



| In dit nummer: Gyas op weg naar Rio Gyas in de top 5! Gyas gaat duurzaam en veel meer...

Mei 2016



Nieuws Oud Gyas

| Woord van de voorzitter

Jan Willem Snippe

Even een bescheiden voorwoord; bescheiden vooral omdat ik u geen moment langer dan nodig van al het boeiends wil afhouden wat u verderop in deze nieuwsbrief vindt.



Jan Willem met het Varsity Magazine '16

Niettemin bij wijze van intro een enkele opmerking van uw bestuur. Oud Gyas groeit nog steeds gestaag (we hebben momenteel 608 leden). En dat is mooi. Toch verzoeken wij u nogmaals ons te helpen: u hebt vast vrienden, bekenden en oud-ploeggenoten in uw omgeving bij wie het er nog steeds niet van kwam om zich bij Oud Gyas aan te sluiten. Geef hen even dat benodigde duwtje en laat ze zich aanmelden via oud@gyas.nl. Wellicht kunnen we dan ook nog een exemplaar van dat riante lustrumboek 'De Gouden Greep' verstrekken! Overigens hebben wij de indruk dat bij een enkeling van u op de plek waar dit boekwerk in de boekenkast hoort te staan ook nog sprake is van een gapend gat. Laat het ons weten, dan kan dit ernstig gemis verholpen worden!

Varsity Magazine

Enkele weken geleden is bij u het 'Varsity magazine' bezorgd. Wij hebben gemeend als een soort service dit magazine aan alle leden van Oud Gyas te moeten doen toekomen. Hoewel, en dat geldt zeker de wat oudere garde, genoemde roeipartij op het Amsterdam Rijnkanaal voor nogal wat oud-Gyassers en -Gyanen als een studentikoos corporaal feestje wordt beschouwd.

Maar het magazine, wat vroeger dat genoemde karakter sterk met zich droeg, heeft zich de laatste jaren ontwikkeld tot een blad met leuke verhalen rond het roeien, naast nog enig accent op die ene wedstrijd. We hopen dat wij u hier een plezier mee hebben kunnen doen. Voor ons niet duur (niet onbelangrijk voor ons Groningers), hoewel de uitgever, zoals u zag, nog wel hengelt naar een bijdrage. (Zoals bekend zijn de Gyas-helden in de Oude Vier als 5e geëindigd. Stoer dus !)

Graag attendeer ik u op de in de agenda vermelde activiteiten. Zoals enkele borrels, de Spelen in Rio, waar Gyas acte de presence zal geven (de organisatie hiervan hebben we maar uit handen gegeven), het WK op de WA-baan, waar we eveneens Gyanen aan de start verwachten, en de oud-ledendag in het najaar. En overigens: bent u in de buurt van de Stad: schroom niet, en kom voor koffie, een biertje of (al dan niet met oude ploegmaten) een stukje roeien. Laat het even weten!

Het bestuur van Oud Gyas wenst u en de uwen een heel mooie zomer toe. Met prachtig roeien!

| Rectificatie

Redactie

Nieuws Oud Gyas november 2015

In de vorige nieuwsbrief introduceerden wij Olivier Zanen: het 600e Oud Gyas lid! Helaas zaten er in het stuk wat onjuistheden. De onbekende slagman van de lichte 8+ '73 is Johan Oude Lohuis. Voor de Head'73 was Jeff Spronck ingestapt maar de vaste nummer 2 van de 8+ was Bert Brals. De peetvader van de oudste dochter van Olivier is niet Rein Veenboer maar Rein Goedkoop.



EJL 1973 (fotograaf onbekend)



Nieuws Oud Gyas

| Stand van zaken Gyas

Oscar Loomans, Praeses h.t. der A.G.S.R. Gyas

Op het moment van schrijven zitten we nog in de maand april, maar toch komt de Diës er al weer aan. Een verjaardag moet gevierd, er staat ons dus een week te wachten met allerlei leuke activiteiten. Ook is er een feestelijke ALV en, niet onbelangrijk voor jullie, deze nieuwsbrief valt lekker 'ouderwets' 'hardcopy' op de mat. Ik neem jullie kort mee naar wat er de afgelopen tijd op Gyas gebeurd is. De kop is er af, van het wedstrijdseizoen dan. De ploegen liggen er voorlopig goed voor, na een mooie start op de Winterwedstrijden ging het op de Heineken Roevierkamp vierkamp zelfs zo lekker dat NLroei in de nabeschouwing simpel en doeltreffend kopt met 'Gyas gaat goed'. Over het wedstrijdroeien later meer, graag wil ik u stimuleren de prestaties van Gyas ploegen te blijven volgen, want het belooft een mooie ontknoping te worden. Ook bestuurlijk is er nieuws. Ondanks dat het wedstrijdseizoen nog maar net gestart is, kijken we als bestuur alweer naar volgend jaar, daarom zijn we de afgelopen tijd hard bezig geweest om een volgend bestuur te zoeken. Er is al witte rook met betrekking tot mijn opvolging. Met trots kan ik mededelen dat de nieuwe kandidaats-praeses naar de naam Paul Janssen luistert! Paul werd in 2013 lid en begon in zijn eerste jaar met sturen van EJZ en stuurde in 2014 zelfs het WK.



