

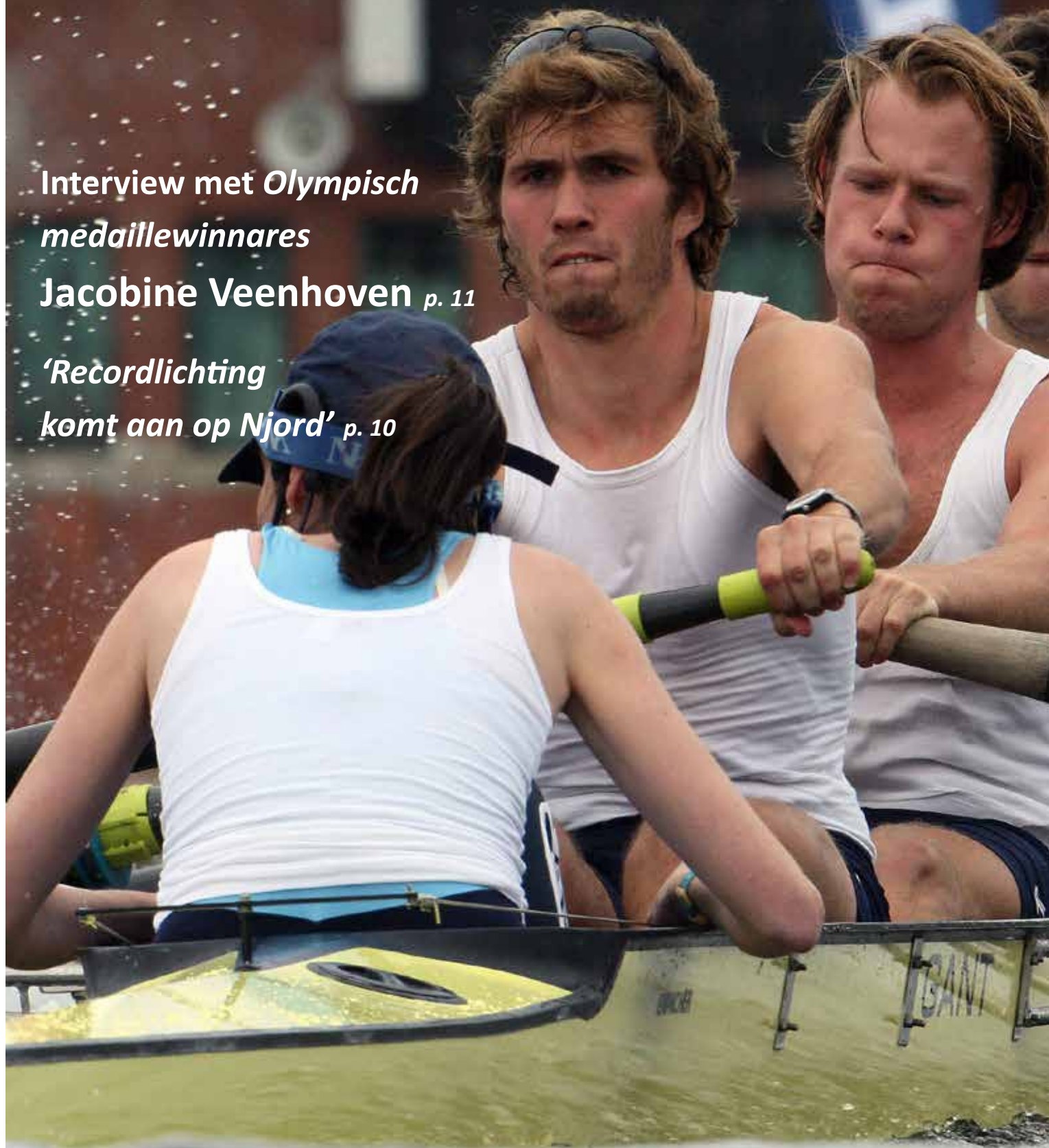
NJORD

2012
MAGAZINE

*Interview met Olympisch
medaillewinnares*

Jacobine Veenhoven p. 11

*'Recordlichting
komt aan op Njord'* p. 10



NJORD

'MEER DAN ROEIEN ALLEEN'



Welkom,

Voor u ligt de allereerste editie van het Njord-magazine. Wij zijn vele mensen dank verschuldigd voor hun hulp bij het tot stand brengen van dit gevarieerde medium.

In dit tijdschrift vindt u een verslag van alles wat er op en rond Njord gebeurt. Natuurlijk is dit niet compleet, maar wel krijgt u op deze manier een indruk van de geweldige prestaties van de vereniging van het afgelopen jaar en van alle gave dingen die er verder gebeuren. Denk bijvoorbeeld aan een wedstrijd- en competitieverslag, een stukje over de waanzinnig grote lichting nieuwe leden die is aangekomen op Njord, maar ook een interview met een toproeier en een thema-artikel over het Waka-gezelschap. Voor oud-leden zijn er twee pagina's met specifieke informatie en alles gaat natuurlijk vergezeld van zoveel mogelijk foto's.

Graag wil ik iedereen bedanken die heeft meegeholpen aan deze eerste editie, zoals met name het h.t. Bestuur van Njord, diverse leden en oud-leden zoals Jacobine Veenhoven, Pieter van Gent, het Waka-gezelschap, Middengroep Dames, Roos Soetekouw en nog velen meer!

Heeft u ideeën voor het volgende magazine? Wilt u een bijdrage leveren? Laat het dan vooral weten aan de redactie: njordmagazine@gmail.com!

We hopen dat het Magazine bij u allen in de smaak valt. Namens de gehele redactie wens ik u in ieder geval veel leesplezier!

Met lichtblauwe groet,

Francien Lekkerkerker
Hoofdredacteur



- 02 Voorwoord
- 04 Wedstrijdverslag
- 08 Competitieverslag
- 10 Een nieuwe lichting
- 12 Centerfold
- 14 Een dag uit het leven van...
- 18 Oud-Njord
- 20 Collage
- 22 Vooruitblik
- 23 Agenda/Colofon



In het seizoen 2011-2012 waren de speerpunten van de vereniging het eerstejaarsroeien en de topgroep. Topcoaches Nienke van Zijp en Lili Wabeke-Meeuwisse waren aangesteld om deze beide groepen op een zo hoog mogelijk niveau te krijgen. Voor de topgroep betekende dit doorbouwen op de afgelopen jaren, waar de prestaties steeds goed zijn geweest. Voor de eerstejaars betekende dit het schrijven van een nieuw plan voor het jaar. Het eerstejaarsroeien is in de afgelopen tien jaar geprofessionaliseerd, omdat succes van een vereniging vaak samen hangt met de prestaties van de eerstejaars. Njord heeft de afgelopen jaren matig gepresteerd in de eerstejaars- velden, met af en toe een positieve uit aan de eerstejaarsklasseringen. Het seizoen 2011-2012 moest het begin zijn van deze ambitie.

