

Nieuwsbrief Kanovereniging Odysseus: februari 2025



KANOVERENIGING ODYSSEUS

Inhoudsopgave

- Redactioneel
- Filmavond op woensdagavond 12 februari
- Zwembadtraining Zwembad De Hoornse Vaart op zaterdag 15 februari 2025
- Rondje Alkmaar en Bergermeer met Kanovereniging "Kano op IJburg" op zondag 23 februari 2025
- Workshop "Kanoveiligheid" op vrijdagavond 28 februari 2025
- Workshop "Navigatie en Tochtplanning" op woensdag-avond 12 maart
- Openingsocht (beginnende) zeekanoërs: rondje Marken op zaterdag 15 maart
- Lezing over bruggen in Alkmaar op donderdag 20 maart
- Van de botencommissaris
- Nieuws uit het krachthonk
- Waar komen die kleine pijnntjes vandaan?
- Draken
- Agenda
- Op de website
- Kanopolo

Gebruik de inhoudsopgave om snel naar een artikel te springen. Klik op inhoudsopgave (rood) naast het klembord om terug te springen naar de inhoudsopgave.

Redactioneel

Hardy van Unen

Deze nieuwsbrief bevat voornamelijk aankondigingen en mededelingen. Dat is omdat de nieuwsbrief "in de haast" is samengesteld. Dit had weer te maken met de noodzaak om snel nog wat mededelingen te doen.

Er is daarom ook wat kopij blijven liggen voor de volgende nieuwsbrief (excuses aan de inzenders). In de volgende nieuwsbrief worden deze artikelen zeker geplaatst.

Op woensdagavond 12 februari is er een filmavond.
Let wel: 12 februari, dat is volgende week!

De zeekanoërscommissie heeft een druk winterprogramma samengesteld en dat vind u ook in deze nieuwsbrief.

Jan Vrouwe organiseert een lezing over bruggen in Alkmaar en omgeving. Lennart Engel heeft het krachthonk "geadopteerd".

De kanopolomedelingen komen als gebruikelijk weer van de website van de landelijke kanopolocommissie.

Ik wens u veel leesplezier en succes bij het vullen van uw agenda.

[Inhoudsopgave](#)

