

Ons Elfhoeven, 2014

Van de redactie,

M

De inschrijving voor de zeillessen gaat van start. Er wordt alles aan gedaan om jongeren, maar ook volwassenen zo goed en zo plezierig mogelijk te leren zeilen. De scores bij de olympische winterspelen laten zien waartoe ons kleine land in staat is. En bij zo'n club als de onze wordt de basis gelegd voor de mogelijke kampioenen.

Het Nederlandse Watersportverbond draagt hier ook zijn steentje aan bij door zich in te zetten voor het naar Nederland halen van grote evenementen.

A

Evenementen

| | |
|--|----|
| Instructeurs gaan 'sportief' coachen | 13 |
| Bemanningpool | 15 |
| Nieuw bij Elfhoeven: Recreatief Zeilen | 16 |

Verslagen

Overige

| | |
|---|----|
| Volvo Ocean Race maakt pitstop in Nederland | 17 |
|---|----|

A

Bestuurszaken

| | |
|----------------------------------|----|
| Agenda | 2 |
| Van achter de bestuurstafl | 3 |
| Opleidingen 2014 | 5 |
| Nieuwe leden | 8 |
| Het concrete programma voor 2014 | 9 |
| Colofon Ons Elfhoeven | 19 |
| Verenigingsinformatie | 19 |
| Bestuur | 20 |

R

T

Agenda

Maart

| | | |
|----|---------------------------|-------|
| 2 | Fotocursus | 14.30 |
| 3 | Cursus vaarbewijs | 20.00 |
| 10 | Cursus vaarbewijs | 20.00 |
| 16 | Winterwedstrijd 7 | 11.30 |
| 17 | Cursus vaarbewijs | 20.00 |
| 22 | Kennismaking nieuwe leden | 13.30 |
| 22 | Start opleidingen | 14.30 |

April

| | | |
|----|-----------------------------------|-------|
| 6 | Winterwedstrijd 8 | 11.00 |
| 6 | The Paramounts Jazzband | 15.00 |
| 12 | Boten in het water | |
| 19 | Paashaaswedstrijden Elfhoevenplas | |
| 20 | Paashaaswedstrijden Elfhoevenplas | |

Mei

| | | |
|----|---|-------|
| 4 | 1 ^e ESJ+EJL+ 1 ^e onderlinge | 11.00 |
| 6 | 1 ^e Dinsdagavondwedstrijd | |
| 13 | 2 ^e Dinsdagavondwedstrijd | |
| 18 | 2 ^e ESJ+EJL+ 2 ^e onderlinge | 11.00 |
| 20 | 3 ^e Dinsdagavondwedstrijd | |
| 27 | 4 ^e Dinsdagavondwedstrijd | |
| 31 | Sharpie weekend | |

Voor de uitgebreide agenda zie:

http://www.elfhoeven.nl/146_agenda-uitgebreid.html

Als het goed is staan hier alle activiteiten. Mis je iets, laat het ons weten!

In het overzicht kun je de betreffende groep kiezen waar je geïnteresseerd in bent. Belangrijker is wellicht <Ga naar de eerstvolgende activiteit vanaf vandaag> zodat je de activiteiten vanaf vandaag ziet.

Het clubgebouw is op zondag geopend van 10.00 uur tot 18.00 uur. Bij evenementen en activiteiten gelden andere openingstijden. Op zondag vertrekken de Nordic Walkers om 10.00 uur gevolgd door de trimmers en wandelaars om 10.30

Online inschrijven voor wedstrijden: zie www.elfhoeven.nl. Zowel bovenstaande agenda als de uitslagen, afgelastingen en andere informatie over de vereniging zijn te vinden op teletextpagina 299 van de kabelkrant Gouda en op www.elfhoeven.nl.

Van achter de bestuurstafel



Ja, en dan beginnen we weer opnieuw. U bent allemaal geïnformeerd over de beslissing die onze beheerders hebben genomen. Wij, als bestuur, vinden het erg jammer dat zij tot de beslissing zijn gekomen hun dienstverband te beëindigen na afloop van hun jaarcontract. We gaan dus weer een sollicitatieprocedure opstarten die hopelijk weer enkele goede kandidaten oplevert. Voor die tijd gaat een clubje van wijze mensen de opties die we zouden kunnen overwegen met het beheer van Elfhoeven in kaart brengen. Deze opties gaan we eerst binnen het bestuur bespreken en als de aanbeveling erg afwijkt van hoe we nu zijn georganiseerd, zullen we dat met u communiceren. Naar aanleiding van mijn oproep in de laatste mail om u beschikbaar te stellen voor een sollicitatiecommissie hebben enkele leden gereageerd, waarvoor mijn dank. Door een korte vakantie ben ik er nog niet aan toegekomen te reageren op de aanmeldingen, ik ga dat op korte termijn doen.

Het bestuur zal er alles aan doen om het niveau van serviceverlening zo hoog mogelijk te houden na het vertrek van Harry en Hettie. Dit voornemen kunnen we niet garanderen en daarom vragen we uw begrip in de komende periode.

Naast dit toch wel droevige nieuws is er gelukkig ook wat positiefs te melden. Er zijn enkele zeilers van Team 11 die het ambitieuze plan hebben opgepakt om dit jaar deel te nemen aan het Wereldkampioenschap RS FEVA, dat deze zomer aan de westkust van Frankrijk zal worden gevaren. We zullen u op de hoogte houden van zowel de voorbereidingen op dit evenement als de resultaten die zij weten neer te zetten.

**“Gelukkig ook positiefs
nieuws te melden”**

U ziet, een horrorwinter, zoals eerder verwacht op basis van onduidelijke signalen, kan soms heel anders uitpakken dan verwacht.

Guus de Koster



De specialist van het Groene Hart in familierecht.

