



Beste KVS Lid,

Hierbij ontvang je de nieuwsbrief van December 2024.

Het zijn alweer de gezellige donkere dagen voor de feestdagen en er verschijnen overal lichtjes op straat, maar op het water bracht de KVS zelf al licht in de duisternis met de lichtjestocht! Er zijn weer veel gezellige en sportieve activiteiten geweest bij de KVS. In deze nieuwsbrief kan je nog even terugblikken op de KVS-activiteiten van laatste maanden van het vaarseizoen 2024. En we kijken alvast vooruit naar het begin van 2025. In deze nieuwsbrief staan o.a. verschillende verslagen van evenementen/tochten, de bekende rubrieken en er is een 'nieuw' item opgenomen; *de te koop aangeboden en te koop gevraagd rubriek*. Deze willen we ook op de KVS site gaan plaatsen. Als lid kan je dus in het vervolg je kajak- en canadees-materialen te koop zetten, of als je op zoek bent naar peddels, een boot, vaarkleding of ander vaarmateriaal kan je dat in de nieuwsbrief plaatsen.

Helaas konden we niet over alle evenementen een verslag opnemen in deze nieuwsbrief. Maar we willen ze natuurlijk nog wel even opnoemen... 😊 Naast de afsluittocht hebben we ook nog een hele geslaagde najaarstocht gehouden, er is door de TKBN een hele fijne Keanu Simons Hasselaers tocht georganiseerd die bij de KVS startte en eindigde op dezelfde dag dat de Kaas en Mosselavond gehouden werd. Een aantal KVS-ers hebben daar ook aan meegedaan en de TKBN-ers zijn nog even te gast geweest in ons bijzondere clubhuis. Heel gezellig! Er zijn pannenkoeken gebakken en gegeten, en Beuk 1 is grondig aangepakt onder de bezielende regie van Ralf Muskens. Het is ronduit geweldig dat er elke keer weer leden zijn die bij dit soort 'lastige' klussen serieus hun handen uit de mouwen komen steken. Op de foto's kan je nog even terugkijken. Met heel veel dank aan Ralf en de leden die zo geweldig hebben meegeholpen bij de deze Berenklus!

Alvast veel leesplezier en hele gezellige feestdagen van het KVS bestuur.

MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR.

- **LOGBOEKAANPASSINGEN** (extra kolom om schade aan materiaal te melden)
 Het oude en vertrouwde logboek op de tafel naast de voordeur in het fort valt na vele jaren trouwe dienst een beetje uit elkaar.
 Het logboek is een belangrijk item voor elke kajakvereniging en dus ook voor de KVS. Hierin noteren we wie, wanneer vaart. Dan is het bijv. duidelijk wie op het water is, wanneer is vertrokken en of en hoe laat hij/zij weer terug is gekomen. Dan kan je rekening houden met elkaar bij het afsluiten van het hek bijvoorbeeld. Indien iemand niet is teruggekomen of vergeten is het logboek af te tekenen kan er even contact opgenomen worden en checken we of er iets aan de hand is. (En je sluit het hek ook niet af als je weggaat...) Meestal zit iemand dan met een kop warme chocomelk op de bank gelukkig maar het gaat af en toe ook wel eens anders...
 We houden ook bij of er met een privé(eigen) boot wordt gevaren of dat er met een KVS boot/materiaal gevaren wordt. Dat is belangrijk om te zien welke KVS boten vaak en welke minder vaak gebruikt worden. Nieuw is dat er een kolom in het logboek bij komt waarin je schade aan de KVS boot of materiaal kunt aangeven. Dat is erg belangrijk. Enerzijds om onderhoud en reparaties tijdig te kunnen uitvoeren als er iets kapot gegaan is en anderzijds omdat dan de volgende gebruikers geen defecte boten pakken en daar dan pas op het water achter komen. Dat kan tot vervelende ongelukken leiden.
 Dus, we vragen je om het logboek goed bij te houden bij vertrek en bij terugkomst en voortaan ook de schade aan KVS boten/materiaal aan te geven. Voel je niet vervelend als je schade meldt of zelf hebt gemaakt het zijn tenslotte gebruiksvoorwerpen. De reparatiekosten zijn voor de KVS (tenzij je het expres gedaan hebt 😊). Belangrijker is dat we dan snel kunnen handelen en repareren zodat we veilig materiaal kunnen blijven gebruiken met elkaar.
- **DOORVAREN IN DE WINTER BIJ DE KVS.** Wie, Hoe en Wat?
 Voorheen konden alleen leden met een eigen boot doorvaren buiten het vaarseizoen dat start op 1 apr. en eindigt op 31 okt. Er loopt al een tijdje een pilot waarin enkele leden die dat graag wilden konden doorvaren in het winterseizoen met een KVS boot. Bij andere kajakverenigingen was dat ook al mogelijk. Na enig wikken en wegen is besloten dat we de pilot gaan "oprekken" en het in principe nu voor alle leden mogelijk moet zijn om in de winter door te varen. Daar zitten wel een aantal strenge (veiligheids)voorwaarden aan vast.
 - Je moet als KVS lid zonder eigen boot vooraf even toestemming vragen aan het bestuur via een mail aan info@kvspaarndam.nl Onderwerp; Aanvraag toestemming varen winterseizoen.
 - Toestemming vragen heeft alleen zin als je voldoende vaar-ervaring en vaardigheden hebt, conditioneel en technisch. Denk daarbij aan de volgende zaken; je kunt makkelijk 15 a 20 km aaneengesloten varen in koude en winterse weersomstandigheden, je kunt zelfstandig en vlot in- en uit je boot klimmen bij omslaan. Indien een ander in problemen komt kan je die adequaat bijstaan en in veiligheid brengen. Je hebt voldoende kennis van de vaarregels op het water.

