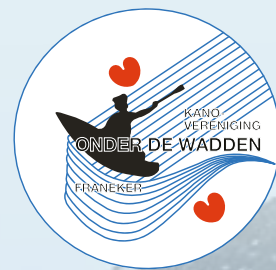


*Clubblad van Kanovereniging Onder de Wadden Franeker*

*Jaargang 42/2023 - nr. 1*



# Het Bakken





# Colofon

## Redactie

Esther van der Hoorn  
Jettie Andringa

## Vormgeving

Marit Boomstra

## Drukker

STIP! Stencilwerk  
Nieuwe Hollanderdijk 9, Leeuwarden



Kanoclub Onder de Wadden is lid van TKBN



## Adres clubgebouw:

J. Stapertlaan 14, Franeker

## Website:

[www.onderdewadden.nl](http://www.onderdewadden.nl)

## Contact:

[webmaster@onderdewadden.nl](mailto:webmaster@onderdewadden.nl)

Secretaris: [t.hofstra@home.nl](mailto:t.hofstra@home.nl)

Redactie: [baken@onderdewadden.nl](mailto:baken@onderdewadden.nl)

Vormgeving: [boomstramarit@gmail.com](mailto:boomstramarit@gmail.com)

# Inhoud

- 3 Voorwoord
- 4 Instructeurs krijgen Instructie  
Activiteitenkalender  
Vertrouwenspersoon
- 6 *Tochtverslag* Friesland Gigant  
Geheimen van het Touwknopen
- 8 Terugblik Trainingen  
Examendag
- 10 *Tochtverslag* Klaas Linkertocht  
*Tochtverslag* Korwerderzand
- 12 Wettelijke aansprakelijkheid  
*Tochtverslag* Weekendje Ameland
- 14 *Tochtverslag* Lauwersmeer
- 16 *Tochtverslag* Varen op de Fulda
- 18 Hitteberoerte
- 20 *Tochtverslag* 11 meren  
*Tochtverslag* Groenlandrol
- 22 Actie Skjin Wetter
- 25 *Tochtverslag* Poelentocht
- 26 Kanoseizoen 2023 in beeld

# Van het Bestuur

Eindelijk weer een nieuw Baken! En wat fantastisch om te lezen over de tochten die we gemaakt hebben. Ook zijn er prachtige foto's ingestuurd. Het Baken is dit keer samengesteld door Jettie, Esther en Marit. Marit is student HBO Communication & Multimedia Design; zij gebruikt het maken van een tijdschrift als praktijkervaring voor haar studie. De komende maanden kijken we hoe we ons clubblad, onze website en de nieuwsbrief verder kunnen ontwikkelen en op elkaar kunnen afstemmen.

Het afgelopen jaar startte met de jaarlijkse ledenvergadering. Mede naar aanleiding van gesprekken met leden presenteerde het bestuur een visiestuk over de koers van de vereniging. Het uitgangspunt dat het vaarplezier met elkaar voorop moet staan, met niet teveel regels, werd gedeeld door de ledenvergadering. Besloten werd om een aantal onderwerpen met bestuur en leden verder uit te werken. We hebben Fiona benoemd tot vertrouwenspersoon; in het interview met haar lees je hier meer over. Het conceptverslag van de jaarvergadering staat inmiddels op de website.

Doordat een aantal leden taken hebben neergelegd, geeft dat anderen een kans om iets op te pakken. En dat is ook broodnodig. Zonder vrijwilligers kan onze club niet bestaan. En vele handen maken licht werk, zal ik maar zeggen. De conditietrainingen op de dinsdagen worden goed bezocht door een vaste kern stoere doorzetters. Een groepje instructeurs geeft training op woensdagavond; hoe dat ging, lees je verderop in het Baken. De vaarkalender werd wat compacter, maar de tochtverslagen geven wel aan dat we veel hebben ondernomen met elkaar. Zeker op zoet water zorgde Dirk voor vele avontuurlijke tochtjes voor beginners en gevorderden. De zoutwatertochten met Richard als nieuwe tochtleider pasten prachtig bij zijn wens om belevingstochten te organiseren.

Het Franeker weekend trof het niet met het weer, maar was wel een gezellig samenzijn met elkaar. Volgend jaar hopen we wel weer op een grotere opkomst, zeker ook omdat we in 2024 alweer 45 jaar bestaan. Het is nu december en jullie kunnen lezen dat we niet stilzitten. Kijk maar eens naar de activiteiten voor deze winter met onder andere de olieboltocht, een navigatieles, lezingen over mooie tochten, de knopenles die wegens succes wordt herhaald. En natuurlijk de zwembadcursus die we ook dit jaar weer in zwembad Bloemketerp kunnen organiseren.

Ik zou willen besluiten met een oproep: denk niet alleen 'wat kan de vereniging voor mij doen', maar ook 'wat kan ik voor de vereniging doen'.

Namens het bestuur,  
Tjeerd Hofstra



# Instructeurs krijgen Instructie zomer 2023

Door Richard Blok

Esther, Willeke en ik wilden als deel van het instructieteam nu ook wel weer eens instructie ontvangen. Vandaar het plan afgelopen zomer om aan zee kampen mee te doen. Ook konden we dan onze ZV-certificering via het watersportverbond realiseren. Dat laatste is in de praktijk iets handiger alhoewel we ook nog steeds heel veel waarde hechten aan onze ODW-certificaten.

Het eerste wat ons opviel was dat onze manier van trainen, ons bijgebracht door Addie en zijn team, en die we als nieuw instructieteam nu voortzetten, enorm veel voordeel opleverde. Eigenlijk waren het voor ons standaard oefendagen. Waarbij we alleen moesten opletten wat betreft verschillen in detail. Willeke en ik hadden pittige en dus mooie omstandigheden om ons ZV-certificaat te halen, Esther trof echter twee keer té heftige omstandigheden en moet zodoende één en ander later in het jaar afronden. Daarover hebben we geen zorgen want ons niveau is dik op orde. Het vele trainen betaalt zich uit.

Op het tweede zee kamp onder leiding van Merel Nip kon ik me uitleven op het ZVE gedeelte. Veel nieuwe dingen geleerd en mooie tochten gepland en geleid.

Het was heerlijk om rond Noorderhaaks en Vlieland te varen met een groep enthousiaste zeevaarders. Zeevaarders die niet alleen kwamen om een stukje te varen maar om elke dag meer te leren en grenzen te verleggen. En óf die grenzen werden verlegd. Soms tot tranen toe! Ongeplande reddingacties, zeeziekte, soms stevige woorden en ook teleurstellingen. Maar uiteindelijk kwam iedereen er sterker uit en met meer zelfkennis. Het was voor iedereen een bevredigend avontuur.

Een aanrader voor alle beginnende én gevorderde zeevaarders!



## Activiteitenkalender

2023	
13 december	Varen in Kroatië
31 december	Oliebollentocht
2024	
6 januari	Kajaks schoonmaken voor zwembad & Nieuwjaarsborrel
10 januari	Inleiding op de zwembadcursus
13 januari	Zwembadcursus
20 januari	Zwembadcursus
24 januari	De geschiedenis van het Kajakken
27 januari	Zwembadcursus
3 februari	Training externe groep in zwembad
7 februari	Hypothermie
10 februari	Zwembadcursus
17 februari	Zwembadcursus
24 februari	Zwembadcursus
6 maart	Knopenles
27 maart	Kaartlezen/positiebepalen
3 april	Veiligheid en vaarregels
16 april	Conditievaren dinsdagavond
17 april	Meteorologie
22 april	Klusdag
1 mei	EHBO
8 mei	Start woensdagavond training
29 juni	Franeker weekend
1 juli	Friesland Gigant t/m 6 juli

Aanmelden voor de activiteiten bij Willeke:  
willeke.kajak27@gmail.com

Aanmelden voor de zwembadcursus bij Jaap:  
penningmeester@onderdewadden.nl

# Vertrouwenspersoon

Door Jettie Andringa

**In één van de bestuursvergaderingen na de zomer heeft het bestuur besloten om Fiona Carpentier te benoemen tot vertrouwenspersoon. Zij is al lang lid van onze club. Ik stap in de auto naar Franeker om een babbeltje met haar te maken.**

**Fiona, waarom een vertrouwenspersoon, we bestaan immers al 40 jaar?**

Het is een actuele maatschappelijke tendens. Sportverenigingen worden min of meer geacht dit te hebben geregeld. Als je een beetje in het onderwerp duikt, dan ontdek je dat er landelijk van alles is opgetuigd door o.a. het landelijke Centrum voor Veilige Sport maar ook door de kanobond TKBN, waar onze club lid van is. De kunst is om goed te bedenken wat past bij en wat nodig is voor onze club. Want we zijn natuurlijk niet vergelijkbaar met grote organisaties zoals Ajax.