Wij kunnen u bijstaan bij o.a.:

- Echtscheiding;
- Mediation;
- Alimentatieberekening;
- Opstellen ouderschapsplan;
- Adoptie.

Berris Familierecht:

- Vaste prijs mogelijk
- Afspraken in avonden mogelijk
- Specialisten die als advocaat of mediator kunnen optreden

Berris Familierecht - Turfmarkt 54 - 2801 HB Gouda

T: (0182) 52 04 05 - F: (0182) 52 18 19

berris@berrisfamilierecht.nl - www.berrisfamilierecht.nl

Opleidingen 2014

Natuurlijk biedt Elfhoeven ook in 2014 weer een programma zeilopleidingen voor al haar leden, jong en oud. Mocht je dit clubblad uit het oog verliezen, de informatie uit dit artikel is eveneens op de website te vinden; achter de menukeuze Opleidingen. Daar blijft alle informatie bovendien steeds zo actueel mogelijk en verschijnen mededelingen.

GWV Elfhoeven heeft veel te bieden. Je leert andere watersporters kennen, kunt deelnemen aan wedstrijden en andere gezellige evenementen die Elfhoeven organiseert. De faciliteiten (locatie clubhuis, terrassen, ligplaats voor eventueel uw eigen boot) zijn aansprekend. Er zijn vele redenen om lid te worden en te blijven. Een van die redenen is de vertrouwde kwaliteit van de CWO opleidingen. En ook daar staan plezier en ontspanning voorop.

De juiste zeilkleding

Het varen in een zeilboot vraagt de juiste kleding om goed beschermd te zijn tegen de elementen. Daarnaast moet iedere cursist een goed zwemvest hebben. Maar wat is nu de juiste kleding die u moet aanschaffen? Tijdens onze startbijeenkomst op 22 maart krijgt u van onze instructeurs een spetterende modeshow waarbij er uitleg wordt gegeven waar de kleding en het zwemvest aan moet voldoen. Daarnaast heeft u deze dag de gelegenheid om op onze 2e-handsmarkt kleding aan te bieden of aan te schaffen.

Het opleidingsprogramma 2014 kent vier onderdelen:

Optimist zeilen, gewenning

Een speelse, eerste kennismaking voor de allerjongsten. Vanaf 6 jaar. Je bent nieuwsgierig naar zeilen en je kunt al heel goed zwemmen. Je vaart met zijn tweetjes in een Optimist. Maar om nu al direct in te schrijven voor de CWO opleiding Jeugdzeilen? Dat is eigenlijk nog een te grote stap.

Het geldt voor alle opleidingen, maar bij jonge kinderen is het extra belangrijk: de begeleiding is in handen van ervaren en gekwalificeerde instructeurs die naast plezier, veiligheid hoog in het vaandel hebben staan.

CWO jeugdzeilen



Tussen de 7 en 12 jaar en je wilt kapitein worden op je eigen boot? Dat kan. Maar voordat je zelfstandig kunt varen zal je eerst moeten oefenen.

Het is verstandig zeillessen te nemen. Uiteindelijk ben je in staat om overal veilig te komen, over golven te spuiten en weer veilig thuis te komen. Ook leer je alle onderdelen van de boot kennen, de regels op het water en hoe

je een wedstrijd vaart. We geven les in de Optimist. Dit is een internationaal befaamde jeugdklasse waarin alle hedendaagse topzeilers als kind hebben

gevaren. Vaar je liever met z'n tweeën dan biedt Elfhoeven de Cadet: Een jeugdboot met fok, grootzeil en een spinaker. Voor de Cadet bevelen we wel aan dat je één of liefst twee jaar les hebt gehad in de Optimist. Natuurlijk heeft de vereniging een boot voor je maar je kunt ook met een eigen boot aan de opleiding meedoen.

CWO zwaardboot



Als je niet bang bent om nat te worden en graag hard wilt varen, dan ga je de uitdaging aan om heel sportief in een zwaardboot te zeilen. De opleiding zwaardboot is bedoeld voor oudere jeugd (vanaf 12 jaar) vooral omdat je letterlijk enig gewicht in de schaal moet leggen om je boot te beheersen. We bevelen aan dat je eerst de opleiding jeugdzeilen in de Optimist en/of Cadet hebt gedaan. Maar misschien pas je daar al niet meer in. Dan kun je natuurlijk ook beginnen met zeilen leren in onze CWO zwaardbootopleiding. Je kunt in je eentje zwaardboot varen of samen met iemand samen gaan varen. Je bent welkom in de opleiding met je eigen boot maar ook als je van verenigingsmateriaal gebruik wilt maken. In een eenmansboot vaar je dan in een Splash of Laser. Kies je voor samen leren zeilen, zodat je met een vriend of vriendin wedstrijden kunt zeilen of op ontdekkingsstocht kunt gaan? Elfhoeven heeft de RS Feva tot haar beschikking. Inschrijving in de eenmansboot (Laser) staat ook open voor sportieve volwassenen.

CWO kielboot



Voor iedereen: jong (> 14 jaar) en ouder. Wil je graag leren zeilen en heb je nog geen zeilervaring? Dan is deze 'oude' vertrouwde opleiding de aangewezen cursus om te gaan volgen. Van beginner tot zelfstandige zeiler. Want de deuren staan ook open voor hen die een volgende stap op weg naar het CWO III diploma willen afronden. Deze opleiding in de polyvalken van de vereniging, biedt een brede basis voor eigenlijk alle boottypen.

Algemeen

De lessen worden gedurende het hele seizoen gegeven. Van begin april tot en met oktober. Alleen gedurende de schoolvakanties en tijdens grote wedstrijd-evenementen bij Elfhoeven, is er geen les. Praktijklessen zijn op zaterdag. De kielbootopleiding en de cursisten die CWO III zwaardboot doen, volgen ook een theoretisch gedeelte. De lessen hiervoor zijn op een aantal maandagavonden. Het concrete programma volgt later in dit artikel.

