



Kano Vereniging Spaarndam

KVS NIEUWSBRIEF

Augustus 2026

Beste KVS-er,

In de vorige nieuwsbrief had ik al gemeld dat er veel verslagen waren binnengekomen. Dit kon ik niet allemaal kwijt in de nieuwsbrief van juli. Daarom nu al zo snel een tweede. Nog meer leesvoer. Wie wil dat niet? Blijf ook vooral teksten aanleveren. Hoe meer, hoe beter. Dus lees vooral de verhalen van Wiebke (en Simon), Geert en Milco. En zoals ook beloofd in de vorige nieuwsbrief, nog een artikel van Nico over het juiste gebruik van je skeg. Zeer interessant!

Wat betreft de mededelingen van het bestuur en de agenda is er niet veel veranderd, maar het kan geen kwaad om het nog een keer te herhalen. En nog een andere mededeling, want als kers op de taart deze zomer, komt er eerdaags ook nog een speciale zomereditie uit van de nieuwsbrief. Dus houd vooral je inbox in de gaten!



Oproep: wil jij mij helpen de nieuwe rubriek *Uit d'oude kano* te vullen? Heb jij een goed 'oud' verhaal? Deel dit met mij via het mailadres waarvan je deze brief binnenkrijgt en in de winter kunnen de rest van onze clubleden meegenieten.

Mededelingen van het bestuur:

Vervanging van het slot

De meeste leden hebben hun sleutel inmiddels omgewisseld, maar heb jij dat nog niet gedaan? Neem dan even contact op met het bestuur voor een afspraak via info@kvspaarndam.nl

Evenementencommissie kastje

De evenementencommissie heeft een kastje in de ruimte tegenover de keuken. Dit kastje met sticker 'evenementen' is voor iedereen te openen. In het kastje liggen de portofoons, een EHBO-tasje en een sleeplijn. Deze kunnen door de organisatie van een clubtocht of een eigen tocht met meerdere clubleden gebruikt worden. Gaarne na gebruik de portofoons opladen en indien EHBO-spullen gebruikt zijn, aangeven bij de evenementencommissie zodat het aangevuld kan worden.



Afsluiting Boezemkade

In de periode van 17 augustus t/m 18 september wordt de asfaltweg van de Boezemkade gerenoveerd. Gedurende de werkzaamheden is de Boezemkade afgesloten voor alle verkeer. Er zal een omleidingsroute worden ingesteld via de

Kerklaan en De Pol en via het nieuw geasfalteerde voetpad tussen De Pol en het voorplein.

Voor auto's is het fort niet bereikbaar. Auto's kunnen tijdelijk parkeren langs De Pol, vanwaar men te voet naar het fort kan. Maar kom dus zoveel mogelijk per fiets of te voet!



Nieuwe leden

Altijd welkom!

Zomerbarbecue (let op: gewijzigde datum)

Zaterdag 5 september zal het bestuur weer een zomerbarbecue organiseren. Vanaf 16.00 uur is iedereen welkom. Vanaf 17.30 uur wordt de barbecue verzorgd door Hans en Hans. Aanmelden via de app (zit je niet in de app, kan je je aanmelden via info@kvspaarndam.nl). De kosten bedragen € 15.- (inclusief barbecue en drinken).

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

Het bestuur.

Agenda:

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

- **Zaterdag 22 augustus**
Uitwisseling met roeivereniging *De Stern*.
Zij bij ons. Zie voor meer info hieronder.
- **Zaterdag 5 september (let op: gewijzigde datum)**
Zomerbarbecue. Vanaf 16.00 uur.
- **Zaterdag 19 september**
Najaarstocht. Domstad Utrecht. 8.00 uur
verzamelen op het fort. Zie voor meer info
hieronder.
- **Zaterdag 17 oktober**
Afsluittocht. Info volgt.
- **Zaterdag 21 november**
Kaas- en mossselfestijn. Nu al legendarisch! Info volgt.