**Voor de wat nieuwere leden: wie is Fiona Carpentier?**

Haha, ja, goeie vraag. Ik ben al lang lid van de club, maar heb de laatste jaren niet meer in de kano gezeten vanwege een hardnekkige schouderblessure. Inmiddels heb ik besloten om lid af te worden, ik roei inmiddels bij Wetterwille in Leeuwarden. Ik ken de club dus wel goed, maar sta er (inmiddels) wat verder van af. Dat is trouwens tegelijk ook wel een item, want als vertrouwenspersoon moet ik natuurlijk wel signalen opvangen en mensen moeten mij weten te vinden.

**Wat doet een vertrouwenspersoon en hoe zie jij je rol bij onze club?**

De vertrouwenspersoon is het eerste aanspreekpunt bij vragen of signalen van grensoverschrijdend gedrag. Dat klinkt groot en zwaar, maar in het klein en dichtbij: leden moeten zich (sociaal) veilig voelen bij de club, zich gehoord en serieus genomen voelen. Het gaat niet om waterveiligheid (zoals wel of niet een zwemvest dragen). Belangrijk is een onafhankelijke positie ten opzichte van zowel bestuur als de leden. Maar ook eigenschappen als integer, neutraal, goed kunnen luisteren en niet oordelen.

De vertrouwenspersoon hoort een verhaal aan, vraagt door en helpt iemand om waar nodig verdere stappen te zetten. Het is dus niet zo dat je een probleem kunt droppen bij de vertrouwenspersoon en dat die het dan voor je oplost.

**Hoe nu verder en wil je in een volgend Baken wat meer hierover vertellen?**

Het is een nieuw fenomeen binnen onze club, we moeten het nog uitwerken. Bijvoorbeeld op welke manier iemand contact met me kan zoeken. Of er een speciaal email adres komt. Ik vind het een eer dat ik hiervoor gevraagd ben en heb er zin in om er handen en voeten aan te geven!

En jazeker, een inhoudelijk stukje in het volgende Baken is een goed idee, of een keer op een avond in de Meerton iets vertellen. Ik heb al een gesprek met het bestuur gehad, maar ben ook wel benieuwd wat de behoefte van de leden is. Wordt vervolgd!





# Friesland Gigant 4-8 juli 2023

Door Martin Kroeger, vertaald uit het Duits

**Mijn Kanoavontuur in Friesland - Een ongelooflijke reis. Het begint allemaal op zondag 3 juli 2023, een dag die het begin markeert van een opwindend kanoavontuur in Friesland. Het is een bijzondere ervaring voor mij, want ik heb nog nooit eerder in Friesland gekanood.**

**Tochtleiders: Jaap en Hans**

**Deelnemers: Nico, Horst, Gerda, Steffan, Helmut, Maria, Holger, Bett en Martin.**

## Ontmoeting met medereizigers

Bij de Meerton van Kanovereniging Onder de Wadden in Franeker ontmoet ik mijn medereizigers. Helmut, Holger en Horst - drie ervaren zeekajakkers in hun zestiger jaren die al vele kilometers samen peddelen. Ze worden vergezeld door Maria, de jongste deelnemer aan ons avontuur. Er is nog een andere Duitser, Steffan, die echter al jaren in Arnhem woont en werkt. Van de Kanovereniging zijn Tjeerd, Jaap en Hans ter plaatse. Tjeerd kan helaas dit jaar niet meegaan. Jaap en Hans nemen de leiding van de reis op zich. Samen maken we ons klaar voor een meerdaagse kanoreis genaamd de 'Friesland Gigant'.

## Van Franeker naar Sneek

Op maandag beginnen we onze tocht. Ons doel voor vandaag is Sneek, een stad die bekend staat om zijn waterwegen en karakteristieke Friese charme. We peddelen door de prachtige kanalen van Friesland. We bevinden ons in een netwerk van talloze kleinere en middelgrote kanalen. Langs de oevers van deze kanalen worden we vaak begroet door de prachtige aanblik van gele en witte waterlelies die rustig op het water drijven. Uiteindelijk eindigen we in de stad Sneek, waar we onze tenten opzetten en de avond doorbrengen.

## Van Sneek naar Lippenhuizen

In tegenstelling tot het oorspronkelijke plan besluiten we op dinsdag niet over het Sneekmeer te peddelen vanwege de voorspelde sterke wind in de komende dagen. In plaats daarvan kiezen we voor een omweg van vier kilometer en streven we ernaar om al om acht uur 's ochtends het water op te gaan. We passeren verschillende meren, bezoeken stadjes en genieten van het prachtige landschap. We eindigen de dag op Mini Camping 'De Jonkman' in Lippenhuizen, waar we de avond gezellig doorbrengen.



## Rustdag - Stormachtig weer

Op de derde dag besluiten we vanwege het stormachtige weer een rustdag te nemen. We brengen de dag door in onze accommodatie, spelen spelletjes en blijven veilig binnen tijdens de hevige storm.

## Verandering van route

Op donderdag passen we onze route aan vanwege de voorspelde wind. We varen richting Akkrum en genieten van de schilderachtige omgeving met windmolens en charmante stadjes langs de kanalen. Nadat we de industriële haven van Akkrum zijn gepasseerd, nemen we de tijd om nog wat meer van de stad vanaf het water te bekijken voordat we de jachthaven bereiken. Hier vinden we een mooie plek tussen de aangemeerde schepen. In Eetcafé Kromme Knilles genieten we van heerlijke gerechten. Helmut, Holger en Horst proeven enthousiast de zelfgebrouwen bieren van de zaak.

## Qigong oefeningen

Naar mini-camping De Dille in Easterwierum. Deze dag belooft aangenaam weer, met verwachte temperaturen die kunnen oplopen tot 30 graden Celsius. Tijdens onze eerste pauze laat Gerda zich samen met Bert leiden door Helmut in enkele beginnersoefeningen van 'Qigong', een oude Chinese bewegingsleer. Hun synchrone bewegingen op het water zijn een prachtig schouwspel. Na deze verkwikkende onderbreking vervolgen we onze tocht richting het Pikmar bij Grou en duiken we opnieuw in een doolhof van kanalen.

Bij de camping nemen we de tijd voor het opzetten van de tenten. Voor 's avonds is het avondeten al besteld bij een Chinees restaurant in de buurt. De porties die ze bezorgen zijn enorm en we delen gul met elkaar. Tot slot sluiten we de maaltijd af met een lekker ijsje voordat we langzaam de nacht inglijden.

## Afsluiting van het avontuur

Terugkijkend op deze avontuurlijke kanotocht in Friesland voel ik me voldaan. We hebben in totaal ongeveer 158 km afgelegd in vijf dagen, wat een indrukwekkende prestatie is. Ik ben dankbaar voor de geweldige ervaring en de vriendschappen die zijn ontstaan tijdens deze reis. Ik wil ook graag mijn oprechte dank uitspreken aan de toegewijde organisatoren van Onder de Wadden voor het mogelijk maken van dit fantastische avontuur.



# Geheimen van het touwknopen ontrafeld

Door Walter van Opzeeland 25 Januari 2023

Albert de Vries had het voortouw genomen voor een Kajakknoopples. Gelukkig lag de nadruk op de praktijk: we hadden het grootste deel van de avond zelf de touwtjes in handen. De basisknopen als de paalsteek, de schootsteek, een achtknoop, halve steek en mastworp. Dat ging nog wel. Het was soms een beetje getouwtrek om naast Albert te kunnen staan en de juiste volgorde van knopen aan te leren: een lus die je met je duim vasthoudt, dan springt de kikker onder de vijver naar boven en achter de boom langs weer de vijver in.