GWV Elfhoeven heeft naam en faam opgebouwd met haar CWO opleidingen. We zijn - en dat is redelijk uniek- gecertificeerd en gekwalificeerd om tot en met het CWO III-diploma op te leiden in drie disciplines: jeugdzeilen, zwaardboot en kielboot. Elfhoeven leert niet alleen jeugd zeilen maar ook hen die op latere leeftijd alsnog tot deze watersport aangetrokken worden.

Het lesplan kent de weerslag van meer dan vijftien jaar ervaring. Instructeurs zijn veelal ook al meerdere jaren actief in de opleiding. Bovendien brengen ze in voorkomende gevallen ervaring mee vanuit de diverse zeilscholen die Nederland rijk is, naast natuurlijk de nodige eigen zeilervaring in diverse typen schepen op gevarieerd vaarwater. In samenwerking met de stichting CWO werken we continu aan de kwaliteit van opleiding en haar instructeurs.

Voor de concrete beschrijving van de drie CWO niveaus kun je het internet raadplegen. Je kunt natuurlijk op onze eigen website www.elfhoeven.nl terecht maar evenzeer op www.cwo.nl.

Het CWO I diploma is in één opleidingsseizoen haalbaar. De weg naar CWO II kan vervolgens meer dan één seizoen vragen. De praktijk voor CWO III neemt vaker twee seizoenen doorlooptijd. Van start tot finish kost de opleiding dus veelal deelname gedurende vier jaar.



Vanaf CWO II mag je onder omstandigheden zelfstandig een boot huren bij Elfhoeven. Dat is waardevol omdat het belangrijk is naast de opleidingsmomenten, zelfstandig ervaring op te doen. Degenen die na drie jaar lessen hun CWO III-diploma halen, zijn zonder uitzondering deelnemers die buiten de lessen om veel zeilen.

Wedstrijdzeilen

Tijdens de opleidingen leer je niet alleen goed zeilen, je maakt ook kennis met de beginselen van het wedstrijdzeilen. Dat is immers een activiteit waar je nog lang na je opleiding plezier en spanning aan kunt beleven. Elfhoeven wil ook graag dat je na de opleiding nog lang actief blijft, of zelfs wedstrijdzeilend lid blijft.

Vanaf het moment dat je aan je CWO II-diploma begint, kan je deelnemen aan de Elfhoeven Junior League (Jeugdzeilen en Zwaardboot) of de Senior League (Kielboot). Deze wedstrijden zijn bedoeld om te leren en een opstapje naar wellicht later het grotere, echte werk. De zogenaamde Combi Rotterdam is zo'n echte wedstrijd tussen veel kinderen van diverse zeilverenigingen in de regio. Een prachtig en leuk evenement. De zaterdag waarop de Combi Elfhoeven bezoekt, doet de hele opleidingsgroep Jeugdzeilen en Zwaardboot mee. Onder begeleiding van de eigen instructeurs en op je eigen niveau. Voor de jeugdleden van Elfhoeven is er ook Team 11, een groep jeugdzeilers die onder begeleiding traint zodat ze beter worden in wedstrijdzeilen. Het team zeilt daarbij natuurlijk samen wedstrijden ook buiten de eigen vereniging. Als je al verder bent in je opleiding, dan kan deelnemen aan dat wedstrijdteam prima met de lessen samengaan. En als je CWO-opleiding is afgerond, is het lidmaatschap van het wedstrijdteam een hele goede vervolgstap.

Nieuwe leden

In de afgelopen periode hebben de volgende nieuwe (jeugd)leden zich aangemeld voor het lidmaatschap bij onze vereniging. Zij zullen worden ingeschreven als (jeugd) lid met een proeftijd van een jaar. Eventuele bezwaren tegen een lidmaatschap kunnen overeenkomstig de statuten ter kennis worden gebracht aan het bestuur.

| | | | | |
|-----------------|-----------|--------------------------|---------|-------------------------|
| Doodewaard, van | Mannis | Marendijkpoldersingel 15 | 2807 NA | Gouda |
| Rosmalen, van | Sweder | Burg.Martensstraat 13 | 2806 CJ | Gouda |
| Munnikhuis, | Koert-jan | Thorbeckelaan 169 | 2805 CE | Gouda |
| Kervezee, | Tamara | Korstmos 37 | 2914 XB | Nieuwerkerk a/ d IJssel |
| Hes, | Machiel | Bentpoldererf 6 | 2807 LA | Gouda |
| Bos, | Thera | Beukmolenplantsoen 14 | 2807 EL | GOUDA |
| Bos, | Salome | Beukmolenplantsoen 14 | 2807 EL | GOUDA |
| Timmers, | Sam | Majoor Fransstraat 18 | 2801 ST | Gouda |
| Voordt, van der | Frank | Drossaardslag 104 | 2805 DD | Gouda |

Het concrete programma voor 2014

Gewenning in de Optimist

Op zondagochtend van 10 tot 12 uur op nog nader te bepalen data in mei en juni.

CWO jeugdzeilen en zwaardboot (vind het schema met datums op pagina 11)

Als je je CWO diploma wilt halen dan moet je deelnemen aan alle praktijklessen, de EJL (CWO II en III), het jeugdweekend en de slotdag. De instructeurs rekenen steeds op je komst. Het is niet altijd te voorkomen dat je een keertje mist. Dat moet tot een minimum beperkt blijven en je moet het zeker vooraf aan je instructeur(s) melden!

Als je CWO III zwaardboot wilt halen, moet je ook theorie-examen doen. Je mag dan deelnemen aan de lesavonden en het examen dat voor de kielbootopleiding georganiseerd wordt.