Oscar Loomans (l) en Paul Janssen (r)

Ik heb er alle vertrouwen in dat hij een mooi bestuur zal presenteren en wens hem veel succes! Er gebeurt nog veel meer op Gyas en deze nieuwsbrief puilt daar van uit. Zo zullen onderwerpen als het wedstrijdroeien en verduurzaming verder worden aangestipt. Mij rest alleen nog jullie veel leesplezier te wensen, en iedereen te feliciteren met de verjaardag van onze prachtvereniging!

| Nuon Club Competitie 2015: Gyas wint 10.000 euro

Nils Brouwer, Algemeen Adjunct h.t. der A.G.S.R. Gyas

In een vorige nieuwsbrief deelden we het goede nieuws dat Gyas de Nuon Club Competitie 2015 heeft gewonnen; een landelijke energiewedstrijd voor sportclubs, gericht op een lagere energierekening.

Ledverlichting en zonnepanelen

Nils Brouwer, Algemeen Adjunct van Gyas, vertelt in het kort wat er vanwege het winnen van deze prijs tot stand is gekomen.

'We wonnen een bedrag van €10.000 dat we, mits het aan verduurzaming zou zijn, overal aan mochten uitgeven. Wat is er sinds die tijd gebeurd? Tijdens de Herfst-ALV werd besloten om het geld in zonnepanelen en ledverlichting te investeren. Als resultaat hiervan is het botenhuis de afgelopen weken volledig voorzien van ledlampen. 140 lampen die bijna continu branden, zijn stuk voor stuk vervangen voor lampen die maar een kwart gebruiken van de oude lampen. En sinds april liggen er zonnepanelen op het Gyas-dak. Mooie eerste stappen in de richting van een duurzaam botenhuis!

Subsidie

Met de hulp van oud-Gyaan Thijs de Neeve is het ook gelukt om subsidie over dit project aan te vragen. De ALV heeft besloten dit geld direct weer te investeren in verdere verduurzaming. Wat betekent dat we direct gaan kijken hoe we het pand nog groener kunnen krijgen in de toekomst. Momenteel zijn er al enkele oud-Gyanen die ons financieel of met expertise verder willen helpen. Maar we zijn er nog lang niet, mocht u denken een bijdrage te kunnen leveren, dan hoor ik het graag!

Nils Brouwer: ✉ adjunct@gyas.nl, ☎ 06-42485385



Nieuws Oud Gys

| Een mooie roeizomer!

Jan-Willem Gabriëls

Rogier Blink

De Olympische Spelen in Rio komen met rasse schreden dichterbij. Helaas is eind maart duidelijk geworden dat Rogier Blink geen plek heeft weten te bemachtigen in de M4-. Nadat Rogier door een zware rugblessure geveld was en hierdoor de WK afgelopen jaar moest missen heeft hij zich in de afgelopen periode terug geknokt. Een plek in de M2- of M8+ kon hij niet meer voor in aanmerking komen, maar de deur stond op een kiertje voor een plek in de M4-. Hiervoor moest Rogier eerst afrekenen in de 2- met Ruben Knab, de andere gegadigde voor deze plek. In 'zijn' nummer wist hij de seatrace tegen Ruben eenvoudig te winnen en kon hij zich opmaken voor een seatrace in de 4- tegen Harold Langen. Deze seatrace verloor Rogier echter met een dermate groot verschil dat er bij de objectiviteit van alle betrokkenen en de omstandigheden vraagtekens gezet kunnen worden. De werkelijkheid is echter keihard en een nieuw Olympisch avontuur zit er voor Rogier helaas niet in.



Bloemetje als schrale troost en blijk van grote waardering voor Rogier. (vlnr; Jan Willem Snippe, Rogier Blink, Nicolette Branderhorst, onder; Jan Timens)

Sophie Souwer

Voor wie dit avontuur er wellicht wel in zit is Sophie Souwer. Zij heeft inmiddels een vaste plek in de D8+ weten te veroveren, maar moet zich met deze ploeg nog wel via het kwalificatie toernooi plaatsen voor de Olympische Spelen. Sophie zal met haar ploeg deelnemen aan de eerste wereldbeker van dit seizoen in het

Italiaanse Varese van 15 -17 april (uitslagen zie kader blz. 5). Met in totaal slechts 4 boten in dit veld zal de ploeg helaas niet echt iets kunnen zeggen over de snelheid die zij momenteel hebben en of dit ten opzichte van de concurrentie voldoende is.