Toch konden velen er bij de Turkse knoop geen touw meer aan vastknopen. Maar Albert nam iedereen op sleeptouw en zo konden de meesten hun touw-IQ deze avond toch weer wat verbeteren. Helaas kwamen we niet meer toe aan de ontknoping: het zelf maken van brillentouwtjes. Na afloop kreeg iedereen een blauw en oranje touw mee om ook thuis in touw te kunnen blijven. Want alleen door oefening kun je het geleerde goed in je oren knopen.



# Oefenen, omslaan, opkanten en doorhalen

Door Esther van der Hoorn

## Terugblik trainingen van afgelopen jaar

Op 10 mei begonnen we dit jaar weer met de instructieavond op woensdag. Een mooie groep instructeurs bestaande uit: Willeke, Dirk, Richard, Esther en met hulp van Albert. Vastberaden om degenen die dat wilden, klaar te stomen voor het KVA- en het KVT-examen. Een klein groepje enthousiastelingen van de zwembadcursus durfde de confrontatie met het nog koude buitenwater aan. En ook de vaste woensdagavondvaarders meldden zich weer.

De verschillen in wensen, drijfveren en ervaring van de groep was in het begin best groot. Als relatief nieuwe instructeursgroep kun je dan gelukkig met elkaar bespreken hoe je omgaat met deze verschillen. Het is heel prettig om met elkaar te kunnen overleggen en van elkaar te leren. Want ook de wensen en drijfveren van de instructeursgroep verschillen soms.

Vóór de zomer was de opkomst wat grillig. Ingelaste trainingen in het weekend bij Kornwerderzand deden het goed. De mogelijkheid van het oefenen in ondiep water en het leren varen op groter en woeliger water trok veel belangstellenden. Ook de clinic voorwaarts varen onder leiding van Carel van Leeuwen was een succes.

Na de zomerstop splitsten we de groep in tweeën. We gingen voortvarend aan de slag met de examenkandidaten met reddingen, gered worden en andere calamiteiten. De andere groep die daar (nog) geen behoefte aan had, oefende meer spelenderwijs tijdens mooie tochtjes door de grachten van Franeker.

Op 30 september eindigde het vaarseizoen voor de woensdagavond met een KVA- en een KVT-examen. We kijken nu alweer uit naar het volgende seizoen. Maar eerst weer de zwembadcursus komende winter!

*Zin en Zenuwen. Je vaart al een tijdje, je hebt al eens een praktijkexamen gedaan, je hebt getraind en geleerd. Toch kunnen de zenuwen toeslaan op je examendag. Want of je nou 18 of 58 bent: een examen blijft een test en dat is altijd spannend.*

Vijf clubleden deden examen op een zonnige zaterdag in september. 's Ochtends werden de 2 kleedkamers omgebouwd tot waardige toetsruimtes met tafel, stoelen, papier, water en veel koffie. Onze tot de tanden toe voorbereide examinatoren Martin en Dirk-Jan namen plaats en vroegen de kandidaten het hemd van het lijf over weersomstandigheden, kajakuitrusting, noodvoorraden, onderkoeling, hittestuwing, het vaarreglement en wat al niet meer. Tussendoor werden de stabiele zijligging en de schenkhouding (bij braken) gedemonstreerd.

Daarna kon het vijftal even ademen en ontspannen bij een gezamenlijke lunch die natuurlijk van tevoren door iedereen was ingepakt voor de "dagtocht". Vervolgens omkleeden in kajakkleding en klaarstaan voor de bootinspectie op het grasveldje bij de Meerton. De examinatoren hadden er een aardige klus aan, want deze groep was zoals ze aangaven: "zeer volledig uitgerust".

Toen eindelijk te water. Voor clubleden die kwamen aanmoedigen en ouders die "bezorgd" toezicht hielden stonden de stoelen op een rij bij de walkant. Onder begeleiding van instructeurs begon het spektakel van voorwaarts en achterwaarts varen, het rompdraaien en rondraaien met opkanten. Na de technieken, afgewisseld met enkele spontane reddingen, beoordeelden de examinatoren verschillende reddingstechnieken, sleeptechnieken, leiderschap, redbaarheid en doorzettingsvermogen van de kandidaten. En doorzettingsvermogen werd getoond. Alle kandidaten hadden er duidelijk zin in en de zenuwen spoelden snel weg.

Na het redden van de paniekerige drenkeling en het achterop nemen van de rustige drenkeling werd het examen afgesloten. De bootjes werden netjes opgeruimd en een bakje verse koffie stond klaar. En met een hartelijk applaus werden de certificaten uitgereikt aan:  
Wilma Poelman: KVA  
Matthieu van Berkel: KVA en KVT  
Sander Schwartz: KVA en KVT  
Erik Boersma: KVA en KVT  
Nico Epema: KVA en KVT

Van harte gefeliciteerd allemaal!



## Examendag Onder de Wadden 30 september 2023





# Klaas Linkertocht 7 mei 2023

Door Esther van der Hoorn

Op 7 mei in de vroege ochtend verzamelt een klein groepje dauwtrappers zich bij Infocentrum Alde Feanen voor de Klaas Linker tocht. Klaas, één van onze oud-leden, heeft een aantal keren een tocht in de Alde Feanen georganiseerd. Hij is vorig jaar op 83-jarige leeftijd gestopt met kanovaren (zie het interview met hem in het Baken 2022-1) en als eerbetoon aan hem is de Alde Feanentocht naar hem vernoemd. De organisatie van de tocht is vandaag in handen van Hans van der Hoek. Even later gaan vijf kajakers (in complete zee-uitrusting) met gids Jan (in een niet-reddbare kajak uit het jaar kruik) te water voor een excursie door het natuurpark. Jan kijkt lachend naar onze kajak en is blij om zelf ook weer eens in de zijne op het water te zijn. Dat komt niet meer zo vaak voor, vertelt hij.

## Een stukje geschiedenis over het park

Natuurpark Alde Feanen, is opgericht in 2006. Het park beslaat 2.300 hectare en omvat een mozaïek van meren, veengebieden en rietvelden. Het was ooit een turfwinninggebied, maar is nu een belangrijk toevluchtsoord voor zeldzame vogels en plantensoorten, en een populaire bestemming voor natuurliefhebbers.

Terwijl de peddels zachtjes in het water plonzen, begint Jan te vertellen over de geschiedenis van het park en hoe het gebied aan verandering onderhevig is. Soorten komen en gaan, zowel van flora als fauna. Van het grotere water varen we naar kleine, haast ontoegankelijke doorgangetjes. We steken een stuk veen over. Dan komen we in een gebied waar alleen de natuurbeheerders mogen komen. Heel bijzonder. Jan wijst ons op bijzondere water- en veenplanten.

## Voorjaar in de Alde Feanen

In het voorjaar komt Nationaal Park Alde Feanen tot leven met een prachtige flora. Kleurrijke bloemen, zoals dotterbloemen en watergentiaan, sieren de waterrijke landschappen. Rietvelden worden groen en trekken talloze vogels aan, waaronder de zeldzame roerdomp.

De zon is inmiddels opgekomen en brengt warmte in de lucht. Gids Jan neemt het groepje mee naar een stuk land dat zowel uit laag- als uit hoogveen bestaat. Zonder hem zou je dat niet zo snel zien. Hij duidt de sporen van de beestjes, toont kleine anemoontjes.



En we vinden geneeskrachtige planten, zoals kamille, bekend om zijn kalmerende eigenschappen, sint-janskruid, met zijn stemmingsverbeterende kwaliteiten en moerasmunt dat verlichting biedt bij maagklachten en hoofdpijn. En ja hoor, we horen de roerdomp. Hij houdt zich wel goed verstoppt.

We maken ook kennis met een akelig fenomeen, de vogelgriep: we varen langs een eilandje in het midden van een meer, de meeste vogels blijven zitten, dichterbij zien we witte oogjes en suffe lijven. Gids Jan zegt dat 80% van deze meeuwenkolonie zal sterven. Het is onder andere zijn taak om wat we nu zien te melden, zodat kadavers geruimd kunnen worden. Anders verspreidt de ziekte zich nog meer.