- Je beschikt over het juiste materiaal. Denk daarbij aan o.a. de juiste kleding, dik neopreen en/of een droogpak, de juiste onderkleding, verlichting, moffen voor je handen, winterkajakschoenen, wollen sokken, pet of muts etc etc. en vergeet je proviand en EHBO kitje niet.
- Je vaart nooit alleen, maar minimaal met één ervaren vaarmaatje.
- Het bestuur kan bij onverantwoord gedrag en onvoldoende vaardigheden zonder meer en eenzijdig een gegeven toestemming intrekken. Daar kan geen beroep tegen worden aangetekend.
- Een afwijzing door het bestuur van je verzoek om in het winterseizoen te mogen varen met een KVS boot is bindend en hiertegen kan geen beroep worden aangetekend. Uitsluitend bij aantoonbare significante wijziging in de mate van het voldoen aan de randvoorwaarden door de aanvrager kan opnieuw een verzoek worden ingediend. (Je hebt bijvoorbeeld wel de juiste kleding aangeschaft)
- De KVS leden blijven ook bij toestemming van het bestuur persoonlijk verantwoordelijk voor alle schade die ontstaat bij het varen in het winterseizoen dat loopt van 01 nov. tmt. 31 maart.

Na het winterseizoen zal er een evaluatie plaatsvinden. Naar aanleiding van de bevindingen zal de pilot doorgezet en/of aangepast worden.

Heb je vragen over wintervaren als KVS lid met een KVS boot en materiaal? Aarzel dan niet en neem contact op met het KVS-bestuur via de mail/app/bel even. info@kvspaardam.nl

○ ONTWIKKELINGEN LEDENBESTAND KVS

De meeste Kajakverenigingen in Nederland hebben last van een vergrijzend ledenbestand. Bij de KVS zien we dat veel leden (op leeftijd) van het eerste uur het KVS lidmaatschap na lang nadenken (moeten) opzeggen. Dat is vaak een lastig en soms zelfs wel een beetje een emotioneel moment. De betrokkenheid is groot en je bent nu eenmaal een kajakker en dan blijft de vrijheid op het water lonken. Ook in 2024 hebben aan aantal leden toch die stap gemaakt. Natuurlijk blijven zij altijd welkom om op de clubavonden op woensdag een kop koffie te komen drinken en de club een beetje te blijven volgen. Sommigen vinden het leuk om de nieuwsbrief te blijven ontvangen en op de facebook pagina de filmpjes en foto's te bekijken. Soms biedt iemand zijn/haar materiaal te koop of schenkt het aan de club. Dank daarvoor!