Er is gekozen voor een meer fysieke aanpak, zonder de techniek te verwaarlozen. Dit sluit ook aan op het beleid van de roeibond, die de afgelopen jaren meer op zoek is gegaan naar fysieke talenten. De doelstelling voor de eerstejaarsachten was dit jaar dat ze de top-6 moesten halen in het klassement. Deze top-6 plaats geeft ook recht op het starten op de Koninklijke Holland Beker, waar ze mogen starten naast de internationale toproeiers. Het tweede doel was het beginnening af worden van de eerstejaarsachten door een wedstrijd over twee kilometer te winnen.

Het seizoen 2011-2012 begon al goed in de EL CID week met ruim 220 nieuwe aanmeldingen, bijna honderd meer dan voorgaande jaren. Na de afroeiperiode van zes weken begonnen de selecties voor de eerstejaarsachten en na vier weken lagen er drie achten op het water die het dit jaar moesten gaan doen. In deze periode begonnen ook de midden- en topgroep met trainen en voorbereiden op het najaar. Roeisters Christine Plagmeijer en



Renée Hagen en stuurvrouw Maria van der Velden reisden af naar Boston om deel te nemen aan 'The Head of the River Charles', de grootste roeiwedstrijd van de wereld. Ook de roeiers van de lichte midden-groep gingen naar het buitenland. Zij verbleven een aantal dagen in Oxford bij onze vrienden van Christ Church College. Zij roeiden 'The Head of the River Fours', onder andere tegen Olympische en wereldkampioenen. Het roeien van dit

soort buitenlandse wedstrijden is goed voor de ontwikkeling van de roeiers en bovendien een aangename afwisseling met de Nederlandse wedstrijden.

In december was de eerste grote krachtmeting voor de gehele wedstrijdsectie van Njord. Op de Nederlandse Kampioenschappen Indoor Roeien (NKIR) wist Harmen Eefting zijn nationale titel te prolongeren. Nicole Beukers en Marie-Anne Frenken wisten beslag

eerste serie wedstrijden, met twee 3e plaatsen en subtop noteringen. Ook was er blik voor de Jonghe Acht op de Winterwedstrijden, een goede motivatie voor de zware mannen voor de rest van het seizoen. De andere startende ploegen kwamen allen goed mee in hun veld. Uitzondering was Jaap Schouten, die in een veteranen-8 met oud toproeiers veruit de sterkste was op zowel de Heineken als de Head.

Na een goed trainingskamp op de Bosbaan stond het kortebaans seizoen voor de deur, te beginnen met de Varsity. De Oude Vier was dit jaar vroeg begonnen met de specifieke trainingen voor de Varsity. Helaas kwamen zij niet goed door hun voorwedstrijd heen en haalden ze de finale niet. Ook andere Njord-ploegen presteerden matig. Maar de dames van de middengroep zochten hun toevlucht tot de 'Gent Spring Regatta'. Hier werden enkele mooie resultaten geboekt.

Het eerste echte hoogtepunt van het jaar kwam op de 'Hollandia Roeiwedstrijden'. Op deze Nederlandse Kampioenschappen liet Nicole Beukers vanaf de eerste race

zien dat zij de te kloppen vrouw was. Ze won haar finale overtuigend en mocht zich tot Nederlands Kampioen laten kronen. In de vierzonder waren het de mannen van de Oude Vier die zich enigszins revancheerden voor de teleurstellende Varsity. Ze werden 3e, achter de twee Nederlandse Olympische vierzonders. Daarnaast wisten alle eerstejaarsachten de finale te bereiken en hierdoor goede zaken te doen voor het klassement.

Mei stond in het teken van de eerste internationale wedstrijden. Zo roeide Jacobine Veenhoven aan boord van de vrouwenacht zowel de World Cup I (Belgrado) als de World Cup II (Luzern). Een eerste en derde plaats waren het resultaat. De talentgroep van de KNRB had in mei een wedstrijd in Brandenburg; de Internationale Beetzsee Regatta. Nicole Beukers, Marie-Anne Frenken, Renée Hagen en stuurvrouw Evi van der Graaf namen maar liefst 4 blikken mee naar huis. Op de nationale wedstrijden kwamen veel ploegen in de buurt van het felbegeerde blik, maar moesten zich daarmee tevreden stellen.

De grote klapper kwam begin juni. Op de Thetis sprint en ARB werd maar liefst 12 keer blik getrokken, waarvan vier door de eerstejaarsachten. De Jonghe Acht trok een sprintblik, de Damesch Acht werd beginnening af en de Lichte Acht wist zowel een klassementsblik als een beginneningblik te trekken. Ook waren er blikken voor boten uit de dames middengroep en de scullers Harmen Eefting en Nicole Beukers.

Door de goede prestaties van de eerstejaarsachten hadden ze allemaal genoeg punten verzameld om de 'Koninklijke Holland Beker' te mogen starten, waar ze 4e (Lichte Acht en Jonghe Acht) en 5e (Damesch Acht) werden. Bij de mannenskiifs waren het Harmen Eefting, Tim Christen en Kelvin Klatt die allen in de top-10 eindigden. In dit veld, waar onder andere Ondrej Synek, Mahe Drysdale en Tim Maeyens meededen, is dit zeer verdienstelijk. Bij de vrouwen was het wederom Nicole Beukers die zich van haar beste kant liet zien. Ze werd 2e, vlak achter de wereldkampioene van 2010. Met deze prestatie verdiende ze bovendien een ticket voor de laatste wereldbekerwedstrijd van het seizoen, waar ze als 9e zou eindigen.►



De vrouwenacht met Jacobine Veenhoven startte deze wedstrijd ook en werd 4e. Hiermee hadden ze genoeg punten verdiend om winnaar te worden van het wereldbeker klassement.

Op de laatste twee nationale wedstrijden van het seizoen waren er nog een aantal hoogtepunten. In Groningen roeide Christine Plagmeijer naar haar 8e tellende blik in het boordroeien. Hiermee bereikte zij de SA status. Hier werd ook de Jonghe Acht beginnening af door af te rekenen met concurrent Orca. Met dit resultaat werd ook hun tweede doel bereikt. Njord eindigde met drie achten in de top5 van het klassement en de Damesch Acht werd zelfs derde. Alleen studentenroeivereniging Nereus wist met haar achten beter te presteren. Op de NSRF slotwedstrijden werden de laatste nationale blikken getrokken. Marie-Anne Frenken roeide in de



lichte damesskiff oppermachtig naar de overwinning en het Nederlands studentenkampioenschap. Ook Jelmer Gaastra, Tim Christen en stuurvrouw Lisa Bleijerveen werden Nederlands studentenkampioen. Zij deden dat in de twee-met. Voor veel roeiers waren deze wedstrijden de laatste van het seizoen en konden zij beginnen aan een welverdiende vakantie.