Sophie (midden) in de damesacht op de Heineken Roeivierkamp 2016

Marloes Oldenburg

Voor wie de deur naar Rio ook nog op een heel klein kiertje staat is Marloes Oldenburg. Zij is een project gestart met Lisa Scheenaard van Theta, om te proberen de zware dames dubbeltwee te kwalificeren. Bondscoach Josy Verdonkschot zag in beide dames voldoende potentie en heeft hen de kans gegeven om dit project te starten. Marloes traint en woont daarom reeds enige tijd in Eindhoven en is samen met Lisa al in Sevilla geweest voor een trainingskamp om zoveel mogelijk kilometers samen te maken. Hierbij wordt zij onder andere gesteund met een bijdrage uit het Talentenfonds van Gys. In een veld van 10 boten moeten Marloes en Lisa in Varese laten zien dat zij inderdaad voldoende potentie hebben om de dames dubbeltwee te kwalificeren. Op basis van onder andere de resultaten in Varese zal besloten worden of zij net als Sophie deel mogen nemen aan het kwalificatie toernooi.



Marloes (slag) en Lisa (boeg) in W2X Varese 2016



Nieuws Oud Gyas

Joris Pijs

Voor Joris Pijs is kwalificeren geen issue meer en hij kan zich met zijn ploeg in alle rust voorbereiden op de wedstrijden in Rio. De ploeg kende de nodige problemen in de winter, maar in een veld van 17 boten zullen zij moeten laten zien dat ze op de goede weg zijn. Hoewel een aantal 'grote' roeilanden de eerste wereldbeker mijden is het aftellen naar Rio nu echt begonnen. Na de wedstrijden op het prachtige Lago di Varese weten we in ieder geval weer iets meer.



Joris (boeg) in de LM4- Luzern 2015

Gyas successen tijdens World Cup Varese!

Sophie Souwer wint met de Dames8 goud! In een spannende race passeren de dames in de laatste 500 meter Canada en hebben ze op de streep een voorsprong van 0,24sec. Het feit dat de 8+ hier het reeds gekwalificeerde Rusland en Canada verslaat geeft veel vertrouwen op weg naar het EK en het Olympisch Kwalificatie Toernooi (OKT).

Marloes Oldenburg wint tijdens haar World Cup debuut samen met Lisa Scheenaard van Theta zilver in de dames dubbel2! In een strakke race varen de dames steady weg bij de rest van het veld. Alleen de nummer vier van het afgelopen WK (Polen) blijkt nog een maatje te groot.

Joris Pijs weet ondanks een gewijzigde opstelling in een spannende race de A-finale te bereiken in de LM4-. In de finale houden ze Duitsland en Tsjechië achter zich en weten ze het nummer drie (Amerika) nog lang moeilijk te maken maar is een vierde plek uiteindelijk het hoogst haalbare.

| Head borrel 2016 *Jan-Willem Gabriëls*

Café Hesp

Het is inmiddels vaste prik, de jaarlijkse Head Borrel. Op de zaterdag van het Head of the River weekend, dit keer 19 maart, was Café Hesp aan de Amstel wederom het toneel van een gezellig samenzijn van oud-leden. Onder het genot van de nodige drankjes vergezeld van heerlijke bitterballen konden de 50 – 60 aanwezigen weer even rustig bijpraten. Opvallend veel berichten over aanstaande trouwerijen, bevallingen en aanstaande

bevallingen deden de ronde waarmee de aanwas van nieuwe talenten in ieder geval dik in orde is.

Omdat de Head of the River tegenwoordig over twee dagen verspreid is, waren er ook reeds enige resultaten te bespreken en moesten sommigen zelfs verstek laten gaan omdat zij zelf nog aan het roeien of coachen waren. Rond een uur of 19:00 keerden de meeste mensen huiswaarts of werd er in kleiner comité met elkaar een hapje gegeten.

Op naar de volgende editie in 2017!

Expertise gezocht op het gebied van Digitale Boekhouding

Op Gyas wordt er in de boekhouding nog veel met papier gewerkt. In het kader van professionalisering wil Gyas graag de boekhouding digitaliseren, om zo efficiënter te kunnen werken en de financiële administratie beter op te slaan. Graag willen wij op deze plek oud-leden met ervaring in dit vakgebied oproepen contact op te nemen met Ben zodat Gyas weer een stap verder kan nemen in de professionalisering.

Ben Oegema, Fiscus h.t. der A.G.S.R. Gyas, ✉ fiscus@gyas.nl, ☎ 06-19773877.



Nieuws Oud Gyas

| Twee generaties

Duo Bont brengt roeister voort!