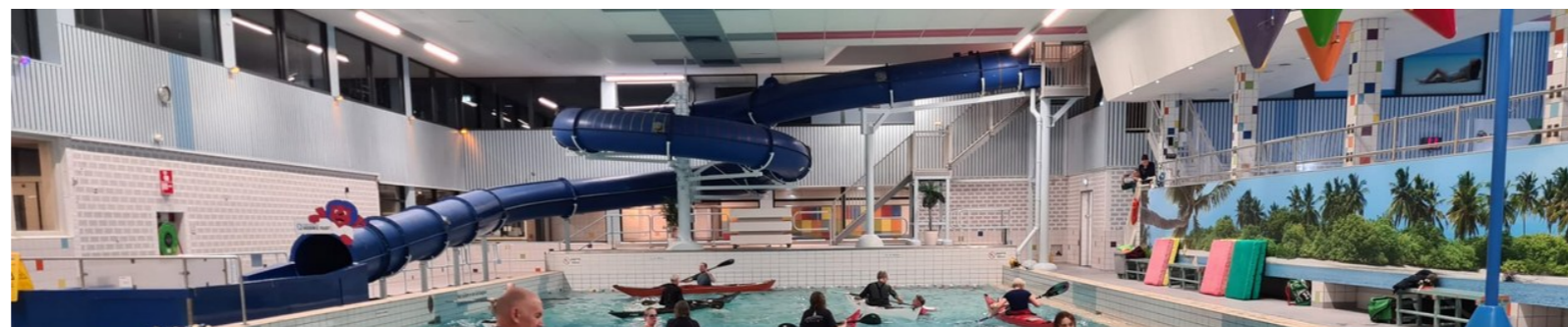
Filmavond op woensdagavond 12 februari



Zwembadtraining Zwembad De Hoornse Vaart op zaterdag 15 februari 2025

De laatste training in de Hoornse Vaart staat in het teken van het felbegeerde eskimoteren, rollen, zelfredding of hoe je het ook wilt noemen. Voordel als je het kunt, je hoeft niet uit te stappen wanneer een golf jou beet neemt. Het eerste stukje is super makkelijk! En wanneer je toch liever even gaat zwemmen, kunnen we de geassisteerde redding nog even oefenen en de gevorderden de re-entry and roll. Bestemd voor beginnende en ervaren zeevaarders. Meld je snel aan, vol is vol! Je kunt je [hier](#) aanmelden.

De nieuwsbrief aan de groot-water-vaarders over deze zwembadtraining kan je [hier](#) downloaden.



Rondje Alkmaar en Bergermeer met Kanovereniging "Kano op IJburg" op zondag 23 februari 2025

Na een gastvrij ontvangst met koffie en koek in oktober vorig jaar bij KV Op 't IJ voor een gezamenlijke tocht naar Pampus en de eilanden 't Hoofd en De Schelp heeft onze Zeekanoërscommissie KV Kano op IJburg uitgenodigd voor een kanotochtje rond Alkmaar e.o.

Uiteraard gaan we daarbij door de wateren van het centrum van Alkmaar en aanullend het Rondje Bergen, met mogelijk een pauzestop bij de Voert in Bergen. Deze tocht staat gepland op **zondag 23 februari 2025**.

Vertrek: rond **10:30 uur** en eind van de middag zijn weer terug.

Iedereen is van harte welkom om mee te varen en ook eens kennis te maken met kanoleden uit een ander gebied.

Opgave voor deelname bij de [zeekanoërscommissie](#).

Workshop "Kanoveiligheid" op vrijdagavond 28 februari 2025

Het nieuwe vaarseizoen staat voor de deur en we gaan heerlijk op pad met de kajak of kano. Het is heel fijn dat we kunnen genieten van al het moois op het water en het is nog beter als je ook weer veilig thuis komen. Welke risico's zijn er en nog belangrijker hoe kunnen we problemen tijdens een tocht voorkomen? Hier gaat deze workshop over; denk aan je uitrusting, kleding, vaardigheden en de omgeving.

Op interactieve wijze wisselen we kennis en kunde uit. Aan deze workshop kan door iedereen deelgenomen worden.

Datum: 28 februari.

Aanvang: 19:30 uur in het clubgebouw.

Opgave voor deelname bij de [zeekanoërscommissie](#).

Workshop "Navigatie en Tochtplanning" op woensdag-avond 12 maart

Er worden voor komend jaar weer mooie tochten gepland door de zeekanoërscommissie. Maar wat nu als de tocht leider opeens over gaat op land B of een aanwijzing geeft, die je misschien niet goed begrijpt?

Er kunnen zich tijdens de tocht situaties voordoen, waardoor de tocht leider een besluit moet nemen. Wellicht gebeurt dit naar aanleiding van communicatie met de verkeerscentrale of om een andere reden. Stel dat de tocht leider onwel wordt, wat doe je dan?

Fijn als je dan enige kennis hebt van tochtplanning. Weten waar je bent en waar je naar toe wilt en nog beter weten hoe je daar komt zonder problemen.

Daar gaat de workshop navigatie over. Basis kennis tochtplanning voor de tocht en tijdens de tocht. Daarnaast zullen we in drie groepen gaan oefenen met het plannen van een tocht. Erg leerzaam en leuk, ook voor kajakers die niet op zee varen. Voor iedereen die op zee vaart een must!

Datum: 12 februari

Aanvang: 19:30 uur in het clubgebouw.

We zien jouw aanmelding tegemoet: [zeekanoërscommissie](#).

Openingsocht (beginnende) zeekanoërs: rondje Marken op zaterdag 15 maart



Zoals gebruikelijk wordt het zeekanoërsseizoen gestart met een rondje om het mooie Marken.

Aanvullende informatie over deze tocht zal begin maart via de nieuwsbrief worden verstrekt.