Activiteiten info:

Uitwisseling met roeivereniging *De Stern* zaterdag 22 augustus

Organisatie: *Simon*

Na een geweldige ontvangst in juni bij *De Stern* en een hele leuke roeiclinic is het nu onze beurt. Op zaterdag 22 augustus komen 12 à 15 leden van de roeivereniging ervaring opdoen met onze mooie kajaksport. We verwelkomen onze burens vanaf 9.00 uur met koffie en koek, waarna Roos en Arjan vanaf 9.30 uur bereid zijn gevonden om het theoretische gedeelte voor hun rekening te nemen en de groep te begeleiden. Na de uitleg gaan we het water op en zou het fijn zijn als een aantal van onze leden daarbij willen assisteren. Je kan je hiervoor aanmelden in de KVS app. Tussen 12.00/12.30 uur zijn we terug op het fort en sluiten we af met een hapje en een drankje. Help gezellig mee!

Zomerbarbecue zaterdag 5 september (let op gewijzigde datum)

Organisatie: *het bestuur*

Zaterdag 5 september zal het bestuur weer een zomerbarbecue organiseren. Vanaf 16.00 uur is iedereen welkom. Vanaf 17.30 uur wordt de barbecue verzorgd door Hans en Hans. Aanmelden via de app (zit je niet in de app, kan je je aanmelden via info@kvspaarndam.nl). De kosten bedragen € 15.- (inclusief barbecue en drinken).

Najaarstocht zaterdag 19 september Utrecht Domstad 16-20 km

Organisatie: Wiebke en Ralf

Het is tijd voor een herhaling van deze prachtige klassieker. Na regenachtige pogingen in 2021 en 2022 hopen wij op beter weer in september. Wij gaan het rustig aan doen en nemen genoeg pauzes.

Vanuit het Theehuis Rhijnauwen in Bunnik volgen we langzaam de Kromme Rijn met zijn mooie oevers tot we de binnenstad van Utrecht bereiken. Samen doen



wij dan een rondje door de binnenstad: de vele leuke terrasjes aan de Oude Gracht zijn uniek om vanaf het water te zien!

Rond 10 km bereiken wij onze pauzeplek op het Geertebolwerk. De kilometervreters kunnen nog een extra rondje door de Stadsbuitengracht en Maliesingels doen (5 km), de anderen kunnen de binnenstad van Utrecht in of lekker pauze nemen. Na de pauze volgen we de Kromme Rijn weer terug naar het opstappunt waar de auto's staan.

Programma:

- We verzamelen 8:00 uur op het fort om de boten op de kanokarren te laden, en met ieders hulp kunnen we om 8:30 uur vertrekken en om 10:00 uur het water op.
- Pauze ca. 12:30-14:00 uur.
- Planning is rond 16:30 uur terug op het fort te zijn. Als we met z'n allen helpen de boten en karren op te ruimen dan kun je om ca. 17:00 uur huiswaarts keren.

Neem zelf:

- Je lunch, lekkers en drankjes mee (er is ook horeca in Utrecht).
- Droge, warme en extra (regen)kleding mee.

Voor regen wijken wij niet uit, wel voor te harde wind en onweer. Zo nodig word je kort vooraf hierover op de hoogte gehouden.

De onkosten voor deze tocht bedragen € 7.50 per persoon. Graag dit bedrag bij inschrijving vooraf overmaken op rekeningnr. Kanovereniging Spaarndam NL84 RABO 0118 3011 01 onder vermelding van je Naam en Najaarstocht. Met de bijdrage worden de brandstofkosten vergoed aan de chauffeurs die rijden.

Aanmelden via deze link (voor woensdag 16 september).

