

Beste KVS-er,

Het is lang licht en dus kunnen we tot laat varen. Daarna gezellig wat napraten onder het genot van een hapje en een drankje verzorgd door de fortwacht. Dat klinkt als een topavond! Kom vooral je gezicht laten zien op onze clubavond, elke woensdag om 19.00 uur. Heb je koudwatervrees? Er zijn altijd leden die met je mee willen varen, ook als je wat minder ervaren bent.

Naast de clubavond zijn er veel leuke clubactiviteiten die georganiseerd worden, waarover meer verderop in deze nieuwsbrief.



Mededelingen van het bestuur:

Privacy is voor ons allemaal belangrijk. We willen niet dat onze gegevens zomaar op straat komen te liggen of voor commerciële doeleinden gebruikt worden. Dit zal niet gebeuren bij de KVS. Maar om onze mooie nieuwsbrief te kunnen versturen en voor andere communicatie uitingen is het toch belangrijk dat meerdere bestuursleden bij jouw NAW-gegevens kunnen komen. We zullen hier altijd zo zorgvuldig mogelijk mee om gaan. Maar mocht jij hier nou geen toestemming voor willen geven, laat dit dan vooral aan het bestuur weten. Mochten we niets van je horen gaan we ervan uit dat het akkoord is.

Het bestuur is vernieuwd! Otto onze voorzitter heeft al zijn charmes in de strijd gegooid om nieuwe bestuursleden binnen te hengelen. En dat is gelukt! De eerste vergadering is reeds achter de rug. Het bestuur bestaat nu uit:

Voorzitter: Otto

Penningmeester: Bert

Secretariaat: Marie José en Roos

Algemene bestuursleden: Marga en Simon

Het goed afsluiten van het fort is erg belangrijk. Zorg dus dat je dit altijd zorgvuldig doet. We zagen laatst een fortsleutel hangen met het label Fort Zuid eraan. Niet zo handig natuurlijk. Noem hem dan Freddy Zuid of Frits Stelling. Maak er iets moois van, als het maar niet direct linkt naar het fort.



Op 9 augustus vanaf 16.00 uur organiseren we een zomerbarbecue! Natuurlijk voor de gezelligheid, maar ook om onze sinds maart afgetreden voorzitter Nico in het zonnetje te zetten. Na al die jaren inzet willen we daar met elkaar nog even bij stilstaan. Daarnaast heeft ook Dré besloten het bestuur te verlaten, wat tevens niet onopgemerkt voorbij mag gaan. Want ook zijn inzet is het vermelden waard. Groot feest dus! Zet de datum alvast in je agenda en nadere info volgt.

Vergeet niet zo nu en dan op onze website te kijken. Voor leuke tochtverslagen, de agenda, interessante informatieve artikelen en nog veel meer.

We wensen alle clubleden nog veel fijne vaarmomenten!
Het bestuur.

Agenda:

(bekijk ook onze website voor meer info: www.kvspaarndam.nl)

- **Donderdagavond 3 juli 19.00 uur**
Reanimatiecursus. Meld je snel aan, er zijn nog vier plaatsen beschikbaar!
- **4 juli t/m 6 juli**
KVS kampeerweekend. Aanmelden kan nog altijd. Wees er wel snel bij!
- **Zaterdag 9 augustus:**
Zomerbarbecue: 16.00 uur. Eigen bijdrage € 7,50
- **Woensdagavond 13 augustus**
4 weken avondtocht. Een samenwerking met de HKV, de Trekvogels en KV Waterwolf. Info volgt, maar zet de datum alvast in je agenda!
- **Zondag 24 augustus**
Kanosaluut Sail 2025. Organisatie voor eigen rekening. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. (www.ticketkantoor.nl/shop/Kanosaluut)
- **Zaterdag 13 september**
Najaarstocht. Info volgt, maar zet de datum alvast in je agenda!
- **Zaterdag 11 oktober**
Afsluittocht. Info volgt, maar zet de datum alvast in je agenda!