Indien er in 2014 ook een opleiding zwaardboot voor volwassenen komt, mag duidelijk zijn dat Jeugdweekend en de EJL niet voor die doelgroep bedoeld is. Deze volwassenen mogen deelnemen aan de ESL en onderdelen van de kielbootopleiding zoals het Frieslandweekend en de Plassentocht.

CWO kielboot (vind het schema met datums op pagina 12)

Mochten er deelnemers aan de CWO III opleiding zijn die de voorkeur geven aan een les van maximaal 2 1/2 uur op de zaterdagmiddag dan houden we daar rekening mee. Geef deze voorkeur dan aan op het inschrijfformulier onder het kopje 'opmerkingen'.

In 2014 is er wellicht een mogelijkheid voor een beperkt aantal deelnemers om op zondagochtend les te krijgen, in plaats van de zaterdag. Wie daar belangstelling voor heeft kan dit op het inschrijfformulier kenbaar maken (opmerkingen/verzoeken). Bij voldoende belangstelling en beschikbare instructeurs, plannen we lessen op de zondagochtend die volgt op de in bovenstaande tabel aangegeven zaterdagen.

Het plan dat naar de diverse diploma's leidt, geeft inhoud aan alle geplande lessen. Dus wil je je CWO diploma halen dan moet je deelnemen aan zowel alle praktijklessen als het programma op de speciale dagen. Absenties zijn mogelijk niet altijd te voorkomen maar moeten tot een minimum beperkt blijven.

In tegenstelling tot de EJL bij de jeugd, is deelname aan de Elfhoeven Senior League facultatief. Dat neemt niet weg dat we rekenen op een grote groep deelnemers. Het is om vele redenen een aanradertje. Je mag deelnemen zodra je minimaal met de CWO II-opleiding bezig bent. Omdat deelname facultatief is, moet je je er apart voor inschrijven. Over de ESL en bijbehorende inschrijfmogelijkheid verschijnt mogelijk later nog een artikel in het clubblad. In ieder geval vind je alle informatie op www.elfhoeven.nl.

De andere speciale dagen (Plassentocht en Frieslandweekend) zijn ook niet verplicht maar worden zeer aanbevolen. Als je immers de ambitie hebt zelfstandig te willen leren zeilen dan is de ervaring die je op deze dagen op doet, onontbeerlijk. Het CWO III programma met een diploma afronden is moeilijk denkbaar zonder een aantal plassentochten en weekends in Friesland meegedaan te hebben.

Het Frieslandweekend is ieder jaar weer een succes. Alle kielbootniveaus gaan naar een van de mooiste watersportgebieden van ons land. Een unieke gelegenheid om veel van het geleerde op de Elfhoevenplas in praktijk te brengen in een gebied, waar je echt alle omstandigheden tegenkomt. Zeer leerzaam en bovenal heel gezellig.

Inschrijven

De inschrijving voor alle opleidingen van het seizoen 2014 staat open tot begin april 2014. Je helpt de voorbereidingen door wel zo vroeg mogelijk in te schrijven. Cursisten die vorig jaar al les hebben gehad en verder willen, dienen zich opnieuw in te schrijven. Je schrijft je in via de website (www.elfhoeven.nl, opleidingen, inschrijven 2014). Als het inschrijfproces niet direct zichzelf wijst: er is een handleiding op de website te vinden waarin stap-voor-stap beschreven wordt hoe het werkt (verenigingsinfo, downloads). Het wordt vast weer een leuke groep. Aarzel niet als je er bij wilt horen!

Wij zijn geen commercieel zeilinstituut en verzorgen alleen opleidingen voor leden. De lessen worden verzorgd door vrijwilligers. De tarieven voor 2014 staan eveneens op de website (verenigingsinfo, downloads, tarieven 2014). Bovendien worden ze vermeld tijdens het inschrijfproces zodra je een keuze hebt gemaakt voor een specifieke opleiding.

De capaciteit van de opleidingen is aan een maximum gebonden. Maar we doen ons best om een ieder die wil, ook een plaats te geven. Mochten we onverhoopt keuzes moeten maken dan houden we rekening met

- continuïteit voor leden die ook vorig jaar al een opleiding volgden
- het aantal jaren lidmaatschap van de vereniging
- of je al eens eerder belangstelling hebt gehad en toen niet geplaatst kon worden
- het moment van inschrijving (wie het eerst komt, het eerst maalt)

Nog vragen of opmerkingen? Neem gerust contact op en kom zeker naar de startbijeenkomst voor alle deelnemers van alle opleidingen: 22 maart 2014, 14.30 uur in het clubhuis. Deze startbijeenkomst sluit direct aan op de kennismakingsbijeenkomst voor nieuwe leden.

