

# Friese 11-steden roeimarathon, een teamprestatie

Begin dit jaar kwam de groep 'Hun uit Grun' op het idee om de Elfstedentocht te roeien. En heel ambitieus: in de categorie Eco, waarbij de verplaatsing naar wisselplaatsen per fiets gedaan wordt. Een flinke verzwaring van de tocht waarbij goede voorbereiding en training onontbeerlijk zijn. Het roeitraject is 210 km die binnen 24 uur moet worden afgelegd.

In ons draaiboek (11 blz!) werd ieder detail vastgelegd, zoals wie wanneer op welke fiets rijdt, op welke plek in de boot zit, hoe er gewisseld wordt en ga zomaar door. Onze coaches en organisatoren Ellen en Willem zagen toe op de juiste roeitechniek en regelden proeftochten ter plaatse. Daarbij ging er nogal eens wat mis, zoals de juiste navigatie. En dan blijkt dat je geen tijd hebt om een foute afslag te nemen. Zo hadden we goed tussen de oren wat de mogelijke valkuilen zijn en wat je moet doen om die te voorkomen.



Voor de start moet de boot klaar zijn en de roeiers van brandstof voorzien.

We roeiden in 4 ploegen van 3, ingedeeld in een nacht- en een ochtendploeg. Na de start in Leeuwarden fietste de ochtendploeg naar Heeg voor een paar uurtjes rust. De nachtploeg moest om en om wisselen met roeien en fietsen.

Het was een bijzondere ervaring om te roeien en fietsen in de nacht. Prachtig: de zon die ondergaat boven het Friese platteland. Maar dan wordt het aardedonker. Geen verlichting, geen maan, alleen sterren. Wat waren we blij dat we de nachtroute al een keer bij daglicht hadden gevaren! Het was zoeken en roepen naar de wisselploeg op de kant. Soms ging het wisselen heel goed en snel, andere keren ging het wat minder: met een been in de sloot terecht komen of achterstevoren op het bankje belanden. Maar dan toch snel weer door! Hoe mooi om het dan zachtjes licht te zien worden boven het weidse land. Bij Osingahuizen wisselde de nacht en ochtendploeg elkaar af. Moe maar voldaan kon de nachtploeg naar de logeerplaats in Heeg: wat

bijeten, drinken, douchen en een kleine drie uur slapen. Heerlijk! Met het vooruitzicht om op tijd weer op te staan en dan samen met het ochtendteam verder te gaan en elkaar af te wisselen met het roeien en fietsen!

De ochtendploeg stond om 4.00 weer op om, geheel opgefrist door het ontbijt van Jan onze kwartiermaker, de nachtploeg af te lossen.

In het begin liep alles nog wel volgens schema. Maar later op de dag werd dat wel anders. Motorboten waar je noodgedwongen een tijd achter moet blijven hangen.

Of een rigger die losgeraakt is en ter plekke op het water weer gerepareerd werd.

Notabene met de vriendelijke hulp van onze belangrijkste concurrent in de eco-categorie. Roeiers die uitstappen en dan hun fietstas met eten, drinken en kleding missen omdat die op een fiets zit die al naar de volgende wisselplek door is.

Om van de harde tegenwind de hele middag nog maar niet te spreken. Neemt niet weg dat we aan het einde van de tocht heel trots zijn op het resultaat: 1e van de Eco-ploegen!



Afwisselend fietsen...



... en varen

We hebben veel te danken aan onze super walploeg, belangrijk onderdeel van het team! Coach Ellen, teamcaptain Hedwig en kwartiermaker Jan. Ellen en Hedwig zijn

dag en nacht doorgedaan om ons bij te staan zonder te slapen. Jan maakte midden in de nacht koffie, bakte eitjes en zorgde voor warme macaroni.



Ellen in de bloemetjes gezet.

Zie ook het interview met RTV Noord:

<https://www.rtvnoord.nl/nieuws/1024855/de-elfstedentocht-per-roeiboot-en-fiets-een-droog-shirtje-aan-en-fietsen>