, de Heineken Roeivierkamp en het lustrum.”

Merk je hier nog steeds iets van?

“Nog steeds krijg ik veel aanvragen vanuit de roeiwereld, bijvoorbeeld door ploegen, disputen en voor lustra. Afgelopen maand nog voor het lustrum van Vidar. Ik vind het – nog steeds – super leuk om deze aanvragen te krijgen. Je snapt goed waar een commissie naar op zoek is. Dat zij het liefst een beetje winst maken met de verkoop, zodat ze van deze winst weer een activiteit kunnen organiseren. Volgens mij heb ik alle studentenroeiverenigingen in Nederland inmiddels wel gehad. Alleen de Skoll merchandise mist nog in het rijtje. Dat is toch opvallend hè.”



Waar staat Ellastiek nu?

“Inmiddels zijn er ruim 40.000 Ellastieken verkocht. Naast in mijn webshop worden Ellastieken verkocht bij meer dan 40 conceptstores. Sinds 2020 ook over de grenzen, namelijk in België, Duitsland en Frankrijk. Daarnaast heb ik afgelopen zomer een speciale collectie ontworpen voor Etos, die te koop was in 374 Etos-vestigingen. Voorheen deed ik dit allemaal naast mijn studie en het roeien, de Competitie Commissie en het bestuur van NOX. Afgelopen zomer ben ik afgestudeerd van mijn Master Digital Marketing en nu richt ik me fulltime op Ellastiek.”

Wat zijn jouw ambities voor Ellastiek?

“Ellastiek is begonnen als het eerste scrunchiemark van Nederland. Nu wil ik de volgende stap zetten. Zo heb ik mijn collectie uitgebreid met andere accessoires. Denk aan bijvoorbeeld tassen en hoedjes. Daarnaast wil ik mij verder richten op de gepersonaliseerde aanvragen, omdat ik echt denk dat daar de toekomst ligt. Met Ellastiek wil ik jonge vrouwen laten zien dat je er op een vrij simpele manier, speels en uniek kunt uitzien. Mijn accessoires maken elke outfit op een snelle en simpele manier af.”

NEREÏDEN IN DE VS

DOOR

FANNY BON

Als jeugdroeier is het tegenwoordig een veelvoorkomend dilemma: blijf je in Nederland, of ga je het grote geluk zoeken aan de andere kant van de sloot? Amerikaanse recruiters laten geregeld hun oog vallen op jong Nederlands talent. Inmiddels hebben tientallen jeugdroeiers gekozen voor het Amerikaanse topsport bestaan in plaats van traditiegetrouw studentenroeien. Het klinkt ook heel aantrekkelijk: in de meeste gevallen geen studieschuld, tickets op en af naar huis, kledingpakketten van Nike en zelfs de was wordt gedaan. Eenmaal afgestudeerd en terug in Nederland was het zeker even schakelen toen ik aanschoof bij de Ouderejaars Dames-selectie op Nereus. Over de vraag wat de verschillen zijn tussen roeien bij the University of Texas in Austin (hierna UT) en op de A.S.R. kan ik een boek vullen.

Als Amsterdamse jeugdroeier uit een familie van Nereïden kon ook ik niet goed kiezen. Aan de ene kant werden de voordelen van een beurs geprezen, aan de andere kant werd er trots gesproken over de jaren en overwinningen aan de Amstel en op de Bosbaan. Als zestienjarige ontkom je niet aan de blonde knotten en sterke benen van de in bordeaux gehulde chicks op wedstrijdweekenden, natuurlijk wilde ik daarbij horen. Als twaalfjarige stuurde ik de eerstejaars dames acht van Nereus op de Heineken en keek ik vol ontzag naar hoe cool en relaxed deze studentenmeiden met elkaar omgingen, terwijl ze na de training zich verheugden op de borrel. Een van de meiden wees me op mijn overgrootvader die de Varsity had gewonnen en vereeuwigd op een tegeltje in de koepel hangt. Toch koos ik voor Amerika, vanwege de voordelen: de academische begeleiding, de financiële ondersteuning én keihard roeien. Met de nadelen was ik nog niet bekend.

