AEGIR BLEGEI

Optimist Club Nederland
Ontdek de spannende wereld van

Veilig zeilen in de win
Hoe zorg je ervoor dat je tijdens

Winterse zeemansrecepten
(voor)Barszcz & (hoofd)Bigos

Heb jij alles al winterklaar?
Alles over onderhoud zeilboten en zeilkleding

Wegwijs op natuurijs
Iedereen moet plezier beleven aan schaatsen

Jaargang 48
Nummer 3, december 2013

AEGIR
Watersportvereniging Hillegersberg Rotterdam

Van de voorzitter

Beste Leden van Aegir,
De kerst komt er weer aan en dit is een tijd die door vele mensen als leuk, maar ook door velen als minder leuk wordt ervaren. Het leuke kan natuurlijk het familiaire karakter zijn dat de Kerst heeft of de tomeloze maaltijd die er die dag wordt verorberd. Kerst kan ook heel eenzaam zijn voor mensen die geen familie of vrienden hebben en mogelijk er dan ook niet aan denken om een speciale maaltijd te maken of uit te gaan eten.
Mijn vraag is derhalve: kijk eens om u heen of u iemand weet die absoluut alleen is en nodig hem of haar dan uit. Een mooier geschenk is eigenlijk niet mogelijk.
Per mei aanstaande zit mijn formele bestuurstermijn er na drie jaar al weer op. Dit wil niet zeggen dat ik er dan mee stop, maar om mij heen kijken voor een goede opvolger doe ik wel.
Ik heb in de laatste jaren als voorzitter veel geleerd. Soms met veel plezier en soms vond ik het ook ellendig. Je komt vaak voor situaties te staan die je thuis niet snel zult meemaken.
Ik heb ook veel mensen enorm leren waarderen en beschouw, sinds mijn aantreden als voorzitter, diverse leden als mijn echte vrienden en vriendinnen. Vaak noem ik dan namen maar dat doe ik nu maar eens niet.
Aegir is een vereniging waarin veel zaken heel serieus genomen moeten worden, maar ook veel zaken met een grote korrel zout.
Het is ook te waarderen hoeveel leden er zijn die zich hard inzetten voor de vereniging. Dit zie je niet vaak.
De ALV was een leuke avond met een redelijk groot aantal aanwezige leden. Natuurlijk waren er een paar zaken af te handelen, maar het leukste agendapunt was het in het zonnetje zetten van een paar leden. Randy van den Brandhoff en Hennie Rothmeyer kregen de Hartmanpenning voor hun enorme inzet voor, tijdens en na de bouw. Tom Koenen, Jaap van Herk en Simon Fortuyn zijn benoemd tot lid van verdienste van de Watersportvereniging Aegir.
Simon hield een flamboyante speech waar wij weer met z'n allen van hebben genoten.
Randy nam afscheid als havenmeester en hij kreeg samen met Coen van Duin, onze oud penningmeester een oorkonde uitgereikt als dank voor hun inzet. Natuurlijk is het fenomeen 'banieren; aan bod geweest daar er enige tegenstand is.
Dit moet ook zeker kunnen. Na een stemming met twee leden tegen en twee onthoudingen en de rest van de aanwezigen voor, heeft de vereniging besloten door te gaan met de banieren.
Onze vereniging heeft deze vorm van sponsoring heel hard nodig om te kunnen blijven functioneren zoals het nu doet.
Overigens adviseer ik u eens om u heen te kijken naar alle vlaggen bij diverse verenigingen en in de stad.
De begroting voor 2014 is eenduidig goedgekeurd met lof voor onze nieuwe penningmeester.
Ik bedank mijn bestuur c.q. vrienden voor hun inzet en hun gezelligheid de afgelopen tijd.
U weet inmiddels dat de Nieuwjaarsborrel op 12 januari 2014 om 16.00 uur in het clubhuis is en mocht u zin hebben, het clubhuis is natuurlijk op 1 januari 2014 ook weer open met uiteraard het bekende bubbeltje.
Ik wens u allen een hele mooie Kerst, wellicht met een onverwachte gast aan tafel, en een goede jaarwisseling.
Moge 2014 voor U een fantastisch jaar worden.

Henk Heintz
Voorzitter WV Aegir.