Tocht- activiteitenverslagen

Openingstocht 6 april Leiden

Door: onze voorzitter Otto Vos

De vuurdoop van de nieuwe activiteitencommissie begon met de openingstocht op 6 april door de middeleeuwse stad Leiden. Op 8.00 die dag verzamelden zich ruim 20 deelnemers op het fort voor vertrek naar Oegstgeest voor de start van de route, die

eerst richting Kagerplassen ging om vervolgens via de Leidse Merenwijk naar de binnenstad van Leiden af te buigen.

In het midden van de stad was een ruime stop gepland in het van der Werf park. Dit historische park is ontstaan nadat in 1807 een kruitschip was ontploft. Het verhaal gaat dat zelfs Lodewijk Napoleon, die toen in het paleis op de Dam in Amsterdam woonde, de klap van de ontploffing heeft gehoord. Het standbeeld in het park is van burgemeester van der Werf en stamt uit de 19^e eeuw. Het is een blijk van waardering van de stad voor deze burgemeester die in 80-jarige oorlog tegen de Spanjaarden een belangrijke rol heeft vervuld. Na de rustpauze ging de route verder over het Rapenburg waarvan gezegd wordt dat het één van de mooiste grachten in Nederland is. De route heeft ook



andere hoogtepunten aangedaan zoals de Oude Vest waar het museum de Lakenhal is gelegen en de prachtige schouwburg van Leiden. Via het zogeheten Galgewater en de molen de Valk eindigde de route vervolgens in Oegstgeest waarna met een voldaan gevoel naar het fort is teruggedreden. Al met al een zeer geslaagde dag met grote hulde voor de activiteitencommissie voor de uitstekende organisatie.

Voorjaarsstocht 17 mei Broek in Waterland

Verslag van onze razende reporter en kanoër Milco Aarts

Het was een mooie maagdelijke ochtend. Een serene rust hing rond het dauwige fort waar onze club was gevestigd. Zonnestrallen schiepen kleine schaduwen, oases van koelte in de zoele dag die aanstonds was. De geur van ontluikende bloemen hing licht en verstild in de lucht. Waren het seringen? Alles wel tot de eerste slaperige vogelkopjes verstoord over de rand van hun nest verschenen en chagrijnig loensend een man bekeken die om 7.30 uur al met een rood hoofd zwoegend beweging in een kanokar probeerde te krijgen.



Niemand anders dan Hans Bakker, gevierd lid van de gerenommeerde kanovereniging Spaarndam en organisator van de clubtocht die deze dag zou plaatsvinden. Zweet parelde op zijn hoge voorhoofd, normaal toch een teken van intelligentie.

Dit was het moment van de uitdaging waaraan hij al maanden sleutelde: de route door Waterland. Liefst drie keer voer hij deze voor. Telkens weer nieuwe hobbels nemend. Eerst was een deel van de route afgezet wegens werkzaamheden. Vloekend

en tierend corrigeerde hij de kaart. Vervolgens verdwaalde hij in Monnickendam op zoek naar een centrum dat onvindbaar bleek. Zonder blikken en blozen voer hij voorbij een kerk met een pastor van een bedenkelijk reputatie. Maar Hans laat zich niet in het ootje nemen. Verder! Laag water maakte dat de modderbodem zich als een ontstopper vastzoog aan zijn kajak, maar de Bakker, hij ploegde voort.

Veel meer onheil vond plaats. Een bruggetje was zo laag dat een simpele helper bijna uit zijn boot viel. Ook liep het traject uit en uit met eindeloze waterspiegels - nu kalm en vredig spiegelend - maar waar een verkeerde wind op een fout tijdstip de hel zou doen losbreken en een fiks aantal KVS-leden woedend naar de eeuwige jachtplassen zou jagen.