Arthur Schuurmans (opleidingen@elfhoeven.nl).
Mob. 06-22567248

CWO jeugdzeilen en zwaardboot

| Datums 2014 | Activiteit | Toelichting |
|--|-------------------------------|---|
| 22 maart | Startt bijeenkomst | Vanaf 14.30 uur in het clubhuis. Presentatie programma CWO jeugdzeilen en zwaardboot 2014. Voorafgaand om 13.30 uur introductie/kennismaking nieuwe leden. Ouders van jeugdleden zijn natuurlijk van harte welkom. |
| 6 april | Zwembadles | Vanaf 12:30 tot 14:30 uur in het nieuwe Groenhovenbad in Gouda. Zeker voor de kinderen die voor het eerst gaan zeilen. Maar ook voor cursisten CWO II en III die omslaan nog steeds een beetje spannend vinden en/of nog eens goed willen oefenen wat te doen om de Optimist weer rechtop te krijgen en verder te kunnen varen. |
| 12 en 26 april 10, 17, 24 en 31 mei 14, 21 en 28 juni 5 juli (alleen jeugd) 6,13, 20 en 27 sept. | 14 praktijklessen | Iedere cursist krijgt 4 uur les per praktijkles. In principe krijgen CWO I- en CWO II-cursisten les in de ochtenduren. De middag is voor CWO II en CWO III. Het exacte rooster wordt bekend op de kick off op zaterdagmiddag 23 maart. |
| | | In sommige weekenden is er op zondag een E.J.L gepland. Tot aan de zomervakantie is er voor de cursisten CWO II en III een dubbelprogramma in die weekenden: les op zaterdag, wedstrijd op zondag. Na de zomervakantie zijn de lessen op zaterdag in de E.J.L-weekenden, facultatief. We bevelen wel aan ze te volgen! |
| 4 en 18 mei 1 en 29 juni 5 en 6 sept | Eifhoeven Junior League (EJL) | Voor alle cursisten van de CWO II- en III-opleiding. De wedstrijddagen starten om 12.00 uur met optuigen en voorbespreking, de wedstrijden starten om 13.30 uur. |
| 5 en 6 juli 4 oktober | Jeugdweekend Slotdag | Zaterdagochtend tot en met zondagmiddag. Voor alle cursisten. Natuurlijk wordt er veel gezeild. Programmering en begeleiding van dit vooral erg leuke weekend is aan de evenementencommissie. Van 9.00 – 17.00 uur. Wedstrijden voor iedereen, onder meer E.J.L finale, diploma-uitreiking en gezellige afsluiting. |

CWO kielboot

| Datums 2014 | Activiteit | Toelichting |
|--|---|---|
| 22 maart | Kick off | Vanaf 14.30 uur in het clubhuis. Presentatie programma CWO kielboot 2014. Voorafgaand om 13.30 uur introductie/kennismaking nieuwe leden. |
| 12 en 26 april 10, 17, 24 en 31 mei 14, 21 en 28 juni 10 juli (alleen kielboot) 6,13, 20 en 27 sept. | 14 praktijklessen | CWO I en II heeft les in de ochtenduren. Aanvangstijdstip wisselt per lesweek: dan wel 8.00 uur dan wel 10.30 uur. Lessen duren 2, 5 uur. CWO III heeft op zaterdagmiddag (13 uur). Duur les minimaal 2,5 uur en maximaal 5 uur (tot 18 uur). Zie in de alinea 'CWO keilboot' op pagina 9 over de mogelijkheid op zondagochtend. |
| 4 en 18 mei 1 en 29 juni 5 en 6 sept | Eifhoeven Senior League (ESL) | Facultatief maar zeer aanbevolen. Voor alle cursisten van de CWO II- en III-opleiding. De wedstrijden starten om 13.30 uur. Je moet zeker een uur eerder aanwezig zijn voor de voorbereiding en het klaarmaken van de boot. |
| 13 juli | Plassentocht | Van 9.30 – 17.00 uur. Voor alle cursisten CWO I, II en III. Samen met de eventuele zwaardbootopleiding. |
| 4 oktober | Slotdag | Van 9.00 – 17.00 uur. Wedstrijden voor iedereen, onder meer E.J.L finale, diploma-uitreiking en gezellige afsluiting. |
| 13 en 27 mei, 3 juni | Theorie CWO I | Maandagavond, 20.00 uur in het clubhuis. De 3e les op 3 juni is samen met de CWO II-groep. |
| 3 en 10 juni | Theorie CWO II | Maandagavond, 20.00 uur in het clubhuis |
| 8, 15 en 22 april | Theorie CWO III | Maandagavond om 20.00 uur in het clubhuis |
| 2 september | Schiemannen en vragenavondje CWO I, II en III | Maandagavond om 20.00 uur in het clubhuis. Ook knopen en vooral steken oefenen. |
| 9 september | Theorie-examen CWO I, II en III | Aanvang 20.00 uur, clubhuis. Om je CWO diploma te halen moet je –naast de praktijk– ook een theorie-examen met goed gevolg afleggen. |

Instructeurs gaan 'sportief' coachen

Gezellig was het altijd al, maar Elfhoeveninstructeurs coachen van nu af aan ook "sportief"!

Op de avonden van vrijdag 10 januari en 7 februari 2014 heeft een grote delegatie van Elfhoeven zeilinstructeurs een training gevolgd in "Sportief Coachen". Deze training is ons aangeboden door NOC/NSF, die dit concept breed wil inzetten in de gehele Nederlandse sportwereld. Recente studies hebben aangetoond dat met de Sportief Coachen filosofie er betere resultaten geboekt worden in vele sportopleidingen. Het verband is misschien moeilijk direct te leggen, maar "we" hebben natuurlijk wel een record aantal medailles gewonnen op de Olympische Spelen!

Het concept van Sportief Coachen omvat het op positieve manier motiveren van sporters door het creëren van een veilige, gestructureerde en vooral plezierige omgeving. Een omgeving waar de sporter zich gesteund voelt, waar van fouten geleerd mag worden, waar je focust op kwaliteiten en op beter worden en waar uiteindelijk resultaat "als vanzelf" bereikt wordt. Een behoorlijk zweverig concept, hoor ik de Elfhoevenlezer nu denken. Laten we een voorbeeld nemen ter illustratie.

Een cursist oefent een hoger wal landing en mist de steiger op een hele bootlengte. Dan kan je als instructeur zeggen: "Jammer! Doe nog maar een keer." Of: "Dat was beroerd!" Of: "Goed geprobeerd!" Of: "Het was de bedoeling dat je aan ging leggen!" Of mijn persoonlijke favoriet: "Bijna!" Allemaal waar, maar al met al niet heel motiverend voor de cursist. De cursist weet natuurlijk dat het niet goed ging! Op zo'n moment zijn andere woorden veel effectiever.