In 2024 zijn zo'n 9 leden vertrokken, de redenen zijn meestal issues met de gezondheid, geen tijd wegens drukke levensfase met gezin en werk of gewoon de leeftijd. Maar nooit (nou ja, 1 keer wel) hoor ik dat klachten over de club zelf de aanleiding van het opzeggen zijn. Het omgekeerde hoor ik veel vaker, dat de club zo leuk, gezellig en fraai gesitueerd is en dat er met spijt in het hart wordt opgezegd.



Gelukkig komen er ook weer nieuwe leden bij! Van sportief, fanatiek en recreatief maar altijd betrokken en enthousiast. We heten de nieuwe leden van 2024 hartelijk welkom en wensen allen veel vaarplezier en mooie spannende avonturen op en rond het water toe.

AANKOMENDE KVS EVENEMENTEN:

In de komende periode zijn de volgende evenementen gepland.

- **ZATERDAG 18 JANUARI 2025. RONDLEIDING DOOR ZIEGEL ZIEGLAAR, FORTWACHTER VAN FORT BENOORDEN SPAARNDAM**, door Marga Mulder

LETOP ! MET AANSLUITEND DE KVS NIEUWJAARSBORREL op het Fort Zuid.



Het Fort Benoorden Spaarndam is een [fort](#) van de [Stelling van Amsterdam](#). Het is gelegen ten noorden van [Spaarndam-West](#), bij het [Zijkanaal B](#). Zaterdag 18 januari is het mogelijk voor KVS om een hier een rondleiding te krijgen van Ziegel Ziegelaar, de fortwachter van Fort Benoorden Spaarndam himself. Ziegel is een enthousiast verteller en heeft zijn hart verloren aan het fort.

Het fort is meer dan 50 jaar afgesloten geweest is dan ook het enige fort dat in originele maar verwaarloosde staat verkeerd.



In het fort zijn onder lagen aangebrachte kalk unieke afbeeldingen aangetroffen uit de beginjaren van de 20e eeuw, evenals "graffiti" uit de tijd van de Duitse bezetting. De enorme hoeveelheid van 232 afbeeldingen komt alleen voor in dit fort en het [Fort bij Spijkerboor](#), alhoewel ook in andere forten enkele afbeeldingen bekend zijn. Natuurlijk superleuk om samen met clubgenoten eens rond te kijken. Het is er wel koud en er zijn geen toiletten...Interesse?



Je kunt je alvast aanmelden bij Marga: maronline@hotmail.com of via whatsapp en telefoon 06-29010393.

Begin januari zal ik een peiling in de whatsapp-groep zetten.

https://nl.wikipedia.org/wiki/Fort_benoorden_Spaarndam

<https://www.hollandsewaterlinies.nl/nl/locaties/4252452532/fort-benoorden-spaarndam>

WAT STAAT ER NOG MEER OP DE KVS EVENEMENTENAGENDA?

- **Nieuwjaarsreceptie KVS**, 18 januari 2025. Inloop vanaf 17.00uur tot ca 22.00uur
- **Presentatie over Kajak-vakantietochten** in Noorwegen, Griekenland etc. rond 15 febr,
- **Winterwandeling** medio Februari 2025
- **Algemene Ledenvergadering (ALV)** wordt gepland voor Maart 2025
- **Voorjaars Schoonmaakactie** eind Maart 2025 (kom ook helpen!)
- **Kennismakings/Beginnerstraining 2025** wordt gepland voor april 2025

(Definitieve data en locaties worden z.s.m. bekend gemaakt)

TE KOOPAANGEBODEN/ TE KOOP GEVRAAGD:

(Alleen voor en door leden).



