



Beatrijs van den Brink is secretaris bij R&ZV Jason. Zij roeit vanaf 2006 bij RV Jason, momenteel in verschillende ploegen; dames en gemengd. Had tot eind 2010 een vaste wedstrijd ploeg die aan diverse regiowedstrijden heeft meegedaan met goed resultaat.

## Rust

**Rust roest, luidt een gezegde. Nooit rust, roest veel harder. Wie zich niet de tijd gunt om regelmatig rust te nemen krijgt uiteindelijk de rekening gepresenteerd. De zomer waar de zon zich veel kan laten zien schept mogelijkheden tot rust te komen en je weer op te laden. Even geen hectiek. Ook voor wedstrijdroeiers is deze break heilzaam. Het biedt voeding voor de vereiste roei-discipline na de vakantie.**

Wat doet een wedstrijdroeier in de vakantieperiode?, vroeg ik mij onlangs af. Doorroeien in een wat lagere frequentie of de riemen de wilgen in? “Gewoon benen omhoog en vooral veel ‘chillen’”, zei een jeugdige roeier. “Even geen moeten.”

“Misschien neem ik een vakantiebaantje, maar dat is vaak in de horeca en dan moeten mijn benen weer zoveel doen. Dat wil ik nu juist niet, maar behoefte aan een extra zakcentje heb ik wel.”

“Ik ga met vrienden op stap”, zei de ander. “We gaan naar Griekenland. Het zal daar onderhand wel waanzinnig goedkoop zijn. Toeristen kunnen ze wel gebruiken. In die hitte neem je natuurlijk wel een en ander aan drankjes en bootjes af. En die cultuur heb je natuurlijk zo gezien. Een brokje hier en een brokje daar. Wat foto’s maken van de oude meuk en later weer

gebruiken voor een werkstuk, want op school doet Griekenland als onderwerp het wel goed.”

“Denk je niet aan roeien, maar wel aan school”, reageerde ik. “Dat vind ik beslist bijzonder. Vooruitdenken is een waardevolle eigenschap. Als het een toberberig karakter heeft zit het je juist weer in de weg.”

“Oh, aan tobben doe ik niet”, sprak de jonge vent. Dat roei ik er allemaal uit. Ik tob het meest tijdens de wedstrijd. Denk vaak al binnen 1000 meter dat het niets gaat worden. Blijkt altijd mee te vallen. Ik heb al heel wat blik getrokken.”

Mijn benen krijgen op vakantie ook rust, want ik ga naar een gebied aan een delta van de Loire waar helemaal niets te doen is. Een klein huisje in het water wordt mijn stek met kano ernaast. Verder geen internet. In die kano kan ik mijn armen bewegen, maar de benen moeten rusten. Dat is al moeilijk genoeg als je een beweeglijke natuur hebt.

Pas ‘s avonds zie ik de gastvrouw die mij op haar Franse paradijs heeft uitgenodigd. Overdag benader ik het kloosterleven, maar dan in de natuur. Geen beschikking over internet.

“Klinkt afschuwelijk”, sprak een roeier met een afkeurende gezichtsuitdrukking. Een verblijf zonder internet kon hij zich niet voorstellen. “Wat doe je daar dan in godsnaam?”

“Creëren en ordenen van de geest, zien welke verdwaalde kiezelsteen op mijn pad komt. Daarnaast het beoefenen van een andere sport. In een kano heb ik nog nooit gezeten.” Dan ga je vooruit in plaats van achteruit.

“Dat moet je ook niet willen”, sprak een fanatieke roeier. “Er is maar één sport en dat is roeien. Meer smaken zijn er niet. Denk daar maar rustig over na daar in La Douce France.

“Dan neem jij toch lekker je roei-apps mee op vakantie”, reageerde ik. “Dan ben je alvast mentaal voorbereid op de roei-cyclus in het volgend seizoen.”

