

Plan voor fanatieke 55+ roeisters van K.A.R. & Z.V. De Hoop

Inhoud:

- Uitnodiging
- Wie ben ik?
- Wat is het doel?
- Selectie?
- Data
- Contact

Lieve allemaal,

Wat ontzettend leuk dat jullie graag nog fanatieker wedstrijden willen starten! In dit document probeer ik het plan voor roeisters die zichzelf met plezier willen verbeteren om op deze manier nog een wedstrijd willen winnen zo volledig mogelijk op te schrijven. Laat het gerust weten als je nog vragen hebt na het lezen!

Even voorstellen

Voor degene die mij niet kennen, ik ben Elean en ik heb al jaren fanatiek geroeid, gestuurd en gecoacht bij verschillende verenigingen. Ik ben in mijn jeugd begonnen bij DDS (in Delft), waarna ik serieuzer ging roeien bij D.S.R. Proteus-Eretes toen ik ging studeren, en dit vervolgde na een korte pauze bij A.A.S.R. Skøll. Nu loop ik al een jaar rond bij de Hoop, waarvan de meeste mij waarschijnlijk al kennen als hun stuur en/of coach. Ik heb zelf veel ervaring in veel verschillende boten, met veel verschillende ploegen. Stuur daarom zeker je vragen door naar mij! Door mijn volle agenda kan het wel enkele dagen kosten voordat ik een antwoord voor je heb als het niet dringend is. Ik ben ook bezig met het opzetten van een zakelijk nummer. Hierdoor hoop ik het overzicht beter te bewaren.

Het doel

Voor aankomende jaar wil ik een 8+ vormen die aan de top kan varen van hun leeftijdscategorie, meerdere wedstrijden wil starten waar de kracht gemeten kan worden aan andere fanatieke ploegen binnen De Hoop, en binnen roeiend Nederland. Voor mogelijke inspiratie zou het zelfs mogelijk zijn om de ogen op internationale wateren te richten, zoals bv de [Henley Master Regatta](#).

De weg naar het doel

Het is de bedoeling dat er hard wordt getraind, en het hierdoor mogelijk is voor mij om de potentie, groei en plezier van roeisters te zien en te beoordelen. Ik wil richten op een minimum van drie trainingen in de week, die bestaan uit de volgende trainingen.

- Indoor circuittrainingen
- Ergometeren
- Boottrainingen

Hierbij ligt de nadruk ook op teambuilding, plezier, en de zorg voor jezelf! De volgende criteria worden hiervoor gehanteerd:

- Kracht en uithoudingsvermogen
- Motoriek en coachbaarheid
- Teamsporter
- Progressie op de bovenstaande aspecten

Beschikbaarheid is heel belangrijk. Om te blijven leren en groeien, is het essentieel om zo veel mogelijk aanwezig te zijn. Met elkaar en MySportsPlanner bepalen we de trainingsmomenten en geven we aan waar je wel /niet bij kan zijn.

We starten met een kickoff bijeenkomst op 8 september om 20 uur. Deze avond is bedoeld voor iedereen die mee wil doen in deze nieuwe ploeg en dus aan de selectie. Het beslaat een korte introductie over mijzelf, een kennismaking met iedereen die mee wil doen, en een eerste informatiesessie over wat er wordt verwacht.

Daarna gaan we zo'n 2 maanden samen roeien waarin de selectie zal plaatsvinden;

1 tussenselectie en 1 definitieve selectie eind okt/begin november. Deze selectieploeg zal dan de clubkampioenschappen in november roeien. Het plan is om een ploeg van 10 dames samen te stellen.

Belangrijke data

- 8 september 20 uur: Kick-off informatieavond.
- 2 november: De Novembervieren deelname in 2 boten van 4
- Ergens in november; Eerste meetmoment: De Hoop clubkampioenschappen
- NTB (ergens rond 8-9 maart 2026): De Head of the River Amstel
- NTB (ergens rond 15-16 maart 2026): De Heineken Roeivierkamp
- NTB (rond 17 mei 2026): De Spaarne Lenterace
- 2027: Henley Master Regatta?

Contactgegevens

Voor je aanmelding en ook alle (niet dringende) vragen, ideeën, opmerkingen, wat je verder maar kwijt wil over de selectie of trainingen kan je mailen naar mijn email adres:

Fanatieke8plus@gmail.com

Voor dringende vragen, problemen, gezellig kletsen: **app/bel: 0612117398** (ik ben bezig met een zakelijk nummer instellen om beter bereikbaar te zijn. In de tussentijd blijft dit mijn persoonlijke telefoonnummer).

Appgroep: na de kickoff zal er een appgroep komen met iedereen. Hierin kan je natuurlijk ook vragen stellen!

Hopelijk heb ik jullie hier genoeg mee geïnformeerd. Ik kijk er naar uit om te beginnen!

Groetjes,

Elean