Voor Nicole Beukers en Marie-Anne Frenken was het seizoen nog niet voorbij. Nicole roeide op de WU23 (het WK voor onder 23 jaar) en Marie-Anne op de WK niet olympische nummers. Nicole had hoog ingezet en ging voor een podiumplek op de WK. Helaas verliep haar halve finale niet zoals ze wilde en liep ze de finale mis. Ondanks deze teleurstelling was het haar beste

seizoen (tot nu toe). Marie-Anne kende op de WK een lastige loting. Ze kwam niet verder dan de C-finale, maar 13e van de wereld is zeker geen slecht resultaat.

Hét evenement van de zomer was natuurlijk de Olympische Spelen. De vrouwenacht met Jacobine Veenhoven lag daar aan de start op jacht naar een medaille en eeuwige roem. Ze wisten zich gedurende het toernooi te verbeteren. In de 1e heat werden ze nog 3e, waar alleen de 1e direct naar de finale ging. In de herkansing was het roeien al een stuk overtuigender wat ze lieten zien en wonnen, waardoor ze als 3e naar de finale gingen. In de finale roeiden ze de beste race van het seizoen. De vrouwenacht won brons! Amerika en Canada werden 1e en 2e. Het was voor Njord voor het eerst in 16 jaar

dat er weer een Olympische medaille naar Leiden kwam, na het brons van Irene Eijs in 1996.

Het Olympisch brons was een mooi einde van een succesvol jaar met veel blikken. Mede door deze positieve boost is er een recordaantal nieuwe studenten lid

geworden in de EL CID-week, met daartussen hopelijk een nieuwe Jacobine Veenhoven en mannen die de gouden blikken weer eens naar Leiden kunnen halen.

Njord wint de Varsity!



Eerstejaars

Het jaar 2011-2012 stond in het teken van de grote aanwas van eerstejaars. De eerstejaars, die niet meededen aan de wedstrijdachten, konden in drie ploegvormingsborrels minimaal 5 gelijkgestemden vinden, om samen de kostbare startplaatsen voor de NOOC C4+ competitie te veroveren. In de selectie voor de clubploegen zette een deel van de meerderejaars hun beste beentje voor. Uiteindelijk werden tijdens de inauguratie maar liefst 25 ploegen geïnaugureerd. Het jaar stond in het teken van roeien en samen activiteiten ondernemen, in ploegverband dan wel in sectieverband.

In het voorjaar gingen alle wedstrijden voor de bokaal van start. Voor de clubachten begon dit bij de Heineken Roeivierkamp, alwaar de Damesclub 8+ hun eerste punten voor de Kruithuisbokaal wist te behalen. Een week later was het tijdens de Head of the River Amstel, naast opnieuw de clubachten, ook de beurt aan de damesclubdubbeltvier om zich voor het eerst te meten met de concurrentie. Dit deden zij niet onverdienstelijk; zij behaalden binnen de studentenbokaal de eerste plek, overall moesten zij het doen met een vijfde plaats.

Op het Heineken NOOC Openings Toernooi beleefden de eerstejaars C4+ ploegen hun vuurdoop. Eerstejaars damesploeg "T.W.A.T." wist zich door haar goede resultaat te plaatsen voor poule één voor de Skøll Cup. Op de Skøll Cup plaatsten de drie eerstejaarsploegen, te weten heerenploegen "Omzet" en "Storm" en damesploeg "Meau!" zich voor de A-finales van hun poule, helaas werd er geen taart mee terug genomen naar het Leidsche. De eerste wedstrijd waar een overwinning werd behaald was de Husk Carpit

Noctem. Hier liet de Damesclub4* alle ploegen achter zich. Hiermee versterkten zij hun eerste plaats in de bokaal. De damesclub8+ profileerde zich tijdens de Proteus-Eretes in 't Lang door een derde plaats te behalen. De dames voeren een goede race, maar wisten Nereus en Laga net niet voor te blijven.

Het einde van het competitie seizoen kwam in zicht met de Euros Drienerlo Regatta. Deze wedstrijd vormde de laatste kans voor de eerstejaars om zich te plaatsen voor de finales van het Nederlands Studenten Kampioenschap C4+. In de stromende regen behield "T.W.A.T." haar plek in de hoogste poule en plaatste zich daarmee voor de finales tijdens de Orca Slotwedstrijden! De Damesclub4* trok hier wederom blik en had hiermee officieus de Skøll Clubquadruplebokaal al binnen! Op 23 juni was de grote dag. In spannende voorwedstrijden plaatste "T.W.A.T." zich voor de kwart- en halve finales. Hierna moesten zij het echter doen met de B-finale. Een sterke race zorgde ervoor dat zij tweede werden in deze heat en hiermee de achtste plaats behaalden van het gehele



eerstejaars C4+ veld! De Damesclub4* deed ook wat zij moest doen en legde officieel beslag op de bokaal!

Een experiment

De Damesclubdubbeltvier vormde een experiment binnen het competitieroeien op Njord. Een nieuwe uitdaging voor meerderejaars competitieroeiend Njord en een reden om nog dat extra jaar door te gaan met roeien. Vijf damesch durfden het aan om zich onder begeleiding van hun drie coaches een jaar lang keihard in te zetten voor hun ploeg. Vier ervaren competitieroeisters, een stuur en drie coaches togen aan het werk om dit tot een succes te maken. Vanaf oktober 2011 werd hard in dubbeltweetjes en skiffs geoefend om zich de sculhaal eigen te maken. In februari konden zij uiteindelijk in de dubbel opgerigderde 'Landman' stappen, die langdurig in de werkplaats van Cor lag. Ook voor de Franstalige stuurvrouw vormde het jaar een nieuwe uitdaging; zij had tot nog toe alleen zelf geroeid. Gelukkig kregen zij allen het kunstje snel genoeg onder de knie en behaalden op de eerste wedstrijd (de Head of River Amstel) een verrassende eerste plaats in het studenten-klassement en een vijfde plaats overall. Drie van de vijf wedstrijden werden gewonnen in

het Clubquadruple-klassement, waarmee Njord de onbetwiste winnaar van de damesch Clubquadruple-bokaal werd!