TE KOOP AANGEBODEN

- KVS lid Harm Reitsma biedt zijn **fraaie Canadees te koop aan**. Het betreft een groene PE Trapper met dekzeil in goede staat. Vraagprijs is slechts € 300. Daarnaast heeft hij ook een **rode PE kajak** in de aanbieding voor € 200 Beide boten zijn onverwoestbaar en te bezichtigen op het Fort. Mail/app/bel even met de KVS penningmeester indien je interesse hebt.
- Marga Mulder heeft **dakdragers te koop**. Informatie via de KVS app of bel of mail haar even.

TE KOOP GEVRAAGD

- Geen items gevraagd

Heb jij ook kajak/canadees spullen te koop of ben je op zoek naar vaarkleding en/of materiaal? Geef het door en plaats **een gratis advertentie** in de KVS nieuwsbrief. Mail aan penningmeester@kvapaarndam.nl

Beschrijf kort wat je te koop hebt, noem een vraagprijs en stuur zo mogelijk een foto of een link mee. Geef ook aan hoe er contact met je opgenomen kan worden.

TERUGBLIK OP DE AFGELOPEN PERIODE BIJ DE KVS

○ FOTO-IMPRESSIE RENOVATIE BEUK 1



Wat een perfecte planning, organisatie en zoveel hulp van veel KVS mannen en vrouwen. Er is hard gewerkt, veel gelachen en de rommel is daarna ook nog eens schoongemaakt!

En het resultaat is prachtig!





En dit was het fraaie, strakke eindresultaat ! Met dank aan alle andere leden die ook nog hebben meegeholpen maar helaas niet fotogeniek genoeg waren om in de nieuwsbrief geplaatst te kunnen worden... 😊



COMPILATIE VAN DE ANDERE KVS ACTIVITEITEN

○ LICHTJESTOCHT



○ NAJAARSTOCHT



○ PANNEKOEKENBAKKERS (en eters)



(TOCHT)VERSLAGEN VAN KVS-ERS

○ AFSLUITTOCHT op 19 Oktober. Door Robyn Berk

Op negentien oktober tweeduizendvierentwintig jongstleden heb ik, een van de jongste leden, samen met een grote groep KVS leden een prachtige tocht door het Ilperveld gemaakt. Met deze tocht werd traditiegetrouw het prachtige vaarseizoen van de club symbolisch afgesloten. Symbolisch omdat we na de tocht stiekem nog een paar enorm mooie vaardagen hadden en het "officieel" pas eind oktober afgelopen is.



Dit jaar stonden we om 8 uur s'ochtends in de lichte regen twee! kanokarren volledig vol te laden want met 20 leden waren we met een behoorlijke groep.

Ondanks de regen vertrokken we precies volgens schema richting Landmeer waar een mooie grote kanosteiger ons lag op te wachten. De parkeerplaats was goed uitgezocht op



de hoge capaciteit en was tijdens het scouten dan ook nog helemaal leeg, toen we op zaterdagochtend aankwamen bleek het echter de parkeerplaats van de lokale voetbalvereniging te zijn. En ja, die spelen massaal op de zaterdagochtend. Nadat iedereen een plekje gevonden had gingen we met zijn allen te water om de door Marga uitgestippelde route te ontdekken.

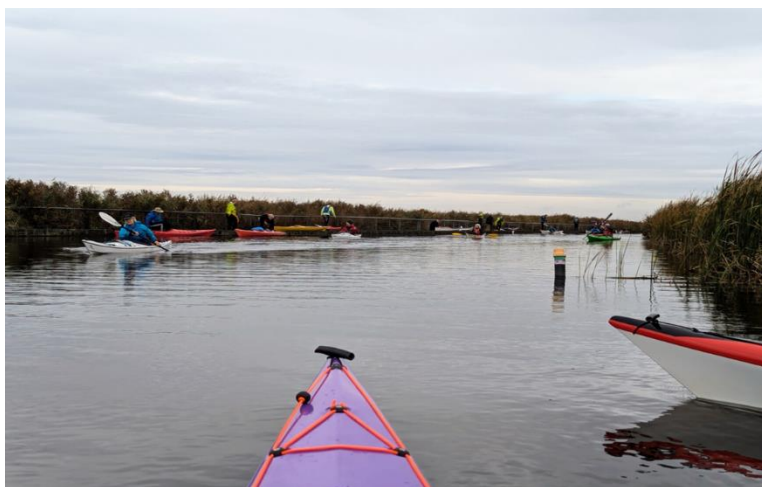
De route was met zorg gemaakt en had een lengte van 20 kilometer,

omdat we met zo een grote groep waren en we graag lekker samen wilde varen is deze ingekort naar een goede 15, een mooie afstand.