Info over vaartechnieken:

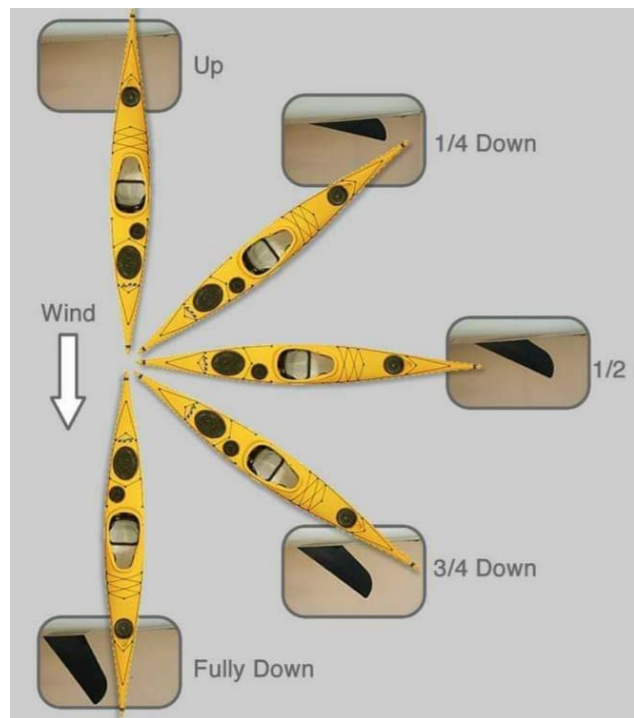
Welke stand van je skeg hoort bij welke wind?

Door: Nico

Van kajakkoloog Bouke leerde ik het volgende: als je op open water bent en niks doet met je peddel, draait je kajak langzaam maar zeker met de boeg naar de wind. Zo is de kajak ontworpen. Reden: veiligheid, je vermindert de kans op terechtkomen aan lagerwal, want als je richtingloos peddelt zul je uiteindelijk aan hogerwal geraken; of ten minste wegblijven van lagerwal.

Dit is de basis die de kajakfabrikant je meegeeft. Maar veel kajaks hebben een instelbare skeg. Daarmee kun je de mate van rechthoek-stabiliteit meer zelf bepalen. Ook in negatieve zin! Dat overkwam twee deelnemers onlangs in Alde Faenen, waar we peddelden met windkracht 5-6. Bij de start was de wind nogal vlagerig en uit variërende richting. Dan is het verleidelijk om je skeg uit te zetten zodat je boeg niet steeds opzij wordt gezet. Maar de keerzijde is dat het heel veel moeite kost om je kajak te draaien als dat nodig is. Eenmaal op open water was de windkracht zo sterk uit een richting dat de betreffende kajakers machteloos waren. Dat had alles te maken met hun volledig uitgeschoven skeg.

Ooit kwam ik een illustratie tegen op internet waarop helder te zien is welke stand van de skeg hoort bij welke windrichting. Die illustratie staat hiernaast: bij pal wind tegen trek je je skeg helemaal in, bij pal wind in de rug zet je je skeg helemaal uit. Bij zijwind hoort een skegstand er tussenin. Dit is de grove instructie. Het finetunen moet je zelf doen, afhankelijk van je vaardiepte door eigen gewicht en bagage. Heb je een eigen boot, benut dan eens de open ruimte op Mooie Nel om te experimenteren met je skeg. Ervaar het effect op je bootgedrag. Maak ook de verkeerde keuze en peddel een stuk. Dan ervaar je wat er gebeurt en herken je op een tocht eerder de bijbehorende oorzaak: foute stand van je skeg.



Het kunnen en willen instellen van je skeg is onderdeel van bewust varen. Als je over het Noorder Buitenspaarne vaart, met aan de westkant afwisselend hoge en lage bebouwing, zul je ook je skegstand soms moeten wijzigen. In het begin is dat misschien lastig, je wilt liever corrigeren met je peddel want die peddelbeweging wil je voortzetten. Maar eenmaal bedreven in de skegbediening verstel je je skeg in een paar seconden en heb je uiteindelijk meer peddelplezier.

Vertrouwen. Nog even over pal wind tegen: door wind en golven ben je met je bootje een speelbal. Je boeg gaat naar rechts terwijl je toch net je krachtige slag aan de rechterzijde hebt afgerond. Dan lijkt er iets niet te kloppen en wil je ingrijpen (= je skeg verstellen). Niet doen. Kijk af en toe naar je boeg en naar een vast punt in de

verte waar je wilt uitkomen. Elke 10-20 slagen controleren of je boeg nog naar dat punt is gericht. Zo nee en hij is 2 van de 10 controles links en dus 8 meer te veel rechts, dan je skeg een fractie verstellen. Dus: eerst analyseren, dan corrigeren. Oefening baart kunst, je hebt nog tot eind oktober.

