



“DE JUISTE KOERS”
Officieel orgaan van de
MARINE WATERSPORT VERENIGING
Opgericht 17 september 1949

Beschermheer:

Commandant Zeestrijdkrachten luitenant-generaal der mariniers R.L. Zuiderwijk

Dagelijks bestuur:

Voorzitter	: J.C.E. Daams
Vice-voorzitter	: F.B.M. Hoff
Secretaris	: H.G. de Vries
Penningmeester	: G.J. van Duijn
Commissaris materieel en havens	: A. Pen
Ledenadministratie en 2° Penningmeester	: J.J. den Boer
2° Secretaris	: G.W.H. Klompenhouwer

Redactie:

Gudrun Heinz, Ed van Kesteren

Verenigingsschip:

“Albatros” : 0223 - 652173
Het Nieuwe Diep 34d
1781 AD Den Helder

Dépendance:

“De Sloep” : 0227 - 581763
Nieuwe Haven 4
1778 LA De Haukes

Postbank - rekeningnr: 189337 t.n.v. de penningmeester M.W.V. te Den Helder
ABN-AMRO - rekeningnr: 474453421 t.n.v. de penningmeester M.W.V. te Den Helder

Correspondentie - redactieadres:

Marine Watersport Vereniging
Postbus 30
1780 AA Den Helder

Blad verschijnt 4X per jaar

Digitaal :

Secretariaat : bestuur@marinewatersport.nl
Redactie : bestuur@marinewatersport.nl
Website : www.marinewatersport.nl (let op: vernieuwd apr 2009)

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	2
VAN DE VOORZITTER	2
REDACTIONEEL	4
IN DE KIJKER	5
PAX 2009	9
HET AMSTELMEER OP.	11
ALGEMENE LEDENVERGADERING	14
CLUBKAMPIOENSCHAP	15
MWV CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 2009	18
WEER IETS GELEERD!	21
WEDSTRIJD KALENDER 2009	22
AGENDA	23
60 JAAR MWV – 1949-2009	24
BEEINDIGING LIDMAATSCHAP	25
ZEEZIEK? PROBEER VITAMINE ZEE!	30
IN THE PICTURE	32

Kapiteyn
Innovators in flowerbulbs

VAN DE VOORZITTER

Hoewel dit de derde uitgave van 'De Juiste Koers' van dit jaar is, kijkt u nu naar de tweede reguliere uitgave. Door onze manoeuvre eerder dit jaar, om een extra editie uit te geven ten behoeve van de Algemene Leden Vergadering, hebben we de redactie van ons

clubblad in een moeilijke positie gebracht. Tussen de uitgave van april en zomerverlof zat te weinig ruimte om nog een editie uit te brengen. Vergeet niet dat er de nodige tijd in gaat zitten om het verenigingsblad in elkaar te zetten en redactieleden zijn ook zonder redactiewerk druk bezet. Na de verlofperiode was het weer te kort dag om twee edities uit te brengen vóór de



najaarsvergadering. Het lijkt er dus op dat we dit jaar niet meer dan drie reguliere uitgaven en een extra uitgave kunnen uitbrengen. Erg Jammer, maar het zij zo.

Afgelopen seizoen ben ik voor mijn gevoel wederom te weinig met het uitvoeren van watersport bezig geweest. Een weekje zeilen met de TPNO cursus, en een week beheerder op onze dependance 'De Sloep' in de Haukes, wat ik overigens alle twee heel leuk gevonden heb. Waarom dat toch zo weinig met watersport bezig geweest? Ik ben 2 weken op vakantie geweest in het buitenland en ga nog een week mijn zoon opzoeken in Canada. Een week TPNO en een week Haukes zoals ik al zei. Hoewel de TPNO niet veel vrije dagen kostte, neemt alles bij elkaar wel een hap uit de vrije dagen. Verder weekenden druk bezig geweest met het speuren naar een eigen boot, nog wat familie-, voorzitter- en arbeidsverplichtingen en het seizoen is alweer bijna voorbij. Het hebben van meer interesses dan watersport en de verplichtingen die ik verder nog ben aangegaan, hebben mijn tijd dit jaar versnipperd. Mijn voornemen is dan ook om het volgend jaar anders te doen. Ik vind watersport en met name zeilen te leuk, om het zo door mijn vingers te laten glippen. Ook bij anderen zie ik overigens deze tendens terug. Niet alleen vorig jaar, maar al meerdere jaren. Ik heb het al eens eerder aangehaald: de overvolle agenda die je leven gaat dicteren.

Volgend jaar is ook het jaar, dat mijn dienstverband bij de Koninklijke Marine er op zit. Dat brengt meteen een andere invulling van mijn (vrije) tijd met zich mee. Ha zult u denken, meer tijd om te besturen dus. Ehhhhh nee. Doordat ik vrije tijd in overvloed krijg, tenminste zo stel ik me dat voor, zal ik meer tijd door gaan brengen met reizen. Dat brengt met zich mee, dat ik minder in Den Helder aanwezig zal zijn. Ergo minder beschikbaar (geschikt) ben om een bestuursfunctie te vervullen. Volgend jaar zit mijn tweede periode van drie jaar als bestuurslid erop en zal ik me niet voor herverkiezing beschikbaar stellen. Als bestuurslid ga je een verplichting aan en je wilt het goed doen. Aan beiden zal ik niet volgens mijn eigen norm kunnen voldoen, vandaar mijn besluit. Mocht mijn post FLO er anders uit zien dan ik nu verwacht, stel ik me in de toekomst wederom beschikbaar als bestuurslid. Het is gewoon erg leuk om te doen.

Ik ben niet de enige die de komende tijd stopt met besturen. Henk de Vries, de 1^{ste} secretaris, ziet zich gedwongen om zijn functie neer te leggen. Door privé omstandigheden, hij gaat onder andere verhuizen, kan hij het werk als secretaris niet meer uitvoeren. In de agenda voor de Algemene Leden Vergadering kunt u al lezen, dat kandidaten voor deze functie zich kunnen aanmelden. Als bestuur zien we Henk node gaan. Hij heeft het secretariaat

naar de hedendaagse maatstaven omgevormd en daar verschrikkelijk veel werk in gestoken. Bovendien was het erg prettig samenwerken met Henk. Het bestuur zal van hem op gepaste wijze afscheid nemen.

En dan zal er nog iemand zijn waar we op gepaste wijze afscheid van zullen nemen. Aat Pen ,de 1^{ste} Commissaris Materieel, zal tijdens de voorjaarsvergadering, net als ik, zich niet meer verkiesbaar stellen. De ingewijden wisten het al langer, dat Aat zou vertrekken. Hij heeft namelijk altijd uitgedragen, dat hij tot zijn 65^{ste} zou blijven. Niet dat ik de leeftijd van Aat vrij wil geven, maar het is toch zo ver. Aat wil een stapje terug doen en uit het bestuur treden, er blijven eerlijk gezegd nog genoeg andere dingen die hij wil doen binnen de vereniging.