Jan Willem Snippe

Zoals bekend was het bij Gyas in de jaren '70 een vrij alternatieve, antiautoritaire (kennen we deze termen nog..?) boel. Het kraak-wezen tierde welig, en Gyas had de primeur met een eerste vrouwelijke praeses, pardon voorzitter.

Carien de Wit

Hier kwam in '75 een sportieve stevige dame binnen, genaamd Carien Wit, met een zweefvlieg-achtergrond. Met de bedoeling om te gaan fuifroeien, werd ze toch overgehaald door lichte roeier Aart te Kieft (EJL'75) om te gaan wedstrijdroeien. Maar helaas, een blessure gooit roet in het eten, waarna, met ontzettend veel plezier, een regio-carrière volgt. Goede herinneringen aan coach Rein Veenboer, het Kommetje, inclusief omslaan, en de gezelligheid. En natuurlijk goede vrienden, met name Aart te Kieft en Liesbeth (te Kieft-)Pierey.



Carien, Hieke en Bert tijdens de Head of the River 2016

Bert Bruinsma

Een jaar later meldt Bert Bruinsma zich bij het rustieke botenhuis aan het Kommetje, ook (ja eigenlijk hoort het zo natuurlijk) met de bedoeling te gaan wedstrijdroeien.

Samen met o.a. Hans Lantinga, Hans Zumbrink ('ZUM') en Jan Jaap van Sluijs. Ook Bert wordt vanwege een rugblessure tot fuifroeien gebracht. Zoals de beroemde (zie ook het Lustrumboek) tocht naar Zoutkamp met o.a. Jan de Weert, Jan Jaap (daar is 'ie weer) en Frouke Roukema. "Zo ontzettend veel lol gehad; ik herinner me nog een ploma waar ZUM, omhoog kijkende ineens uitriep: "als ik alle hoeken van deze kamer optel is het meer dan 360 graden." En dat ook is gaan nameten."

Na korte tijd ontstaat tussen deze twee iets moois. Zoals vanaf het ontstaan van Gyas tot heden ten dage niet ongebruikelijk. En worden ze gekend als "Duo Bont". Nog steeds denken ze met warmte terug aan de geweldige sfeer. Bert droeg daar als lid van de BH-cie aanzienlijk aan bij; moet meteen terugdenken aan de 5-liter jerrycans Hooghoudt-berenburg die regelmatig aangesleept werden. ("Nog steeds de enig goede, terechte, Gyas-Berenburg").

Dochter Hieke

Logisch dus dat dochter Hieke ook heftig aangestoken is door het Gyas-virus. Lid sinds 2013, maakt ze sinds het begin deel uit van een actieve competitie-ploeg, Prowsecco; en maakt ze al twee jaar deel uit van de 'Kook-cie'. En daarnaast tegenwoordig fanatiek en enthousiast roeister in een dames-clubbacht.



Head of the River 2016; Hieke in de dames-clubbacht

Bert en Carien waren er dus natuurlijk bij toen Hieke Heineken Roeivierkamp en Head roeide dit jaar; getuige ook de foto hierbij. Bert: "Ja, wat is dit toch geweldig leuk!"



Nieuws Oud Gyas

| Nieuwe boten op Gyas

Alexander Martini, Materiaalcommissaris h. t. der A.G.S.R. Gyas

We vroegen Alexander Martini, Materiaal Commissaris h.t. der A.G.S.R. Gyas, om voor deze nieuwsbrief iets te schrijven over de boten die dit jaar, 2015/2016, aangeschaft zijn of worden aangeschaft.

Groeiend ledenaantal

Ter inleiding eerst even een algemeen stukje over het aanschaffen van boten. Met een tot nu toe al jaren groeiend ledenaantal dient de vloot hier goed bij aan te sluiten. Ook het aantal (ouderejaars) wedstrijdroeiers groeit erg hard. Om te zorgen dat iedereen kan roeien in boten van zijn of haar niveau, wordt er elk jaar door de Materiaal Commissaris samen met de Materiaal Advies Commissie (MAC) gekeken welke boten er nodig zijn, en welke er vervangen moet worden. Met ingewikkelde schema's en doorschuifsystemen wordt bepaald welke boten eruit gaan (meestal verkocht) en hoe deze van bovenaf weer aangevuld moeten worden.

Nieuwe boten

Laten we beginnen met de boot die in oktober is aangekomen op Gyas. Een nieuwe Hudson 4+, voor gewichtsklassen 73 tot 88 kilo. Ideaal voor zware dames ploegen, maar ook geschikt voor een net geen echte zware ballen ploeg. Multifunctioneel dus! De naam, bedacht door Lianne Petter, vind ik persoonlijk ook gaaf klinken. 'Cataracta', wat sluis betekent. Mooi toch?