Na een klein stukje Landsmeer vanaf het water gleden we de slootjes en het hoge riet tussen de weilanden in. De weilanden tussen Landsmeer en Den IJp opende zich voor ons als een waar doolhof. Het is maar goed dat we fijne navigators hadden, want puur op gevoel zouden we met zijn allen binnen de kortste keren rondjes door het veld varen. Het hoge riet was natuurlijk erg bevorderlijk voor het gevoel van een doolhof, maar gelukkig zat hier ook een groot voordeel aan. Het was die dag windkracht 3 en dan kan het zo op de velden behoorlijk spoken, maar "het doolhof" bood beschutting waardoor we een groot gedeelte van de tocht vrijwel zonder wind konden varen.

Na een kilometer of 5 was het tijd voor de eerste pauze bij een mooie ruime steiger en een vogelspotplaats. Een heerlijke slok drinken en een mandarijn gaven de benodigde energie om weer verder te gaan.

Maar dan is de vraag welke richting...? Even stilstaan en genieten doet toch wat met je oriëntatie en het was niet meer helemaal zeker. Een keuze later werd de sloot een slootje en voor we het wisten kon de peddel er dwars niet meer tussendoor. Maar met een goede dosis doorzettingsvermogen,



veel gelach en even een beetje steken met de peddel in het riet is iedereen er doorheen gekomen en konden we lekker doorvaren.

En doorvaren deden we zeker, de route was natuurlijk een beetje ingekort, maar we gingen door op flink tempo, sterker nog we gingen veel te snel met zijn allen. Als we dit tempo vol zouden houden dan zouden we al om drie uur terug zijn op het fort. En dat zou een

probleem zijn, want dan waren de pannenkoeken zeker nog niet klaar!

Dus met wat snel denkwerk zijn er nog een aantal extra bochten toegevoegd aan de route. En zo kregen we 8 kilometer voordat we bij de volgende rustplek aan zouden komen. Tijd voor een bammetje, deze keer zonder steiger maar met een zompig weiland! Een probleem, nee joh, een uitdaging! Een paar natte sokken en hier en daar een knie in de modder, maar niets te veel voor deze groep avonturiers.



Klaar voor het laatste stuk en nog een kleine acht kilometer te gaan eer we weer aankomen in Landsmeer. Het laatste eind brengt ons door het bij vlagen pittoreske Den IJp, waar je het ene moment tussen de prachtige oude huizen vaart en even later tussen de kranen en loodsen door glijdt.

Langzaam beginnen we weer stukken te herkennen van de route van het begin, want er is een klein stuk dat we dubbel varen. En voldaan klimmen we voor de laatste keer van de dag uit de boot, op de kant en in de auto. Door de ongelofelijk hoge snelheid die we hebben gevaren waren om half vier alweer terug op het fort en begon het gedeelte waar



de dag natuurlijk eigenlijk om draait. Pannenkoeken en snert heerlijk gecombineerd met een biertje of een glaasje wijn, maar het was voornamelijk de gezelligheid die de hele dag compleet maakte. Bij deze nogmaals dank voor de goede organisatie (en natuurlijk de pannenkoekenbakkers en de snertmakers). En dan heb ik ook meteen een voorstel, omdat het zo leuk was, zullen we komend seizoen gewoon beginnen met een eindtocht? Het was fijn!