Een geijkte manier om positief te coachen is om eerst te benoemen wat er allemaal wèl goed ging en daarna wat er BETER kan, de zogenaamde "Sandwich" methode. Daarmee haal je een groot deel van de twijfel van de cursist weg. Zeker bij het zeilen bestaan de manoeuvres uit een aantal kleinere stappen, en zijn deze veelal goed te benoemen. En op deze manier kan je de cursist positief coachen: "De slijlijn had je goed gevonden, de dwarspeiling ging prima, de overstag kon echter wat geleidelijker." Of: "Als je de schoten wat langer vasthoudt na de overstag, loopt de snelheid niet uit je boot." Je benadrukt wat goed is gedaan en je benadrukt HOE de cursist de volgende keer de manoeuvre wel goed kan uitvoeren. Het resultaat is dat de cursist zich gesteund voelt, niet bang is om een fout te maken, en weer volledig gefocust is in plaats van te blijven hangen in een verlamdend "ik kan het toch niet".

Het voorbeeld is wellicht wat gechargeerd, maar desalniettemin zeer relevant voor alle instructeurs, en in het bijzonder voor de jeugdopleiding. (Jonge) Kinderen hebben vaak weinig vertrouwen in zichzelf, moeten van papa en mama de boot in (want papa en mama zeilen zelf ook), en zijn vaak onzeker of zelfs angstig. Vind maar eens een manier om een angstig kind toch de boot in

te krijgen en dan nog wel in z'n eentje in de Optimist! Ook daar kregen we een aardig handvat dat buiten het zeilen kan worden ingezet: geef een kind een keuze, dan zal het altijd het minst vervelende kiezen. Stapje voor stapje kan je daarop verder bouwen. Behalve een engelengeduld dat onze jeugdinstructeurs hebben, is het juist voor kinderen heel belangrijk om die veilige en plezierige omgeving te creëren. Tijdens de avonden kwamen we er gelukkig achter dat vele instructeurs de Sandwichmethode al in de praktijk uitvoeren!

Verder zijn we ingegaan op een aantal andere zaken rond de vereniging en de instructies. Brengen we genoeg structuur aan, zoals een huisreglement, of afspraken voor, tijdens en na de training? Wat zijn de consequenties als de afspraken niet nagekomen worden? Zeker met grotere groepen (en dan helemaal met tieners!) worden de instructeurs getest op waar hun grenzen liggen. De reactie van de instructeur is bepalend voor het verdere gedrag van de hele groep. Zonder structuur, geen gevoel van veiligheid en minder plezier in het zeilen. Ook in de volwassenopleiding verwacht men die veiligheid in een vorm van respect, hoe je met elkaar omgaat. Het gevoel van veiligheid dient tevens door de gehele vereniging geborgd te worden; als niemand wordt aangesproken op onacceptabel gedrag zal dat tot verslechtering van de sfeer leiden. Dat is niet alleen een taak van de instructeurs of van het bestuur, maar van alle leden. Bij andere sportverenigingen krijg je bij binnenkomst een lijstje met regels in je handen geduwd; daar is gekozen voor het vastleggen van de regels die bij Elfhoeven gelukkig nog steeds vanzelfsprekend zijn.

Daarnaast hebben we ook nog een fraaie oefening gehad in.... geblinddoekt suikerklontjes stapelen. De les die we daaruit geleerd hebben is dat ieder individu op een andere manier gecoacht wil worden. De een wil alles zelf doen en pas daarna horen wat er goed ging en wat niet; een ander vraagt continu "gaat het goed zo?" Het is aan de instructeur om daar op in te spelen. Een moeilijke taak, die vereist dat de instructeur een cursist kan "lezen", kijken hoe hij of zij het prettig vindt om gecoacht te worden.



Jareno
JACHT RENOVATIE & MONTAGE BEDRIJF

Jareno is uw officiële dealer voor een Permateek onderhoudsvrij kunststof teakdek

- * Voordeliger dan echt teak
- * Onderhoudsvrij
- * Waterdicht gelast
- * Milieuvriendelijk

PERMATEEK[®]
LOW MAINTENANCE MARINE DECKING

Tel. : 06-10 37 21 40 Fax : 010-7 85 80 75 Email : info@jareno.nl Web : www.jareno.nl

De avonden vulden zich nog met veel meer onderwerpen, waarvan sommige wat beter inzetbaar zijn in het zeilen dan anderen. Het betrekken van een rolmodel bij de lessen; kampioenen genoeg op de Elfhoeven! Probeer niet van een 6 een 8 te maken als een cursist geen talent heeft voor dat onderdeel, maar maak van de 8 een 10 op het onderdeel waar hij of zij op uitblinkt. De trainingen worden dan met zo veel meer plezier beleefd dat de overige oefeningen "als vanzelf" beter zullen gaan.

Al met al twee bijzonder interessante en onderhoudende avonden. Een groep van instructeurs die een passie voor zeilen en een passie voor lesgeven delen met de "trainer/coach" van de twee avonden, Ine Klöster, die op persoonlijke en interactieve wijze de avonden vorm gaf. Namens de vereniging en alle instructeurs wil ik graag Ine en NOC/NSF bedanken voor deze twee avonden, en natuurlijk Arthur en Rob die op het aanbod van NOC/NSF zijn ingegaan. Ine heeft op haar visitekaartje (onder andere) staan "Optimist" - daarmee is de link tussen Sportief Coachen en het Zeilen toch weer makkelijk gelegd!

Corné Maljaars

Bemanningpool

We krijgen regelmatig het verzoek een bemanning-pool op de website te maken. Daarom is er nu een voorziening getroffen. Op dit moment vinden we het lastig om een echte pool in te richten op de site. We hebben daarom een 'work-around' bedacht.

Heb je bemanning nodig, geef dit dan aan in het veld 'opmerkingen' bij het inschrijven. De wedstrijdcommissie zal dan proberen je te matchen met een bemanningslid.