Tocht- activiteitenverslagen:

Workshop: Digitale tools voor het plannen van (kajak)avonturen zaterdag 27 juni

Door: Wiebke

Hoe groter de avonturen, hoe belangrijker het is om ze goed te plannen. Als je een idee hebt voor een tocht, moet je nog de details uitwerken: Hoe ver is het? Waar zou een goede plek zijn om even te pauzeren? Kunnen we ergens in- en uitstappen? Is er nog iets anders waar we rekening mee moeten houden?

Een goed startpunt voor het plannen van een route is het internet. Er is online veel informatie over kajaktochten te vinden: kijk bijvoorbeeld eens op Kanoweb.nl of Kanoroutes.nl. Naast een kaart en de routebeschrijving vind je op deze sites vaak een knop met de tekst 'GPX downloaden'. GPX? Wat is dat?

Twaalf leden van de KVS kwamen op 11 juli bijeen voor een workshop om daarachter te komen. GPX staat voor GPS Exchange Format. Het is gewoon een bestand dat een lijst met geografische locaties (of: punten) bevat. Een voorbeeld hiervan is het klassieke Rondje Haarlem: starten bij het fort (punt 1), vervolgens via Penningsveer (punt 2) naar de Molenplas (punt 3) en terug naar huis langs Molen de Adriaan (punt 4).

Zodra je een GPX-bestand hebt gedownload (op je computer of je mobiele apparaat), kun je het in de meeste digitale kaarttools importeren. Van daaruit kun je aanpassingen maken: een ander startpunt, een interessante omweg of een kortere route. Wij gebruikten OsmAnd, een open-source-app die ook zeekaarten en routeplanning via waterwegen biedt.

Na een korte introductie hebben we met digitale kaarten geëxperimenteerd: bestaande GPX-bestanden

downloaden, analyseren – en vervolgens onze eigen routes plannen door Alkmaar en Aalsmeer, Den Haag en Haarlem. En of je nu routes plant voor de kajak of de fiets, te voet of met de auto, het algemene principe blijft hetzelfde. Ik kijk ernaar uit om te zien hoe ieders digitale plannen voor avonturen werkelijkheid worden!



Als je het ook eens wilt proberen, kun je OsmAnd (gratis) downloaden:
<https://osmand.net>

De [workshop handout](#) bevat ook links naar andere handige tools.

Clublid Simon over de workshop van Wiebke:

Wiebke heeft ons op een leuke manier, door met tweetallen te werken, kennis laten maken met de OsmAnd app. Met deze app kan je zelf routes maken of downloaden. Niet alleen om te wandelen of te fietsen maar ook met de Kayak. Leerzaam, mooie app en zeer bruikbaar.

Natte oefeningen woensdag 15 juli

Door: Geert (illustraties: ChatGPT)

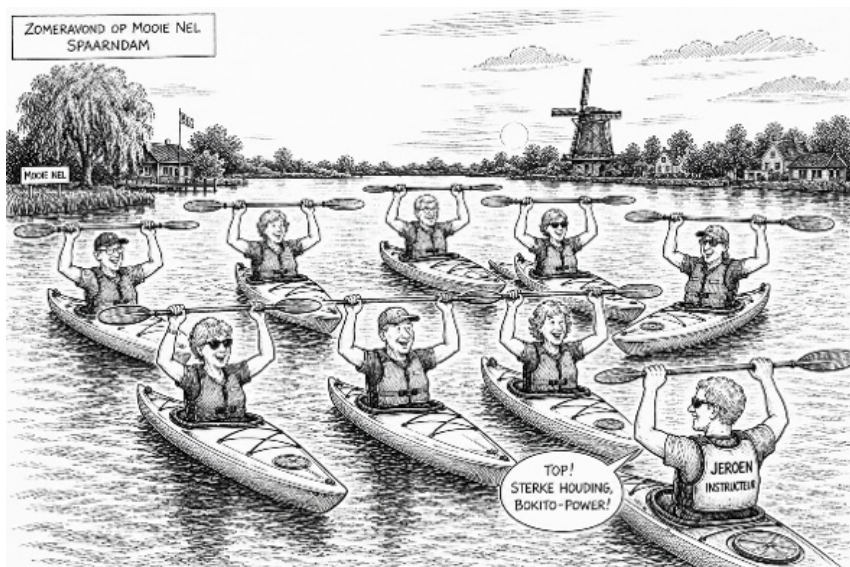
Woensdag 15 juli 2026 verenigingsavond. Geen kilometers, maar een training. In de aankondiging spreekt Otto diplomatiek over 'het mogelijk omslaan van de kajak' en als dat het geval is, zijn er zogenaamde 'instaptechnieken'.