Met bewegingswetenschap had het trainingsschema bij UT weinig te maken. Het volume, de uren en de intensiteit zorgden voor een permanente staat van vermoeiing. Er viel niet tegenop te voederen en door het gebrek aan rust strompelde mijn teamgenoten en ik van de ene naar de andere blessure. Ondanks

de prachtige faciliteiten en fysiotherapeuten gaat er niks boven goede nachtrust. Vier jaar lang was het trainingsschema doordeweeks: 06:30 boot nat, 09:30 studie, 15:00 krachttraining of ergo. Elke vrijdag werd er getest op de ergometer, waarna je jezelf in een ranking zag verschijnen via de mail. Dit had onder meer invloed op de opstelling voor de volgende ochtend, want op "Super Saturday" werd er naast 5 km hardlopen, lang geroeid of geseatraced. Denk hierbij aan trainingen van 5 x 1250 m baantempo, 18 x minuut op minuut af sprinten of 2 x 3,5 km op tempo 22 huffen in de twee-zonder. Na de lange sessie kregen we een half uur om bij te eten en dan mochten we kiezen: of een uur hardlopen, of een uur crossfit.



Eenmaal terug in Nederland waren er allemaal nieuwe termen in het leven geroepen die ik mij niet kon herinneren van mijn juniorentijd. “Een prikkel geven”, “in je zone trainen”, “vandaag varen we een E training, want morgen wordt een D, en zaterdag is AT”. In Amerika deden we niet aan prikkels, we deden alleen aan pompen. Tot je letterlijk niet meer kon: om de zoveel tijd ging er een roeier kapot. Om de aantrekkelijkheid van geblesseerd zijn te voorkomen (lees: rust) mocht je als geblesseerde niet thuis blijven. Elke dag werd er verwacht dat vanaf het moment dat jouw ploeg op het water ging, tot het moment dat zij aanlegden, jij aan het spinnen was. Urenlang, in een botenloods, 32 graden en 90% vochtigheid. Waarom zou je dat doen?

Veel roeiers om me heen hebben alleen oog voor de negatieve kanten van roeien in Amerika, dat is ook verleidelijk. De stoere verhalen over hoe zwaar het wel niet is doen het goed bij de luisteraars. Echter, de grootste omschakeling was voor mij de motivatie van roeiers in Nederland. Voor mijn gevoel was niemand bezig met elkaar, met een ploegdynamiek creëren, met voor elkaar opkomen of ergens voor vechten. Je komt op de training, je doet wat er op het schema staat en je gaat weer weg. Doordeweeks trainen veel teamgenoten alleen. Terwijl ik qua cultuur zou zeggen dat Amerika een stuk individualistischer is, maar voor de sportcultuur geldt het tegenovergestelde. Bij UT werd er gehamerd op de ploeg: zonder jou is er geen team, zonder het team ben jij niks. Als jij besloot om op donderdagavond uit te gaan, kon je niet verwachten dat je ploeggenoten nog met jou wilden racen. Bij Nereus gold het tegenovergestelde, en kreeg ik stevast de vraag waarom ik niet op de borrel stond.



Ook het selecteren van boten vond ik in Nederland maar een vreemde gewaarwording. Het leek bijna alsof mensen op basis van persoonlijkheid in de boot werden gezet. Als iemand in mijn team in Amerika een te grote mond kreeg, werd ze steevast naar de eerstejaars acht gestuurd. Pas nadat ze een paar races significant had gewonnen mocht ze weer terugkeren. Ook was de regel: een keer winnen telt niet. Je moet drie keer iemand verslagen hebben wil jij de betere persoon zijn voor die boot. In Nederland wordt seatracen onderschat. In Amerika voeren we steevast met twee achten naast elkaar. Als mijn coach zich verveelde tijdens een lange sessie werd de training stilgelegd. Midden op het water trokken we de boten zij aan zij en gingen twee meiden wisselen. Het is niet zo dat als de andere boot dan harder gaat, dat zij dan voor eeuwig en altijd in de betere boot komt. Het gaat om: wat voor invloed heeft ze op de boot? Wat voor invloed heeft ze op de sfeer? Hoe reageert de boot op haar in laag tempo, wat kan ze in een opzetje? Is er überhaupt een verschil?