Wil je bemanning zijn, schrijf je dan in voor de wedstrijd. Kies bij 'klasse' niet voor een schip, maar voor de optie 'Beschikbaar als bemanning'. Je verschijnt dan sowieso in de lijst inschrijvers, en er is dus bekend dat je beschikbaar bent.

De wedstrijdcommissie gaat proberen te helpen, maar misschien is het publiceren van vraag en aanbod alleen al wel voldoende. We horen het graag. Voorlopig gebruiken we de winterwedstrijden als proef, daarna kijken we verder.

Wil je reageren, mail dan naar de websitebeheerder: webmaster@elfhoeven.nl, liefst met een cc aan de wedstrijdcommissie: wedstrijdcommissaris@elfhoeven.nl

Marco Hofman
Websitebeheerder

Nieuw bij Elfhoeven: Recreatief Zeilen

Elfhoeven is een watersportvereniging met voor elk wat wils: zeilopleidingen, wedstrijdzeilen, mooi terras met fijn clubhuis, ligplaatsen etc. Het pallet aan activiteiten is nu uitgebreid met iets nieuws: Recreatief zeilen in groepsverband.

In het zeilseizoen van 2014 worden vier recreatieve zeilactiviteiten georganiseerd. Dit gebeurt verspreid over het seizoen, afwisselend op zaterdag en zondag en op verschillende tijdstippen. Enkele activiteiten zijn ' dicht bij huis ', andere verder weg. Ook wordt gekozen voor verschillende zeilboten: grote en kleine. Op die manier wordt een aantrekkelijk pakket met 'voor elk wat wils' samengesteld. En... je hoeft geen eigen boot te hebben, maar je mag natuurlijk wel in je eigen zeilboot meedoen!!!

Recreatieve zeilactiviteiten

- 1 Plassentocht met picknick op zondag 27 april 2014. We varen op onze 'eigen' Reeuwijkse plassen, met je eigen boot of met één van de verenigingsboten. Kosten €12,00 incl. picknick en gebruik verenigingsboot. Met eigen boot zijn de kosten €6,00.
- 2 Zeilen op een groot zeiljacht op zaterdag 24 mei 2014. We huren samen een modern scherp jacht voor plm. 10 personen. Vaargebied Grevelingen, Haringvliet of andere wateren in de Zeeuwse delta. Kosten plm. € 75,00 per persoon voor één dag, incl. lunch. Vervoer voor eigen rekening.
- 3 Varen in een open kielboot op zondag 15 juni 2015 in een ander vaargebied. We denken aan de Kaag, Nieuwkoop, Loosdrecht of Rottemeren. We proberen een ruil met een andere zeilvereniging te organiseren.
- 4 Avond- en nachtzeilen op Elfhoeven op zaterdag 20 september 2014 met puzzeltocht, geo-cache en/of ander ludiek element. Deelname met eigen boot is gratis. Voor gebruik van één van de verenigingsvalken wordt een bijdrage van € 6,00 gevraagd.

Voor wie:

De activiteiten zijn bedoeld voor alle leden van Elfhoeven die graag recreatief willen zeilen in groepsverband, met of zonder eigen boot. Het minimale zeilniveau om deel te nemen is CWO II. De activiteiten staan in eerste instantie open voor (partner)leden, maar je mag per keer ook één introducé meenemen. Als dezelfde introducé tweemaal mee komt, dat stellen we voor dat diegene dan lid zal worden van Elfhoeven.

Inschrijven:

In verband met de planning heeft het de voorkeur als je zo spoedig mogelijk (voor 1 april 2014) voor elk van de vier activiteiten aangeeft of je wel of niet meegaat. Maar later aanmelden kan, mits er plaats is, ook nog.

Je kunt je voor elke activiteit apart inschrijven. Graag willen we ook weten wat je zeilervaring is. De inschrijving start binnenkort via de Elfhoeven website. Je kunt ook alvast reageren naar: recreatief@elfhoeven.nl

Anita Berendschot, Mientje van Rooij en Margreet Bekedam

Volvo Ocean Race maakt pitstop in Nederland



woensdag 29 januari 2014

De route van de Volvo Ocean Race 2014-15 krijgt een spannende wending met de toevoeging van de 24-uur durende pitstop in Den Haag. De vloot zal gedurende de slotetappe tussentijds finishen en spectaculair herstarten tussen de havenhoofden van Scheveningen.

Met dit nieuws kunnen Nederlandse fans zich nog meer verheugen op de komende Race. Vorige maand kondigde Team Brunel al zijn deelname aan de twaalfde editie aan. Vervolgens maakte subsponsor Schouten Global bekend in 2017-18 met een eigen Nederlandse campagne aan de start te willen verschijnen. Maar eerst komen Team Brunel-schipper Bouwe Bekking en zijn mannen dus naar de Hofstad.

De boten zullen naar verwachting op vrijdag 19 juni 2015 finishen, komend vanuit de Franse havenstad Lorient. Op zaterdagmiddag om 12 uur vindt de Le Mans-stijl herstart plaats. Dat gebeurt in de volgorde van binnenkomst met het finishtijdverschil tussen de startende boten. De start/finishlijn ligt tussen de havenhoofden, mits de weeromstandigheden dit qua veiligheid toelaten, en zijn voorzien van grote tribunes. Zo zit het publiek bovenop de actie. De toeschouwers kunnen dan de klok zien aftellen en de spinnakers gezet zien worden.

Na het startschot volgt een parkoers voor de kust van Scheveningen, gevolgd door de laatste mijlen naar de eindstreep in Göteborg. Daar eindigt de negen maanden durende marathon. Voor de Nederlandse fans biedt de Haagse pitstop een uitgelezen kans om vanaf het strand, de boulevard en aan boord van volgboten met eigen ogen één van de meest extreme oceaanraces te aanschouwen.