○ KAAS & MOSSELEN TUSSEN DE KAJAKS door Nico Wittebrood

November kan niet meer voorbijgaan zonder Kaas- & Mosselstijf. Op zaterdagavond 23 november stonden de pannen te dampen op tafel. Er waren zo'n 24 tafelenoten die net als ik naar het clubhuis waren gekomen. Bij binnenkomst hing de rook in de meterkast. Bleek geen elektrobrand te zijn want even later kwam Otto de patat even opschudden. En de frituurdamp verdween door de fortluiken naar buiten. Multifunctionele ruimte, zo'n oud fort. In de keuken stond mosselvrouw Marjan in de grote pannen te roeren. En voor de deur van het klushok stond Arjan de kaaspotten op te stoken in zijn veldkeuken-op-schragen. Want voor prettig kokkerellen is de kookplaat in de keukenhoek net te klein. Bovendien was een van zijn grote branders zwaar verkouden, wat ook niet handig is als je 3 kaaspotten op smelttemperatuur wilt brengen. Vandaar de ingelaste veldkeuken waardoor het allemaal toch nog goed kwam.



De gastvrouwen Wiebke en Lisette kozen voor een geraffineerd wegwerken van de eeuwenoude, onverwoestbare kantine tafels onder mooie kleden. Daarop uiteraard de kazen en de mosselen, maar ook diverse salades die deelnemers hadden meegenomen. En natuurlijk volop geroezemoes van de vele gesprekken. Over reeds gevaren tochten, dan wel nog te bedwingen afstanden. Goed om te zien dat niet alleen de leden van het eerste eer lekkerbekken zijn. Ook veel nieuwe leden bleken te porren voor deze activiteit buiten het peddelseizoen.

Dit Kaas- & Mosselstijf is echt een blijvertje, concludeerde ik in stilte en met gepaste trots.

READER: GEZONDHEID VOOR KAJAKKERS DIE EVEN NIET OF MINDER VAREN IN DE WINTER

- o Tips om in topconditie te blijven tijdens de wintermaanden.

Of je nu kajak of kanoot, regelmatig peddelen is een van de beste oefeningen die er zijn om in topvorm te blijven en tegelijkertijd een geweldige tijd te hebben. Het is fantastische cardio, omdat je metabolisme daarna urenlang sneller van blijft werken. Het helpt ook bij het trainen en opbouwen van spieren op plekken als je armen, schouders, rug en buik. Peddelen is ook nog eens heel leuk. Het is een van de zeldzame activiteiten waarbij je helemaal vergeet dat je aan het trainen bent, zelfs terwijl je een van de beste workouts krijgt die je je maar kunt voorstellen.

Daarom kunnen de koude wintermaanden een last zijn als je iemand bent die regelmatig peddelt. Peddelen is in deze maanden niet frequent, of zelfs helemaal niet aanwezig. Het is ook gemakkelijk om in een routine van luiheid en te veel eten te vervallen dankzij feestdagen en zwaar voedsel die deze tijd van het jaar met zich meebrengt. Hoewel de koudere maanden misschien minder peddelen betekenen, zijn er genoeg manieren om in een geweldige peddelconditie te blijven, zelfs als je niet zo vaak op je peddelboot kunt stappen als je zou willen.

Ga naar de sportschool en doe krachttraining, waarbij je je richt op spiergroepen zoals je rug, schouders en buik. Voeg yoga toe voor meer flexibiliteit en probeer pilates om je core te versterken en je evenwicht op het water te verbeteren. Zoek een binnenzwembad om in de winter in te zwemmen of een roeimachine die je kunt gebruiken. Probeer ergens heen te gaan waar je kunt peddelen, of doe wat winterpeddelen.

Negen tips om in topconditie te blijven tijdens het peddelen deze winter

1. Gebruik krachttraining om belangrijke peddelspiers op te bouwen

Een van de beste manieren om in fantastische peddelvorm te blijven tijdens de wintermaanden is door gewichten te heffen. Krachttraining is een ideale manier om je lichaam op te bouwen, vooral op plekken waar je je in het verleden misschien zwak of kwetsbaar voelde tijdens het peddelen. Hieronder staan een paar gebieden waar je je op kunt richten als je krachttraining doet in je peddelseizoen.

Rug en schouders : Ongeacht welk type peddelen je doet, je rug en schouders worden bijna constant gebruikt. Je rugspieren krijgen ook niet veel stimulatie van verschillende populaire soorten basiscardio, wat betekent dat het van cruciaal belang is om je te concentreren op je rug en deze sterk te houden met krachttraining.

