



Onze sponsors:



Vechten op de Vecht, 4 April 2015

Na jaren van gestaag doorroeien is de Visbyvaarder de 7e sloep van Nederland.

De Cw-waarde is meer dan eens in ons nadeel gecorrigeerd, dus steeds was het veel harder roeien voor een beetje meer vermogen. Achteraf is het een gecamoufleerde zegen geweest want bijna niemand weet dat de Visby een hele sterke sloep aan het worden is. Dit seizoen gaat Freya in het offensief. Deze winter geen winterslaap, geen onderhoud aan de sloepen, maar trainen, trainen en trainen. Zo bloedserieus dat elke training een wedstrijd is. Want dan hoef je tijdens de wedstrijd alleen maar vormbehoud te tonen.

Dat is wat team Freya na MPM23 in praktijk heeft gebracht. Vechten op de Vecht begon voor ons de maandag na MPM 23, op 3 november 2014.

Na Muiden gewoon de IJssel op tot ver in december. In februari de boottrainingen weer opgepakt en in de tussentijd de traditionele waltraining "Fit met Vin". Alles staat in het teken van het vasthouden en uitbouwen van de kracht in de boot. In Muiden zijn we met een blaartrekkende 108,2 W langs Pampus geboenderd. Zoveel kracht moet je koesteren met een uitgekiend trainingsprogramma. Laat dat maar Vincent over, Het Fit met Vin-programma is opnieuw tegen het licht gehouden en aangepast aan het nieuwe, lees zwaardere, seizoen 2015. Om niets aan het toeval over te laten hebben onze sponsors IJsselwonen en Roeisloepen.nl ruimhartig de deur opengezet van de Fysicx accommodatie (<http://www.fysicx.nl>), zodat team Freya naast het edele roeien ook nog baat heeft bij een wekelijkse holistische hef- en hijssessie via een geavanceerde sportmedische methode. Onze rompstabiliteit evenaart nu al bijna onze onverzettelikheden. Bovendien is het hilarisch om push ups te doen terwijl je handen op twee skippyballen steunen. Eigenlijk alleen voor het publiek, want het voelt nogal onthutsend.

De trainingen op de IJssel gaan, laten we zeggen, voortvarend. De dinsdag voor zaterdag 4 april resoneerden mijn hamstrings en omliggende spiergroepen na van de training terwijl de maandagse IJsselexcursie nagalmt in mijn hersenpan. Ik noem het geen spierpijn maar wedstrijdstress, dan voelt het veel fijner. Woensdag een diagnostische sessie op de roeitrainer om te kijken of alles nog werkt. En donderdag stoeien met skippyballen en dumbbells.

De minutieuze voorbereiding is goed, maar hoe goed? Zijn we sterk genoeg om een titanengevecht aan te gaan met de Grutte Bear, het Pulletje, de Orkaan, de Trewes 2 en de Serdon? Ik krijg al lichtelijk de bibberaties als ik deze namen opschrijf. Vragen te over en Johny rekent het ene na het andere scenario door met Cw waardes, gecorrigeerde Cw-waardes en gecorrigeerde correcties van alreeds gecorrigeerde Cw-waardes. Hij rijdt van en naar zijn werk via een route die gebaseerd is op het parcours van Vechten op de Vecht. Elke bocht en elke meter staat in zijn brein gegrift. Met de FSN-gegevens construeert hij het ene scenario na het andere. Maar hoe je het ook wendt of keert, telkens komt er voor de Visbyvaarder een snelheid van 10,6 km/u uit. En dat is de gemiddelde snelheid die over het 11,2 km lange parcours geleverd moet worden. Dan zit je al eng dicht in de buurt van de topsnelheid, die maar kort te handhaven is. De slagroeiers weten dat je voor dit gemiddelde nergens langer dan drie slagen onder de 9.5 moet komen, wind of geen wind, drinkpauze of geen drinkpauze. Om onze mentale weerbaarheid nog wat verder te beproeven voegt Johny er aan toe dat deze snelheid overeenkomt met een vermogen van om en nabij de 112 W. Dat Freya, noch welk ander team van Daventre Portu, in heden of verleden ooit heeft geroeid. De 108,2 W van Freya tijdens de MPM 23 is het enige wat in de buurt komt en die race moet je met 50 % verlengen om de afstand van Vechten op de Vecht te roeien.



Daventre



1.