Waarom nu zo vroeg al met deze mededelingen? Ik wil u niet op het laatste moment overvallen met de komende bestuurswisselingen. Ze komen eraan en er zijn nieuwe vrijwilligers nodig om de vrijkomende functies te bezetten. Voor de functie van 1^{ste} secretaris hebben we al een aanmelding binnen, we zijn natuurlijk zelf ook al aan het zoeken geslagen. Ook voor commat hebben we mogelijk een kandidaat. Bottom line is dat het mooi zou zijn als er wat te kiezen valt uit meerdere kandidaten. Dus ga u zelf eens warm lopen voor een bestuursfunctie en geef u op, als u altijd al eens richting hebt willen geven aan onze vereniging.

Ik hoop u in grote getale te zien tijdens de komende Algemene Leden Vergaderingen.

Hans Daams

REDACTIONEEL



Hallo watersport vrienden en vriendinnen. Het blijkt erg moeilijk te zijn om de edities van het clubblad weer in de pas te laten lopen. Ook deze editie is weer rijkelijk laat. Het verwijt is voor een groot deel aan mij, mea culpa, zei mijn opa dan altijd. Maar, ik hoop wel dat u ook deze keer weer een hoop plezier zult hebben aan het tastbare blad naast de vernieuwde media van onze website. In dit blad deze keer een uitermate leuk verslag van de PAX-dag. Helaas is er dit jaar geen nachtfestijn geweest voor de jeugd. Maar als ik het verslag lees, is het een heel leuke dag geweest, en wie weet volgend jaar weer een PAX-weekend. Tegen de jeugdleden zou ik willen zeggen, lees het, en geef je volgend jaar ook op.

Van de clubkampioenschappen hebben we zelfs twee verslagen in het blad zitten. De een afkomstig uit kamp Holland, de andere komt ons toe vanuit België. Dhr Rudi Willems heeft zijn ervaringen met deze wedstrijd eens op

papier gezet. Hans Backs heeft een gedegen wedstrijdverslag gemaakt. Allebei te leuk om te lezen en dus zonde om niet te plaatsen.

Dat de centaurs, net gedoopt, al wat schade hebben opgelopen is bij velen al wel bekend. Vooral de centaur zeilers worden regelmatig gewezen op het feit dat de nieuwe centaurs toch wat anders zijn als de oude boten. In deze editie een verslag van wat er zoal fout is gegaan bij een van de centaurs.

Dat de centaurs populair zijn bij onze schrijvers, bewijst John de Klerk. Die zijn “matige” ervaringen beschrijft als instructeur bij de A-cursus.

Een van de leden heeft besloten het lidmaatschap op te zeggen. Niets bijzonders zult u zeggen. Met een grote vereniging zullen er wel vaker leden hun lidmaatschap opzeggen. Nu valt dat laatste mee, maar het lid dat nu opzegt heeft daarnaast zijn ervaringen opgeschreven na meer dan 40 jaar lid te zijn geweest. Dhr Belt heeft zijn ervaringen voor ons op papier gezet zodat wij kunnen genieten van de belevenissen en geschiedenis van zijn lidmaatschap bij de MWV. Veel plezier met deze uitgave en, . . schroom niet om volgende keer de pen ter hand te nemen en iets voor uw blad te schrijven

Gudrun en Ed..
De Redactie.

IN DE KIJKER

Lang hoefde ik deze keer niet na te denken, wie nu aan de beurt zal zijn voor mijn interview!

Omdat ik al geruime tijd en regelmatig op de Haukes te vinden ben, weet ik wie in al de tijd zijn stempel wist te drukken op de Haukes. Vooral de beheerders en al de vrijwilligers, die de Haukes zo wisten te verbouwen, dat een gemiddelde Nederlandse jachthaven jaloers kan worden.

Maar de beheerders zelf zijn het die je het gevoel geven, “hier voel ik me thuis”. Er zijn 2 dames, die de Haukes een special en warm hart toe dragen en heel veel tijd geïnvesteerd in hebben.

Toen ik voor de eerste keer op de Haukes was, zat er een vrouw op een stoel en was aan het breien. Ik had de dag mijn eerste zeilles en wat was ik zenuwachtig. Mijn zoon ter bescherming mee en met veel lef naar binnen gegaan. Mij netjes voorgesteld en toen Nickolai (mijn zoon) vroeg: “Mevrouw mag ik een ijsje?”, was het antwoord: ”zeg maar tante An”. En Tante An wist mij de angst weg te nemen en gaf mij een warm onthaal. Maar dat is gewoon bij haar. Tante An was en is een begrip op de Haukes.

De andere persoon is Yvonne Hoff. Ook voor iedereen een begrip. Net zoals Tante An is Yvonne heel erg creatief en altijd aan het knutselen en bezig om van de Haukes een prettig en aangenaam plekje te maken. Want als wij nu naar de Haukes gaan en al de mooie bloemen en de versieringen aan de ramen zien, dan weten wij, Yvonne was weer bezig. Yvonne ontfermt zich altijd over iedereen en maakt zich altijd zorgen. Maar ook zij geeft je het gevoel welkom te zijn.

10 vragen aan Yvonne Hoff

1. *Wil jij je even voorstellen?*

- Ik heet Yvonne Hoff en ben al 42 jaar met Fred getrouwd en we hebben 2 dochters

2. *Hoelang ben jij al lid van de MWV?*

- In 1982 werd Fred lid van de vereniging en ik werd automatisch gezinslid.

3. *Ben je vrijwillig of verplicht vrijwilliger geworden?*

- Half en half, omdat Fred al zo veel bij de vereniging deed, ben ik er zo ingerold.

4. *Hoelang loop je al als beheerder op de Haukes?*

- Fred kam al jaren op de Haukes en toen zijn wij onder An Souren af en toe 1 weekje daar gestaan. Daarna hebben wij het in 2000 van An en Theo Souren overgenomen. Dus al weer 9 jaar.

5. *Wat vind je zo leuk aan de Haukes?*

- De verschillenden mensen, de gezelligheid met de zeilers s'avonds. De laatste paar jaren komen er ook groepen roeiers. Die blijven ook nog gezellig lang zitten. Maar dan ben ik ook verplicht te komen kijken in Den Oever. Soms valt het niet mee, als alles te gelijk komt. Maar Fred blijft altijd rustig. En dan de jeugd, sommige ken je al als kleintje en



nu komen ze als en dan is er toch wel een band. En er komen verhalen van vroeger en dan is het soms wel lachen.

6. *Je moet je man dus met de MWV (de Haukes) delen, heb je dan nog genoeg tijd om samen iets te doen?*

- In het begin liepen wij nog met andere families maart dat is nu niet meers zo. Sinds 2006 lopen wij van april tot oktober. Maar wij hebben gelukkig 6 personen, die 6 weken van ons overnemen. Dan kunnen wij dus lekker met onze boot op vakantie en lekker ontspannen.