Na een jaar geracet te hebben met Nereus sta ik anders in het teamgevoel. Het wordt hier niet gemaakt: het komt vanzelf. Door ervaringen op te doen met elkaar als het winnen van Basel of de Amstelbeker, de ontbijtjes bij Café Vrijdag of het roeien van de Head of the Charles in Boston. Het uitkijken naar de Varsity,

de Heineken, of sparren tegen Cambridge en Oxford. Die ervaringen zorgen voor een teamgevoel zonder associatie met pijnlijke trainingen of het geschreeuw van een coach. Dat ook het studentenleven gevierd mag worden, dat je tot 's ochtends vroeg met je teamgenoten in de Kleine kan staan om vervolgens op training te hopen dat je coach niks doorheeft.

Ik heb geleerd dat er op Nereus wordt gegeven om hoe het met je gaat, als roeier, maar voornamelijk als mens. Er wordt niet alleen gekeken naar hoeveel je presteert in je sport, studie of werk. Het creatief en zelfstandig vermogen van de roeiers op Nereus zou mijn coaches in Amerika verbluffen. Als ik aangeef dat wij een vereniging zijn met een bestuur voor en door studenten, moeten ze lachen. Dat wij ook boten vormen die op internationaal topniveau presteren kunnen ze niet begrijpen. De perceptie is dat we als een soort schoonroeiers met bordeaux lintjes op onze kleren flaneren over de Amstel. Daarom kan ik niet wachten tot we mijn voormalig team tegenkomen op de Heineken Roeivierkamp of op Henley. Dan proosten we op een bordeauxrode overwinning, terwijl de Amerikanen een eiwitshake achteroverslaan.

NEREUS VERBOUWT

DOOR

NANDO SCHRÖDER

Het was een gek jaar op Nereus. Door toename van coronagevallen in de Lage Landen sloot Nereus half maart 2020 voor het eerst sinds de oorlogsjaren volledig haar deuren. Rond de tijd dat normaliter de Varsity zou zijn gewonnen ging de ASR weer met mondjesmaat open. Langzaam druppelden roeiers binnen na weken thuis op de ergo te hebben getraind. Op vaste tijdslots kwamen leden in tweetallen skiffen (roeien in grote nummers was nog steeds uit den boze). Eerst waren alleen de bondsroeiers welkom, daarna ook eerstejaars- en middengroeproeiers.



De verbouwing van de bestuurskamer, tijdens en na

In het Ghebouw waren de coaches bezig het kloppende hart van de ASR onder handen te nemen: de botenloods. De eerste weken deden zij dit strict alleen, in de weken die volgden kwamen Ouderejaars Licht, Zwaar en ook enkele Dames helpen met klussen. Diederik Simon nam het voortouw. Uw redactielid liep een rondje met de, met verf besmeurde, Olympiër mee.

Bij binnenkomst oogt de loods al meer opgeruimd dan ooit. De fusten bier staan niet meer her en der verspreid maar op karren. Met tape staat aangegeven waar deze karren mogen staan. Het geoefend oog dwaalt af naar het voorheen beschimmelde plafond, dat geheel onderhanden is genomen en nu sneeuwwit is.

Simon wijst op de skiffriemen, die voorheen horizontaal op balken lagen. Ervaring leert dat met name bij



het pakken van een achterste set riemen deze nog weleens gezamenlijk naar beneden vielen. Nu hangen ze verticaal in met nieuw beton gestorte bakken, met labels bij elke set. De gehele betonnen vloer is opnieuw gestort. De muur is opnieuw geverfd en er hangt een fotospandoek van een recente Varsityoverwinning. In de meest rechter loods hangen gloednieuwe rekken, waardoor er ruimte is voor 4 extra skiffs.

Ook de buitenkant is opnieuw geverfd. Nu de kozijnen en de witte stukken muur buiten de loodsdeuren weer daadwerkelijk wit zijn, lonkt het Ghebouw vanaf de overzijde van de Amstel. Door de plaatsing van het nieuwe hoofdvlot in 2019 ziet het Ghebouw er ook vanaf de Weesperzijde uitnodigend uit. De sociëteit is door de Lustrumcommissie ten tijde van de quarantaine geheel opnieuw geverfd in de kleuren van het Lustrum, met de Furore leeuw in detail geschilderd op de zijwanden.