Een aantal weken later kon deze lijn helaas niet worden doorgezet op de Skøll-Cup, waar de zware (gedeeltelijk houten) boot het in de start moest afleggen tegen de kunststof Empachers van de voornamelijk Skøll-tegenstanders. Dat de boot echter hard ging als zij eenmaal op gang was, lieten zij zien bij de Husk Carpit Noctem. In een aantal spannende boord- aan boord races vanuit een doorgaande start, stroomde Njord uiteindelijk op de Amstel door naar de finale, die traditioneel in het donker voor Nereus wordt gehouden. De Damesch gingen hier als trotse winnaars naar huis. Op de Proteus-Eretes in 't Lang maakten zij het nog spannend binnen het klassement: een Skøll-ploeg ging met de overwinning naar huis. Maar op de Euros Drienerlo Regatta troefden onze dames hen af: zij wonnen in de stromende regen zowel de lange afstand, als de korte sprint. De bokaal was zo goed als binnen. Op 23 juni kon het tijdens de Orca Slot bijna niet meer mis gaan. Met een invaller aan boord en weer het nadeel van de veel zwaardere boot uit een stilstaande start, werd de ploeg derde. Dit kon de pret echter niet drukken, want de bokaal was

van hen!

Naast het harde trainen, was de Dameschdubbeltvier ook aanwezig bij activiteiten die als 'typisch competitieroeien' te boek staan binnen Njord: de ploeginauguratie, het competitie- diner en het befaamde competitie- weekend. De ploeg is zowel door resultaten als aanwezigheid een voorbeeld voor eerstejaars competitieroeiers. Een toonbeeld van hoe de komende jaren op de K.S.R.V. eruit kunnen zien.

Meer dan roeien

Naast het roeien, staat het competitieroeien ook in het teken van de gezelligheid. Verschillende activiteiten werden georganiseerd door de Competitie Commissie en het Leidsch Studenten Fuifroei Gezelschap. Waaronder het diner, het weekend en de Vogalonga. Het diner in januari was druk bezocht. Alle aanwezigen deden zich maar al te graag tegoed aan de vele spare-ribs. Na het diner kregen, naast de oudste en jongste competitieroeier, ook alle ploegen een kans een mooi verhaal te houden om zich te presenteren en te vertellen waarom nu juist zij zouden gaan winnen. Tot slot werd tot in de vroege uurtjes doorgeborreld. Helaas bleek het plan om de lichte pikken om 5.26 uur te begroeten wat te hoog gegrepen. Een paar weken later kregen de competitie roeiers

opnieuw de kans nader tot elkaar te komen tijdens het competitie-weekend te Ellertshaar. Door de grote sneeuwval was het plaatsje wat moeilijk te bereiken (denk aan reistijden van 6 uur plus), maar desondanks wist men er een gezellig weekend van te maken gevuld met spelletjes, sneeuwballengevechten en een bezoek aan de ijsbaan in Assen.

Als klap op de vuurpijl een trip naar Venetië voor de Vogalonga. Na het verkennen van de stad op de kant, was al dit moois ook vanaf het water te aanschouwen. Na 4 dagen in het zuiden ging iedereen voldaan terug naar het oude vertrouwde Leiden.

Het was een mooi competitiejaar: de bokaalwinst van de damesch, de eerstejaarsploegen die goed fanatiek op elke wedstrijd ook elkaar stonden aan te moedigen en de leuke activiteiten zorgden dat de competitie sectie een hechte groep werd. Hopelijk wordt komend jaar net zo mooi, zo niet nog mooier!



KETEL1

De afgelopen jaren mocht Njord een groeiend aantal eerstejaars verwelkomen. Waren dat er voorheen rond de honderd; dit jaar was het werkelijk spectaculair: bijna 300 studenten wilden deelnemen aan de afroeiperiode. Praeses Introductie Commissie (IC), Renée Hagen, vertelt iets over de EL CID en Praeses Afroei Commissie (AC), Saskia Leidelmeyer, vertelt iets over de daaropvolgende 6-weekse afroeiperiode.

EL CID-week op Njord

Zoals elk jaar stroomden in de EL CID duizenden eerstejaars Leiden binnen, om de stad te leren kennen en wellicht ergens lid te worden. Op Njord begon de IC al vroeg met het voorbereiden van het programma, het promo- materiaal en het Njord-verhaal, uitgedacht met hulp van oud-lid Pieter Van Gent.

Tijdens de EL CID kon er elke dag op Njord geroeid, "gechilld" en gegeten worden. Hoogtepunten waren: het nachtroeien, roeilessen van onze kersverse Olympische medaillist, Jacobine Veenhoven, en het populaire 'Glow In The Dark'-feest. Het succes van het EL CID-programma kwam naar voren in het ledenaantal. Op donderdagmiddag werd de ledenstop bereikt en vanaf dat moment moest er geloot worden. Uiteindelijk meldde een recordaantal van 300 studenten zich aan!

De afroeiperiode

In de afroeiperiode leren de nieuwe aspirant-leden roeien en maken ze echt kennis met Njord. Ook de AC was al vroeg begonnen met de voorbereiding van een gevarieerd programma voor de nieuwe lichting. De eerste twee weken konden de aspirant-leden hun roeihalen maken tijdens centrale trainingen; daarna werden



ze in afroeiploegjes ingedeeld. Met het lesprogramma, opgesteld door topcoach Lili Wabeke Meeuwisse, kunnen afroeicoaches hun ploegje in korte tijd de basis van het roeien aanleren. Verder stond er een eerstejaars-weekend op het programma. Op roeivereniging Vidar konden de aspi's op fantastische wijze kennis maken met hun jaargenoten, de leden en de vereniging. Naast roeien konden ze zich vermaken tijdens het 'Varsity-spel', een bonte avond en een groots feest. Op Njord zelf werd elke dinsdag een speciale borrel gepland. De mooiste hiervan was de toproeiersborrel, waar onder andere Jacobine Veenhoven over haar ervaringen op de Olympische Spelen in Londen vertelde. De aspirant-leden waren zeer onder indruk toen zij haar Olympische medaille tevoorschijn haalde. Het was een zeer geslaagde borrel: het werd duidelijk dat op Njord alles mogelijk is en je met veel doorzettingsvermogen heel ver kunt komen.

De eerste wedstrijd roeiden de afroeiploegen van de "oudste" op het Galgewater tegen onze rivaal Laga, de "stoutste". Het was een zeer groot evenement met 70 ploegen en meer dan 400 aspirant-leden. Via een knock-out systeem werd uitgemaakt welke lichting het best roeide. Een mooie wedstrijd waarbij de winst bij de dames naar Njord ging! Als afsluiter van de afroeiperiode stond de Corbokaal, vernoemd naar bootsman Cor Hulskes, gepland. Roeien, ergometers, hardlopen en feesten waren onderdeel van het programma.

Kortom

221 definitieve leden zijn er aangekomen op de K.S.R.V. "Njord". Een geweldig aantal en een resultaat waar zowel de IC als de AC apetrots op mogen zijn. Met zoveel nieuwe talenten erbij kan het niet anders:

Njord wint de Varsity!