[Inhoudsopgave](#)

Lezing over bruggen in Alkmaar op donderdag 20 maart

Jan Vrouwe

December j.l. verscheen er [een bijzonder boek](#) over de geschiedenis van alle oude, oorspronkelijke en recentere bruggen in en om het oude centrum van onze stad.

Binnenkort gaat iedereen natuurlijk weer volop varen en zal men menig keer onder allerlei bruggen varen. Met de dan opgedane kennis zal men dit heel anders beleven.

Want zeg nou zelf "wie weet waar onze enige houten ophaalbrug te vinden is of wat een basculebrug is?"

Over de bruggen en met name de geschiedenis middels oude kaarten en documenten is heel veel te zeggen en dat zal schrijver Lukas Zimmerman, bestuurslid van de Historische Vereniging Oud Alkmaar, ons allemaal haarfijn vertellen, met o.a. veel beeldmateriaal.

Datum: 20 maart 2025 om 20:00 uur
Inloop 19:30 uur

Na afloop is het boek met 10% korting te koop voor 22,50 euro

MIS HET NIET!



Van de botencommissaris

Henk Zwagerman

Wat wellicht minder bekend is: er liggen in de Jan Hammerloods of "kanopoloods", ook andere kano's en sup's. De eigenaren hiervan willen ook graag van het water genieten.

Dit wordt hun nog wel eens moeilijk gemaakt doordat er diverse obstakels in de weg staan, zoals trailers etc.

Inmiddels is er ook een apparaat uit het trimhok, dat waarschijnlijk defect is, gevouwen maar op het Frits van Houtenplein neergezet zonder overleg.

Om daar met je sup of kano langs te manoeuvreren is lastig en irritant.

Laten we rekening met elkaar houden en voldoende ruimte overlaten voor een vrije doorgang door de loods naar het water.

Nieuws uit het krachthonk

Lennart Engel

De vereniging heeft een mooi krachthonk waar ik zelf sinds de herfst weer dankbaar gebruik van maak. Tijdens het trainen viel mij wel op dat niet alle apparatuur meer in even goede staat is.

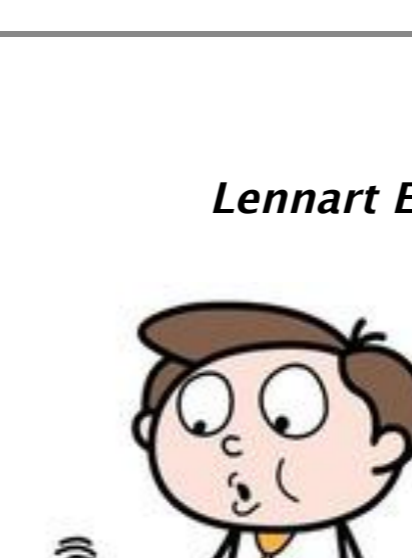
Na een rondvraag blijkt ook dat er maar weinig gebruik gemaakt wordt van het krachthonk. Dat is jammer, want krachttraining is een waardevolle aanvulling op het kanoën.

Als je dit nu leest en denkt dat krachttraining vooral interessant is voor de wedstrijdssporters doe je jezelf tekort.

De beweegrichtlijnen van het kenniscentrum sport en bewegen adviseren minimaal twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Ook voor recreatieve peddelars en senioren is krachttraining dus absoluut een waardevolle aanvulling naast het varen!

Om het gebruik van het krachthonk te stimuleren heb ik aangeboden om het onderhoud op me te nemen en als aanspreekpunt te fungeren. Mis je iets in het krachthonk of wil je wel krachttraining doen maar weet je niet hoe je moet starten? Stuur me een bericht of spreek me eens aan op de club.

E-mail naar [Lennart Engel](#).



Waar komen die kleine pijnntjes vandaan?

In een nieuwsbrief van het Watersportverbond stond een artikel over dit onderwerp.