Tevens is de bestuurskamer onder handen genomen. Het verlaagde plafond is weggehaald en alle muren zijn opnieuw geverfd, waardoor het een stuk ruimtelijker oogt. Een passend Nereus-behangetje maakt het geheel af. U kent de kamer wellicht zelf als een ietwat volgestouwde ruimte. Deze is zorgvuldig leeggeruimd en artikelen zonder historische waarde (lees: drie decennia aan troep) hebben hun lot in de containers onder de trap gevonden.

Simon zelf is verder kort van stof: *"20 jaar achterstallig onderhoud"*. Het Ghebouw oogt weer als een 'topsportlocatie', de titel die Nereus sinds kort als enige(!) studenten roeivereniging in Nederland draagt. Dit heeft als gevolg dat zelfs in het geval van een volledige lockdown er door de allerbeste roeiers doorgetraind kan worden. De Johan Cruijff Arena staat op hetzelfde lijstje, een meer treffende vergelijking kennen wij niet.

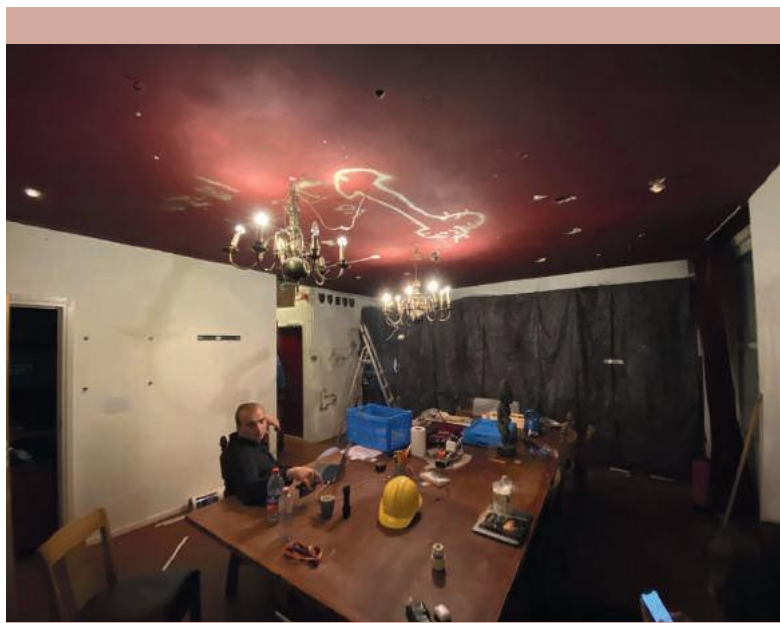
Plannen

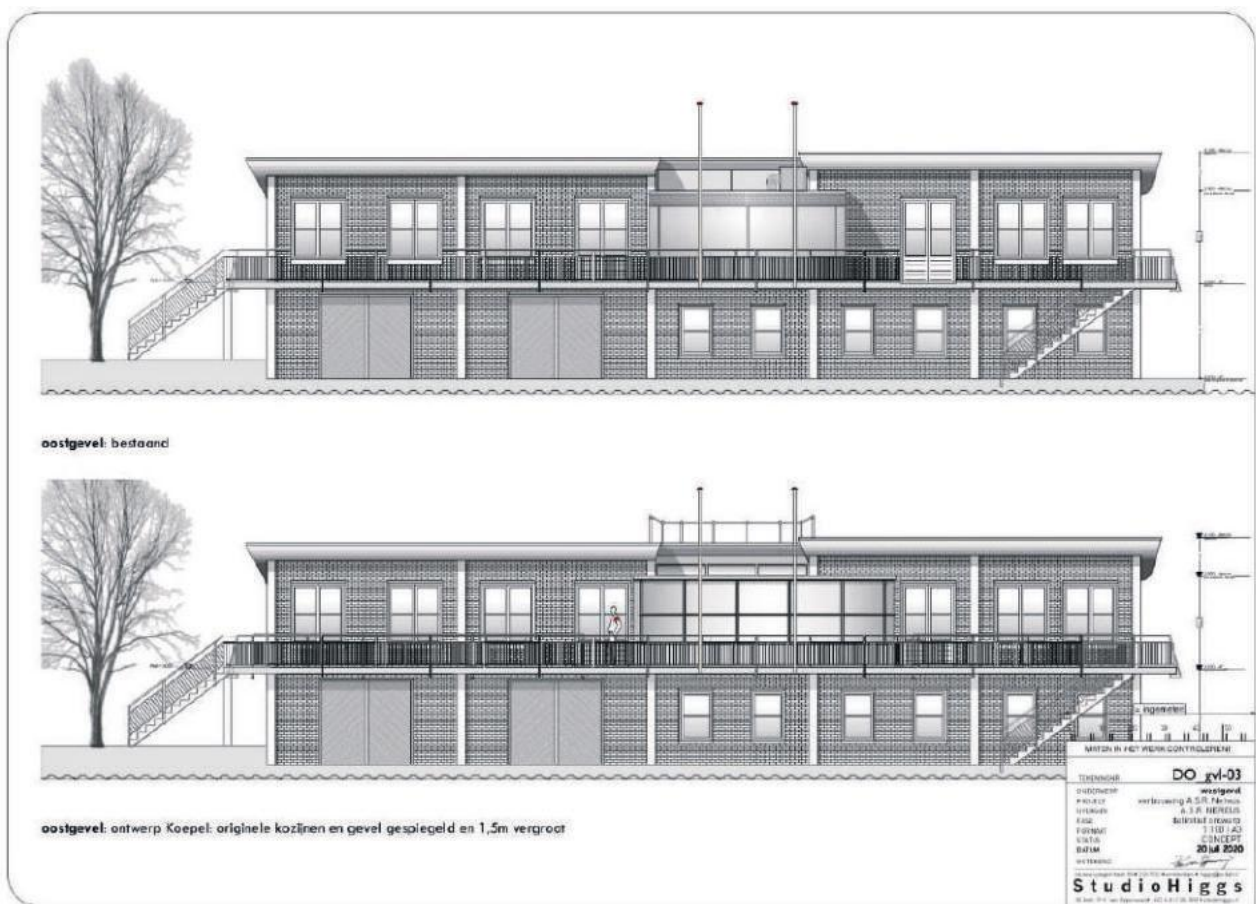
Wij informeren u graag over wat de komende jaren nog meer staat te veranderen op de ASR, aangezien het Ghebouw mogelijk niet meer zal zijn zoals u het kent.

Het plan is om de gehele indoorruimte door te trekken tot en met de coachkamer. Het balkon wordt toegevoegd in de aanbouw. Hierdoor wordt een extra 48m² aan trainingsruimte gerealiseerd en wordt het voorheen weinig gebruikte balkon geïntegreerd in het Ghebouw. De extra vierkante meters zullen met name voor krachttraining (pompen) gebruikt worden.