7. *Heb jij nog andere hobby's?*

- Ik heb veel hobby's, op de Haukes komt het er niet zo veel van. Jullie zien mij wel eens kaarten knippen en breien. Thuis ben ik met heel veel dingen in de tuin bezig en in de winter vermaak ik me met poppen en Tiffiniglas

8. *Je hebt de nieuwe Centaur's mogen dopen, wat was dat voor een gevoel?*

- Toen ik april de boten mocht dopen, voelde ik me wel vereerd, dat ze me gevraagd hadden. Gelukkig was het een prachtige dag met veel genodigden.

9. *Ben jij op de Haukes net zo dan thuis?*

- Ik ben wel me zelf, thuis als op de Haukes. Maar ik lig thuis eerder in bed en dat merkt iedereen wel eens.

10. *Als jullie aan het einde van het seizoen de deuren van de Haukes sluiten, wat gaat dan door je hoofd?*

- Hoelang zal Fred thuis blijven, voor dat hij weer naar de loods gaat. Want rusten en niets doen zit er niet in hem.

10 vragen aan An Souren

1. *Wil jij je even voorstellen?*

- Ik ben An Souren geboren Wessels op 27 maart 1948 in Valkenburg in Limburg, getrouwd met Theo Souren in 1965 en in 1967 in Den Helder komen wonen en vanaf die tijd lid van de MWV en beiden actief in de vereniging

2. *Hoelang ben jij al lid van de MWV?*

- In die periode konden leden van het gezin nog geen lid zijn, dat is pas mogelijk geworden na dat de statuten waren gewijzigd , dat jaar weet ik niet meer maar op mijn lidmaatschapkaart staat dat ik in 1980 mijn A brevet heb gehaald en in 1981 mijn aantekening “Kajuitzeiljacht” en daarna de Theoretische Kustnavigatie en in 1984 mijn certificaat Marifoon.



3. *Ben je vrijwillig of verplicht vrijwilliger geworden?*

- Ik heb mijn vrijwilligerswerk bij de MWV altijd heel leuk gevonden dus dat is echt vrijwillig, vooral het werken destijds met de jeugd was nadat dat kon was heel erg leuk.

4. *Hoelang loop je al als beheerder op de Haukes?*

- Vanaf mijn lid worden tot op de dag van vandaag heb ik altijd diensten gedaan op de Albatros en op de Haukes .

5. *Wat vind je zo leuk aan de Haukes?*

- Het werken met een grote groep leuke vrijwilligers.

6. *Je moet je man dus met de MWV delen, heb je dan nog genoeg tijd om samen iets te doen?*

- Ja hoor, we komen elkaar s, nachts nog regelmatig tegen maar we hebben verschillende agenda,s en daardoor is het soms een beetje passen en meten maar daarom niet minder leuk

7. *Heb jij nog andere hobby's?*

- Ja, borduren en breien en veel rommelmarkten aflopen waar ik veel leden van de vereniging tegen kom.

8. *Je hebt de nieuwe Bavaria's mogen dopen, wat was dat voor een gevoel?*

- Ik heb ooit de Bavaria “Debbie” gedoopt en dat vond ik een hele eer.

9. *Ben jij op de Haukes net zo dan thuis?*

- In de periode dat ik daar dienst liep met mijn collega vrijwilligers voelde ik me daar prima thuis en dat gevoel heb ik nu op de Albatros.

10. *Als jullie aan het einde van de seizoen de deuren sluiten, wat gaat dan door je hoofd?*

- Op de Albatros hebben we geen winterstop dus na het seizoen beginnen de cursussen en dat is soms ook erg leerzaam.



méér keuken voor minder geld!

PAX 2009

Dit jaar hadden we geen PAX weekend er waren namelijk te weinig inschrijvingen.

Dus maakten we er maar een PAX dag van. We begonnen om 9 uur in de morgen en eindigden om 8 uur in de avond. Om 9 uur gingen we bespreken wat we die dag allemaal zouden gaan doen en niet gingen doen. Daarna zijn we gelijk de boten op gaan tuigen om lekker snel te kunnen zeilen. Daar gingen de optimisten, cadetten en splashes het meer op. Er stond een winkracht 5. We zouden naar Ewijksluis toe gaan om daar een hapje te eten. Maar onderweg ging een cadet de mist in. Ik gleed uit mijn hangbanden en

viel het water in. De fokkenist Cesper kwam daar pas veel later achter. Ik



moest toen zwemmen. We hadden geen controle meer over de boot. De boot kapseisde. De mast zat vast in de modder. We kregen de boot met geen mogelijkheid weer overeind. Daar kwam de Toelis al met Richard en Daan. Zij hebben de boot uit

de modder gehaald. Maar later kwamen we er achter dat de dop voor de luchtkamers er af was. Dus er was bijna een cadet gezonken.

Toen we bij Ewijcksluis aankwamen gingen we een boeienspel doen. Op het teken moest je als eerste met je team al je boeien uit het water hebben gepakt. Toen we 3 potjes hadden gedaan kregen we wel trek en kwamen Hilda en Sandra met heerlijke kroketten en frikadellen. Die mocht je op broodjes doen. Saus kon je bij Susan en Annemiek halen. Het was gewoon verrukkelijk. Toen we onze magen en maagjes weer hadden gevuld sprongen we weer in onze boten en zeilden er weer op los. Maar toen kregen we een gewonde. Ik zat met Cesper in een cadet en we voeren voor de wind. In een keer maakten we een klapgijp.

Daar waren we natuurlijk niet op voorbereid. Ik kon nog net bukken maar het was niet zo gunstig voor Cesper. De giek kwam keihard tegen Cesper zijn hoofd. Hij werd zo het water in gesmeten. Toen heeft zijn zeilmaatje hem in de boot gekregen. Cesper voelde zich toen duizelig en hij had een ei op z'n hoofd. Toen heb ik hem zo snel



mogelijk naar de kade toe gezeild waar hij goed werd verzorgd. Daarna gingen we een zeilwedstrijdje doen.

De optimisten moesten 1 rondje en de cadetten en splashes 2 rondjes. In die wedstrijd waren er 2 optimisten en 1 splash om gegaan. En ze voeren heel stoer gewoon weer verder.

Toen werd het wel weer tijd om naar de haven te gaan. Onderweg liep Merwin nog vol maar dat deerde hem niks. Toen we in de haven aan kwamen gingen we de boten aftuigen en omkleden. We gingen trefballen. Dat was echt leuk! Daarna stond de barbecue al weer klaar met heerlijke dingen. Ook hadden we een lekkere salade. Bijna iedereen nam daar wel wat af. Toen werd het tijd voor de "horse race". Dat is een spel met een paard.

Eerst was het even kibbelen wie de jockey mocht zijn maar daar kwamen we wel over uit. Dit jaar stonden er geen auto's in de weg. Toen was de tijd aangebroken waar we het hele jaar op hadden gewacht. De pasjesuitreiking. Niet iedereen had het gehaald maar daarom zijn ze heus niet beter of slechter. Harm en Damiën kregen zelfs een prachtige



marinetas. Dit jaar was er geen roze onderbroek, geen muggenbulten en geen splinters. Het was een superleuke dag en op naar het volgende jaar.