Onze controller wikte en woog, want risico's zijn er altijd. Op de weg naar het proefvaren verloor Hans zijn hesje dat aan de kano's was vastgemaakt om de lengte te accentueren. Op de terugweg verslond een geniepige rukwind het achterluik van zijn kano. Kajakken is niet ongevaarlijk, willen we maar zeggen. Hoe draag je zo'n verantwoordelijkheid? Wiens schouders zijn sterk genoeg? Stoïcijns staarde Hans Bakker naar de horizon, onverschrokken peddelde hij verder.

Weinig clubleden weten hoeveel er komt kijken bij het temmen van een dergelijke helletocht naar een leuk uitje. Hierboven slechts een klein inkijkje, een tipje van de sluier, maar nu is het tijd om terug te keren naar die vroege zaterdag 17 mei waar Hans bijgestaan door enige assistenten kundig het gehele dweilorkest dirigeert. Clubleden leggen boten op de kanokar, precies op de juiste hoogte. Een blik van Hans kan dodelijk zijn. Het is een grote groep, wel 25 man en vrouw in getal, dus de lijnen moeten strak zijn. Hop, de auto's in. Precies genoeg chauffeurs en we vliegen weg.

Exact op tijd als je er een half uur bij optelt, arriveren we in Broek op Waterland op een idyllische plek, want Hans heeft smaak. Als bij een militaire operatie worden



boten afgehaald en klaargemaakt, overal tussen de prachtige huizen zetten KVS-mannen hun geursporen uit en na het uitgebreid wateren is het tijd voor het ruime sop.

We peddelen naar Monnickendam. De groep blijft keurig bij elkaar. Er wordt gezellig gekout en gekwaakt want er zijn ook eenden onder ons. Dan kijken we allen plotseling naar rechts omdat we daar rechtsaf gaan en vloeiend nemen we de bocht. Dorpje door en via lieflijke watertjes op weg naar Zuiderwoude alwaar we onze eerste pauze doorbrengen in de luwte van een pittoresk kerkje. Sommige peddelaars gebruiken de gelegenheid om even de benen te strekken, maar na genoeglijk toeven springen we de boot weer in en zetten de steven richting Holysloot. Hierbij varen we over een prachtig meertje waar enkele clubleden ooit nog eens hebben geschaatst. We koersen aan op de tuin van een privéhuis in Holysloot – een dorpje dat zo van een ansichtkaart lijkt geplukt. Aan land verspreidt de groep zich. Een enkeling bezoekt een soort vlooiemarkt. Een aantal zet zich bij restaurant Het Schoolhuis. Anderen kuieren over een van de weinige straten die het fotogenieke gehucht heeft. Zij belanden bij een aannemer die er zijn eigen huis bouwt volgens een bijzonder recept. De fundering steekt meters boven de grond uit, maar, zo zegt de goede man, die zakt gewoon de grond in. Tja, nou, sterkte!

18-20 graden Celsius met een NNW 4bft wind en die dirigeert ons samen met een strelend zonnetje terug in de kajaks. Welgemoed en onder de bezielende leiding van Hans Bakker zetten wij ons welgemoed aan het laatste stuk. Weer een meertje over met de wind even gezellig op de toet en dan belanden we weer in de veilige haven. Evenveel mensen mee terug als waar we mee van start gingen. Dat terwijl we ook tevreden zouden zijn geweest met 90 procent terugkeer.

Voorwaar een grootse prestatie en een supergezellig dagje. Met dank aan iedereen zag Hans dat het goed was.

Iedereen bedankt voor deze geslaagde happening.



Clinic Voorwaartse Slag op zaterdag 14 juni

Door: Petra Muskens

Op zaterdag 14 juni was het dan zover: de clinic om onze voorwaartse slag te verbeteren! Deze was vorig jaar al gepland, maar ging toen niet door vanwege stemproblemen van Rebecca, ervaren zeekajakinstructeur.

Op deze prachtige zomerse dag stonden 17 deelnemers, inclusief twee leden van KV Waterwolf, paraat.

Het eerste deel van de clinic was op de kant en bestond uit:

- Peddelonderzoek (incl. oefeningen): Welke soorten peddels zijn er en welke techniek hoort hierbij? Onder andere: Euro peddel (met breed en smal blad), Wing peddel, Greenland peddel.
- Techniek observatie: Doornemen van verschillende fasen voorwaartse slag en gebruik juiste spiergroepen.