Makkelijke keuze

Voor Volvo Ocean Race CEO Knut Frostad was de locatiekeuze voor de pitstop makkelijk. Wereldwijd volgen miljoenen mensen de Volvo Ocean Race, maar er zijn slechts enkele plaatsen waar de support groter is dan in Nederland. Die passie kwam vorige maand goed tot uiting bij de lancering van het Nederlandse Team Brunel, geschipperd door de zesvoudige Race-legende Bouwe Bekking. Ook de media-aandacht was groots. Enkele weken later liet Schouten Global, wereldwijd speler op het gebied van training, coaching, leiderschaps- en organisatieontwikkeling, weten sponsor te worden van de

Nederlandse VO 65. Daar blijft het wat hen betreft niet bij, want Schouten heeft de ambitie met een eigen campagne aan de dertiende editie deel te nemen. 'Nederland is net als Nieuw-Zeeland een land waar zeilen in het algemeen en de Volvo Ocean Race in het bijzonder leeft en ook een lange geschiedenis heeft. Wij willen dat ondersteunen', aldus Frostad.

De Raceorganisatie heeft de laatste keer dat de Volvo Ocean Race langs de Nederlandse kust zeilde nog vers in het geheugen. Die herinneringen waren van invloed op het besluit om in 2015 Den Haag aan te doen. 'In 2008-09 voer de vloot een zogenaamde Gate Race voor de Westlandse kust vlakbij Den Haag. Dat was een succes. Nu wordt het nog groter, want de boten zullen in Scheveningen afmeren. Nederlandse fans kunnen ze aanraken en de zeilers ontmoeten", schetst COO Tom Touber.

Het kloppend hart

De Volvo Ocean 65's komen in de Derde Haven te liggen, direct voor het nieuwe Zuiderstrand Theater op het voormalige Norfolkerrein. Dat Zuiderstrand Theater wordt een speciale programmering het 'kloppend hart' van de walactiviteiten. Ondermeer met Volvo Ocean Xperience films en talkshows. Op vrijdag- en zaterdagavond vinden op het buitenpodium naast het theater optredens plaats voor een breed publiek, zodat de pitstop een groots, gratis toegankelijk feest gaat worden.

Trots

Het Watersportverbond is trots dat een grote race als deze in Nederland een pitstop maakt. Met Den Haag als ankerplaats, waar ook het Nationaal Topsport Centrum zeilen gevestigd is, brengt het een fantastisch publieksevenement dat met een fenomenale start tussen de pieren de sport wel heel dicht bij het publiek brengt.



Colofon Ons Elfhoeven

Clubblad van de Goudse Watersportvereniging Elfhoeven

66^e jaargang, maart 2014

Redactie: Paula Belt

Vormgeving: Leonie Wijnsema

Redactieadres: Duinmeerij 118
2264 LE Leidschendam
telefoon (070) 3203010
redactie@elfhoeven.nl

Sluitingsdatum kopij aprilnummer:
maandag 17 maart a.s.

Mei maandag 28 april
Juni maandag 26 mei
Juli/augustus maandag 23 juni
September maandag 1 september

Oktober maandag 29 september
November maandag 27 oktober
Dec./jan maandag 8 december

Voor alle ledenmutaties (adreswijzigingen, opzeggingen etc.)

kunt u mailen of schrijven naar: Marcel Berendschot, Platteweg 73, 2811 HR
Reeuwijk, e-mail: secretaris@elfhoeven.nl

Verenigingsinformatie

Ereleden: Huug Herfst
Ad van Dijk †
Kor en Marian Vervoort

Clubgebouw: Platteweg 73,
2811 HR Reeuwijk,
0182 - 514080

Terreinbeheerders: Kor en Marian Vervoort,
0182 - 515761
06-12107777
korenmarian@elfhoeven.nl

Horecabeheerders: Harrie en Hetty van der Meijden
harriehetty@elfhoeven.nl

Alle correspondentie: Platteweg 73, 2811 HR Reeuwijk

Informatie: www.elfhoeven.nl

Schade melden: schade@elfhoeven.nl

Rekening Elfhoeven: 664122 (IBAN: NL84INGB0000664122)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt d.m.v. druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de redactie of het bestuur. Aan de inhoud van de artikelen kunnen geen rechten worden ontleend.

Bestuur

**Voorzitter**

Guus de Koster
Wethouder Venteweg 61
2805 JL Gouda
0182-507254

voorzitter@elfhoeven.nl

**Vice-voorzitter**

Ton de Groot
Magalhaeslaan 7
2803 XA Gouda
0182-532308

voorzitter@elfhoeven.nl

**1° Secretaris**

Simon van Roon
Weerestein 33
2804 GG Gouda
06-49494120

secretaris@elfhoeven.nl

**2° Secretaris**

Peter Verhoeven
Groenhovenweg 355
2803 DJ Gouda
0182-538640

secr2@elfhoeven.nl

**Havencommissaris**

Cock Vergunst
Bovenkerkseweg 68
2821 XX Stolwijk
06-81688570

havencommissaris@elfhoeven.nl

**Evenementencommissaris**

Joyce Leunisse
Sammelweiselaan 18
2811 CK Reeuwijk
0182-399141

ec@elfhoeven.nl

**Beheercommissaris**

Nico Both
(alleen per e-mail
bereikbaar)

beheercommissaris@elfhoeven.nl

**Commissaris Opleidingen**

Arthur Schuurmans
Kervelgaarde 3
2803 RH Gouda
06 22 567 248

opleidingen@elfhoeven.nl

**Penningmeester**

Klaes Visser
Kieviddreef 85
2743 ED Waddinxveen
0182-610734

penningmeester@elfhoeven.nl