Jeroen Booms van KV Waterwolf is bereid gevonden een training te verzorgen. Jeroen, gesecondeerd door Corné en Jolanda, is een door de wol geverfde instructeur. Denk vooral niet dat met 'instaptechnieken' wordt bedoeld weer in je bootje klimmen en gezellig doorvaren. Nee, het is een georkestreerde onderneming met een strakke commandostructuur. Het idee is dat de drenkeling in ca. twee minuten weer in zijn kajak zit.

In het inleidend praatje rept Corné over diverse fases in de reddingsoperatie en Jeroen benadrukt het belang van communicatie: 'Er is één iemand die de leiding heeft; als iedereen zich ermee bemoeit wordt het een rommeltje.' De beginnelingen onder de cursisten luisteren met spanning in het lijf naar deze woorden voordat zij, onder het welluidende 'What a beautiful day' dat Jeroen aanheft, de Mooie Nel opvaren richting de Molen. Voor de gevorderden is het een herhalingsoefening.

Terwijl Jeroen enkele jaloersmakende capriolen uithaalt met zijn kajak, stelt de goedgehumte instructeur de cursisten op hun gemak. 'Vanavond staat de hielhaak reddingsoperatie op het programma. Zijn jullie erop gekleed?', vraagt hij. Niet iedereen zo blijkt. 'Katoen, niet doen', zegt hij, 'Je blijft langer nat, je wordt koud, onderkoeling kan het gevolg zijn.'

Bij wijze van warming-up houden de cursisten de peddel in een Bokito-greep en slaan één van de peddelbladen in het water. De kajak raakt in onbalans en het omslaan is dichtbij. Eén voor één worden de cursisten uitgedaagd zich te laten vallen. Jeroen is de redder van dienst.



Direct komen complicaties aan het licht. Een kajak vol met water, een drenkeling die zich aan een kajak moet vastklampen zonder een hersenschudding op te lopen. De redder is cruciaal. Die leegt de omgeslagen kajak en zorgt er met duidelijke aanwijzingen voor dat de drenkeling weer in de eigen kajak terecht komt. Bij het zichzelf in de kajak hijsen zet de drenkeling de hiel onder de kuiprand – vandaar hielhaak operatie – en trekt het lichaam omhoog. ‘Kijk’, zegt Jeroen nadat alle cursisten aan de beurt zijn geweest, ‘dit moet je eigenlijk wekelijks oefenen. Nu zijn het ideale omstandigheden, maar op zee is het een ander verhaal.’

De cursisten wrijven het water uit de ogen terwijl Jeroen nog een aantal Houdini-trucs

laat zien. De oefening ‘instaptechnieken’ is met succes afgerond. Iedereen is het erover eens: topinstructie, geweldige training! Veel dank Jeroen, Corné en Jolanda!!



Workshop: Verbeter je voorwaartse slag zaterdag 25 juli

Door: Milco

Voorwaartse slag. De term doet denken aan de periode van de stomme film. Den Voorwaartsche Slag waarmede uwen boot beter te beheerschen ende door het water te doen snijden!

Maar toch, nog steeds heel belangrijk. Iedereen wil vooruitkomen in het leven en hoe mooi is het als dit ook lukt in een kajak. Het was de tweede keer dat kajakinstructeur Rebecca de Vroome een gezellige groep KVS-ers (22 personen) van tips en trucs voorzag om sneller, stabiel en moeitelozer te varen.