Hudson 8+

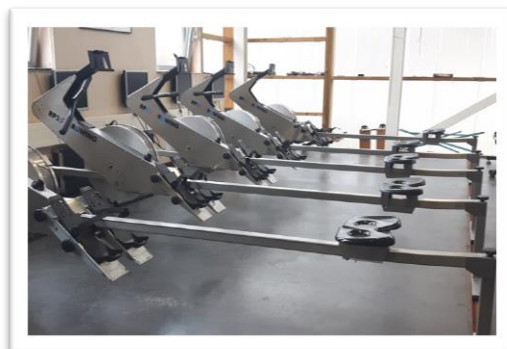
De volgende boot, de eerste boot van mijn botenplan, is de middengewicht Hudson 8+. Bij levering op Gyas ging mijn hart dan ook wat sneller kloppen. Het is ook nog een topschip gebleken! Er zijn op de Heineken Roeivierkamp dit jaar al vijf afstandsblikken en één klassementsblik in gehaald. Een echte naam moet deze boot nog krijgen.

Er zijn nog twee skiffs geleverd, van het botenplan '14/'15. Een lichte dames en middengewicht skiff 2. Het roeien wordt bij de lichte dames steeds populairder dus om deze dames ook in de skiff de technische kunsten van het roeien bij te brengen en het roeien te stimuleren is deze skiff gekocht. De middengewichtskiff is om de vloot aan te vullen! Ook voor deze boten zijn nog inzendingen

voor namen mogelijk. Daarnaast zijn er nog twee boten onderweg; een C4+ en een oefenskiff. Vanaf 1 april mag er weer geoefend worden en om iedereen zoveel mogelijk kans te geven dit te doen komt er dus een nieuwe skiff bij. De nieuwe C4+ is ter vervanging van één van onze oudere C4+ boten, zoals de Witte Molen, Gyas of Bliksemschicht!

RowPerfects

Als laatste, maar zeker niet onbelangrijk nieuwtje: Er zijn vier nieuwe RowPerfects binnengekomen! De aankoop is mede mogelijk gemaakt door de familie Walravens. Dit is een hele grote stap voor roeiend Gyas en gaat ons goed vooruit helpen! En oja, inzendingen voor namen voor de 8 en de skiffs zijn nog steeds welkom!



De nieuwe RowPerfects in de ergometerruimte van het botenhuis

Vrijdag 27 mei

Oud Gyas Diës borrel
Groningen, Bootenhuysch Gyas

Zondag 3 juli

Oud Gyas borrel NSRF
Slotwedstrijden
Amsterdam, Bosbaan

Zaterdag 1 oktober

Oud Gyas Ledendag
Groningen, Bootenhuysch Gyas



| Professionaliseringsfonds: Diëtist

Albert Koller, Wedstrijdcommissaris h.t. der A.G.S.R. Gyas

Vanuit het Professionaliseringsfonds, dat in 2014 door Oud Gyas cadeau gedaan is ter gelegenheid van het tiende lustrum, worden initiatieven ondersteund die ten doel hebben om Gyas de organisatie, het onderkomen of de roeisport een kwaliteitsimpuls te geven (en (nog) niet in de reguliere Gyas begroting zijn opgenomen).

Tot nu toe heeft Gyas een beroep gedaan op het Professionaliseringsfonds voor professionele reiniging van het Bootenhuysch, een bijdrage aan het sollicitatieproces van het bestuur, een beoordeling van de BTW structuur en een NEN 3140 controle. Dit jaar kwam de aanvraag voor het aanstellen van de diëtist daarbij. We vroegen Albert Koller, Wedstrijd Commissaris h.t. der A.G.S.R. Gyas, om iets meer over deze aanvraag te vertellen.



Simone Struijk

Voeding

'In september 2015 kwam in overleg tussen onze eerstejaarshoofdcoach Lieke Brons en mijzelf bovendien dat het aspect voeding binnen de wedstrijdsectie op Gyas best een ondergewaardeerd aspect van een wedstrijdroeicarrière is.

In het jaar 2014-2015 had Simone Struijk op vrijwillige basis een aantal roeiers begeleid met hun voeding en zelfs met de transformatie van zware naar lichte roeier. Haar kennis werd zeer gewaardeerd maar helaas bleek dat begeleiding op vrijwillige basis moeilijk werd.

Derhalve is er aan het begin van het seizoen een plan opgesteld om Simone dit jaar een vergoeding te geven voor haar werkzaamheden. Bij wijze van pilot is deze bijdrage vanuit het Professionaliseringsfonds gefinancierd. Albert legde voor deze nieuwsbrief Simone een paar vragen voor.