Buik: Buik- en coretraining is essentieel om je lichaam in topconditie te houden. Een deel hiervan kan worden bereikt door middel van krachttraining.

Armen: Alles van curls tot bench presses is essentieel om de armen sterk te houden. Concentreer je op de bovenste borst en alle armspieren bij het plannen van je armtrainingen.

Benen: Het is makkelijk om te vergeten dat benen cruciaal zijn tijdens het peddelen. Ze sterk houden gedurende de winter door middel van squats, leg presses en andere beentrainingen zal zijn vruchten afwerpen wanneer je weer gaat peddelen. Sla de beentraining niet over wanneer je in topconditie wilt blijven tijdens het peddelen.

2. Neem yoga op in je off-season routine

Yoga is bijna altijd een geweldige oefening om in je routine op te nemen. Het heeft allerlei gezondheidsvoordelen voor mensen van alle leeftijden. Yoga kan helpen bij gewrichtspijn, evenwichtsproblemen en vooral - flexibiliteit. Yoga is vooral geweldig voor peddelaars, omdat evenwicht en flexibiliteit beide erg belangrijk zijn bij het peddelen. Evenwicht is fundamenteel voor SUP-boarden, kajakken en kanoën, en het staat ook voorop bij elke yogapraktijk. Door je lichaam flexibel te houden, zorg je er ook voor dat je wendbaar bent als het weer beter wordt.

3. Probeer Pilates om je kern te versterken

Elke keer dat je je peddel in het water steekt, voel je het in je core. Dit komt omdat peddelen een fantastische core workout is, en afhankelijk is van core spieren voor zowel kracht als evenwicht. Krachttraining kan helpen bij het opbouwen van spieren rond je core, maar je zou wat oefeningen kunnen toevoegen die specifiek gericht zijn op je core gebied, zoals pilates. Pilates is een aerobe oefening die niet alleen een geweldige cardiovasculaire workout is en goed voor gewichtsverlies, maar ook fantastisch is voor het opbouwen van core strength. Net als yoga kan pilates ook helpen met je evenwicht.

4. Neem minstens één keer een peddelvakantie

Trainen is een manier om fit te blijven in de winter, maar al die indooroefeningen zijn niet altijd leuk. Daarom is het geweldig om dingen af te wisselen met een actieve vakantie op een warme peddelvriendelijke bestemming ☺. Als je de financiële middelen hebt, is een vakantie ergens warm in de winter het meest verjongende en therapeutische cadeau dat je jezelf kunt geven. Probeer je vakantie ergens door te brengen dat ook een bucketlist-waardige peddelbestemming is, indien mogelijk. Op deze manier kun je opwarmen en ook je lichaam in goede peddelconditie houden.

5. Zoek een overdekt zwembad

Zwemmen is, net als peddelen, een oefening die bijna elke spiergroep in het lichaam gebruikt. Het helpt je armen, benen, schouders, rug en core te versterken - allemaal cruciaal voor peddelsucces. Hoewel buiten zwemmen in de winter misschien niet mogelijk is, kun je overwegen om een abonnement op een overdekt zwembad te nemen voor de winter. Het is een geweldige manier om je lichaam in het water te houden, en zwemmen is leuk. Samen met de HKV en ook andere KVS-ers kan je in het zwembad de Planeet op de zondagavonden in het winterseizoen allerlei kajak-technieken oefenen. Interesse? Mail even naar info@kvspaarndam.nl

6. Gebruik een roeimachine

Een simpele en voor de hand liggende manier om je slag sterk te houden en je peddelspieren in topconditie te houden, is door een roeimachine te gebruiken. Roeimachines zijn er tegenwoordig in verschillende vormen, maar de algemene filosofie is hetzelfde. Kies voor een machine die je armen, rug en schouders traint, net zoals roeien en andere vormen van peddelen dat zouden doen. Je kunt een roeimachine kopen voor uw sportschool thuis, of je kunt een sportschool vinden die er een heeft.