Wietse Slob.

HET AMSTELMEER OP.

In april was het dan zover.....

12 nieuwe Centaurs!

Centaur?

"Vwoegûhh" hadden we er 16 (waarvan een paar "in de motteballen"), met veel liefde onderhouden en gemodificeerde ouwetjes waar we heel wat plezier van hebben gehad!

Dit voorjaar plonsden de nieuwe Centaurs dus in de Haukes het Amstelmeerwater in, om te gaan leszeilen met nieuwelingen die zich de hele winter door de theorie hadden geploegd en geploeterd.....

Mijn nieuwelingen van dit jaar bleken ondanks hun leeftijd ouwe rotten te zijn, qua zeilen dan..... :-)

Veilig en snel

De Centaur RP heeft een lengte van 6,20 m, breedte van 2 m en diepgang van 85 cm.

Hij heeft een grootzeil van 12,3 m² en een rolgenuea van 6,4 m².

Uitermate geschikt voor gebruik op binnenwateren.....

De kuip biedt plaats aan vijf volwassen personen, maar de boot is heel goed alleen te zeilen.

De dubbelschalig uitgevoerde Centaur is onzinkbaar, onkenterbaar, snel, koersvast en uitzonderlijk goed te manoeuvreren!

Dat werd dus helemaal NIKS lesgeven, ik had ze niets nieuws te vertellen over veilig de haven in en uit, voorrangsregels, namen van de "touwtjes". Zelfs "man overboord" verliep vlekkeloos. Het werd geen zeilles maar een EVC-traject.



HuH? EVC-traject: Erkenning van Verworven Competenties. Met een EVC-traject worden competenties in kaart gebracht en erkend. Dit geeft inzicht in het huidige kennis- en vaardigheidsniveau. Nieuwe mode..... Gaan we nog veel van horen..... Maar dat terzijde....

Ze konden dus gewoon al lekker zeilen! Die gaan we vaker zien op het Amstelmeer.

En ik kan ook weer zorgeloos stoeien met de wind en de golven, genietend van het zonnetje, de natuur en de stilte..... En eerlijk is eerlijk: die nieuwe Centaurs varen SUPERRR! Zeer aan te bevelen!!

Prima club ook, die Marine Watersport Vereniging, zelfs een ouwe bajesrat als ik heeft het er zeer naar z'n zin, kijk maar 's op www.marinewatersport.nl

Hartelijke groet,
John de Klerk.

Sluitingswedstrijden



Marsdiep

ALGEMENE LEDENVERGADERING

ALGEMENE LEDENVERGADERING

Marine Watersport Vereniging

Donderdag 22 oktober 2009

Locatie: Clubschip ALBATROS

Aanvang: 20:00 uur



Agenda

1. Opening;
2. Vaststellen agenda;
3. Mededelingen bestuur;
4. Verkiezing nieuw bestuurslid
5. Vaststellen van de notulen van de op 26 maart 2009; gehouden Algemene Ledenvergadering
6. Vaststellen contributie, zeilgelden, eigen risico en andere bijdragen;
7. Vaststellen begroting 2010;
8. Dislocatie jachten 2010;
9. Rondvraag;
10. Vaststellen datum volgende vergadering;
11. Sluiting.

De notulen van de Algemene Ledenvergadering van 26 maart 2009 zijn vanaf 8 oktober 2009 verkrijgbaar op het clubschip.

Leden die de notulen/begroting per e-mail toegestuurd willen krijgen, kunnen dit kenbaar maken aan het secretariaat.

bestuur@marinewatersport.nl.

Ad 4.

Om privé redenen ziet de 1ste secretaris zich genoodzaakt, om zijn functie voortijdig neer te leggen. Gegadigden voor de functie gelieve zich bij voorkeur schriftelijk aan te melden bij het bestuur

Ad 6.

Het overzicht vergoedingen is vanaf 8 oktober 2009 verkrijgbaar op het clubschip.

Ad 7.

Begroting conform ad 6.

Tijdens het weekend van 17-17 mei werd op het Amstelmeer gezeild voor het clubkampioenschap. Het was al een paar jaar geleden dat deze wedstrijd was doorgegaan wegens te weinig belangstelling.

De aankoop van een nieuwe vloot Centaurs en de energieke inzet van Ruud van Leerdam, voor het warm maken van de leden om er aan deel te nemen, bleek een schot in de (zeil)roos! Jammer dat Ruud zelf, door een medische ingreep. . . , er niet aan kon deelnemen.

Als Belgisch (buitengewoon) medelid van de vereniging was ik ook wel bereid om me kandidaat te stellen. Alleen was het moeilijk om een fokkemaat te vinden die met dezelfde instelling de verre tocht naar Den Helder (Amstelmeer) wilde maken.

De zoektocht naar bemanning en de twijfels of we wel overnachting zouden vinden in het on vertrouwde logeerkwartier in de Marinebasis sleepte maar aan. Maar dankzij Ruud (een paar telefoontjes en enkele mails later) viel dat laatste best mee. Huisvesting enz... was geregeld voor de duur van het weekend 15-16-17 mei. Ondertussen had ik een gewillige fokkemaat bereid gevonden om deel te nemen. Wel is waar een anderstalige dan onze Nederlandse vrienden gewoon zijn. Hij is namelijk afkomstig uit het Walenland ver in de Ardennen, dus Frans fprekend. Hij komt uit een mooie streek nabij Mormont niet ver van Houffalize, maar woont al lang in Blankenberge aan onze kust. Wij Belgen moesten beide talen spreken bij onze Marine.

Het probleem was gebrek aan bootkennis van de Centaur en het teamgevoel met mijn nieuwe fokkemaat, die trouwens ook al niet meer de jongste was (63 jaar). En dan meteen in een wedstrijd voor het clubkampioenschap, dat zou wat worden...!

Ons beider fysiek gebrek aan wedstrijdritme met deze nieuwe boten, bracht ons op het idee om asap naar de Haukes te rijden, en wel op vrijdag 15 mei. Dat zou goed uitkomen, zo konden we al eens kennis maken met de manier van optuigen en het zeilgevoel aan de lijve ondervinden. Op de Haukes in het clublokaal van de vereniging “De Sloep”, waar Fred en zijn echtgenote al een hele tijd de hoede van de vereniging ter harte nemen, werden we meteen gerust gesteld. We mochten een nieuwe Centaur optuigen en er zelf een oefentrip mee maken ter kennismaking.

Na aflop van onze maidentrip, bij een bak koffie en een gezellige babbel in “de Sloep” verloren we de tijd uit het oog. We moesten ons nog aanmelden

in de Marinebasis in Den Helder waar we ook aan het avondmaal wilden deelnemen. Alles verliep perfect. De toegang tot de baiss was doorgemeld door onze vriend Ruud van Leerdam, en in het gebouw Dwergmeeuw was ons bedje al gespreid. Daarvoor van harte bedankt aan Ruud en de hele coördinatie SCFac.