1. Hoe heb je jouw kennis opgedaan met betrekking tot voeding en diëtetiek?

Momenteel ben ik bezig met de afronding van mijn master in Voedingwetenschappen aan de Wageningen Universiteit, voorafgaand hieraan heb ik Voeding en Diëtetiek gestudeerd aan de Hanzehogeschool. Tijdens die studie, en met name tijdens mijn studietoer bij Zwaar '14, heb ik mij steeds meer verdiept in psychologie i.c.m. sportvoeding doordat ik erachter kwam dat het een zeer onbelicht onderwerp was binnen de vereniging. Ik kreeg veel vragen van roeiers en stuurtjes over voeding, en vond het een gemis dat er zo weinig aandacht aan werd besteed terwijl er overduidelijk winst te behalen valt gezien de onwetendheid.

2. Op welke manier gebruik je je kennis over voeding voor roeiers?

Ik ben in het jaar erop de MGLD gaan coachen en daarnaast heb ik een aantal roeiers individueel begeleid. Bovendien werd ik steeds meer het aanspreekpunt voor vragen of twijfels over inwegen, afvallen en sportvoeding.

De eerstejaars wedstrijdroeiers hebben aan het begin van dit studiejaar een voorlichting gehad over de basis van een sportersmenu. Het is geen rocketscience, maar dat de basis wordt gelegd bij een normale gezonde voeding in plaats van bij eiwitshakes en supplementen bleek voor sommigen nog best nieuw. Door de roeiers zelf een eetdagboek van een paar dagen bij te laten houden was het mogelijk om in te spelen op eetgewoontes waar ze zich zelf niet van bewust waren.

Sportvoeding, of een gezonde dagvoeding, begint uiteindelijk bij het kiezen voor efficiëntie: dus kiezen voor voedingsstoffen als bouwstof voor het lichaam in plaats van voor vulling of smaak. Je gaat veel bewuster inkopen doen wanneer je je bij elk product in de supermarkt afvraagt waarom je het eet, voor welke voedingsstoffen. Naast groepsbijeenkomsten zie ik een aantal roeiers individueel, met name van de lichte



secties. Ik was betrokken bij het selectieproces om ervoor te zorgen dat er geen problemen zouden ontstaan met inwegen bij de zogenaamde 'zwaardere' lichten. Dat ging ontzettend goed, iedereen heeft tot dusver kunnen inwegen en het lijkt erop dat dit ook in de rest van het seizoen geen probleem zal zijn.

Mijn werkzaamheden bestaan nu met name uit het beantwoorden van vragen vanuit roeiers en coachkaders, het wegnemen van twijfels bij roeiers, bepalen van inweegstrategieën wanneer nodig, en het verder begeleiden van een aantal roeiers.

3. Hoe is het om je opgedane kennis te gebruiken bij roeiers?

Ik vind het ontzettend leuk om op deze manier betrokken te zijn bij met name het eerstejaars wedstrijdroeien. Ik merk dat het onderwerp voeding erg aanwezig is en dat ik vaak word aangeschoten in de Sappjeskamer of per mail. Sommige lichte roeiers kunnen meer bezig zijn met voeding dan nodig is, de benadering en aandacht spelen dan een grote rol. Als ik hoor dat er in hun logboekjes staat dat het hen geruststelt als ze mij gesproken hebben dan is dat natuurlijk onwijs fijn. Het gebeurt regelmatig dat een roeier trots zijn herstelvoedsel laat zien als ik langsliep op Gyras, of dat ze in de Albert Heijn hun winkelmandje showen. Erg leuk, dat begrijp je ;-)

4. Heb je nog op- of aanmerkingen voor Gyras?

Onderbouwde overwegingen voor het inselecteren van lichte roeiers m.b.t. de haalbaarheid van het vereiste gewicht, en de begeleiding bij afvallen zijn zeker een verbetering als je het mij vraagt. Uiteindelijk gaat het erom dat voeding bijdraagt aan het roeien, het roeien staat voorop. Dat is vooral belangrijk voor de mindset van lichte roeiers. Je kunt immers niet starten wanneer je gewicht dat niet toelaat, maar dat moet er niet voor zorgen dat je meer met eten bezig bent dan roeien/nodig is. Gezonde aandacht voor voeding, basiskennis, een duidelijke rode draad en praktische handvatten helpen daarbij.

"A good diet will not turn a mediocre athlete into a champion, but poor food choices can turn a champion into a mediocre athlete."

BESTUURSLEDEN GEZOCHT!

Gyras zoekt bestuursleden voor de Stichting ter Beschikkingstelling Sportvoorzieningen

Nogmaals een oproep aan oud-leden om zich beschikbaar te stellen als bestuurslid van de Stichting ter Beschikkingstelling Sportvoorzieningen.

Stichting ter Beschikkingstelling Sportvoorzieningen

Deze stichting is opgericht voor de laatste verbouwing van het botenhuis in 2008. De stichting heeft met een lening van Gyras de kleedkamers, het ergometerhok en het krachthok laten verbouwen. Jaarlijks stelt de stichting deze ruimtes ter beschikking aan Gyras tegen een bepaalde vergoeding.

