

Van startend zeilteam op het water, naar online-training deskundigen

Inmiddels worden langzaam maar zeker de eerste Coronamaatregelen opgeheven. De eerste zeilboten gaan het water weer op, dus het aftellen tot het moment dat wij als ROST II op de Ker46 VanUden ook weer mogen trainen is begonnen. Voor vele zeilers, van jong tot wat ouder, in welke Klasse dan ook, zijn belangrijke trainingsmaanden verloren gegaan. Met ROST II hebben we geprobeerd in deze periode waarin we niet konden zeilen, toch zoveel mogelijk te leren over de boot, het zeilen, over en van elkaar. Als startend team, waarbij we elkaar net leerden kennen eind 2019, was het belangrijk om in ieder geval in contact te blijven. Verschillende teamleden kwamen met creatieve en leuke, alternatieve ideeën om ons team te blijven verbeteren:





Merle Louwinger:

“Eind februari was het na een winter heel veel klussen aan de boot eindelijk tijd om te gaan varen. Best vroeg in het seizoen maar bewust zo gepland om met het nieuwe team te kunnen trainen. De eerste wedstrijden waren namelijk al gepland in april. Voordat de Coronamaatregelen van kracht waren hebben we dus nog een paar trainingdagen kunnen maken. Sommige teamleden hadden nog nooit op een echt grote boot gevaren. Tijdens deze trainingen hebben we daarom veel van positie gewisseld aan boord. Iedereen heeft meerdere taken geprobeerd. We kregen duidelijke uitleg van Gerd-Jan en Jaap, maar ook kreeg je van de mensen die jouw taak al eens eerder hadden gedaan tips en tricks. Elke training was daarom te merken dat het steeds beter ging en dat het team al aardig op elkaar ingespeeld raakte. Het klussen in de winter heeft hieraan ook bijgedragen doordat er een gemeenschappelijk doel was, namelijk de boot perfect in orde krijgen om zo snel mogelijk te gaan varen. Als we niet konden trainen doordat het stormde (wat nog wel eens voor kwam aan het begin van dit jaar), besloten we vaak om wel naar de boot te gaan en de laatste klusjes te doen. De boot staat inmiddels weer droog, maar is er helemaal klaar voor als we weer mogen varen.”

Bouwe van der Weiden:

“Toen bleek dat we voorlopig niet meer op de boot konden varen heb ik de groep gevraagd om twee keer per week samen online te sporten. Ik maak sindsdien iedere maandag en donderdag een programma met simpele, zeil-specifieke sportoefeningen die iedereen thuis kan doen. Inmiddels heeft Femke de donderdagtraining overgenomen met een cardio programma. Af en toe bedachten we een fysieke ‘challenge’, zoals een minuut op je hoofd balanceren of een handstand, wat goed vermaak voor het team opleverde. Deze virtuele sportsessies leidden tot een groot aantal nieuwe initiatieven, waardoor ROST I en ROST II nu iedere woensdag samenkomen in een zoommeeting om kennis en ervaring uit te wisselen door middel van Q&A sessies, wedstrijdanalyses en meteo lessen. In een van de eerste zoomsessies hebben we een virtuele zeilwedstrijd gevaren, waarbij ROST I ons meenam in wat zij moesten doen bij hun taak tijdens de verschillende manoeuvres van de wedstrijd. Zo kunnen we toch een beeld vormen van hoe het er aan toe gaat op de Ker46 tijdens een wedstrijd. Al deze initiatieven komen vanuit een heel duidelijk credo: 'Stilstand is achteruitgang'.”



Femke van den Berg:

“Sinds een tijdje hebben we nu op donderdag een cardio gepland. Het is in deze tijd van belang om niet alleen krachttraining te doen, maar ook cardio te trainen, zeker nu iedereen veel thuis zit. De cardio oefeningen zijn een goede afwisseling voor hardlopen of fietsen. De oefeningen zijn op Spaanse Zumba muziek, en de training duurt in totaal een uur. Af en toe doen de kinderen van Gerd-Jan ook mee, die ontzettend genieten van het “dansen”. Hierdoor zullen we fit genoeg zijn als we weer mogen zeilen. Nu hopen dat dat snel weer mag, want die boot moet van het droge!”



