

Verslag: Clinic 'Veilig Roeien en Sturen op Stromend Water'

Datum: Zaterdag 14 maart 2026

Locatie: ZRZV Isala, Zutphen / IJssel

Instructeurs: Lex, Wim Ton en Hans

Deelnemers: 12 roeiers van diverse verenigingen uit het hele land.

1. Inleiding

Op zaterdag 14 maart 2026 kwamen 12 enthousiaste roeiers uit heel Nederland naar Zutphen voor de clinic 'Veilig roeien en sturen op stromend water'. Het doel van deze dag was om theorie en praktijkervaring op te doen met de specifieke uitdagingen van de IJssel, een van de snelst stromende rivieren van Nederland. De focus lag op veiligheid, stuurtechniek en roeien in een veranderende omgeving.

2. Theorieprogramma

De dag begon met een theoriegedeelte, waarin de basisprincipes van stromend water werden behandeld door Chris. Belangrijke onderwerpen waren:

- Stroomgedrag: Waar stroomt het water het hardst en waar is het rustiger (binnenbocht vs. buitenbocht).
- Veiligheid & Reglementen: Regels voor het roeien op een rivier, dode hoeken van beroepsvaart en verplichte veiligheidsuitrusting.
- Sturen: Het sturen van bochten met stroom mee en tegen, en het veilig oversteken van de rivier.

3. Praktijk op de IJssel

Voor en na de lunch en het klaarmaken van de boten (C4+ en/of Wherries), ging de groep het water op. De 12 deelnemers werden verdeeld over 4 C4-boten, begeleid door instructeurs en boegroeiers van Isala, Oefeningen die aan bod kwamen:

- Roeien en sturen op stromend: rekening houden met (vracht)schepen
- Draaien op de stroom: Veilig keren met gebruikmaking van de stroomkracht.
- Bochten sturen: De ideale lijn zoeken in een snelstromende buitenbocht.
- Bruggen passeren: Sturen onder uitdagende omstandigheden.

4. Evaluatie en Afsluiting

De clinic werd afgesloten met een korte gezamenlijke evaluatie.

Ervaring: Deelnemers gaven aan een beter gevoel te hebben gekregen voor de kracht van de stroom. Het belang van vooruitkijken en anticiperen op de stroom werd duidelijk.

Conclusie: De clinic voldeed aan de verwachtingen en gaf de deelnemers meer zelfvertrouwen om zelfstandig op stromend water te sturen en roeien.

5. Dankwoord

Dank aan de cateraars, taartenbakkers, boegroeiers, soepmakers, instructeurs en andere vrijwilligers die eraan hebben meegewerkt om deze dag zo succesvol te kunnen laten verlopen!