Bij de wat oudere senioren binnen onze vereniging is dit een veel besproken thema. Een schouderblessure, zere rug, zere knieën, en ga zo maar door, zijn geliefde onderwerpen tijdens, bijvoorbeeld, de zondagochtend.

De link naar het artikel vind je [hier](#).

De jongere senioren en toekomstige senioren en de aanstormende jeugd vinden misschien ook baat bij het lezen van het artikel.

[Inhoudsopgave](#)

Draken

Geen nieuws deze keer

Maar dit is misschien wel leuk:

NOS Nieuws, dinsdag 14 januari, "[ace met drakenboten](#)". De Drakenbootrace op het water is een oude traditie uit China. Sinds tien jaar wordt de wedstrijd ook op het ijs gehouden.

Agenda

- Woensdag 12 februari**
Filmavond
- Zaterdag 15 februari**
Kano-oefeningen in het zwembad voor zoekjakkars
Geef je op bij de [zeekanoërscommissie](#).
- Zondag 23 februari**
Rondje Alkmaar en Bergermeer met Kanovereniging Kano op IJburg
- Vrijdag 28 februari**
Workshop "Kanoveiligheid"
- Woensdag 12 maart**
Workshop "Navigatie- en tochtplanning"
- Zaterdag 15 maart**
Openingsocht (beginnende) zeekanoërs: rondje Marken
- Donderdag 20 maart**
Lezing over bruggen in en rond Alkmaar
- Middag 23 februari**
Algemene Ledenvergadering
- Kanopolo agenda 2025.**
 - Dames NK: 3 juli
 - Hoofdklasse, eerste, tweede en derde klasse:
 - o 14 en 15 juni: eerste speelweekend
 - o 20 en 21 september: play-offs en finale weekend
 - Jeugdklasse:
 - o 21 juni: eerste speelweekend
 - o 20 en 21 september: finale weekend

Op de website

- Kanoroutes als [gpx-bestandbeschikbaar](#)
- [Kanovereniging Odysseus](#)

[Inhoudsopgave](#)

Kanopolo

Onderstaande berichten staan op [kanopolo.nl](#). Een link naar deze website vind je standaard onderaan deze nieuwsbrief.



Nieuwe structuur topsport

Tijdens het verenigingsoverleg van 23 januari presenteerden de Oranje coaches de nieuwe topsportstructuur van Kanopolo Nederland.

Met de aangekondigde nieuwe inrichting van de Kanopolocommissie (zie bericht hieronder), is het ook tijd voor [Lees meer...](#)



Nieuw bestuur kanopolocommissie

Tijdens het landelijke kanopolo-overleg op 23 januari zijn Alex Riedijk en Werner Willems benoemd tot duo-voorzitters van Kanopolo Nederland

(ook bekend als de kanopolocommissie van het Watersportverbond). Tijdens het overleg presenteerden Alex en Werner [Lees meer...](#)

[Inhoudsopgave](#)

Kanovereniging Odysseus

Oprichter: 4 september 1973
Goedgekeurd bij koninklijk besluit van 15 februari 1974

Clubgebouw: Vondelstraat 86, 1814 KT Alkmaar
Contact bestuur: [e-mail](#)

Contact met de ledenadministratie via [e-mail](#)
Wijzigingen m.b.t. adres, telefoonnummer, e-mailadres, botenhuur of –stalling, opzeggingen en eventueel andere wijzigingen graag doorgeven via dit e-mailadres.

Downloads:

- [Statuten](#)
- [Huishoudelijk Reglement](#)
- [Contributie-aanleg en stallingvoorwaarden](#)
- [Gebruik van verenigingskano's](#)
- [KS 2013-1 Peddellechniek.pdf](#)
- [KS 2024-3 De romps als motor.pdf](#)



Website Odysseus | Website Kanopolo | Odysseus | KanopoloNL | Ody-jeugd | Drakenboot

Deze e-mail is verstuurd aan [lkrachthk@gmail.com](#) • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden. • U kunt ook uw gegevens indelen en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u [nieuwsbrief@kanodysseus.nl](#) toe aan uw adresboek.