Aangezien de stichting onder een ander fiscaal regime valt kan men de, met de verbouwing in rekening gebrachte btw, terugvragen. De stichting hoeft echter maar 6% btw af te dragen aan wat men in rekening brengt aan derden (Gyras o.a.). Dit levert voor Gyras een fiscaal voordeel op.

BTW constructie

Gyras is momenteel bezig om deze btw constructie uit te breiden, door onder andere de vloot onder te brengen in de stichting. Echter moet het stichtingsbestuur volgens haar statuten officieel uit meer personen bestaan dan er momenteel zitting nemen. Om de btw structuur uit te kunnen breiden dient de stichting dus eerst meer bestuursleden te hebben.

Wil je Gyras helpen om de constructie mogelijk te maken en in het stichtingsbestuur plaatsnemen? Neem dan contact op met Ben Oegema.

Ben Oegema
Fiscus h.t. der A.G.S.R. Gyras
fiscus@gyas.nl
06-19773877





| Eerstejaars hebben de smaak te pakken!

Jan-Willem Gabriëls

De voorjaarsklassiekers zitten er inmiddels op! Na de Winterwedstrijden, de Heineken Roeivierkamp en de Head of the River kan de tussenbalans worden opgemaakt. De conclusie is veelbelovend, de eerstejaars hebben de smaak te pakken.

Gyas in de top vijf

In alle klassementen, zwaar, licht, dames en lichte dames staat Gyas in de top vijf. De dames mogen zich zelfs de trotse lijstaanvoerder noemen. Zij danken dit aan hun overwinning op de Heineken Roeivierkamp en hun sterke optreden op de Head of the River. Met hun klinkende overwinning op de Varsity hebben de dames de koppositie versterkt en kunnen zij vol goede moed aan het kortebaans seizoen beginnen.



EJL8+ op de Amstel tijdens de Heineken Roeivierkamp 2016

Lichte mannen

De lichte mannen stonden voor de Varsity derde in het klassement en wonnen, na een aarzelende start op de Winterwedstrijden, net als de dames de Heineken Roeivierkamp.

Op de Head ging het echter faliekant mis en werden geen punten gescoord na een aanvaring met Asopos de Vliet. Ook op de Varsity roeiden de heren niet onder een gunstig gesternte. Zij werden uitgesloten in hun voorwedstrijd en een duikeling in het klassement zal helaas dus volgen.



EJL8+ tijdens de Winter Wedstrijden 2016

Zware heren

De zware mannen staan vierde in het klassement na een vierde plaats op zowel de Winterwedstrijden als de Head. Op de Heineken Roeivierkamp werden geen punten gescoord na een 9de plaats. Op de Varsity roeiden ze weliswaar finale maar eindigden als zesde en laatste. Inmiddels hebben ze geblikt op de Westelijke (redactie).



EJZ8+ op de Amstel tijdens de Heineken Roeivierkamp 2016

Lichte dames

De lichte dames doen het eveneens erg goed. Zij stonden voor de Varsity tweede in het klassement, na een overwinning op de Winterwedstrijden en twee keer een derde plaats op de Vierkamp en de Head of the River. Op de Varsity werd echter de finale niet gehaald na een derde plaats in de voorwedstrijden. Net als bij de lichte heren kan dit een duikeling in het klassement tot gevolg hebben.



Nieuws Oud Gyas



EJLD4X+ op de Amstel tijdens de Heineken Roeivierkamp 2016

Er kan niet anders geconcludeerd worden dan dat de voortekenen goed zijn. Over de hele linie presteren de eerstejaars goed en als er een overall klassement zou zijn voor de best presterende vereniging bij de eerstejaars zou Gyas dit aanvoeren, althans tot de Varsity.

En die Gouden Blikken? Die komen ook dit jaar weer niet naar het Hoornsediep!



Rotary Roei Regatta

GRONINGEN Op zondag 12 juni vindt in Groningen opnieuw de Rotary Roei Regatta plaats. Met logistieke ondersteuning van Gyas en Aegir wordt voor teams van bedrijven en Rotaryclubs een wedstrijd in C-vieren gehouden. De opbrengst gaat zoals ieder jaar naar een goed doel. Dit jaar om kinderen, waarvan de ouders dit zelf niet kunnen betalen, te laten sporten of deelnemen aan muziekles, ballet, toneel, schilder- of handenarbeid-les. Hoe meer bedrijfsploegen meedoen hoe gezelliger het is natuurlijk! Bovendien brengt het geld in het laatje van de verenigingen als tegenprestatie voor de trainingen die ze aan de teams aanbieden! Oud-leden worden opgeroepen binnen hun eigen werksetting mensen enthousiast te maken om mee te doen aan deze roeiwedstrijd.