De Wedstrijd.

Zaterdag 1^e, - 2^{de}, 3^{de} reeks.

Tegen 9 uur liep het aardig vol in de “Sloep” op de haukes. Wat opviel was, dat veel jonge deelnemers hun opwachting maakten. Twaalf nieuwe Centaurs zouden voor het eerst in wedstrijd starten, voor wie in 2009 clubkampioen zou worden bij de Marine Watersport Vereniging. Een paar getrouwen van de sloepenwedstrijd waren er ook aanwezig. Zo te zien zouden wij als enige buitenlandse deelnemers weinig kans maken om ook maar bij de koplopers te eindigen. Fred gaf dan nog een zetje tijdens de briefing voor de wedstrijd om on als oudste team aan te wijzen. Een bemanning met een stuurman van 71 lentes en een fokkemaat van 64 jaar. Daar hoeft geen enkel team wschrik voor te hebben, dachten we zelf. Dat bleek al snel bij de eerste start. Helemaal achteraan gestart werd het knokken om niet als laatste te eindigen. Onze tweede start werd niet beter voorbereidt, we bleven achteraan in het peloton hangen. De wind bleis voo ons wel iets te hard, zelf met gereefde zeilen was het soms moeilijk de boot rechtop te zeilen. De derde en meteen laatste reeks van dag een, was toch al iets beter.

Nadat iedereen was afgetuigd en de boten terug netjes in hun box waren gemeerd liep het clublokaal snel vol en werd er nog aadig aan toogzeilen gedaan. Wat wij als Belgen zo leuk vonden aan de Centaurs was de naam die aan elke boot was gegeven. Ons werd de Baroe toegewezen met zeilnummer 2401. Wel toepasselijk voor ons, want “Baroe” wil in het Maleis zeggen “Beginneling” wat ook de nagel op de kop was.

Na een lekker pintje en toen het toogzeilen was was afgezwakt, keerden we terug naar MK Den Helder. Een heerlijke douche bracht ons terug in vorm, zo konden we fris aan de dis in restaurant “Neptunis” voor een heerlijke hap. Naderhand was het slapen in dat vreemde bed niet zo evident. De gemiste starten en de onderlinge conversaties in de boot speelden nog wat door ons hoofd.

Zondag 17 mei 4^{de}, - 5^{de} reeks

De blik naar buiten bij ons ontwaken, waar de regen bijna de hele nacht had neergedruisd, maakte ons niet vrolijker. De droom om een zonnig en licht wonderig weertje tijdens het clubkampioenschap te beleven was compleet weggeregend.

De vierde reeks starten we al aardig beter. Maar het ruime parcous en de wisselvallige wind met daarbij de regen die soms met bakken uit d hemel viel bracht ons niet dichterbij de koplopers. De wind was wel verminderd aan kracht zodat we met vol tuig het water op mochten, maar ook dat bracht ons weinig beterschap. Toch bleven we dichterbij in de tweede groep hagne. De koplopes met hun lenige bemanning in trapeze knokten om de eer. Voor ons bleek er toch verbetering in het zicht. We eindigden in de groep op een 7^{de} plaats op 12 deelnemers.

Bij de start van de vijfde reeks, meteen ook de laatste, deden wij het goed. De voor ons startende boten gingen in de fout en we konden nog net tussen de startboei en de klungelende boten doorglippen. Het werd meteen onze beste reeks. Eigenlijk was dat ook de uitslag die we ervan verwachtten.

Trouwens de Olympische gedachte preekt immers “dat deelnemen ook al een overwinning is...” Al is dat maar een flauwe troost. Maar we waren er wel blij mee !

Het was wel vermoeiend voo ons ouder wordende knokken. We nemen wel geen beker mee naar huis, maar gaan ook niet met lege handen. Een pijnlijke rug en nek, gezwollen knie, stramme armen en benen, dat is ook heel wat om mee terug te nemen.

Alle gekheid op een stokje. Met dank aan Ruud van Leerdam voor zijn inzet om zoveel teams aan de start te krijgen. Alle teams die deelnamen gefeliciteerd en proficiat voor de winnaar, vader en zoon, Ad en Robin Boumans! Ook het wedstrijdteam dat alles in goed ebanen leidde mag worden bedankt. En zeg nooit – nooit – wie weet voelen we ons nog fit genoeg om er volgend jaar terug tegenaan te gaan!

En last but not least, Fred en Yvonne voor hun ijverige en trouwe inzet om de vereniging aldaar draaiende te houden.

Dra zal ik zelf vijftig jaar medelid zijn van de Marine Watersport Vereniging. Daar kan ik nu al heel wat over namijmeren.

Aanb allen nog een prettig zeilseizoen en tot ziens

Bedankt voor de mooie vriendschap

Rudi Willems.

MWV CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 2009

Op zaterdag 16 mei was het dan zo ver. De clubkampioenschappen 2009 werden weer verzeild na een

onderbreking van 2 jaar. Na heel veel lobby-werk van Ruud van Leerdam, die het voor elkaar kreeg om 12

teams te formeren konden alle nieuwe Centaurs worden ingezet.

Ruud die zich zo verheugd had om ook mee te zeilen, moest dit evenement noodgedwongen vanaf de zijlijn bekijken. Een klein ongemak aan zijn hand verhinderde hem om deel te nemen.

Zijn plaats als nestor van de deelnemers werd echter op voortreffelijke wijze ingevuld door Rudi Willems (73 jaar en inmiddels 50 jaar lid van de MWV) en zijn fokkenmaat Arthur Haot. Zij waren voor dit evenement speciaal uit België waren overkomen.

Zo was het gezelschap redelijk gemêleerd, van jong tot oud, van wedstrijdzeiler tot gevorderde zomeravondcompetitie deelnemer.

Om 09.00 verzamelde de deelnemers zich voor de opening (door onze vice-voorzitter Fred Hoff) en het

palaver. Er stond een redelijk strakke windkracht 4, zodat werd besloten om gereefd te varen en het reddingsvest was verplicht.

Sommige zeilers vonden het reven maar niets, echter na een wedstrijd gezeild te hebben in de ochtend moesten ze toch wel toegeven dat dit niet overbodig was. Bij deze wind heb je aan de nieuwe Centaur je handen vol.

Na de zaterdagochtend wedstrijd was iedereen weer ingeslingerd en werd er 's middags begonnen aan

een reeks van 2 wedstrijden. Daarbij kwam het tijdens de wedstrijden tot 1 protest, zodat de protestcommissie ook moest uitrukken om dit te behandelen en een uitspraak te doen. Na de wedstrijden en de protestbehandelingen ging iedereen rozig, moe en voldaan (zon, wind en loempia) huiswaarts om zich voor te bereiden op de wedstrijden van zondag 17 mei.