Tekst: Renée Hagen, Saskia Leidelmeyer en Francien Lekkerkerker

Jacobine Veenhoven, wie kent haar niet. Na jaren trainen, turbulente maanden voorbereiding en een knallend hoogtepunt op 2 augustus 2012, liggen de Olympische Spelen alweer een paar maanden achter haar. De grote vraag: en nu?



Vandaag 29 oktober is het 88 dagen, 7 uur en 15 minuten geleden dat je over de streep kwam. Hoe ziet je leven er nu uit?

Thuis, werkloos, maar ik vermaak me prima. Zonder 3 trainingen per dag, maar wel veel solliciteren. Direct na de spelen was het een moeilijke periode van hectisch naar extreem rustig. Nu de Spelen al weer wat langer geleden zijn heb ik het beter naar mijn zin. Ik heb weer een normaal ritme en ik doe veel leuke dingen. Zo ben ik naar Boston (Head of the River Charles) geweest en na deze wedstrijd was het wel en beetje klaar. Dat was een rustgevend idee.

Had je Boston nodig om af te kicken?

Misschien wel, het leukste was om mensen te zien en lol te hebben, maar trainen op zich deed me niet zo veel. Wedstrijdvaren blijft leuk. Ik denk dat ik een beslissing heb gemaakt voor mezelf. Geen wilde plannen in de skiff, een ander nummer of met de KNRB.

Moest je nog veel trainen na de OS?

De eerste weken heb ik niets gedaan, daarna vrij veel hardlopen en fietsen, stil zitten stond wel gelijk aan ellendig voelen. Je lichaam geeft het aan als er beweging nodig is en daar moet je naar luisteren. Belangrijk is dat je spieren een prikkel geeft en minstens nog een half jaar lang. Nu sport ik 5 keer per week en dan ga ik boxen, wielrennen, krachttrainen en op de ergo. De voorgaande seizoenen was ik binnen drie weken weer begonnen, maar eerlijk gezegd kon ik tijdens mijn vakantie na de OS ook niet stil zitten, ik ging de trap op en neer rennen.

In een vorig interview gaf je aan dat de sfeer binnen de ploeg goed was in aanloop naar de OS, zien jullie elkaar nu nog steeds?

We hebben nog een paar huldiging. We zijn een vriendengroep dus we zullen elkaar wel blijven zien en natuurlijk hebben we een Whatsapp-groep, we houden elkaar van alles op de hoogte.

Ik weet niet of een klik noodzakelijk is, maar het is wel prettig als er wat harmonie is. Ik presteer in ieder geval beter als dat aanwezig is. Ik denk dat het beter is als je alles voor elkaar over hebt en dat hangt voor mij samen met sfeer.

Je bent een sportfiguur en sinds je 6e bij verschillende verenigingen aangesloten? Tijd voor een andere sport?

Ik ben lid geweest van 3 hockeyclubs, 1 tennisvereniging en Minerva, nu wil ik leren schaatsen bij De Uithof in Den Haag, maar dit jaar blijf ik nog wel lid bij Njord. Verder boxen bij een fitnessschool en ook misschien nog iets met wielrennen, voordat ik te oud ben. Ik heb wel eens Rutger Smit (kogelstoten) gevraagd of ik binnen een paar jaar goed zou kunnen worden in 10-kamp. Hij zei: nee, dat is onmogelijk. Ik was vooral benieuwd, maar ik heb nu denk ik niet zo veel zin in dat topsportritme. Eigenlijk zou ik weer 20 willen zijn om andere sporten te leren.

Op je 24e was het doel: in 20 jaar een rijke vent, een villa, kinderen en een OS medaille, hoe staat het er mee?

Stiekem ben ik een Gooische vrouw, ik houd van shoppen en leuke reisjes maken, maar ik hoef geen rijke man of villa. Een leuke man heb ik al en ook de medaille, alleen nog kinderen. Een groter huis is er sinds kort: van 2 naar 4 kamers, dus overall ben ik goed op weg!

Tekst: Dieder de Buijzer



Aankomstjaar: 2005

Roeicarriere:

2006 dames 8,

2007 tweedeaars vier met/zonder,

2008 tweezonder,

vanaf 2009 in de lichte dames skiff. 13e op het WK 2012.

Maandag 22 Oktober 2012

Om elf uur beginnen we met een krachttraining met drie sets van 20 herhalingen. Daarvoor ga ik vaak nog even naar de universiteit om aan m'n stage te werken, maar deze ochtend gaat dat hem niet worden. Ik ben nog niet helemaal hersteld van de Tromp, dus een ochtendje uitslapen kan geen kwaad. Topsport is immers ook voldoende rust pakken.

Bij de krachttraining merk ik ook nog wel dat ik iets gedaan heb afgelopen weekend, maar gelukkig hebben meer mensen daar last van en kunnen we gezellig met z'n allen staan puffen en hijgen.

Na de krachttraining ga ik richting het Nationaal Herbarium om aan m'n artikel te werken. Dat is gelukkig om de hoek. Ik ben bijna afgestudeerd in biologie en ben bezig om de resultaten van m'n afstudeerstage gepubliceerd te krijgen. M'n tijd mag ik helemaal zelf indelen en dat is wel echt ideaal met zo'n vol trainings-schema.

Tijdens het werk krijg ik een berichtje van Renée of ik haar morgen wil coachen in de skiff. Dat past nog wel in m'n schema, want op dinsdag train ik alleen 's middags. Ik help dit jaar met coachen van de eerstejaars damesch selectie en af en toe help ik mee met de middengroep damesch of bij beginnende skiffeurs. Morgen Renée dus.

Ook komt er een minder leuk bericht langs op de WhatsApp: het botentransport terug van de Tromp is vertraagd omdat de banden van de botenwagen lek zijn gestoken. Dit was op de heenweg ook al het geval. Belachelijk natuurlijk, en dit soort acties passen absoluut niet bij de sportieve cultuur die ik gewend ben uit het roeien. Ik hoop eigenlijk dat het toeval is en dat er geen sprake is van opzet. Maar daar lijkt het met inmiddels zes lek gestoken banden eerlijk gezegd niet op.

Om half vijf vertrek ik weer bij mijn stage voor een ergotraining op Njord. Op het programma staat twee keer dertig minuten rustige ED. Tijdens de 30 minuten denk ik vooral aan de test van komende zaterdag, waarbij we 30 minuten op tempo 20 zo hard mogelijk moeten gaan. Niet echt een leuk vooruitzicht...