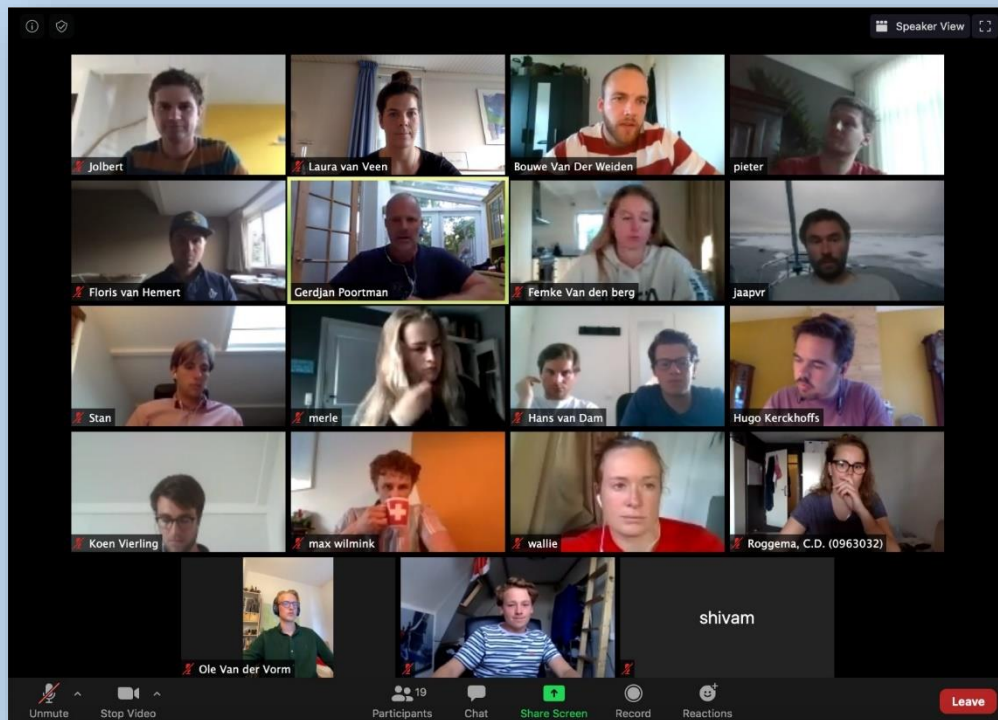
Lars van Stekelenborg:

“Op een dinsdag in mei konden we een aantal SUP boarden lenen. Hierdoor konden we op 1,5 meter afstand van elkaar toch nog samen het water op, ondanks de Corona. Dit was een leuke en veilige manier om samen een sportieve activiteit te doen. Of het echt sportief was, valt te betwijfelen, want aan het eind van de dag had iedereen een nat pak. Voor Pieter was het de eerste keer op een SUP board, maar gelukkig was hij een ontzettend natuurtalent. Dat Gerd-Jan van vele markten thuis is, liet hij zien door zijn jarenlange skateboard-ervaring te gebruiken om een Ollie over een boomstam te doen met de SUP! Het was een super leuke en gezellige middag met het team. Goed voor de teambuilding!”



Pieter Henken:

“Tijdens de intelligente lockdown is besloten om de boot, die eigenlijk net te water lag na ons winteronderhoud, terug te brengen van Scheveningen naar Hellevoetsluis. In Hellevoetsluis kon de boot namelijk uit het water worden gehaald en op de kant worden gestald. Zo blijft de kwaliteit van het uitgevoerde winteronderhoud langer en beter in stand. Er stonden nog een paar kleine klussen open, zoals het schuren en aanbrengen van antifouling onder de stempels. Na overleg met de werf werd er besloten dat we met maximaal drie mensen tegelijk op 1,5 meter afstand mochten klussen aan de boot. Hier hebben we dankbaar gebruik van gemaakt. Velen van het team beschouwde dit als een lekkere dag buiten, na een lange periode binnen te zitten. Het eindresultaat hiervan is dat de boot nu helemaal klaar is, en wanneer de regels versoepelen we weer kunnen zeilen. De boot is op en top in orde, en ligt er klaar voor.”



Om te zorgen dat onze zeilskills op orde blijven, is er een dagje Laser zeilen gepland. De Maas heeft op de Kralingse Plas een aantal Lasers liggen, die tegen een klein bedrag gehuurd kunnen worden. Hier hebben we als team gebruik van gemaakt. Doordat iedereen in een eigen Laser vaart kan er netjes 1,5 meter afstand worden gehouden. Met dit lekkere zeilweer is het natuurlijk ontzettend genieten om in een bootje weer over de plas te dobberen. Maar uiteindelijk gaat toch niks boven zeilen op de Ker46.

Zo blijkt maar weer dat ondanks Corona, er een boel creatieve oplossingen zijn om toch in contact te blijven met elkaar en de watersport. Zeilers blijven bezig met de wind, het weer en water of kortom met zeilen, ook al staat de boot een tijdje stil. We hopen dat iedereen goed door deze moeilijke tijd komt, en in beweging blijft. Hopelijk zien we elkaar snel weer op het water!