De dag is begonnen. De booteigenaren zijn wakker. Het wordt drukker op het water. Wij varen terug naar het infocentrum en bedanken gids Jan voor zijn prachtige verhalen en Hans voor de organisatie van deze bijzondere tocht. Was dit het vroege opstaan waard? Absoluut! We varen wel vaker in dit gebied maar nooit met een gids en niet op plekken waar je alleen onder begeleiding mag komen. Het is echt een aanrader!



# Kornwerderzand 10 september 2023

Door Willeke Blok

## Trainingsdag met oppas

Om clubleden de gelegenheid te geven naast de woensdagavonden nog extra te oefenen, was er zondag 10 september een training gepland bij Kornwerderzand. Daar kon op ruim water geoefend worden voor het KVT-examen. Eén van de deelnemers had geen oppas. Daar vonden we wat op. Ik ging oppassen in plaats van helpen bij de training. Dat was erg leuk. Terwijl zijn papa de reddingen op groter water oefende, vermaakten Mark en ik ons uitstekend. We hebben gezwommen terwijl we een balletje overgooiden, een kaartspel gespeeld, een prachtig blubberkasteel gemaakt voor meneer Krab en zijn soldaten (de schelpen) en we kochten een lekkere ijsco bij het Waddencentrum. We gingen al smikkelend nog even kijken bij het trainende groepje. Ja, daar werd gewerkt, flink geoefend en geleerd.

Lang geleden dat ik zo'n relaxte stranddag heb gehad. Een heerlijke dag met een blij en trots kind dat vergenoegd naar zijn fantasievolle blubsiekasteel bleef kijken... Compleet met een slotgracht, die we steeds vulden met behulp van mijn peddelfloat als waterzak.



En de deelnemers? Die zijn bij het verschijnen van dit blad inmiddels geslaagd voor hun KVT!



# Wettelijke Aansprakelijkheid

Door Tjeerd Hofstra

Uit de praktijk van alle dag is tot heden gebleken dat claims bij de TKBN en de kanoverenigingen zijn uitgebleven. Dit is natuurlijk geen garantie dat er nooit een claim wordt ingediend, daarom heeft de TKBN een goede Aansprakelijkheidsverzekering voor haar leden afgesloten. Deze verzekering biedt dekking voor de activiteiten van de bond en van de aangesloten verzekeringen, inclusief de bestuurlijke activiteiten. Het is daarbij altijd verstandig dat deelnemers zelf ook een WA-verzekering hebben.

Bij de TKBN heeft een bestuurslid, die jurist is, het hele verhaal over Aansprakelijkheid uitvoerig uitgezocht. Hierover heeft de TKBN een brochure van 34 bladzijden doen verschijnen, die bij de TKBN te verkrijgen is (op papier).

## Een korte samenvatting:

Onzorgvuldig handelen is nodig wil er sprake zijn van aansprakelijkheid. Zorgvuldig handelen is een belangrijke factor voor de indekking van aansprakelijkheid. Om iemand aansprakelijk te kunnen stellen zijn 5 elementen nodig:

- Onrechtmatigheid
- Schade door een onrechtmatige daad
- Toerekening/schuld
- Verband (causaliteit) met schade
- Relativiteitsvereiste (iemand een klap geven versus met bokssport bezig zijn).

Voorzienbare schade of gevaren worden door deelnemers ingeschat en vallen niet onder de aansprakelijkheid. Van deelnemers aan kanoactiviteiten wordt aangenomen dat zij de risico's die verbonden zijn aan deelname aan een kanoactiviteit accepteren. De aansprakelijkheid voor de TKBN en voor een kanovereniging worden laag ingeschat, mits de normale zorgvuldigheid en oplettendheid in acht wordt genomen. Het per ongeluk ietsel toebrengen behoort niet zo snel tot aansprakelijkheid te leiden.

Een klap met een peddel tegen iemand die bij de bushalte wacht, zal eerder onzorgvuldig zijn dan een klap met een peddel tegen iemand die deelneemt aan een kanoactiviteit. De geoefende kanovaarder die tijdens een tocht omslaat en materiaalschade oploopt, zal niet de vaarleiding of de vereniging aansprakelijk kunnen stellen.

De mate van waarschijnlijkheid dat men bij het kanovaren kan omslaan is van belang bij de vaststelling van aansprakelijkheid.

## Vooral zorgvuldigheid is van belang:

- Laat goed opgeleide en voldoende vaarleiders een tocht leiden en bespreek vooraf de voorwaarden voor de tocht, zoals route, gevaarlijke (kruis)punten en discipline van de groep;
- Zorg voor voldoende goed opgeleide cursusleiders;
- Zorg voor voldoende EHBO-materiaal;
- Leg als vereniging vast op welke wijze een activiteit moet worden uitgevoerd (protocollen). Denk daarbij ook aan taakomschrijvingen ed. Zorg voor schriftelijke afspraken over de omstandigheden waaronder een tocht mag en kan worden gevaren;
- Beschrijf de risico's die zich voor kunnen doen en wat daartegen te doen is;
- Wees duidelijk als personen zich aan de activiteit onttrekken door bijvoorbeeld op eigen gelegenheid verder te varen. Leg vast dat deze personen niet onder het gezag en

Als club moeten we deze punten goed met elkaar doornemen en waar nodig beter regelen en aanscherpen. Het zou mooi zijn als er mensen zijn die hierbij willen meedenken!



# Weekendje Ameland september 2023

Door Willeke Blok

Op 23 en 24 september stond er een tochtje gepland naar Ameland met overnachting. Voor zowel de heen- als terugreis was, raar maar waar, een stevige tegenwind, 4 tot 5 Bft, voorspeld. Op de pier bij Holwerd gingen we onze boten inpakken. Dat is simpeler gezegd dan gedaan. Ik had al heel spaarzaam spullen meegenomen. En, wat je het eerst nodig hebt, moet bovenin. Doordat ik een koekenpan (voor een speciaal doel) met pakken meel had, paste een tasje reservekleding er niet meer bij. Gelukkig hielp Dirk mij uit de brand.

Toen we ingepakt waren, stond het water hoog genoeg om in te kunnen stappen. Zo volgeladen weegt de kajak flink wat! Dus met vereende krachten tilden de mannen eerst mijn boot over de stenen en in het water en daarna de andere kajaks. We vertrokken voor HW om ruim voor het donker aan te komen. Het was een mooie tocht; we voeren een stuk langs de geul en op het laatst konden we een stuk afsnijden.

Bij het hellinkje van Ameland stond de havenmeester ons op te wachten en vroeg: 'blijven jullie hier ook slapen, want ik weet niet of slapen wel zal lukken'. Wat bleek nou? Er zou die avond een groot personeelsfeest zijn met luide muziek in het restaurant en ons bivakkeer grasveldje zou ook fietsenstalling zijn die avond. Er werden heel veel mensen verwacht. 'Geen probleem', zeiden we en zetten onze tentjes op een zo handig mogelijk plekje op.

Ineens kwam de dame van het restaurant ons tasjes met lekkere inhoud brengen, 'om de overlast van vanavond een beetje goed te maken'. Hoe aardig! Onze tochtleider ging aan de slag met kookgerei, meel en koekenpan. Dit alles onder een overkapping, met een prachtige leugenbank voor de praatgrage mens, met zitkussens, een daalders plekje! Wat hebben we lekker gesmuld van de pannenkoeken met kaas en spek, onderwijl kletsend met een stel Amelanders die gezellig aanschoven. En als toetje koffie met chocola, wat is het leven goed op zulke momenten, zeker als een ander voor je kookt! Omdat het einde van het feest nog niet in zicht was, maakten we nog een avondwandeling. Daarna douchen en lekker liggen. We hoorden wel wat vreemde geluiden van dronken gasten, maar toch verliep het grotendeels beschaafd. Ook de muziek viel reuze mee. Om 01.00 uur was het afgelopen.



De volgende ochtend vroeg pasten alle spullen wel in mijn kajak want het meel was aanzienlijk geslonken! Vervolgens nog even naar Nes voor een heerlijke cappuccino met een lekker gebakje en daarna de droogpakken weer aan en op naar de haven. Ondanks stevige tegenwind, 5 Bft, was het een fijne tocht. We pauzeerden op een prachtige zandplaat, wat is dat toch genieten.