7. Zorg voor een gezond dieet in de winter

Hoewel het behouden van spieren en een goede cardiovasculaire gezondheid een groot deel is van de strijd om in goede fysieke conditie te blijven, is je dieet net zo belangrijk. Het is helaas maar al te makkelijk om in de winter te veel te eten en te drinken. Er zijn zoveel zware feestdagengerechten en koken lijkt een enorm populaire hobby te zijn in de winter. Combineer dit met korte dagen en lange nachten om warme chocolademelk of wijn te drinken en je hebt een eenvoudig recept om kilo's aan te komen. Vergeet niet om juist gezond te eten in de wintermaanden, zelfs als het moeilijk is. Dit is nog belangrijker als u merkt dat je minder beweegt en sport dan normaal.

8. Vergeet niet om dagelijks te stretchen

Zelfs als je in de winter wat minder beweegt en meer eet dan je zou moeten, moet je er in ieder geval aan denken om je lichaam dagelijks te stretchen. Koud weer en inactiviteit kunnen ervoor zorgen dat je spieren gespannen raken, waardoor regelmatig stretchen des te belangrijker is tijdens je peddelseizoen.

Naast het los en lenig houden van je spieren, helpt stretchen ook blessures te voorkomen. Dit is vooral belangrijk als je besluit om weer te gaan peddelen, dus houd je lichaam gestrekt. Je nek, schouders, rug, armen en benen hebben allemaal een dagelijkse stretch nodig. Probeer een ochtend- of avondstretchroutine te ontwikkelen - je zult je beter voelen en er gelukkiger door zijn.

9. Blijf peddelen in de winter

Tot slot, als je in topconditie wilt blijven tijdens de wintermaanden, kun je overwegen om te blijven peddelen, zelfs in het koude weer. In plaats van al je peddelspullen op te bergen, kun je overwegen om wat koudweerspullen te kopen, zoals een droogpak, wetsuit, moffen en andere koudweerspullen om je warm te houden tijdens het peddelen in de koude maanden.

Koud weer peddelen vereist misschien meer uitrusting, maar het is een leuke en opwindende vorm van peddelen. Het is meestal stil, met nieuwe landschappen en dieren om van te genieten. Het beste van alles is dat je je peddellichaam blijft verbeteren, zelfs in het winterseizoen.

Nog wat laatste gedachten over hoe je in topconditie blijft tijdens het peddelen in de winter

De winter is vaak een tijd voor luie dagen binnenshuis, en grote, zware maaltijden die met geliefden worden gegeten tijdens de feestdagen. Hoewel de winter een gezellige en feestelijke tijd kan zijn, is het als peddelaar belangrijk dat je je lichaam en alle fysieke winst die je waarschijnlijk hebt geboekt tijdens het afgelopen peddelseizoen niet volledig verwaarloost.

Om jezelf in een goede peddelgezondheid te houden, zelfs als je niet actief peddelt, kan je thuis of in de sportschool wat gerichte krachttraining doen en een roeimachine zoeken. Je kunt ook yoga of pilates opnemen in je wintergezondheidsroutine, omdat beide geweldig zijn voor flexibiliteit en evenwicht. Zoek een binnenzwembad, omdat een zwembadabonnement in de winter een geweldige manier is om al uw spiergroepen hard te laten werken. Vergeet niet om goed te blijven eten en regelmatig te stretchen, zelfs als het in het begin moeilijk voelt



Vergeet niet de deuren en het hek af te sluiten
als je het Fort verlaat!

Check dan altijd:

1. of er nog andere leden onderweg zijn en later terugkomen.
2. of er nog mensen bij de burens aanwezig zijn.

Zo ja, dan doe je het Hek natuurlijk niet op slot ! 😊



Heel veel vaarplezier in de mooie wintermaanden als je in de winter doorvaart. Maar denk wel aan je eigen veiligheid en die van anderen. Draag de goede kleding (droogpak), let (extra) goed op de veranderende weersomstandigheden en gebruik de juiste veiligheidsmiddelen voor winter-omstandigheden (licht en sleeptouw)!