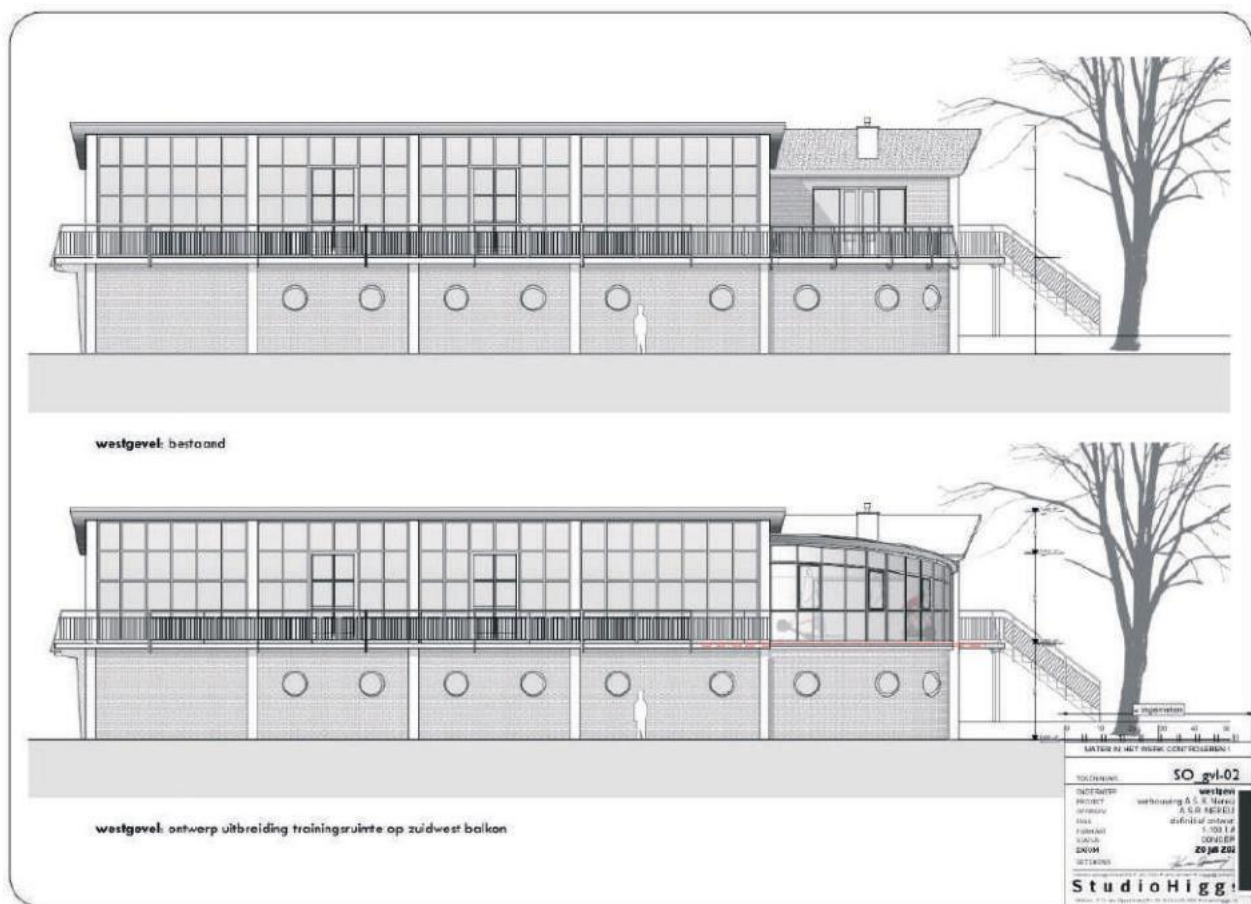
De coachkamer wordt verplaatst naar de koepel, waar de coaches bij sparsessies direct zicht op de Amstel hebben. De huidige koepel zal worden uitgebreid: de buitenmuur wordt verplaatst tot ter hoogte van de bar, waardoor de nieuwe coachkamer groter wordt dan de huidige. Tevens bestaat het plan om bovenop de koepel met tegels en een reling een klein dakterras te bouwen, ter vervanging van het balkon. De realisering van deze plannen moet het aankomende jaar vorm krijgen.

Wij nodigen u natuurlijk van harte uit om - zodra dit weer mogelijk is - een kijkje te komen nemen op het opgeknapte bastion!





Bouwplan voor de uitbreiding van de koepel, gezien vanaf de Amstel.
Zie de verlengde koepel en toevoeging ladder en reling naar het dak op de onderste foto.



Bouwplan gezien vanaf de Amsteldijk. Uitbreiding krachthouk naar de huidige coachkamer en balkon.

NIEUW LOGO OUD-NEREUS

DOOR

MAURITS APPELDOORN

Oud-Nereïd Koert Dingemans (overleden in 2019) ontwierp in 1958 voor de menukaart van het eerstejaars diner, op aanwijzing van Lid van Verdienste Herry Bakhuis Roozeboom, het “Nereusmannetje”. In 1962 werd het de eyecatcher op het affiche voor de Internationale Nereus-Lustrum wedstrijden.

Deze historische plaat hangt aan de muur op de Amsteldijk. De getekende roeiende figuur in de poster werd geadopteerd door Oud-Nereus als logo voor de “reünistenvereniging”.

In 2020 tellen we een sterk groeiend aantal Oud-Nereus leden aangekomen als afroei-lid vanaf de mid-jaren 90. Reden om Oud-Nereus een kleine make-over te geven.

Daar gaat u de komende maanden meer over horen. We starten met het afdrukken van het nieuwe Oud-Nereus beeldmerk in dit magazine. U zult het voortaan aantreffen op het klassieke Oud-Nereus drukwerk, en uiteraard ook op alle digitale communicatie.

Wij hopen dat het u bevalt!

Uw Bestuur Oud-Nereus,

Pieter André de la Porte

Maurien Møller

Jurr van Ramshorst

Hilko Swank

Maurits Appeldoorn



[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]