Terug bij de pier kwamen we nog door een stuk zee met grappige stroom-en clapotisingolven. Toen omkleden, auto's halen, boel opruimen en na de evaluatie ging ieder zijns weegs. Ik keek naar Ameland. Bijzonder dat we daar waren, niet met de veerboot maar lekker in onze eigen kajak, in goed gezelschap met mensen op wie je kunt vertrouwen!





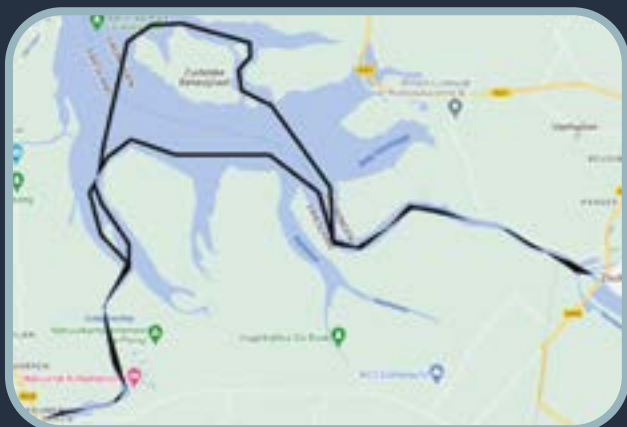
# Lauwersmeertocht door de ogen van...

Door Jettie Andringa 15 juli 2023

We zijn met een grote groep vandaag, 14 deelnemers. Het leuke is dat de ene helft van de groep lid is van kanovereniging Hydronauten uit Leeuwarden en de andere helft van Onder de Wadden. Het is een oefentocht voor de 11-Meren, die ook met beide clubs wordt georganiseerd. We hebben twee tochtleiders, Carel (ODW) en Marte (Hydronauten). We houden palaver bij de start en besluiten dat Zoutkamp waarschijnlijk te ver is onder deze omstandigheden, windkracht 6, ZZW. Carel en Pyke varen in hun tweepersoonskano (met zeiltje) en er zijn 2 surfski's mee, een soort situp kano's waar je 'makkelijk vanaf spoelt' maar ook 'weer makkelijk op zwemt'.

Eenmaal op het Lauwersmeer missen we enkele kano's. Later bij de rust op het Nieuwe Robbengat, het kleine eilandje noordoostelijk van de Schoenerbult, blijkt dat één van de surfski's afgedwaald was en samen met de tweepersoons kano rechtsom gevaren is. Wij, de rest van de groep, zijn linksom gevaren. Op onze rustplaats sluiten de andere kano's weer aan. We concluderen dat Zoutkamp inderdaad te ver is voor vandaag. We besluiten dat de ene helft van de groep terug gaat en de andere helft nog een stukje verder richting Zoutkamp zal varen. De zuidelijke oversteek tegen de wind in doen we nog samen en dan is het 'bye bye zwaai zwaai'.

Rond 17 uur zijn we terug in Dokkumer Nieuwe Zijlen. Net op tijd om op de wal één forse donderslag te horen en dan een stortbui te incasseren. Maar meteen daarna verschijnt weer de zon, een heerlijke dag! Na afloop palaveren we nog uitgebreid na en denken we terug aan de thema avond 'Risicobeheersing', vorig jaar in de Meerton. En aan het belang van evaluatie met als doel om ervan te leren. Lees daarom ook de verhalen van Carel en Durk.



## Naschrift tochtleider Carel

Er staat een stevige wind. Op het Lauwersmeer, richting Schoenerbult, zie ik in de verte drie vaarders meer naar rechts. Eén van hen, een surfskiër, vaart een zig-zag koers. Het lijkt alsof ze rechtsom de Schoenerbult zullen varen in plaats van linksom, ondanks een duidelijk kaartje van de geplande route in de mailing vooraf. Twee van hen komen terug naar de groep, de 3e vaarder (de zig-zag-surfski) vaart door, ver buiten het bereik van de groep.

We besluiten hem op te halen met onze tweepersoons-zeekano-met-zeil. De rest van de groep vaart de geplande route naar de rustplek.

### De 'reddingsactie'

We treffen de surfskiër aan, staande in het water naast zijn kano vlakbij een rij stenen, aan lagerwal aan de zuidkant van de Schoenerbult. Hij is al eerder omgegaan en probeert terug in zijn boot te komen. Hij zegt dat hij niet kan varen in een surfski met wind van opzij en dat hij daarom omslaat. Hij was de groep kwijtgeraakt omdat hij niet durfde om te kijken en dacht dat we rechtsom zouden varen. Ik beslis dat we niet teruggaan, maar rechts om de Schoenerbult naar de rustplek gaan. De surfski is niet te slepen (geen oog, geen belijning, niks) en slepen heeft weinig zin bij iemand die steeds omslaat. Hij wil tegen de wind invaren, dus terug naar het zuiden, en dan in de luwte naar het oosten en terug naar het noorden. En hij vaart weg. We gaan hem achterna maar kunnen hem niet inhalen. Bij de andere oever, aan de zuidkant van het meer, vlak bij de Sennerplaat, komen we weer bij hem.

We hebben ondertussen een plan bedacht om hem weer veilig bij de groep te krijgen. Hij stabiliseert zich aan de grijplijnen van de 2-persoons kano, helemaal achteraan bij het roertje. Eerst wil hij nog niet meegaan in dat plan, maar even later wel. Ik hou als achterste de voorpunt van de surfski ook bij de kano; mijn arm past er net omheen. Pyke, mijn kanomaat, peddelt als voorste met het zeiltje bij. Als ik kan peddel ik mee. Zo komen we voor de wind weer terug bij de Schoenerbult en bereiken ook wij de rustplek. We hebben erg veel zin in een bakje koffie.....

### Een 'leerervaring'

Globaal gesproken hebben we een mooie tocht gemaakt in redelijk pittige omstandigheden, zonder dat er (te) grote risico's ontstonden. We hebben op de juiste momenten de goede beslissingen genomen. En het blijkt heel veilig te zijn om een degelijke 2-persoons zeekano in de groep te hebben; het zeiltje is een extra plus, een soort '3e man'. Aandachtspunten voor een volgende keer:

1. Het is lastig varen met een groep die ik maar voor de helft ken
2. Stevige wind maakt alles moeilijker (communicatie, mensen zijn meer met zichzelf bezig). Problemen (bijv gebrek aan techniek) wreken zich extra
3. Een kleinere groep en meer tochtleiders bij lastige omstandigheden is aan te bevelen
4. 'Onlogisch gedrag' herkennen. Als iemand zegt 'het gaat goed', of 'geen probleem' (terwijl alles, zoals lichaamstaal, op het tegendeel wijst), niet reageert of tegenspreekt, kan dat betekenen dat hij in een soort 'adrenaline-tunnel' zit, en daardoor de werkelijkheid en de risico's anders inschat
5. Surfski's zijn niet goed redbaar en sleepbaar en bovendien voor de wind veel sneller dan de gewone kayak, waardoor de groep eerder uit elkaar ligt. Ze kunnen een andere kano ook minder goed redden of slepen
6. Stapeling van factoren maakt problemen snel veel groter. Het is geen optelsom maar een vermenigvuldiging van factoren!

## Naschrift surfskiër Durk

### Even voorstellen

Ik ben Durk Schaafsma, 57 jaar uit Berltsum. Eerder heb ik veel geroeid en gezeild, maar twee jaar geleden ben ik enthousiast begonnen met peddelen in een surfski. Ik heb veel plezier gehad in de Epic V7, een zeer stabiel rotomolded surfski, maar dit jaar wou ik mij verder uitdagen met een Nelo 550 ML.

### Vooraf

Een paar weken voor de Lauwersmeertocht voer ik met anderen vanuit het Heegermeer naar het Slotermeer. Ter plekke besloten we om ook de Fluezen mee te pakken. Bij een ZW windkracht 6 met uitschieters naar 7 stonden er behoorlijke rollers. Tegen de wind ging het goed, maar bij het keren bleek het kleinere roertje niet goed te werken en sloeg ik om. Ik verlamde van angst en kon mij niet meer bewegen waardoor ik zonk. Ik had het idee dat dit mijn laatste tijd hier op aarde was. Maar gelukkig werd ik met hulp van anderen gered.