We worden er stil van, zodat we hem allemaal heel goed horen zeggen dat we onze beste tijd met twee minuten scherper moeten stellen. Van 1 uur 5 naar 1 uur 3. Wat is nou helemaal 120 seconden hoor ik u denken. Nou dat kan ik je in ongeveer 120 seconden vertellen. Die zijn lang, heel lang, om precies te zijn, 72 slagen lang.

Eén zo'n slag duurt meer dan lang genoeg om de pijn in benen en armen en schouders en rug, intens te ondergaan. Terwijl alles traag en onafwendbaar samenvloeit tot één grote marteling probeer je dapper je ademhaling lang en diep te houden. Je blijft strak vooruit kijken naar de ruggen van de roeiers voor je, waar je in hun strakke en synchrone cadans niet het geringste spootje van uitputting of vermoeidheid kunt ontdekken. En dat terwijl jouw lijf al een hele poos vruchteloos heeft staan gillen om te stoppen met dat idiote sleuren en scheuren aan een riem die steeds minder gewillig in de dol ligt. Die gasten geven het gewoon niet op. Stiekem hoop je dat iemand zijn riem omhoog steekt om een eind aan de ellende te maken. Maar niemand doet het, niet één, en ik ook niet. Ze hebben vast net zo bloedhekel aan mij als ik aan hen. Stelletje halvegaren die mij er toe dwingen om harder en langer door te gaan dan fysiek mogelijk is. Waarom geloof ik Wouter die met droge ogen bloedserieus beweert dat een sprint van een uur mogelijk is, ook als je lijf zegt dat het helemaal niet kan. Want je kunt immers ook tien minuten hard roeien. Dus, als je 6 keer tien minuten hard roeit heb je het uur precies vol. Ik heb geen idee hoe hij een R.O.I. uitrekent en ik ga hem er ook niet naar vragen. Woest trap je de immer op de loer liggende wanhoop terug in zijn hok als na de inpik je romp achterover buigt, je armen snaarstrak als brugtuien de riem door het water bulldozeren. En dan, als je buikspieren knetterend en krakend je middenrif in brand zetten, moet je de hele lange weg terug naar voren om de riem uit te stoten tot inpik en begint het hele verhaal opnieuw, maar dan een beetje erger.

Maar dat wist je al aan het begin van de slag, het wordt nog erger, nog 71 keer erger. Eén slag minder dan zonet, een eeuwigheid geleden, nu nog 118,3 seconden. Het zijn deze twee minuten die we minder moeten roeien. De enige manier waarop dat kan is door 31 keer twee minuten nog harder te roeien dan ik zojuist beschreef. Wat een geluk dat Ron de dollen speciaal voor vandaag heeft ingevet met state-of-the-art MTB-vet, staat voor: Middel Tegen Beren. Want de Grutte Bear is de te kloppen boot. De tactiek is simpel: we gaan op berenjacht.



Met deze gedachten en startnummer 67 liggen we in Weesp voor de sluis te wachten. We zien de Grutte Bear met startnummer 56 oproeien. De stuur geeft het commando en weg zijn ze, met donderend geweld. De stukken vliegen er vanaf want in het zog dobbert de helft van een riemblad. Eén van de roeiers heeft met de eerste drie halen zijn riem aan flenters getrokken. De volgende drie slagen had hij nodig om het resterende stuk riem ook overboord te gooien, de reserveriem in de dol te mikken en de slag weer op te pakken. Het ging zo snel dat bijna niemand door had wat er gebeurde, maar wij wel, want de Grutte Bear is de boot waar wij straks naar op jacht gaan. Johnny heeft de chronometer ingedrukt zodat, als wij starten, we de achterstand weten die meer dan goed moet worden gemaakt. Dat betekent inlopen, oplopen, overlopen, en





uitlopen. Met de start trekken we meteen van leer, een paar beste halen, stuurboord slippend door de eerste doorgang en dan nog eens aanzetten om met voldoende snelheid de sluis door te komen. Lourens stuurt scherp, we slippen aan stuurboord nog scherper. Mijn riem kletst nog net tegen de sluismuur maar dat levert verder geen averij op. Bakboord trekt ons de bocht door en dan pakt stuurboord de slag op en gaan we op weg naar de molens die aan stuurboordswal ongeveer net zo veel toeren maken als wij in de Visby. Met 35-36 slagen komen we in de cadans waar we de afgelopen maanden op getraind hebben.



