

Trainingsweekend vloot Fryslân 2021

Vrijdagavond 9 april 2021 stipt acht uur verzamelen zich digitaal ruim 20 zeilers, trainers en organisatoren voor een voorbespreking van de training van het komende weekend. Op blijkbaar hele duidelijke wijze worden de trainingsvormen uitgelegd en groepen ingedeeld. De spelregels zijn duidelijk, hoedje boven het hoofd is pauze of naar huis, draaiende handen en fluiten is verzamelen, heel hard fluiten is aandachtsignaal en zwaaien naar de trainer mag alleen als je zijn of haar aandacht wilt, maar is dat eigenlijk niet altijd zo? 😊 enfin, de groepen zijn ingedeeld, de spelregels uitgelegd, het feest kan beginnen.

Zaterdag 10 april rond negen uur in de ochtend druppelen de bootjes binnen bij de helling aan het sneekmeer. De meeste hadden hun waterdoop. al eerder dit jaar gehad en voor een enkeling was de omgeving geheel nieuw.

Wegens de nog altijd om zich heen grijpende C-factor dit jaar geen gezellig samenzijn op het eiland maar een streng regime met groepjes van 4 boten, allen getooid met een kleurig lintje. Blackmagic, redlady, greenbags, bluebays and yellow submarines, vooral die laatste bleek aanstekelijk te werken maar daarover later meer.

Toen ieder zijn lintje aan de giek had geknoopt, de groepjes van 4 elkaar keurig te water hadden geholpen kon het echte werk beginnen.

De trainers en organisatie hadden hun best gedaan er een afwisselende dag van te maken. er waren 3 trainers, ieder op hun eigen rib en eveneens ieder met een eigen oefening. Voor de snelle tellers onder ons blijven er dan 2 groepen over die zichzelf een half uur lang bezig konden houden met een 4 oefening.

Trainster Betty had een oefening bedacht waar 2 boten met elkaar de strijd aangaan. Boot 1 nadert de startlijn over bakboord, boot 2 over stuurboord. Op het aangeven signaal kruisen ze elkaar 'kop aan kont' om vervolgens zo snel mogelijk elkaar bij de bovenboei weer tegen te komen. Weer aangekomen bij de startlijn begint het opnieuw waarbij stuurboord en bakboord én tegenstander afgewisseld worden.

Trainer Thomas nam ons vervolgens mee het hele meer over richting de strandcamping. Afwisselend achter de boot aan en dan weer snel oploeven en overstag. Puur op snelheid en hoogte. Tussendoor de feedback aan iedere zeiler, een mooie en leerzame oefening.



De vrije oefening betreft een tweestrijd die begint bij de bovenboei, vervolgens voor de wind naar de benedenboei waarbij er minimaal 3 maal gegijpt dient te worden. Eenmaal aangekomen bij deze benedenboei weer gezamenlijk omhoog kruisen waarbij weer minimaal 3 maal overstag dient te worden gegaan. het was in deze oefening waar velen een mooie

onderlinge strijd gevoerd hebben. Sommigen moesten er na 18 maanden niet zeilen nog even aan wennen dat je van alles met de stagen moet doen. Zo was Mark T even vergeten dat je de voorstag toch echt weer los moet laten na het rondenvan de onderton (ronde 1) en dat als je dat gedaan hebt je dan de zijstagen weer aan moet trekken (ronde 2) maar als je dat allemaal gedaan hebt je als vanouds weer als de brandweer er vandoor gaat en je tegenstander met een illusie achterlaat (ronde 3)

Rond de klok van één uur werd de wal opgezocht en werd geheel in stijl met de regels op keurige onderlinge afstand de zelf meegebracht lunch genuttigd, koffie gedronken en van het (voor ons geopende?) toilet gebruik gemaakt..



Tenslotte door naar het middagprogramma met de oefening van trainer Jelmer die zelf vond dat hij de leukste oefening had bedacht 😊. Maar, het moet gezegd, ook dit was een leerzame oefening; de start. We kregen in ons groepje van 4 een starttijd van 3 minuten, waarna we 2x startten zonder race maar de 3^e start de opmaat was een korte maar leuke race. De groepsindeling bleek weloverwogen want in iedere groep lagen de boten heel dicht bij elkaar. Hoewel het een training was stond bij menigeen toch het 'mes op dek'.

Tenslotte werd er om half drie in 's middags een driehoek-lus baan ingelegd waar in groepjes van 4 gestart en gestreden werd. Hier kwamen alle onderdelen van de drie trainers weer mooi samen; de start, snelheid maken, hoogt en snelheid en tenslotte natuurlijk de onvermijdelijke gijp in de driehoek. Na 2 potjes hielden we het zaterdag voor gezien. De klok sloeg inmiddels half vier en voor de meesten onder ons lonkte de wal.

Zondag

het zal ergens tussen 7 en 8 uur in de ochtend zijn geweest dat bij de meeste zeilers zich toch een gevoel meester maakte wat een mix was tussen, ik heb wel zin maar niet nu, laat mij maar liggen en even op de app kijken of het misschien afgelast is. De thermometer geeft 3 graden aan, de windmeter 16 tot 24 knopen en het water staat nog op de ruiten; kortom prachtig weer om in bed te blijven liggen. Rob opperde nog even om met dekbed en al in zijn droogpak te stappen maar kreeg daar thuis geen toestemming voor. Nou ja, dat soort weer dus.

Een half uurtje eerder dan zaterdag verzamelen we weer bij de helling. De wind lijkt mee te vallen maar toch wordt er gekozen voor een ingekort programma wat zal duren tot een uur of één. De bootjes gaan weer te water en eenmaal aangekomen op het meer blijkt de wind toch niet mee te vallen. Dat merkt ook Rob; een moment van onoplettendheid tijdens een gijp zorgt er voor dat het vaantje het water opzoekt. Maar goed dat dat dekbed thuis gebleven is....

Zo we zijn dus wakker. Dit is geen weer om trainingprogramma's af te werken. Dat realiseren zich ook de trainers die inmiddels weer de driehoeklus baan uitgezet hebben in de relatieve luwte van het eiland. Daar wordt weer sportieve strijd gestreden in de groepjes van 4. Een



enkeling houdt het voor gezien maar dat is zeker geen schande; het water is koud, de wind stevig en de spieren zijn nog niet helemaal de belasting van de zaterdag te boven gekomen. Ook de bootjes bleken niet allemaal klaar voor het seizoen, spontaan losrakende roeren, gebroken voor- en zijstagen zorgden voor wat extra werk de komende dagen; komend weekend staat de volgende training alweer op de kalender!

Al met al was het een mooi weekend waarin Maarten Jamin zijn Olympiajol debuut had en deze heel knap ook vandaag overeind hield, waar Maarten Versluis zich weer een beetje meer Fries voelde en waar Hille zijn trainingsdebuut maakte.

Dank aan de trainers Betty, Jelmer en Thomas en organisatoren Rob, Sybrand en Onno van dit mooie weekend waarin we veel geleerd hebben. al was het maar dat droogtrainen in de winter een absoluut vereiste is om zonder spierpijn zo'n eerste weekend te overleven 😊