### Lauwersmeertocht

Na een rustig begin door de slenk kwamen we op het Lauwersmeer waar meer wind en golven stonden. Normaalgesproken was dit geen punt, maar de ervaring op de Fluezen kwam bij mij boven en ik had een gevecht in mijn denken met angst en redelijkheid. Ik zag niet meer waar de groep was en vermoedde dat ze ver voor mij lagen. Om ze weer in te halen besloot ik rechts om de Schoenerbult te gaan.

Om even rustig te kunnen nadenken en om me heen te kijken, stapte ik uit de boot. Op dat moment zag ik Carel en Pyke aankomen. In overleg met hun heb ik hun achtersteven vastgepakt en peddelden zij met ondersteuning van hun zeiltje. Het was moeilijk om de achtersteven vast te houden waardoor ik nog een paar keer omging. Uiteindelijk bereikten we de anderen en hebben we na de pauze besloten de groep op te splitsen en ben ik teruggevaan.

### Gedachte achteraf

Ik had niet verwacht dat deze tocht de eerdere gebeurtenissen weer zou triggeren. Een wijze les voor mij om de dingen eerst beter te verwerken. Persoonlijk en achteraf denk ik dat het niet zo zeer aan de surfski lag, maar meer aan mijn emotie op dat moment. Wel had ik liever met mijn Epic surfski met groter roer gevaren voor meer stabiliteit en wendbaarheid.





# Varen op de Fulda 27 augustus - 3 september 2023

Door Jaap Kooistra

**Een aantal jaren hebben we al in het Baken verslag gedaan van onze tochten. Dit jaar de Fulda. Gestart in Bad Hersfeld, via Rotenburg, Melsungen, Guxhagen en Kassel naar Hann. Münden.**

Zondag 27 augustus op tijd, 8.00 uur, de kano's opladen bij de Meerton. Mooi weer. Droog. Dat hebben we ook wel eens anders gehad. In Duitsland koffie en een broodje met currywurst waarna we rond 15:00 uur aankomen bij Kanu-Wanderern Bad Hersfeld 1986 e.V. Naast een riant afdak, wat ook wel nodig is gezien de dikke bui die van boven komt, mogen we gebruik maken van hun clubgebouw, inclusief de koelkast met bier. En, niet onbelangrijk, onze auto met kar mag hier deze week achter het hek blijven staan.

Tjeerd heeft T-shirts met opdruk 'Fulda 2023' laten maken om ons lustrum te vieren! 's Avonds eten we pizza in Bad Hersfeld en maandag om 8:00 uur brengen we de kano's naar het water. Gelukkig hebben ze een kanokar met grote wielen beschikbaar want we moeten honderd meter over een veldje naar de rivier die een stuk lager ligt. In de winter treedt de Fulda hier fors buiten de oevers die bij de zomerstand horen. Al na een kilometer komen we een Wehr tegen waar we ruim 100 meter mogen overdragen. Nou ja, we maken gebruik van ons eigen kanowagentje en krap een uur later zijn alle vier de boten weer in het water en vervolgen we onze reis.

Na 10 km opnieuw een Wehr. Geen overdraagmogelijkheid maar een borstelbahn. Die ziet er dusdanig uit dat we er sterk rekening mee houden dat we ondersteboven gaan wanneer we in het water glijden. Na een pauze trekken we de stoute schoenen aan en blijkt het reuze mee te vallen. Onze lage steun zorgt er voor dat we op een paar sputters na weer netjes in de rivier onze weg kunnen vervolgen. Dan varen we urenlang totdat we eindelijk een plek vinden voor de lunchpauze; een superplek met een keurige drijvende steiger en een overdekte picknickset! Eerst Marit gebeld en gefeliciteerd met haar 19e verjaardag.

Om vier uur komen we aan bij de Rotenburger Ruderverein. Tentjes opgezet en na een flinke wandeling doen we boodschappen bij de Rewe, drinken koffie en eten in het stadje. Vanaf de brug verkennen we de Wehr en de overdraagplek voor de volgende ochtend. Het is al donker als we terug komen. Nog een drankje, bellen met thuis en dan is het tegen tien tijd om te slapen. Gelukkig is er deze nacht minder herrie dan in Bad Hersfeld maar in de tent ben je toch wat vaker wakker en rond zeven uur is het weer tijd om op te staan.



Zo varen we dinsdag naar Melsungen. Eerst weer een Wehr en overdragen met ons kanowagentje. Over kasseien en met een lastige instaplekk. Uitkijken voor alle ganzenpoepjes. Leuke stroomversnellingen geven een extra zetje in de rug. Pauze onder de brug. Intussen is naast de Wehren die we tegenkomen meestal een sluis. Zelfbediening weliswaar maar de kano's kunnen in het water blijven. Dus twee man bedienen de sluis en de andere twee nemen beide een extra kano mee. Onder enorme viaducten door, die soms wel zeventig meter boven ons uit torenen, naar de kanovereniging waar ook een groep jongeren met begeleiding kampeert. Die maken maar weinig ruimte voor onze boten en hebben er ook voor gezorgd dat de toch al vervallen accommodatie enorm vies geworden is. Nadat we de vertegenwoordiger van de club daar een paar keer op wijzen, komt er een schoonmaakploeg om de boel uit te mesten. Nou ja, de supermarkt is dichtbij. Dus eerst boodschappen doen en daarna eten bij een Turks restaurant.

Woensdag onderweg naar camping Fuldaschleife. Stroomversnellingen, Wehren en sluisen met naastgelegen electriciteitscentrales. Koffie op het leugenbankje in Lobenhausen. Ad legt de stenen in de rivier zo dat kanoërs hierna gemakkelijker en zonder te veel krassen in en uit hun kano kunnen stappen. Dat bespreken we ook met de langskomende, overigens zeer vriendelijke, dorpsoudste en vermelden we in hun gastenboek. Terwijl het buiten plenst, zitten wij 's avonds in het restaurant van de camping te genieten van een schnitzel.

Donderdag leidt de Fulda ons naar Kassel. We logeren bij de Casseler Kanoverein waar we via de mail een instructie, bijna als van een escape-room, gekregen hebben om de deuren te kunnen openen. In Kassel varen we enorm veel roei- en kanoverenigingen voorbij. De rivier is hier breed en er zijn veel sporters op het water. De stad zelf is druk, dertig procent van de inwoners zou de roots in het buitenland hebben liggen.

Vrijdag, 1 september, de tijd vliegt voorbij, al weer de laatste etappe. De tent weer oppakken. Het meeste water er van af schudden. Die tenten zijn iedere ochtend nat, is het niet van een buitje dan wel van de dauw. Maar overdag is het gewoon droog. We boffen best met het weer totdat we aankomen in Hann. Münden. Dan regent het echt en moeten we nadenken over hoe de tenten op te zetten zonder dat meteen alles nat wordt. Dat overleg doen we in de schuur waar de kanokarren staan. Daar hangen we ook onze natte zwemvesten en spatzeilen maar neer. Vervolgens bouwen we met z'n vieren één voor één onze tenten op. En zoals het hoort stopt dan geleidelijk ook de regen. Hannoversch Münden is een echt toeristenstadje met een overdaad aan winkeltjes, restaurantjes en een prima ijsalon. Daar maken we dankbaar gebruik van.

De volgende dag halen Thom en Tjeerd de auto terug en zondag 3 september hebben we een voorspoedige reis van 500 km naar huis en slaapt het eigen bed ook weer heerlijk.