Het tweede deel was op het water bij het gemaal en het IJ waarbij verschillende oefeningen werden gedaan om onze techniek te verbeteren en te komen tot een meer effectieve slag. Ook is er gekeken of de voetsteunen wel op goede afstand zaten om meer kracht uit de benen te kunnen halen bij het “fietsen” (oftewel bij indraaien romp druk uitoefenen met benen op voetsteunen waarbij de benen engszins op en neer bewegen).

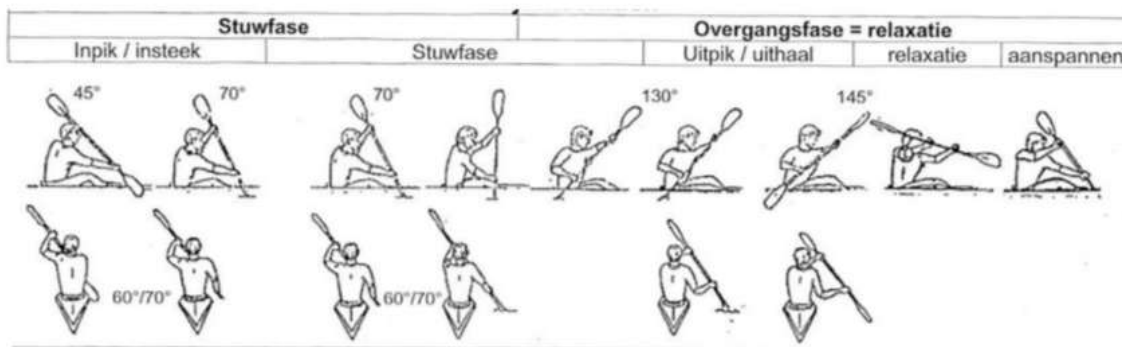
Hierbij enkele tips die we hebben geleerd (voor diegenen die er graag bij wilden zijn, maar niet konden):



- Er is niet 1 juiste techniek voor de voorwaartse slag, maar er zijn wel een aantal zaken belangrijk voor een effectieve slag.
- Insteken van peddel met gestrekte arm in water (“spies de vis”).
- Kracht moet vooral vanuit romp en beenspieren komen (en minder vanuit armen), dus belangrijk om romp goed te draaien.
- Peddel kan dicht langs boot worden gehaald (minder stabiel) of wat meer met een zijwaartse beweging (vanaf de boot naar buiten toe). Peddelblad moet geheel onder water komen

t.b.v. voldoende waterverplaatsing. Peddel moet niet te ver naar achter worden doorgehaald (tot heupen); dit levert geen stuwkracht meer op (verloren energie).

- Een korte peddel $\approx$ klein verzet (vergelijkbaar met fiets), een lange peddel $\approx$ groot verzet. Bij veel wind is het handig om de peddel wat korter te zetten (indien mogelijk).
- Voor hoek van peddelblad zijn verschillende mogelijkheden: tussen 0 en 90 graden. Bij 0 graden meer luchtweerstand bij doorhalen peddel naar de andere kant. Bij grotere hoek belangrijk dat (rechter)hand losjes om peddel zit zodat deze kan meedraaien bij overgang van peddelinsteek naar de andere kant (om polsproblemen te voorkomen).
- Hoogte peddel bij de slag is persoonlijk en afhankelijk waar iemand de meeste kracht heeft zitten. Test dit bijvoorbeeld door rechtop met gezicht naar een muur te staan en je met je handen, op verschillende hoogtes, van de muur af te duwen.



En wat ik vooral onthouden heb: je hoeft niet heel sterk te zijn om meer snelheid te kunnen maken in je kajak, maar vooral een goede techniek is belangrijk (juiste beweging die blijft draaien)! Dus ik weet wat mij te doen staat de komende tijd: veel oefenen 😊