Het eerste stuk hebben we de wind achterlijker dan dwars, we gaan als een malle met 11+ op het log. Ik prijs me gelukkig dat ik mijn thermoshirt na het inroeien heb uitgetrokken want het tempo dat we nu draaien levert zoveel hitte op dat het begrip "inwendige verbrandingsmotor" een hele nieuwe dimensie krijgt. Het zonnetje schijnt boven Weesp als we langs de molens en woonarken inlopen op de CdBII. Wij moeten inlopen en mogen niet ingehaald worden dus als we in de achtergrond de Hoboken zien komen is dat wat verontrustend maar nog net niet alarmerend. We gaan voorbij de CdBII en rammen onversaagd verder. We lopen in op een Kromhout Whaler en komen buitenom langs zij. Met 11,5 op het log moeten we erlangs. Eigenlijk kan dat niet, met een Kuikensloep een Kromhout

Whaler voorbij roeien. Maar we doen het toch. Als we hen op ons roer hebben geroeid veroorloof ik mij een moment van overpeinzing omdat mijn onderarmen zinderen van een dreigende verzuring. Het enige wat daartegen helpt is de slag ondanks alles soepel uit je lijf laten rollen. Dat doet ook wel pijn maar dan anders. Freya zit volledig in focus in de boot, af en toe gromt Johnny iets wat we al weten, maar toch leuk vinden om te horen. Hard doorgaan, volg slag, houd hem lang en meer van dergelijk jargon. En dat gaat alleen lukken met acht roeiers die goed op elkaar zijn afgestemd. Doe je dat goed dan gaat de boot lopen. Dat betekent dat de boot een soort van meeroeit, een negende roeier dus en die hebben we hard nodig.



Daarmee komen we op het roer van de Evert Deddes. Dat is vlak voor de brug op zo'n driekwart van de heenweg. Zij kiezen de stuurboorddoorgang, wij die in het midden. Zodra we in de luwte en uit zicht zijn gaat het 20 halen hard en na de brug liggen onze boegen op gelijke hoogte. Om ze niet de kans te geven om bij te blijven stoempen we hard door. We hebben een hoger doel en dat is om binnen 30 minuten op het keerpunt te zijn. Lourens roept met astronomische precisie de geroeide tijd en afstand door de boot en we liggen nog steeds op schema. Zo zuiver als de NS in lang vervlogen tijden zijn spoorboekje wist te volgen. We hebben absoluut geen marge voor de terugweg, zo hard als het nu gaat gaan we straks ook. Gelukkig heb ik geen tijd om de volledige reikwijdte van deze gedachte verder te verkennen. Voor het keerpunt is er nog het één en ander in te halen om zonder





vertraging de keerkom door te kunnen spoelen. Met een noodgang jagen we op de doorgang af en steken af op de boei die we aan stuurboord moeten rond. Met vlijmscherp stuurwerk gaan we richting uitgang die een stuk smaller is, maar nèt zo breed als de boot, we gaan bokje springend met onze riemen over de beschoeiing die ongeveer 20 cm uit het water steekt. Het gaat allemaal kantje boord goed. Rino zit het scherpst van allemaal, er paste nog geen krant tussen zijn blad en de weinig vergevingsgezinde paaltjes. In de lange bocht terug het parcours op gaat heel bakboord met 'de riemen op' om een snelle slok naar binnen te gieten. Bij het uitkomen van de bocht vaart maken met beide boorden en een staccato drinkmoment langs het stuurboord. We zijn in 28 minuten en wat seconden halverwege, en dan nu de terugweg waar het moet gaan gebeuren, de beer is los en wij ook. Voor de vierde keer mompel ik: "Je kunt best 10 minuten volle bak roeien".



(Foto: Arnold van Grunsven)

Het parcours heeft wat linkse en rechtse bochten en bochtjes maar gek genoeg blijft de wind steeds tegen zitten. Het komende kwartier gaat het erom spannen, de Grutte Bear is nog niet in zicht en dat móét binnenkort wel het geval zijn. Het laatste stuk van de race komt snel dichterbij, om de eindsprint

op het juiste moment in te kunnen zetten, het is niet anders, gaat er de pre-sprint beginnen. Maar de wind heeft hele andere ideeën, die drukt het log steeds een stukje verder naar beneden. De stuur staat als een stoker verbale kolen op het vuur te scheppen, er moet minstens 10 op het log komen. Met de wind schuin van voren en het snot voor onze ogen, en dan 10 op het log bevelen, wat een lef. Het is maar goed dat we naast snot ook het hogere doel voor ogen hebben anders brak er acuut munterij uit. We gaan er eens goed voor zitten, trappen Ron's boosterbalken klem en gaan door, des te harder je roeit des te eerder je kunt uitrusten. Bovendien begint net de 6^e tien frisse minuten.