Na de training lekker naar huis om te koken en uit te puffen op de bank. Morgen gaat de wekker weer om zeven uur, maar staat er gelukkig wel een roeitraining op het programma. Want al dat gegooi met gewichten en getrek aan die ketting van de ergometer is leuk hoor, maar niet waar ik het voor doe. Het liefst zit ik lekker in mn bootje en verlies ik mezelf in de eeuwige zoektocht naar de perfecte haal.



Tekst: Marie-Anne Frenken

Graag presenteer ik u: Midden Groep Damesch 2013.

Bij velen staan wij bekend om onze luidruchtige damesch, goede grappen en olijke coaches, maar er schuilt nog veel meer achter dit keiharde schild van knalharde spieren.

Wie horen dan tot dit gezelschap van sterke, knappe damesch? Als eerste: Manon Helmich, ons moedertje dat alles in de gaten houdt. Deze knappe dame komt soms wat hard over, maar diep van binnen heeft ze een hartje van goud! Met haar goede sportmentaliteit weet zij alle roeisters bij de les te houden en zo weet ze ons tot het uiterste te dwingen.

Ten tweede hebben we Jeanine Pas, die ons elke keer weer verrast met haar beukersmentaliteit, vooral op de ergometer! Na haar ervaring in oktober met het Minerva-project in Boston zal zij zich in het najaar weer aansluiten bij haar favoriete trainingsgroep.

Ten derde is daar Nienke Franssens, ons soms wat naïeve dametje. Nienke is van alle markten thuis: van knallen op de ergo tot knallen in de boot, tot goede (of minder goede) grappen maken in de kleedkamer.

De laatste derdejaars wedstrijdroeier: Sanne van der Velde. De jongste dame in dit gezelschap weet ons elke keer weer te verrassen met haar killersmentaliteit. Als directe tegenstander van Sanne heb je het



nooit gemakkelijk. Buiten de boot zet Sanne dit enthousiasme door in levenslust en energie. Als laatste aanvulling is ook Renée Hagen bij dit vrolijke stel gekomen. Met haar extra jaar ervaring, enorme spieren (die ze elke ochtend bekijkt in de weerspiegeling van de magnetron) en lange blikkenlijst is zij een enorme aanwinst.

Niet te vergeten onze coaches, die door weer en wind (en vroege KT-sessies) er weer staan om ons steeds harder te laten varen. Hoofdcoach van Bodegom, gaat alweer voor het derde jaar met dit stelletje gekken in zee. Is het juist de gekkigheid die hem erbij houdt of ziet hij ook wat goede roeihalen? Maria besloot na een jaar sturen (Damesch 8+ 2011) door te stromen in het wedstrijdcoachen. Nu ze haar tweede coachjaar in gaat is ze al enorm gegroeid als coach! Haar kleine postuur staat een groots inzicht zeker niet in de weg.. Marije van Amersfoort, onze krachtcoach. Haar aanstekelijke enthousiasme krijgt ons elke keer weer op de been als we met zware gewichten op onze schouders staan



om half 8 in de ochtend. Toch houdt ze door middel van haar eigen jarenlange ervaringen ons scherp op techniek en houding. Daarnaast is Marije een enorme steun op het psychologische gebied van de sport. Dit jaar komt als 'newbie' Van der List bij het gezelschap om te leren van de groten, en we zijn enorm blij met zijn frisse blik en enthousiasme. We zijn benieuwd hoe hij zich zal ontwikkelen in dit topkader van coaches!

In 2012 hebben we veel mooie dingen gedaan, waaronder het roeien op de Thames tijdens de Henley Woman's Regatta. We hopen komend seizoen de lijn van vorig jaar door te kunnen zetten, en met serieus en hard trainen mooie wedstrijden te winnen. Dit maakt ons MGD 2013. Voor buitenstaanders een krankzinnige groep meiden en coaches, maar als je ze wat beter leert kennen, een groep roeisters die er ook dit jaar weer wat van gaat maken (en blikken gaat binnen trekken!!). Wij hopen u met ons altijd kinderlijke enthousiasme te begroeten langs het water aanstaand seizoen!



Tekst: Sanne van der Velde

Een Waka in Leiden

Brullende mannen, rollende ogen en uitgestoken tongen... Dat was het beeld van maandag 18 oktober 2010 bij het Museum Volkenkunde. Onder toezicht van een tribune vol met eregasten, waaronder Prof. Pieter van Vollenhoven, de Maori-koningin, de ambassadeur, en duizenden mensen langs de kant, werden de Waka's officieel overhandigd aan het museum en de Leidse crewleden. Hiermee was ook het startschot gegeven voor de expositie "Mana Maori".



Jaren van voorbereidingen, lange vluchten naar Nieuw-Zeeland en onderhandelingen over Skype gingen hieraan vooraf. En het resultaat mag er zijn!

De tentoonstelling over de voorouders van de Kiwi's zou niet zomaar een tentoonstelling zijn. Nee, het zou ook een middel worden om de oude banden met Nederland te herstellen en Europa kennis te laten maken met de Maori cultuur en Nieuw-Zeeland. Het eerste contact tussen Nederland en Nieuw-Zeeland gaat ver terug in de tijd, naar 1642 toen kapitein Abel Tasman de eerste stap aan land zette tijdens een van zijn ontdekkingsreizen. Later emigreerden duizenden Nederlanders naar Nieuw-Zeeland op zoek naar een beter bestaan. Ondanks deze link, vervaagden de banden met de tijd. Het project 'Een Waka voor Leiden, een Waka voor Europa' van het Museum Volkenkunde, waar de tentoonstelling een onderdeel van was, zou deze relatie een nieuwe impuls moeten geven en de eeuwenlange relatie tussen Nederland en Nieuw-Zeeland intensiveren. Voor het eerst in de geschiedenis en speciaal voor de tentoonstelling hebben de Maori's een Waka gebouwd die buiten Nieuw-Zeeland zal verblijven en door niet-Maori gebruikt mag worden. Men had de beste Waka bouwer van Nieuw Zeeland – Hector Busby – bereid gevonden om de Leidse Waka te gaan maken uit een Kauriboom van ongeveer 700 jaar oud. En daarmee zou het niet zomaar een kano worden, maar een van de weinige boten met een heel eigen identiteit en een officiële Maori-naam, waaronder hij in de Maori gemeenschap bekend zal staan, met peddels uit hetzelfde hout en met de hand geweven mantels voor de Nederlandse bemanning. Ook is er een speciale "haka" voor deze Waka; dat wil zeggen een typisch Maori begroetingsritueel, met een choreografie die past bij het verhaal van de Leidse Waka. Dat verhaal is ook terug te vinden in het houtsnijwerk van de Waka met als elementen Abel Tasman, de vele immigranten uit de vorige eeuw, Museum Volkenkunde, de stad Leiden, de universiteit en Njord.