Toen we zondags op de Haukes aankwamen was de weersituatie heel anders dan de dag er voor.

Er stond minder wind, maar wat niet prettig was, het regende. Gelukkig had iedereen een goed zeilpak.

Behalve de wedstrijdleider, want die gooide zijn auto dicht zonder de sleutels er uit te halen (leve de ANWB). Onder regenachtige condities werd de 2 wedstrijden van de dag om 10.15 gestart. Tijdens de wedstrijden ging het



alleen maar harder regenen en viel de wind bijna weg. Dit maakt het er voor de deelnemers, maar zeker ook voor de wedstrijdcomitéleden niet prettiger. Gelukkig werd het tijdens de tweede wedstrijd droog en kwam de zon waterig te voorschijn. Op deze tweede dag lag de uitslag nog geheel open. Er moest echt gestreden

worden voor de plaatsen.

Temeer daar na 5 races ook het slechtste resultaat afgetrokken kon worden. Het werd een verbeterd strijd tussen Ad Boumans, Daan Bakker, Alex van der Hoek en Gerrit de Graaf. Ook Erik Goedel en Piet Kramer weerden zich kranig. Piet werd in de laatste race echter de dupe van een actie van een van de deelnemers enkele seconden voor de start. Deze deelnemer werd over de startlijn geloofd en kwam toen op tegenkoers in het startveld uit. Uiteraard zorgde dit voor de nodige chaos.

Uiteindelijk leverde twee leuke wedstrijd dagen het navolgende resultaat op:



	Team		Punten totaal
01	Addy Bouwmans	Robin Bouwmans	5
02	Daan Bakker	Chris Bakker	8
03	Alex van der Hoek	Frank Tibbe	13
04	Erik Goedel	Luc Riemers	15
05	Piet Kramer	René Reesink	18
06	Gerrit de Graaf	Arie de Groot	19
07	Sjef van Opstal	Kees van Hoek	26
08	Gerard van Duijn	Mark van Duijn	28
09	Merijn Dalmaijer	Rodney Hooijman	36
10	Rudi Willems	Athur Haot	38
11	Michael Bos	Timo Laagland	39
12	Onno Nieuman	Anita Nieuman/Martien Hoebe	39

Hopelijk zien we iedereen (en liefst nog meer mensen) volgend jaar weer terug op dit evenement zonder dat er extreem voor gelobbyd moet worden. Het MWV clubkampioenschap heeft binnen de vereniging een



lang lopende traditie die eigenlijk niet onderbroken had moeten worden en altijd voortgezet moet worden.

Voor wie een stukje geschiedenis van het clubkampioenschap eens wil bekijken, op de Albatros staat in een apart kastje de Viceadmiraal van Beek wisseltrofee, met daarbij de naamplaatjes van alle

winnaars van de afgelopen jaren.

Alle zeilers en medewerkers bedankt voor hun sportieve inzet.

Hans Backs
Wedstrijdleider

WEER IETS GELEERD!

Er stond een behoorlijke windkracht 4/5 op de dinsdag toen wij collectief besloten toch maar de ZAC te gaan zeilen. Wij kregen nog het goed bedoelde advies van Fred, niet voor helden te moeten spelen, maar ons verstand te moeten gebruiken als het niet meer te doen was. Geen probleem toch! Iedereen wil wel met een onbeschadigd boot terug keren. Zo gingen wij dus op weg naar de eerste boei en het was behoorlijk stuiten en werken. De nieuwe centaurs zijn erg zenuwachtig (net zo als ik) en reageren op de kleinste verandering aan boord. Maar goed de wens om door te zeilen was er omdat ik eindelijk een keertje een goede plaats in het veld had. En dan tijdens het overstag gaan zag ik een medezeiler omgaan. Niks bijzonder zal je denken, want “de centaur’s kunnen niet zinken!” Heeft mij ooit een instructeur verteld en die moet het toch weten. Toch nog een keertje kijken, shit, de boot ligt nog steeds plat in het water en de jongens ook.



Dus terug naar de twee en even kijken en ja hoor de boot overeind, nee hij gaat meteen weer naar de andere kant om. Ziet er niet goed uit en zo besluiten wij Fred te bellen. Gelukkig had ik mijn mobiel aan boord en staat het nummer van de Haukes er standaard in.

Het op afstand communiceren met een harde wind is niet echt mijn ding en ik moet nog veel leren als het om gebarental gaat. Ik maar roepen of Mark en Paul hulp nodig hadden, en hun zeggen, dat wij Fred gebeld hadden en hij onderweg was. Nou ja schreeuwen is het juiste woord. Maar omdat Mark met de duim omhoog ging dacht ik, dat alles oké was. Fred was toch ook al onderweg en ik had al zoveel plaatsen verloren, dat ik besloot terug te gaan naar de haven.

Fout besluit dus!

Wat ik niet wist op dat moment, was, dat Mark al behoorlijk uitgeput was en hij ook onder het grootzeil had vastgehangen.

Toen Fred er eindelijk gearriveerd was, waren Mark en Paul al behoorlijk onderkoelt en moe. Fred heeft de twee meegenomen.

Als je later dan het verhaal van Mark en Paul hoort, dan beseft je, dat communicatie heel erg belangrijk is. Maar veel belangrijker is, dat je bij de boot in nood moet blijven tot de redding voltooid is. Ook was het slecht weer, ik had gewoon bij Mark en Paul moeten blijven en was hun iets gebeurd was het mijn schuld geweest.

En goede les en het blijft voor de rest van mijn leven hangen.

De wedstrijd is achteraf nietig verklaart en sorry Martin was eigenlijk de nummer 1 op die dag. Knap hoor, als je zo goed zeilt en dan aan de bar moet horen: sorry jonge maar het telt niet. En ook dat het mijn schuld was! Maar hij heeft het heel sportief opgenomen. Toch Martin?

Gudrun.

WEDSTRIJD KALENDER 2009

WEDSTRIJDEN MWV	DATUM	BIJZONDERHEDEN
Zomeravondcompetitie	Ma 20 april t/m Do 24 september	afhankelijk oplevering nieuwe Centaurs
Sluiting wedstrijden	5 - 6 september	Albatros/Marsdiep
MWV – WVA	12 - 13 september	Haukes, Amstelmeer
Matchrace 60 jaar bestaan MWV	Za 19 september	wordt gezeild in Optimisten
Marcandi wisselschaal	Za 26 september	Haukes, Amstelmeer

Diverse Wedstrijden	DATUM	BIJZONDERHEDEN
Watersport Vereniging Amstelmeer (WVA)		
Palingrace	20 sep	
WaterSport Vereniging Helsdeur (WSV Helsdeur) www.wsvhelsdeur.nl		
Round The Bol Race	Za 19 september	Single and Double Handed



AAN ALLE WATERSPORTERS!