En dat zijn de tien meest onoverzichtelijke minuten van de race. Ik weet dat ik hoorde: "Grutte Bear op 350 meter". Dat is volgens plan, maar het klinkt nog steeds als een pokke eind roeien. Dan worden de Trewes 2 en Serdon ook gespot. We lopen in en ergens is besloten dat we vanaf nu alleen nog maar harder gaan. Wie kreunt en steunt stemt toe, en ja hoor, het was een unaniem besluit. De Haarlemmerhout ligt vlak voor ons, achter komt de Azorean High opzetten. We gaan buitenom in de clinch met de Haarlemmerhout en we gaan er langs. In elke andere race zou het een wapenfeit van de eerste orde zijn. Hier is het een voetnoot, want het is niet de Grutte Bear. De Haarlemmerhout is niet van plan dit op zijn beloop te laten en koerst in ons roer af op een tegenaanval die genadeloos verzuipt in het zog van de Visbyvaarder. Nog maar een 80 meter tot de Grutte Bear en onderweg naar hun roer passeren we de Trewes 2 en de Serdon. Tijdens deze meters heeft de aanblik van de aanstormende Visby de bemanning van de Grutte Bear behoorlijk aangegrepen want ineens liggen we op hun roer, terwijl de Azorean High aansluiting vindt begint de ontknoping van Vechten op de Vecht. In een rechtstreeks duel met de Grutte Bear gaan we op het laatste stuk naar de Hydrograaf. De sloopshoorn klinkt voor de enkele sloep die nog over is van de lagere startnummers. Terwijl wij ons



langs de Grutte Bear werken stuurt de Azorean High ons buitenom voorbij. Ik zie niets van de Grutte Bear omdat de Azorean stuurman erg scherp langs de stuurboordriemen stuurt. Om maar geen slag te missen hark ik tussen hun riemen door, terwijl ik in de verte de verbeterde aanmoedigen hoor die de stuurman van de Grutte Bear over zijn roeiers uitstort. Had hij beter niet kunnen doen want team Freya gaat er nog harder van roeien. Johny laat zich niet afleiden en stort zich vol overgave in het piece de resistance: uitlopen op de Grutte Bear. Als ik in de spiegel van de aanmoedigen kijk die vanaf de kant naar ons toegebruld worden, zie ik een droomfinish. Terwijl wij uitdrijven en houden zie ik, al tellend 'eenentwintig, tweeëntwintig, de boeg van de Grutte Bear. Vanaf deze kant van de finish een prachtig gezicht.

De eerste race in het 10^e jubileumjaar van Daventre Portu zit erop. Het feest kan beginnen al is de eindstand nog niet bekend, we hebben een fantastische race geroeid. 1 uur 3 minuten en 14 seconden dat is 2 minuten en 11 seconden sneller dan vorig jaar. Missie geslaagd, waar is het bier?



En dan de prijsuitreiking, op de derde plaats de Orkaan, de tweede plaats de Serdon. Waar en waar zijn wij? De kille schrik sloeg ons om het lijf. We zijn niet genoeg uitgelopen op de Grutte Bear. We hebben niet hard genoeg geroeid, te laat aansluiting gekregen bij de kopgroep. Een vierde plek of nog

erger. Maar voordat de vertwijfeling mijn gezichtsspieren bereikt klinkt het door de tent: "op de eerste plaats van de hoofdklasse, uit Deventer..... De rest niet meer gehoord, want oorverdovend gebrul uit alle Deventer strottehoofden daverd dwars door "de Visbyvaarder met team Freya"



(Foto: Arnold van Grunsven)

Met een verbijsterende 112,4 Watt staan we afgetekend op de eerste plaats van VodV 2015. Om de feestvreugde helemaal compleet te maken zijn we ook nog eerste in het Kuikenklassement. Daardoor nemen we gelukkig wel een beker mee naar Deventer, want de chocolade paashaas van Vechten op de Vecht is nooit in Deventer angekommen. In alle euforie zou je dan bijna nog vergeten dat we als toegift ook derde in de Speedcup zijn geworden met onze 1:02:14 en 112,4 W.

(De Azorean High met 57:46 en 93,61 W op één, de Yellow Fin op twee met 1:01:04 en 74,95 W)

Het motto van 2015, het is nu onvermijdelijk:

Als we niet winnen moeten we harder trainen en als we winnen moeten we nog harder trainen.

Tot maandag in de boot.