Maar waarom nu de link met de KSRV Njord? Aangezien de Waka's voor 100 jaar in bruikleen zullen zijn en omringd worden door vele rituelen en gebruiken, heeft het museum de roeivereniging benaderd voor een bescherm functie. Dankzij de grote geschiedenis die Njord rijk is en de mentaliteit van doorzettingsvermogen, fanatisme en trouw aan tradities die vele leden bezitten, zal de Leidse crew zorg dragen voor het onderhoud van beide boten, hen vergezellen bij evenementen, maar bovenal zich inzetten voor het uitdragen van de Maori cultuur in binnen- en buitenland.

De afgelopen twee jaar is de crew gegroeid in aantal leden, maar zeker ook in kunde en kennis. Met de intensieve boot- en haka trainingen die in de weken voorafgaand aan het project gegeven werden door de Maori is een goede basis gecreëerd, welk op diverse manieren wordt uitgebreid. Naast de evenementen en de wekelijkse trainingen, gaat er elk jaar een delegatie naar Nieuw-Zeeland om verslag te doen van het wel en wee van de Waka's en hun crew, maar ook om het echte Maori-gevoel weer op te pikken en nieuwe dingen weer mee terug naar huis te nemen.

Geen uitdaging is Njord te groot. Zo ook de samenwerking met het Museum Volkenkunde niet, zonder dat duidelijk was wat Njord eigenlijk te wachten stond. Dat het een groot succes is, blijkt wel uit het enthousiasme waarmee de groep zich op de activiteiten stort, de gretigheid waarmee nieuwe dingen geleerd worden en de nieuwsgierigheid die getoond wordt van buitenaf. Het doel van het project was het aanhalen en verstevigen van de banden met Nieuw-Zeeland, maar het gaat verder dan dat. Avonturen zijn beleefd, vriendschappen gesloten en onvergetelijke herinneringen zijn opgeslagen voor het leven. En met deze ingrediënten zal het Waka Gezelschap zich inzetten om de afstand tussen beide continenten iets te verkleinen zodat iedereen kennis kan maken met een geweldig volk, de Maori.



Wat is Oud-Njord?

Oud-Njord is de vereniging van de oud-leden van Njord. Het doel van de vereniging is om waar nodig het huidige Njord met raad en daad terzijde te staan en de band tussen de oud-leden te versterken.



Waarde Oud-Njordleden,

Voor u het eerste exemplaar van de nieuwe Oud-Njord kroniek, geïntegreerd in een Glossy!
Dit gezamenlijk uitgebrachte Magazine is een illustratie van de verwevenheid van Oud-Njord met het huidige Njord: kleurrijk, sprankelend en helemaal van deze tijd! Zo blijven beide verenigingen van elkaars wel en wee op de hoogte. Op pagina 23 in dit magazine is een gezamenlijke agenda van Njord en Oud-Njord te vinden. De dagen waarbij wij graag onze oud-leden verwelkomen zijn gemarkeerd met een afwijkende kleur.

Vooralsnog zal dit magazine eenmaal per jaar bij u op de deurmat vallen. Wellicht zal dit in de nabije toekomst verdubbeld worden. In dit katern kunt u specifieke informatie over Oud-Njord vinden en verhalen 'uit de oude doos' lezen. Eén of twee magazines per jaar is natuurlijk niet voldoende om u op de hoogte te houden van het laatste nieuws. Voor het laatste nieuws verwijzen wij dan ook naar de website van Oud-Njord. Op deze site zullen dus niet langer slechts agenda's en notulen van vergaderingen en verslagen van evenementen te vinden zijn, maar ook het laatste nieuws. De website is te vinden op <http://www.oudnjord.nl/>

Tevens wordt de Oud-Njord linkedin groep ingezet om evenementen aan te kondigen. Toegang hiertoe kunt u vinden op de site, waarna u zich bij de Oud-Njord groep kunt aanmelden.

Voor zowel de Oud-Njord site als linkedin kunt u ook op uw mobiele apparaat gebruik maken van de qr-codes die onderaan deze pagina staan.

Essentieel is het dat ons e-mailadressenbestand correct is. Wilt u zo vriendelijk zijn in de ledenlijst op de site uw gegevens te controleren?

Kopij voor het volgende Magazine kunt u aanleveren op njordmagazine@gmail.com

Kopij voor de Oud-Njordsite kunt u aanleveren op secretaris@oudnjord.nl

En voor Oud-Njordleden onmisbaar: 57.61.91.981 t.n.v. Oud Njord

Njord voor even, Oud-Njord voor het leven!

Jaap Schouten
Voorzitter Oud-Njord



Iedereen realiseert zich dat de huidige studenten onder grote druk staan te presteren en op tijd de studie af te maken. Voor de K.S.R.V. "Njord" is die druk voelbaar doordat roeitalent minder makkelijk te rekruteren en volledig te ontwikkelen is.

Oud-Njord heeft een belangrijke bijdrage kunnen leveren door Njord in financieel opzicht de helpende hand toe te steken. Zo is onder andere door geslaagde acties met lijfrenteschenkingen een gezonde financiële basis bereikt. Daardoor heeft Njord enkele jaren kunnen beschikken over een professionele coach en ligt aan de Lage Mors een wedstrijdvloot van hoge kwaliteit.



Maar ook daadwerkelijke inzet vanuit de oud-leden is gewenst. Sommige leden helpen actief met coachen. Anderen zijn betrokken bij de zorg voor het gebouw en de vloot of houden een wakend oog op de financiën. Maar ook alleen belangstelling tonen in het huidige Njord tijdens Oud-Njorddagen werkt stimulerend.

Afgelopen jaar hebben twee oud-leden onder andere een lichte skiff en een lichte dubbeltwee (foto) mogen dopen. We zagen een grote opkomst van jongere en oudere oud-leden op de Koninklijke Hollandbeker. En menig maal duikt de naam van een oud-lid op waar raad en daad is geleverd aan de K.S.R.V. Of het bouwzaken betreft, het aanleggen van een archief of zelfs het toepassen van grafisch design, de oud-leden helpen waar zij kunnen.

Het versterken van de band tussen de oud-leden onderling enerzijds en met Njord anderzijds is natuurlijk een niet onbelangrijk gevolg van bovenstaande activiteiten. Heeft niet ieder oud-lid van Njord bijzondere herinneringen aan die lichtblauwe vereniging met de witte zwaan?

Word lid van Oud-Njord!



Collage



Botendoop



Huldiging



Oud-Njord dag

We zijn alweer aangekomen in het 139e jaar van de K.S.R.V. "Njord" en staan aan de vooravond van een mooi lustrum jaar. Voor een vereniging met zoveel geschiedenis en tradities is het belangrijk om die voort te zetten. Njord kan echter niet in het verleden blijven hangen. De roeiwereld verandert namelijk ook en om te blijven presteren moet Njord hierin meebewegen en zelfs het voortouw nemen, zodat we niet achterlopen op de rest.