**KANOCENTRUM**  
**ARJAN BLOEM**  
**KAJAK.NL**

Poelweg 1B Wormer | Tel. 075-6218805 | info@kajak.nl

POORT VAN FRANEKER  
SELFBOD RESTAURANT  
AUTHENTIEKE ZAKEN  
BETTER HOTELGANGERS

Welkom bij  
**POORT VAN FRANEKER**  
ETEN, DRINKEN & BELEVEN.

poortvanfraneker.nl | Stationsweg 1, Franeker | 06-41620432

**SHIPDOCK DRAAISMA**  
Morsestraat 5 Franeker Tel. 0517-392077

Onderhoud motoren Antifouling verkoop  
Scheepsreparaties Winterberging  
Onderdelen Onderhoud

www.shipdockdraaisma.nl info@shipdockdraaisma.nl

**LANGHOUT HEFTRUCKS**

van der **Woude**

**BIJLSMA HERCULES**  
Crane handling technology Grading technology Industry

**Royal Steensma**  
BAKERY INGREDIENTS

**HIEMSTRA**  
financiële diensten

**WESTRA**  
AGRI | GROEN | GROND | INFRA

**HP** HOUTHANDEL  
POSTHUMUS B.V.

# Hitteberoerte

Door Addie Bras

Hitteberoerte, ook wel bekend als 'heat stroke', is een aandoening waarbij het lichaam oververhit raakt door langdurige blootstelling aan hoge temperaturen. Het lichaam kan de kerntemperatuur niet meer goed reguleren, waardoor oververhitting ontstaat. Van belang is om de symptomen te herkennen en snel de juiste acties te ondernemen. Hiermee voorkom je complicaties.

## Symptomen

De symptomen van een hitteberoerte kunnen variëren: een hoge lichaamstemperatuur, snelle pols, hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, verwarring en zweten.

## Behandeling

Als je denkt dat iemand een hitteberoerte heeft, oververhit is, dan zijn twee dingen belangrijk: zorgen dat het lichaam afkoelt, en zorgen dat de persoon drinkt. Verplaats de persoon naar een koelere plek, zoals een airconditioned kamer of buiten in de schaduw. Verwijder kleding, zorg voor koelere lucht (gebruik een ventilator), leg koude, vochtige doeken op de huid, of zet de persoon onder de koude douche of bad. Geef de persoon koud water om te drinken of een elektrolytenoplossing (O.R.S.). Houd de vitale functies van de patiënt, zoals pols, temperatuur en ademhaling, in de gaten. Afhankelijk van de ernst van de situatie kunnen de hulpdiensten gewaarschuwd worden, via marifoon of door het 112 noodnummer te bellen.

## Elektrolyten

Elektrolyten zijn stoffen zoals natrium, kalium, magnesium en calcium. Deze stoffen zijn cruciaal voor diverse lichaamsfuncties, zoals het reguleren van de vochtbalans, het opnemen van voedingsstoffen en de communicatie tussen cellen. Als iemand veel vocht verliest door bijvoorbeeld zweten of braken, dan kan er tegelijkertijd ook een significante hoeveelheid elektrolyten verloren gaan. Snel herstel van de elektrolytenbalans is dan van belang om complicaties te voorkomen. Elektrolyten toedienen kan op twee manieren: door het laten drinken van elektrolytensupplementen of, als de situatie ernstig is en de persoon niet meer zelf kan drinken, door intraveneuze toediening van elektrolyten.

**HEAT STROKE SYMPTOMS AND PREVENTION**

**• SYMPTOMS**

- Headache
- Nausea
- Confusion
- Loss of consciousness
- Hot, dry skin
- High body temperature

**• FIRST AID**

- Move to a cool place
- Remove extra clothing
- Use cool cloths
- Give cool water to drink

**• PREVENTION**

- Stay hydrated
- Wear light clothing
- Use sunscreen
- Take breaks in shade

**BOUWBEDRIJF**  
**HAARSMA**  
**FRANEKER**

**Jellema**  
SPECIALITEITEN  
Kaas - noten - wijn - kado's -  
natuurvoeding - supplementen  
Ockingahiem 12 8801 KT Franeker  
tel. 0517 - 39 56 56  
www.jellemaspecialiteiten.nl



# 11 Merentocht in hoogzomer september 2023

Door Jettie Andringa

**Op vrijdag 8 en zaterdag 9 september: de 11-Merentocht. Het weer is snikheet. Gerard Thijssen, woonachtig te Bantega, doet mee en vertelt erover.**

**Is het de eerste keer dat je de 11-Merentocht gevaren hebt?**

Ja. Vorig jaar ben ik lid geworden van ODW. Ik heb altijd gezeild, maar op een gegeven moment liep ik tegen een houten zeekayak aan, en die was zo mooi dat ik er gekocht heb. Toen is het peddelen begonnen. Ik was eerst een tijdje lid van De Kanoniers in Joure. Leuke actieve club met best vaak tochtjes. Maar nooit veel verder dan zo'n 30 km. Ik wou meer uitdaging. Ben toen tochtjes mee gaan varen bij ODW en dat beviel heel goed. De zwembadcursus afgelopen winter was super, evenals het dinsdagavond conditie varen. Ik zit nu te denken om mijn ZV te gaan halen.

**Hoe is het je vergaan en welke afstanden heb je gevaren?**

Ik vind het lange afstand varen zo ontzettend leuk, dat ik mijn zinnen had gezet op twee keer 70 km. De eerste dag waren we met 9 man. Vertrokken in donker, rond 6 uur. Een vrij grote, zeer gemêleerde groep en daardoor meer pauzes, meer wachten. Maar wel heel gezellig. Rond 19.00-19.30 uur waren we weer op de camping. De tweede dag waren we met zijn drieën over voor de 70 km, de rest van de groep deed de 45 km. We hebben stevig doorgepeddeld, met minder en kortere pauzes.

Ik heb zo genoten van de flow! We voeren op een gegeven moment wel een uur naast elkaar, snelheid zo'n 11 km per uur, weinig woorden en prachtige surrealistische luchten en mistbanken bij zonsopkomst op het Slotermeer!



Een motorboot die ons passeerde was helemaal verrukt: wat gaaf hoe jullie over het water scheren! Rond 18 uur waren we weer terug.

Beide dagen waren snikheet, dus een kwestie van pet en kleding nathouden. Dikke blaren op mijn beide handen, maar flink ingetaped had ik er weinig last van.

Er was ook een oudere dame uit Zeist die heel goed kon peddelen; een lust om naar te kijken! Al met al een memorabele tocht in mooi gezelschap!

**Dit smaakt naar meer, zo te horen?**

Jaaaa! Ik hoop dat ik nog es de non stop Elfstedentocht kan varen, hetzij met de club, hetzij met een paar gelijkgestemden. Verder zit ik in de '50+ km' app, maar es kijken wat dat volgend jaar weer brengt!



# Groenlandrol weekend 14-17 september 2023

Door Richard Blok



**Instructeurs hangen ondersteboven!**

Na de zeekampen vonden Esther, Willeke en ik het de hoogste tijd voor échte ontspanning. En aangezien we graag oefenen met rollen leek een groenlandrol weekend daar het meest geschikt voor. Ok, misschien is in een luie stoel op het strand nog ontspannender, maar daar kom je niet mee weg bij ons. Aktie!

Drie dagen van 's ochtends vroeg, na de yoga, te water tot eind van de middag: rollen, rollen en nog eens rollen. Maar ook andere behendigheidstraining, zoals staan in de kajak, koprollen, ondersteboven peddelen, rollen met ballast en zelfs een speerwerpwedstrijd. Superleuk!

De vierde dag waren er wedstrijden op verschillend niveau en met een enthousiast publiek op de kant.



Dit alles op een schiereilandje vol met tentjes en busjes en mooi schoon water en onder begeleiding van David, een Deense rolkampioen. En uiteraard diverse ervaren groenlandrollers. Het weekend werd georganiseerd door Annelies en Max.

Ook weer een aanrader voor beginnende en ervaren zeekajakkers. De rol! Zo fijn als je die beheerst, vooral op zee en dan met name in de branding. Wij hebben ons goed vermaakt en onze rollen zijn weer een stuk beter geworden.



# Actie Skjin Wetter 7 oktober 2023

Door Jettie Andringa

**Veel belangstelling dit jaar van de pers voor dit evenement! Zie hieronder het leuke artikel uit de LC van 7 Oktober. Ook Omrop Fryslân klom in de pen en maakte een mooi interview met onze penningmeester Jaap Kooistra. En voorafgaand aan de schoonmaakdag al een artikel in de Franeker actueel. Dank aan Robert-Jan voor de lekkere lunch, erwtensoep met broodjes, na afloop!**



© Rene Kuipers, LC

De 7e editie van het jaarlijkse evenement Skjin Wetter begon zaterdagochtend. Een week lang bestrijken ruim 2.500 vrijwilligers Friese wateren om vaarten, grachten en kanalen van een schoonmaakbeurt te voorzien.