Verstaging t/m 10mm, RVS beslag,
elektronica, veiligheidsmiddelen en kleding (Helly Hansen)
verf (DD-lak, pifanes, Sikkens, International)



ZUIDSTRAAT 90

1781 BV

DEN HELDER

TEL. (0223) 61 30 54

FAX (0223) 61 36 72

E-MAIL VAARSHOPVANKALSBEEK@PLANET.NL



AGENDA

 Wat	Waar	Wanneer
60 jarig bestaan	Albatros	19 september
Centaurs retour	Haukes – Albatros	03 oktober
ALV	Albatros	22 oktober 2009 (20:00)

Er worden nog liefhebbers gezocht om mee te varen op 3 oktober. Bel even met de Haukes en kijk of je nog mee kunt.

Programma:

Viering op **zaterdag 19 september 2009**, in combinatie met medewerkeravond.

Dagprogramma.

1. jeugdzeilen
2. matchrace
3. ontvangst bijzondere gasten
4. feestavond

Programmaonderdelen:

- ❖ Jeugdzeilen tussen **0900 en 1200 uur** voor de Albatros.
Organisatie: jeugdcommissie en wedstrijdcommissie.
3 x 2 bekers [1/3] (MWV 60 jaar 1^{ste}) (wedstrijdcommissie)

1300 uur pannenkoeken (patat met)_ eten in de Albatros.
Organisatie: evenementencommissie
- ❖ Matchrace in jeugdboten tussen **1300 en 1700 uur** voor de Albatros.
Organisatie: wedstrijdcommissie
3 x 2 bekers cf. 1. (organisatie: wedstrijdcommissie)
Prijsuitreiking tot **1800 uur** – kantine sluiten.
- ❖ Feestzaal openen om **1830 uur – einde 2400 uur**.
Optreden band van **1900 tot 2400 uur**.
Organisatie: op en aftuigen evenementencommissie – vrijwilligers
Organisatie: barbestelling en tappunten – barcoördinator
- ❖ **1930 uur:** gedeelte bestuur ontvangt sponsors in kantine Albatros voor koffie en klein gebak. (om **2000 uur** verplaatsen naar feestzaal)
Organisatie: bestuur

BEEINDIGING LIDMAATSCHAP

Na 40 jaar lidmaatschap besloot de heer van de Belt zijn lidmaatschap op te zeggen. In gesprek met de heer van de Belt bleek hij in die 40 jaar tijd heel wat te hebben meegemaakt. Voor ons is het heel prettig dat naast een goed verteller, ook een goed schrijver is. Nu kunt u ook over prachtige de verhalen te beschikken.

Heemstede, vrijdag 27 februari 2009

Geacht bestuur,

Ik heb lang gearzeld maar nu moet het toch maar van komen. Tijdens de onderofficiersopleiding in Amsterdam maakte ik voor het eerst kennis met de MWV. Open bootjes met een beperkt vaargebied tussen de loopbruggen van Kattenburg met veel variërende winden. Na de opleiding werd ik overgeplaatst naar Vlissingen. Het was 1965 en ik meen SMJR Olierook beheerde de dependance van de MWV daar en moest gaan varen. Niemand die de verantwoording wilde overnemen en omdat ik toch graag wilde blijven zeilen moest het maar. In die tijd was overste Juta (bezig met de oprichting van het zeilend schoolschip, een schoener) CMM Vlissingen en ook daar was het vaargebied erg beperkt. We wilden naar het Veerse meer en Juta regelde een sleepboot met wat steigers erachter die we afmeerden bij het magazijn in Veere. Kregen wat boten van de KMJC ook onder beheer en kijk, nu leek het wel een echte jachthaven. En het vaargebied..... geweldig met op de achtergrond de Oosterschelde, België, Frankrijk, Engeland vlakbij....



Maar ook deze jongen moest varen en werd overgeplaatst. Maar alvorens het zo was hadden we ons van de geweldige steun van vriend kwartiermeester Gerard van Dijk, helaas te vroeg overleden, verzekerd die het beheer ter plaatste overnam. Sinds die tijd., Eigenlijk al vanaf mijn 14^{de}, was zeilen een verslaving geworden waaraan minstens elk jaar aan moest worden

toegegeven. Elk jaar, ik meen hooguit 2x uitgezonderd, werd minstens 1 week van de vakantie zeilend doorgebracht en de liefde voor het zeilen overgebracht op de kinderen. (moeders moest verplicht mee vanwege de kinderen en hoeft tegenwoordig niet zo nodig meer). Het is nu 2009, ik ben 71 jaar en de kinderen kregen zelf kinderen. Dat kostte mij mijn zeilmaatjes. De schoonzoon van de oudste vertrok naar het vooronder als het land nog maar een klein streepje was en kwam eerst tevoorschijn tussen de pieren van de aankomsthaven onder het roepen, dat hebben we weer gefikst hè pa. Met schoonzoon nr 2 hebben we de laatste 3 jaar gezeild, maar ook hier een jong kind, maar 3 weken vakantie en helaas dit jaar niet. De jongste dochter, mijn goudappeltje, helemaal zeilgek, 2 schatten van kinderen en wat Eindelijk een van het mannelijk geslacht. Deze schoonzoon wordt bij windkracht 5 een beetje ziek op zee, het zit niet mee. Die jongen dan maar opknappen met zijn gezin en vrouwtje lief met pa mee, dat werd ook nee, ofschoon het hart er goed voor was.

Opa wil eigenlijk alleen op zee varen. Het wijde water met een spattende Gerrit. Maar opa wordt wat stram en het evenwicht op het wiebelend bootje, dit keer een heuse Bavaria, wat een luxe in vergelijking met al die pramen waar we ons lijf en leden aan toevertrouwden, wordt makkelijk verstoord. Opa wil



ook niet met iedereen de zee op, want uiteindelijk is Gerrit wispelturig en hebben we daar veel weet van. We hebben toch wel van alles meegemaakt tot windkracht 10 tijdens een oversteek naar Engeland, een Stern, omgedoopt tot Leda met gecorrodeerde dynamo, waardoor de motor niet te starten was en de estuary van de Thames zoekend

naar kleine rode lampjes in het hel verlichte water zoekend met onverlicht kompas naar Medway vlak langs boven water uitstekende wrakken.

Er komen veel herinneringen boven, er is ook veel veranderd. Straks gaan ze met een duikboot controleren of je zo maar in het open water geürineerd hebt. Eigenlijk wil ik het allemaal best nog wel meemaken, het vaarbewijs verlengen, een dansende biologe dochter bij het zien van een dolfijn voor de pier van Scheveningen, het guitige kopje van een zeehond in het zeegat tussen Terschelling en Schiermonnikoog. Naast me ligt het formulier – **verzoek tot afschrijving** – . Dit jaar wordt dit niet ingevuld. Ook de komende jaren niet meer. Ik ga dus bedanken voor het lidmaatschap van de MWV met ingang van volgend jaar. Dus op 2 januari geen girale afschrijving meer graag.