Meer informatie en aanmelden kan bij; Ingrid Munneke: ingrid@munneke-dusseldorp.nl (0622950034) of Marijke Bootsma: ambootsm@kpnmail.nl. Hoort, zegt het voort. Het is een leuke gelegenheid andere oud-leden en de door hen op de been gebrachte ploeg in een ontspannen sfeer te ontmoeten!

Zondag 12 juni 2016 <http://www.rotaryroeiengroningen.nl>

| De Bommen Bootrace op zaterdag 27 augustus 2016

GRONINGEN – De voorbereidingen voor de Bommen Bootrace zijn alweer in volle gang. Een gemixte Aegir – Gyas commissie organiseert dit jaar de derde editie van de Bommen Bootrace tijdens het Gronings ontzet. Het evenement vindt plaats op zaterdag 27 augustus.

Na de onlangs spannende bootrace tussen Oxford en Cambridge worden het nu topploegen uit Nederland die het tegen elkaar gaan opnemen tijdens de Groningse feestdag Bommen Berend.

Dit spektakel mag u niet missen!

Het is dit jaar ook weer de bedoeling oud-leden de gelegenheid te bieden de paal ter hand te nemen! Behalve het genieten langs de boorden van het Verbindingskanaal (jammer dat David Bowie dan al weer vertrokken is) dus uitdrukkelijk aan u de suggestie weer een stukje te sprinten samen met meer en minder bekende oud-leden.

Daarnaast zijn we nog hard opzoek naar sponsors. Iedere suggestie van u in deze voor ons financieel lastige tijden is hier uiterst welkom.

voorzitterbommenbootrace@rug.nl
charlottewalravens@hotmail.com
www.facebook.com/Bommen-Bootrace



Nieuws Oud Gyas

| RUG Lecturer of the Year 2015 Niels en Ward: Blijvend enthousiast!

Jan Willem Snippe

Het enthousiasme en de energie die zij toonden als actief lid van Gyas zijn ze nog steeds niet kwijt. Ook als docent en wetenschapper. Dat bleek onlangs maar weer.



Niels Taatgen (l) www.rug.nl/news-and-events/events/lecturer-of-the-year/2015/nielstaatgen

Recent werd **Niels Taatgen** gekozen tot Docent van het jaar 2015 - of in huidige New Speak: Lecturer of the Year. En tot de genomineerden behoorde ook **Ward Rauws**. Nu kunnen we hele brokken uit de laudatio, verbonden aan deze verkiezing opnemen, maar ach, we kennen beide oud-leden en hun kwaliteiten: altijd wel geweten...! Dus misschien veel leuker: luister (en kijk) nog even naar Ward en Niels, docerend over planning en planologie (in het buitenland schijnt men Nederland een 'planning-paradijs' te vinden), respectievelijk Multitasking (en nee: vrouwen zijn hierin niet beter dan mannen).



Ward Rauws www.rug.nl/news-and-events/events/lecturer-of-the-year/2015/ward-rauws

| Agenda

Mei 2016

- 11 mei Diës ALV en bekendmaking 'Het Beste Idee van Gyas 2016'
- 12 mei Diës Gyas
- 27 mei Oud Gyas Diës borrel, Gyas Bootenhuysch
- 27-29 mei World Cup II, Luzern

Juni 2016

- 17-19 juni World Cup III, Poznan

Juli 2016

- 3 juli Oud Gyas borrel NSRF Slotwedstrijden, Amsterdam Bosbaan

Augustus 2016

- 5-21 augustus Olympische Spelen, Rio de Janeiro
- 20-28 augustus WK Roeien Willem Alexanderbaan, Rotterdam
- 28 augustus Bommen BootRace, Groningen

Oktober 2016

- 1 oktober Oud Gyas ledendag en ALV, Gyas Bootenhuysch

| Colofon

Nieuws Oud Gyas editie mei 2016

Nieuwsbrief van de Vereniging Oud Gyas per post verspreid onder haar 608 leden.

Redactie: Alexander Martini, Albert Koller, Jan-Willem Gabriëls, Jan Willem Snippe, Nicolette Branderhorst, Nils Brouwer, Oscar Loomans,

Eindredactie en vormgeving: Nicolette Branderhorst

Foto verantwoording:

Gyas FotoCie: voorblad overige foto's, pagina 4 foto Sophie, pagina 5, 10. Merijn Soeters: openingsfoto voorblad en foto Marloes, pagina: 4 foto Hieke, pagina 6 foto Marloes. Albert Koller: pagina 4 Rogier, pagina 8. Alexander Martini pagina 7, Nicolette Branderhorst; pagina 2, Jan Willem Snippe: pagina 6, RUG: pagina 12

Vereniging Oud Gyas

Vereniging voor oud-leden van A.G.S.R Gyas
Postbus 1438
9701 BK Groningen
oud@gyas.nl