Veertien leden van kanovereniging Onder de Wadden staan zaterdagochtend om half tien klaar voor vertrek bij het clubgebouw aan het Van Harinxmakanaal in Franeker. Emmers en boodschappenkratten zijn al met elastieken en touwen provisorisch vastgemaakt aan de kano's om zo gevonden afval mee te kunnen nemen. 'We hoeven vandaag geen complete zeetocht af te leggen, dus voor nu werkt het prima zo', klinkt het.

Een korte briefing van penningmeester Jaap Kooistra verduidelijkt dat de eerste stop het Elfstedenbruggetje in het centrum is, om daar de opening van Skjin Wetter 2023 bij te wonen.

De kanoërs, verdeeld in vier groepen, voorzien daarna de wateren in en rondom Franeker van een schoonmaakbeurt. Twee motorboten varen intussen rond om volle emmers en kratten en gevonden voorwerpen van de kanoërs op te pikken.

'It makket net út hokker rûte oft je kieze foar in kanotocht, je komme spitigernôch altyd troep tsjin op it wetter. Op dizze wize wol de feriening in stientsje bydrage oan it opromjen en skjinhâlden fan de natuer', vertelt Kooistra.

### **Opruimen blijft nodig**

Scoutingsleider Tjessa Bottema overziet vanaf het Elfstedenbruggetje hoe zijn scouts met magneten en haken langs de waterkant lopen in de hoop op een grote vondst. Scoutingsgroep Andromeda uit Franeker is met twintig leden op het opruimevenement afgekomen.

'Ferline jier wiene wy hjir ek dwaande mei opromjen, mar it is skrikbarend om te sjen wat der binnen in jier tiid wer oan troep yn it wetter leit. De skouts hawwe ûnderling in wedstriid wa 't dit kear de measte fytsen út it wetter helle, omdat der alle jierren wer fytsen op de boaiem lizze', vertelt Bottema.

Lemke Statema, projectleider van Skjin Wetter, bevestigt het beeld dat Bottema schetst. 'Nei grutte evenementen of moai simmerwaar komme je benammen in soad ôffal yn en rûnom it wetter tsjin. Ek by fêstiging fan supermerken en hoarekabledriuwen komt in soad ôffal yn it wetter foar'.

Winkel- en kinderwagen, snoepwikkels, boterhamzakjes, blikjes en buizen: het is slechts een greep uit de waslijst aan afval dat deze opruimweek komt bovendrijven. Skjin Wetter hoopt met het centrale thema 'Afval als grondstof' de meerwaarde van de opgeruimde producten te benadrukken. 'Omrin kin 74 prosint fan it ôffal recyclje wêrtroch stof bygelyks opnij brûkt wurde kin as isolaasjemateriaal. In soad fan wat wy fine kin dus bydrage oan in nij product', zegt projectleider Statema.

Plots komen twee scouts het Elfstedenbruggetje opgerend die de spierballen van hun scoutingsleider nodig hebben. 'We hebben echt iets zwaars aan de haak, je moet helpen!', zeggen ze enthousiast. Met man en macht trekken Bottema en acht scouts aan de haak tot er twee ineengeschoven winkelwagens boven komen dobberen.

Onder luid gejuich en applaus trekt Bottema de winkelwagens op de kant. Toch blijken de karren niet de meest uitzonderlijke vondst van de dag. Kanoër Sander Schwartz en zijn team komen namelijk even later een kinderwagen afleveren. 'Hij lag vlak bij de kant dus de wagen zal het water wel ingerold zijn. Ik denk niet dat we hier te maken hebben met een boze moeder', lacht Schwartz.



© Arjen Bosselaar, Omrop Fryslân





**VERHUISPLANNEN?  
BEL OF KOM EEN KEERTJE LANGSI!**

Dijkstraat 56, 8801 LW Franeker | T 0517 394 745  
E info@defranekermakelaardij.nl | f franekermakelaardij  
WWW.DEFRANEKERMAKELAARDIJ.NL



**Rabobank**

## Poelentocht bij Oudega 9 september 2023

Door Wilma Poelman

**Tochtleider: Dirk**

**Deelnemers: Pierette, Sijbren, Esther, Sander, Addie, Elbrich en Wilma**

ODW heeft deze dag 2 tochten gepland. Namelijk de tweedaagse Elfmerentocht met 45 of 70 kilometer per dag. Oei, zoveel kilometers? Maar gelukkig kwam er ook een mail van Dirk met de Poelentocht, ongeveer 20 km. Dit bood meer perspectief! Rond 10 uur arriveerde iedereen bij het strandje aan de poel in Oudega (SWF). Nadat ieder had afgeladen en de kano's startklaar lagen, kregen we nog uitleg over de route. Af en toe groot water, dus de zwemvesten moesten aan. De temperatuur was ondertussen opgelopen naar zo'n 25 tot 28 graden. Heerlijk kanower.

Over de Aldegeaster Brekken, langs Sânfirden met het mooie kerkje op de achtergrond. Dan buig je af naar de Flakke Brekken en kom je in een smalle sloot De Grûns. Daarna links af naar de Sânlige Grûns/Koarte Fliet richting Sâanmar. Na zo'n 2 uur varen hadden we een drijfpauze. Dirk, onze tochtleider, maakte er een 'natte pauze' van door te eskimoteren. Dit gaf verkoeling, niet waar? We werden er nogmaals op geattendeerd om goed te drinken, want het was bloody hot.

De Sâanmar en de Grutte Gaastmar zijn 2 meertjes en in het midden is een eiland, waar je met de kano aan beide zijden kunt passeren. Wij voeren deze keer aan de rechter zijde/stuurboord van de vaargeul, mede om andere boten niet te hinderen. Er waren veel pleziervaartuigen op het water. Hun motto was vast en zeker: op het einde van het seizoen nog even genieten. Verder door de Yntemasleat, waar je halverwege met het pontje van Gaastmeer naar It Heidenskip over kunt steken. Aan het eind kom je nog even op 'de Fluessen', maar je gaat links af op naar Gaastmeer. Het bordje Verse Paling lachte ons toe, maar helaas, we voeren verder. Onder de brug door in Gaastmeer, langs enkele recreatiewoningen, naar de Grutte Gaastmar. Aan de overkant bij een Marrekrite plaats kwam dan toch de echte pauze met de picknick.

Met zijn allen in de kring kwamen de mooie verhalen, over kano's, reizen en familie... Het koffieapparaatje van Dirk ontplofte er zelfs van! Na drie kwartier gingen we weer verder. Nu in tegengestelde richting aan de andere zijde van het eilandje in de Sâanmar, vervolgens door een smal slootje, 'de Skrokfeart'.

Je moet het maar weten, dat hier een slootje loopt. Dan volgt het meertje 'Ringwiel'. Daar was het wel even zoeken om de uitgang te vinden. Toen we daar door voeren, kwamen er enkele rubberboten ons achterop varen. Omdat de vaart maar smal is lukte het maar net. Tot er iemand aankwam met een dikke BB motor achter zijn boot en ons voorbij voer met een te hoge snelheid. Dat was onverantwoordelijk gedrag. Gelukkig is het goed afgelopen. Na de kronkelige bochten, arriveerden we in Oudega, 'De Bearshoeke'. Dan de oversteek en je komt weer aan bij het prachtige, aangelegde strandje in Oudega. Voor het strand is een zig zag muurtje gemaakt van houten palen, om te voorkomen dat bij harde wind het strandje verdwijnt. Voor de badgasten is het een beveiliging.

Aan het eind nog even een paar oefeningen gedaan en kwam er een einde aan de mooie tocht over de Friese wateren. Om 15.30 uur stapte ieder tevreden en voldaan weer aan vaste wal.









Port Betaald



**Indien onzendbaar:** Jaap Kooistra J.A.W. Burgerstraat 14 8802 MC FRANEKER