Wel erg vroeg vond en vind ik. Wel bedankt voor de 43 jaar dat ik bij de club mocht zijn. Een bedankje aan de vele besturen die voorbij kwamen, de mensen die zorgden dat de boten weer vaargereed lagen in Friesland, Den Helder, Veere, Kuddelstaart en Kiel. Een man wil ik bijzonder bedanken, Arie Pen, die me zou redden van Ameland met, hoe kan het ook anders, motorpech. Maar ik ging buitenom, hij binnendoor. Ik ben 3x door de KNRM naar binnen gebracht en ben dus “redder aan de wal”. De marinehel zit vol buiten- en binnenboord motoren en “handige” marinejongens die verstand denken te hebben van elektronica en timmermansogen. Bedankt! Dus ik laat te zijner tijd mijn marine-as wel achter op de Noordzee. Het ga jullie goed!

Fred Belt (Ltzvk2oc bd)

Na dit epistel is de heer van de Belt benaderd voor wat foto's. En wederom kwam er wat los

“De archieven nog eens nagelopen en dan komen onstuitbaar de vele geweldige herinneringen weer boven. In het begin de Friese wateren en de vrees voor afslaan de buitenboord motoren en aan boord de schippers en ons kroost, toen zeer jong. Erg veel plezier beleefd aan de “Stern”, ook in Denemarken. Dat was een stevige 28 voeter.

Ook de herinnering aan onze 3 collega's staan nog diep in het geheugen gegrift. Ik had de laatste vaarperiode daar en had willen vragen of wij het schip (na een bezoek aan Billund Legoland) naar huis mochten varen toen

mijn jongste dochter nogal ziek werd, (In het water gevallen tussen blauwe kwallen) en we een dag eerder naar huis moesten, met de auto dus.

Een geheel ander, nogal winderig (van 6 tot oplopend 10 Bft), avontuur was de overtocht met een maat naar Engeland, We arriveerden in de Deben river met de toen door de werf gereviseerde en herdoopte "Leda".



Een aan de verkeerde kant genomen rode ton en enorme stroomsnelheid zorgde toen, voor bijgaande foto. Neerlands hoop in 3 kleuren op een zeer snel boven water komend eilandje. Veel gelezen over zeezeilers die op 1 oor kwamen te liggen, over stutten en schoren met plankiers, ankers uitbrengen vanuit de mast.... De grote vrees bleek in de praktijk ook zonder, eigenlijk juist zonder, die grote manoeuvres te kunnen verlopen. We schoven netjes, met alle zeilen bak, van de bank. Snel zeilen over en bevonden ons daarna, anders dan gepland, in het duister in de Thames estuary, met nogal wat stroom dat weer andere dilemma's gaf om de Medway te vinden tussen hel verlichte ten anker liggende grote vaartuigen op zoek naar een miezerig verlichte rode boeienlijn met een onverlicht kompas. Toen de schippers de vaarpijp aan Maarten gaf, waren de 3 dochters de zeilmaatjes.

Onze Oxford biologe, de jongste, dansend op het achterdek bij het zien een stel Dolfijnen voor de kust bij Scheveningen, heeft nu zelf zeilmaatjes in den dop en met zulke jonge kinderen varen doe ik niet meer. Het vaarwater is dan ook anders en klompjes vullen met munten trekt me niet meer.



Een van de 3 schoonzonen wordt niet beroerd bij het niet meer zien van de kust of wat “stormy weather” en gaf me nog 3 extra zeiljaren.

Met vriendelijke groet
Fred Belt en aanhang

JACHTWERF VAN ZOONEN

Tel. (0227) 581368

- * winter & zomerstalling (binnen & buiten)**
- * korte stalling *doe het zelf loods**
- *hijsen tot 20 ton**



Zeeziekte is een door velen gevreesd euvel en kent volgens de cynici drie stadia:

1. Je bent bang dat je dood gaat
2. Je hoopt dat je dood gaat
3. Je bent bang dat je niet dood gaat

Er is al veel gepubliceerd over de oorzaken en mogelijke bestrijding van zeeziekte, maar dit is een nieuw gezichtspunt.

Hoe komt het dat tijgers en varkens niet zeeziek worden? Ze hebben een mechaniek in hun systeem dat maakt dat ze niet ziek worden van bedorven voedsel: ze breken

histamine af. Dat maakt ze – als bijproduct - ongevoelig voor zeeziekte.

In het Duitse watersporttijdschrift Yacht magazine van januari 2005 heeft een uitgebreid artikel gestaan over de relatie tussen het histamineniveau in het bloed en zeeziekte. Hoe meer histamine, hoe gevoeliger voor zeeziekte je bent. Door histaminearm voedsel te eten wordt de gevoeligheid verminderd.

Slim eten en drinken

Pas daarom op met rode wijn, bier en kaas. Vermijd lang houdbaar voedsel zoals salami, worst of tonijn in blik, of kant-en-klaarmaaltijden, want die hebben een hoog histamine-gehalte. Ook voor spinazie, tomaten en alle rode sauzen moet je uitkijken. Verder zijn bijna alle zuivelproducten af te raden, behalve melk.

Beter af ben je met vers fruit en verse levensmiddelen. Brood, rijstwafels en roggebrood zijn prima. Melk, water, thee, en appelsap kunnen ook. Stel uw boodschappenlijst eens samen aan de hand van een lijstje voor een histaminearm dieet en ervaar het verschil.

Lekker slapen

Slaap is ook een goede histamineverlager. Tijdens een nacht slaap verdwijnt het grootste deel van de histamine uit het lichaam. Slaap met de voeten in de vaarrichting, dan komt de maaginhoud niet steeds zo hinderlijk omhoog!

Bestrijding

Om het histamineniveau te verlagen en de kans op zeeziekte te verkleinen zijn vitamine C kauwtabletten het meest effectief. Een dosis van 4 x 500 milligram per dag verlaagt het histamineniveau aanzienlijk. Het is het enige middel dat ook nog helpt als je al zeeziek bent.

Het werkt!

Bij de KNRM hebben de meeste bemanningsleden gelukkig niet zo'n last van zeeziekte, maar ook bij ons wordt er momenteel met succes geëxperimenteerd met vitamine C. "Zorg dat je wat te doen hebt", zegt de Helderse reddingsbootschipper.



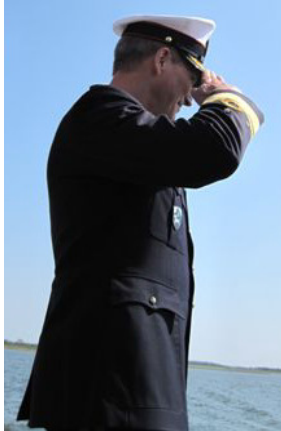
IN THE PICTURE



Yvonne Hoff Doopt de "Baroe"



Het was gezellig druk op het terras



Generaal Zuiderwijk, de beschermheer, neemt het admiraalzeilen af. In kiellinie komen de zojuist gedoopte centaurs voorbij.



Centaurs en zeilers in hun element



Passage langs de Admiraal, ...Generaal.