Roeien

Roeien is een relatief onbekende sport in Nederland. Slechts weinig mensen beoefenen deze sport. Toch heeft de gemiddelde Nederlander een goed lichaam om te roeien. Een roeier is bij voorkeur relatief lang en zwaar gebouwd.

Onbekendheid van het roeien

Jonge kinderen en tieners denken niet aan roeien, wanneer ze zich bij een sportvereniging willen aansluiten. Deels is dit ook wel logisch. Niet elke stad heeft geschikt roeiwater en zeker in kleinere steden is vaak geen roeivereniging te vinden. Vooral in studentensteden wordt de sport beoefend en roeien is daarmee ook een echte studentensport. Roeien is helaas wel een dure sport. Een boot kan al snel twintigduizend euro kosten en ook het jaarlijkse onderhoud is niet goedkoop. Dat vind je terug in de hoogte van de contributie.

Trainingen

Roeien is beslist niet zo makkelijk als het lijkt. Professionele wedstrijdroeiers trainen wel 12 keer in de week om de beste te zijn. Dit betekent dat ze soms wel twee of drie keer per dag trainen. Hierbij gaat het niet alleen om trainingen in de boot, maar ook om:

* krachttraining
* conditietraining
* ergometertraining

‘Pijn is fijn’

In de roeiwereld wordt vaak gezegd: pijn hoort erbij. Je moet niet alleen fysiek heel sterk zijn, je gebruikt namelijk bijna alle spieren in je lichaam, maar ook mentaal. Tijdens een wedstrijd weet je namelijk zeker dat je op een bepaald moment zo moe bent, dat je het liefst meteen uit de boot wilt springen. Maar wanneer je toch hebt doorgezet en je als eerste over de finish komt, ben je heel trots op jezelf en op je ploeg! En dan weet je dat al het harde trainen niet voor niets is geweest.

Roeien of kanoën?

Roeien wordt vaak gezien als peddelen en een roeiboot wordt verward met een kano, maar dat klopt niet. Bij roeien zit je op een bankje dat heen en weer kan schuiven, terwijl je in een kano op een vast bankje zit. Daarnaast gaat een roeiboot vele malen harder. Je kunt alleen of met meerdere personen roeien. Acht roeiers plus een stuurman is het maximum.