Het doet me dan ook deugd om u te kunnen melden dat het goed gaat met Njord. Na enkele magere jaren sinds de eeuwwisseling dienen er zich weer betere tijden aan. Njord is namelijk hard aan het groeien en niet alleen wat betreft de ledenaanwas, die zich bijna verdubbeld heeft. Ook op bestuurlijk en organisatorisch gebied is Njord zich sterk aan het verbeteren om haar prestaties voor de komende jaren te waarborgen.

Afgelopen jaar heeft onze topgroep Njord in binnen- en buitenland met verve vertegenwoordigd. Maar Njord stond niet alleen sterk op de NK's en WK's, ook op de Olympische Spelen heeft Jacobine Veenhoven onder toezicht oog van god Njord een zeer mooie prestatie neergezet, die geresulteerd heeft in een bronzen plak. Dit smaakt natuurlijk naar meer en op de volgende Spelen willen we uiteraard meer Njord-roeiërs in de finale hebben en gaan we vanzelfsprekend voor een gouden plak. Met veel plezier hebben we dan ook gekeken naar de eerstejaarsachten die voor het eerst alle drie mochten starten op de Koninklijke Holland Beker. Op deze basis gaat Njord voortbouwen richting Rio.

Voor het komende seizoen zijn de eerstejaars dan ook alweer hard aan het trainen. De selecties zijn rond en zien er veelbelovend uit. Ik hoop u dan ook allen dit jaar weer uit te kunnen nodigen om op de Koninklijke Holland Beker onze eerstejaarsachten aan te moedigen. Tevens zullen onze roeiers uit de topgroep en de middengroepen, die dit jaar weer goed gevuld zijn, Njord daar komen vertegenwoordigen.

Deze middengroepen zullen hun goede prestaties uit het eerstejaarsacht veld proberen te evenaren in het development klassement. Zonder stuurtje is het even wennen voor de tweedejaars, maar de ervaring van de meerderejaars roeiers zal hen hopelijk snel in een rechte lijn naar een hoger niveau brengen.

Daarnaast is er dit jaar een apart schema opgezet voor onze talenten om deze versneld aansluiting te laten vinden bij de nationale equipe. Ook is Njord voornemens om aan te sluiten bij een RTC (Rowing Talent Centre) om deze talentontwikkeling verder te bevorderen en meer roeiers uit te zenden naar het WK. Het belooft dus wederom een mooi jaar te worden, waarin weer verder gebouwd wordt op de kennis en ervaring opgedaan in het verleden. Als Njord niet alleen in het eerstejaarsacht klassement, maar ook in het development klassement vooraan vaart zijn we goed op weg. Op weg naar Houten. En dan duiken we op 7 april gezamenlijk het water in om onze roeiers te feliciteren.

Njord wint de Varsity!

QualityTie Nederland

Specialists in exclusive ties and scarves

QualityTie Nederland is gespecialiseerd in het maken van dassen, chokers, strikken, shawls, bretels en pochetten voor bedrijven en verenigingen.

WWW.QUALITYTIE.NL

www.qualitytie.nl | contact@qualitytie.nl
 Moulant 78 | 6221 JM | Maastricht
 Craquinskade 275 | 1018 AM | Amsterdam
 tel: 062 1111 777



Tekst: Sebastiaan Koenders

Colofon

Redactie:
 Francien Lekkerkerker (hoofdredacteur)
 Dieder de Buijzer (eindredacteur)
 Marissa Gijsen
 Elisabeth van Gessel-Tellegen

Vaste medewerkers:
 Lex Kwee
 Sanne Eken

Contactgegevens redactie:
njordmagazine@gmail.com

Algemeen Contact:
 K.S.R.V. "Njord"
 Morsweg 182-184
 2332 ES Leiden
 Tel. 071-5760776
 e-mail: abactis@njord.nl
www.njord.nl

"Oud -Njord"
 Morsweg 182-184
 2332 ES Leiden
 Tel. 071-5760776
www.oudnjord.nl

Met dank aan:
 Annerie van Dalsen
 Maarten van der Horst
 Claire Koppel
 Sanne van der Velde
 Renée Hagen
 Saskia Leidelmeyer
 Marie-Anne Frenken
 Marrit Kuin

Beeldmateriaal:
 Renée Hagen
 Justus Hamann
 Hielco Kuipers
 Sanne van der Velde
 Bert Cocu/NLroeier

Vormgeving: Roos Soetekouw
 Drukker: Station Drukkerij, Katwijk

Druk: 1, 2012
 Oplage: 1500 stuks

Alle rechten voorbehouden. Alle spel- en typfouten en andere fouten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de redactie. De redactie heeft haar uiterste best gedaan om de rechthebbende op alle beelden en tekst in dit magazine te achterhalen. Mocht dit niet zijn gelukt neemt u dan contact op met de redactie.

Jaaragenda 2013

Januari
 6 Nieuwjaarsborrel

Februari
 8-9-10 Competitieweekend
 23-24 Winterwedstrijden

Maart
 9-10 Heineken Roei Vierkamp
 17 Head of the River + Oud-Njord borrel (De Hoop)
 30 Oud-Njord dag
 31 Skiffhead

April
 4 Varsity-diner
 7 Varsity + Oud-Njord borrel
 13-14 Gent Spring regatta
 20-21 Hollandia /NK

Mei
 11-12 ZRB
 17 (Oud-)Stuurliedendiner Naucrates
 25-26 Westelijke Regatta

Juni
 5 Dies Natalis: Verjaardag der K.S.R.V. 'Njord'
 7 Thetis Sprint
 8-9 ARB
 16 Burgerijdag
 21 Martini Sprint
 22-23 Martini Regatta
 29-30 Koninklijke Hollandbeker + Oud-Njord borrel

Juli
 5 Argo sprint
 6-7 NSRF

November
 Najaars Oud-Njord dag, gecoördineerd met
 Reünistenavond -Minerva

Leverancier van de Nederlandse en Olympische roei-equipe!



Bestel nu het allernieuwste op het gebied van roei- en wielerkleding!

Vanaf 10 items maken wij uw team- of verenigingskleding op maat in bijna elk gewenst ontwerp.



Powerhouse Sport Nederland - Beethovenstraat 89-3k, 1077 HS Amsterdam E info@powerhousesport.nl T 0031 (0)6 41 63 11 30 W www.powerhousesport.nl



facebook.com/powerhouse.sport.nederland



twitter.com/phsNL



Gespecialiseerd in high performance roei- en wielerkleding sinds 1994