

‘Veteranenroeien’ bij de Spaarne-Lenterace

Na de *Head of the river*, die we in maart roeiden, krijgen we herhaaldelijk te horen: ‘Jullie zijn de jongsten niet meer.’ Nou, lekker dan! Maar eerlijk is eerlijk, het is realiteit. Devies wordt daarom om uit te gaan van zogenaamd ‘veteranenroeien’, waarbij we de snelheid minder halen uit kracht en meer uit dynamiek.

Voor ons best een omslag. Concreet gezien betekent het dat ons slagtempo fiks omhoog moet. Roeiden we bij de *Head* nog met gemiddeld slagtempo 25/26, nu raken we aan de 30+. Het idee is daarbij minder kracht te leveren. Vergelijk het met fietsen. Schakel je naar een lagere versnelling, dan wordt het trappen lichter, maar met meer omwentelingen per minuut kan je toch eenzelfde snelheid bereiken.

Om dit makkelijker te maken, kiezen we voor een lichtere afstelling van de riemen. Vorig jaar leerden we van Gerard al over binnen- en buitenlengte van de riem en hoe die het roeien beïnvloeden. Kort gezegd: hoe groter de buitenlengte, hoe zwaarder het is (hallo natuurkundelessen van vroeger!).

Binnen- en buitenlengte kan je heel eenvoudig aanpassen door het gebruik van clams, officieel: Clip-on Load Adjusting Mechanism (binnen ons team ook wel kunstgebitten genoemd ;-)). Dit zijn simpele plastic schijfjes die je over de manchetten tegen de kraag aan schuift. Hiermee verkort je de buitenlengte van de riem. Het scheelt (in ons geval) maar 1 cm, toch merk je direct effect.

Eenmaal gewend aan het hogere slagtempo komt er weer meer focus te liggen op de benen. We willen de boot wel stevig onder ons door duwen. Máár: op souplesse, zonder te ‘sleuren’ aan de riemen. Dan gaat de gemiddelde splittijd ook mooi naar beneden. In één van de trainingen tikken we zelfs een tijd onder de 2 min/500m aan. Dat is (vooralsnog) eenmalig en van korte duur, maar toch een mijlpaal. En het leukste is: het geeft zo’n kick! Startjes oefenen, waarbij we ook even voluit mogen (‘de eerste meters zijn gratis’), ervaren hoe we op slagtempo 34 gewoon gelijk kunnen blijven roeien. De meesten van

ons roeien nu ongeveer 5 jaar, toch blijven zich steeds nieuwe werelden openen.

Dan de Spaarne-Lenterace. We mogen het geleerde in de praktijk gaan brengen. Goede weersomstandigheden – een aangename temperatuur en niet te veel wind. Het eerste stuk op de Ringvaart is behoorlijk onrustig. Zoals je dat hebt op kanalen met rechte zijwanden, blijven de golven steeds terugkomen, met als gevolg een oncomfortabele klotsbak. Eenmaal op het Spaarne is er rust en ruimte en kunnen we lekker doortrekken.

Tegenvaller: er zijn twee bruggen die gepasseerd

moeten worden, bij beide komen we in de knel met een andere boot. Bij de eerste brug delven we het onderspit. We zijn de andere boot aan het inhalen, maar die bereikt als eerste de gele boei en heeft daarom voorrang. We moeten flink terugzakken in tempo, haast light paddle gaan roeien. Hier verliezen we kostbare seconden. Heel zonde, maar *part of the game*. We leren er ook van voor een volgende keer. En die volgende keer dient zich al heel snel aan! Bij



Startnummer opspelden



Klaar voor de start

de volgende brug voltrekt zich namelijk bijna eenzelfde scenario. Maar dan denkt de stuur, dit gaat ons geen tweede keer gebeuren! Ze zweept ons op voor een tussensprint, waarmee we de andere boot gelukkig al ruim voor de brug achter ons laten.

Verder geen obstakels meer, in één ruk door naar de finish. Achteraf blijkt dat we de tweede helft van de race sneller hebben afgelegd dan de eerste helft. Dat zal 'm deels hebben gezeten in de verloren seconden, maar we merken ook dat we naar het einde toe niet inzakken en het tempo hoog kunnen houden. Tevreden over hoe de wedstrijd is verlopen en niet in de minste plaats over het resultaat.

Want, leuk detail: na onze wedstrijden checken wij de uitslagen steeds van onder naar boven. Coach Laura ziet daarbij onze naam maar niet verschijnen en denkt, we zullen toch niet gediskwalificeerd zijn... Maar nee, hoor, daar staan we dan toch. Als 10e van de 25 deelnemende boten. We zijn zomaar tot de bovenste helft van het wedstrijdveld doorgedrongen. De volgende keer dan toch maar van boven naar beneden lezen...?



De dames-4 van de vroege zondagochtend