Hoewel Rebecca even moest schakelen vanwege het niveauverschil in het gezelschap (mensen met drie maanden tot over de tien jaar ervaring) kreeg ze al snel energie in de groep. Na uitleg over de verschillende soorten peddels, bladen, standen en lengtes, volgde een oefening waarbij we gezeten op de steiger de verschillende peddels konden testen. Vooral de wingpeddel viel velen op en tegen omdat deze in het water zelf zijn weg zoekt. Deze peddel dwingen levert alleen ruzie en chagrijn op.

Daarna met z'n allen het water op om daar ons peddelbewustzijn flink op te krikken. Want wie denkt daar nu echt over na? Een oefening was om je peddelslagen te tellen. Uitkomst van de som was dat we per uur ongeveer 600 peddelslagen maken. Wat doet dat met je polsen, schouders, spieren en de afstand die je aflegt? Hoe gebruik je je benen, houd je je schouders laag, maar peddel hoog? Hoe ontlast je je armen en waarom peddelen ervaren vaarders vooral door hun rompkracht in te zetten?

Kortom, de peddelkeuze is even ingrijpend als die van je man/vrouw/zij/hullie/dat! Rebecca bood veel nieuwe in- en vergezichten. Ik weet zeker dat sommige nog moeten landen door zelf nog maanden aan te klunzen tot er een lampje aangaat: o, dit bedoelde ze! Terug aan wal sloten we af met een peddeloefeningen op het droge met een soort bezemstok als peddel. Hiermee knoopte Rebecca alle onderdelen nog eens aan elkaar. Een oefening die zeker de moeite waard is om tijdens de reclameblokken op tv regelmatig te herhalen in de woonkamer.

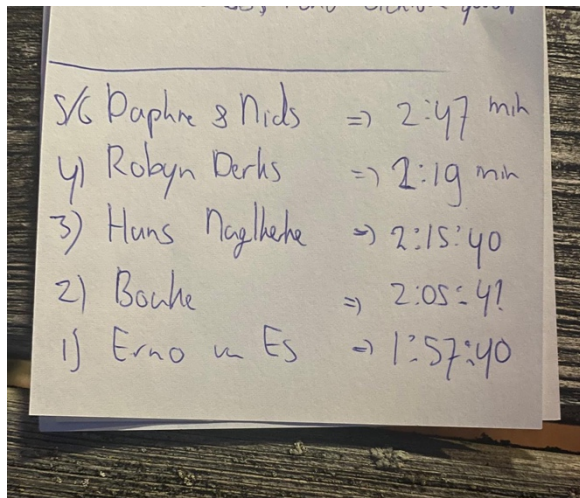
Ter afsluiting: in een wereld van veel gedoe merk ik dat ik heel graag naar KVS ga. Ook bij deze clinic weer viel me op hoe vrolijk iedereen is en hoeveel zin we hebben om met z'n allen lekker aan te klooiën en plezier te hebben. Zelden tot nooit moeilijke discussies, heel weinig 'Ja, maars'. Wel veel: leuk, gaan we proberen. Vind dat heel bijzonder. Dus dank iedereen voor jullie enthousiasme.



Vier Wiekentocht & Klap van de Molen (sportief) woensdag 12 augustus

Door: Roos

Ik kwam op woensdagavond aanfietsen en toen zag ik Robyn al klaarliggen voor het bruggetje. Nog twee minuutjes en dan mocht hij vertrekken. Wat een held! Bouke heb ik niet zien vertrekken, want toen zette ik net mijn fiets op slot. Nog een held! En kijk wat een mooie tijd ze gevaren hebben. Diepe buiging voor beide mannen.



5/6 Daphne & Nids	=> 2:47 min
4) Robyn Derks	=> 2:19 min
3) Huns Nagelkeke	=> 2:15:40
2) Bouke	=> 2:05:41
1) Erno & Es	=> 1:57:40

Niet vergeten! Altijd het fort goed afsluiten!