COLOFON

W.V.AEGIR
Prinsemolenpad 4
tel: 010 4221108
Correspondentie: Postbus 35032, 3005 DA,
ING nr. 133787 t.n.v. W.V. Aegir - Rotterdam

BESTUUR
Voorzitter
Henk Heintz 0104183431
Secretaris
Tom Koenen 0104560437
Penningmeester
Christiaan Rutgers 0655707171
christiaanrutgers@pro-estate.eu
Algemeen bestuurslid
Vera Bergschneider 0620672862
Havenmeester
Jaap van Herk 0638558312
Technisch commissaris
Aad Maaten 0644598494
Commissaris zeilzaken
Peter de Wit 0621290432

COMMISSIEVOORZITTERS
Zeilwedstrijdcommissie
Peter de Wit 0621290432
peterdewit52@gmail.com
Kennismakingscommissie
Vera Bergschneider 0620672862
Ontspanningscommissie
Monica Vial en Barbara Noordermeer
oc-w.v. aegir@planet.nl

COMMISSIE JEUGDZEILOPLEIDING
Voorzitter
Peter de Wit 0621290432
Hoofdinstructeurs
Thijs Boonen
Max de Boorder
jeugdzeilen@wv-aegir.nl
Secretariaat:
Anne-Lou Slobbe-van Vliet 0653509680
jeugdzeilen@wv-aegir.nl

TOEGANG TERREIN
Bent u nog niet aangemeld bij de beveiliging van het terrein?
Stuur uw mobiele telefoonnummer naar tomkoenen@cs.com

AEGIR SPIEGEL
aegirnieuws@gmail.com
Hans van Weel
Vera Bergschneider
Ellis van den Berg
Anouk Boonk
Wieke Troost

Advertenties
Hans van Weel 0641740564
Christiaan Rutgers 0655707171

AEGIR MAIL
Ontvangt u nog geen Aegir Mail? Geef dan uw emailadres op aan Tom Koenen:
tomkoenen@cs.com

DRUK
Action-Repro
Goudsesingel 103-105
3031 EE Rotterdam, 010 413 98 36

B012

Aegir jeugdseizoen 2013

Er is zoveel gebeurd in dit zeilseizoen dat we er eigenlijk geen woorden voor hebben. De foto's laten in ieder geval zien dat er op en rond het water veel lachende kinderen, trainers en ouders te vinden waren. In onderstaande impressie is veel van de indrukken van de kinderen terug te vinden. Tot volgend jaar bij de Kick Off Zeilseizoen 2014.

De Jeugdzeilcommissie

Van de redactie

De jeugd heeft de toekomst en dan natuurlijk helemaal de Aegirjeugd. Bij Aegir kun je leren zeilen; veel plezier maken; je grenzen verleggen; organisatie-ervaring op doen et cetera.

Wat mis je dan nog meer als ideale basis voor de rest van je leven? Misschien nog een jeugdhonk en meer activiteiten voor de jeugd van 12-16 jaar? Dat is nog een mooie kerstwens.

In deze Aegir Spiegel schenken we extra aandacht aan de Aegirjeugd activiteiten van 2013 met daarbij handige tips voor de lange wintermaanden zoals ideeën voor onder de kerstboom. Deze tips zijn uiteraard ook erg leuk en nuttig voor de 'oudere' jeugdleden van Aegir. Zoals de smakelijke winterrecepten en schaatstips. Het is even trekken en duwen geweest voordat we informatie los kregen van de jeugdleden, spontaan teksten aanleveren lukte maar een enkeling. Op pad sturen van verslaggevers ging beter en leverde ons erg mooie adviezen en ervaringen op.

De redactie wenst iedereen fijne feestdagen en een knallende start van 2014. En duimen maar voor die gladde ijslaag zodat we al schaatsend een kroegentocht op de plas kunnen houden.

Ellis van den Berg
Vera Bergschneider
Anouk Boonk
Hans van Weel

KROL
TEVENS VERHUUR VAN ALLE POMPEN
POMPEN
★ KELDERPOMPEN
★ SCHEEPVAART
★ TUINSEKTOR
★ BOUWSEKTOR
BEL EENS VOOR PRIJS OF DOCUMENTATIE
010 - 422 28 96
BORCHSATELAAN 61
ROTTERDAM - HILLEGERSBERG

Garage Alex Buitenkamp
Gilze-rijenstraat 50, Rotterdam
T. 010 4224737
alex.buitenkamp@worldonline.nl
BOVAG
APK, reparatie, service en onderhoud alle merken auto's,
Banden, airco-service en schadetaxatie.
WWW.GARAGEBUITENKAMP.NL

STEEHOUWER
UITVAARTONDERNEMING
Uitvaartverzekeringen
Stichting Uitvaart-Depositofonds
Wilsbeschikkingen op aanvraag
In elke woonplaats te ontbieden
www.uitvaartpagina.nl
DAG EN NACHT (010) 4 123 755
VOOR EEN GOED VERZORGDE UITVAART
CREMATIE
BEGRAFENIS

Optimist Club Nederland

Ontdek de spannende wereld van het Optimist-zeilen!

Optimist Club Nederland (OCN): de jongste, actiefste en vrolijkste zeilklasse van Nederland!

De Optimist is wereldwijd de allergrootste jeugdklasse met meer dan 150.000 jonge zeilers en zeilsters uit ruim 100 landen. In Nederland zijn dat ruim 5000 jonge zeilers tussen 6 en 15 jaar.

En de optimist Club Nederland is in 1974 opgericht om de sport te promoten, het niveau van de Nederlandse Optimistjeugd te verhogen door het organiseren van trainingen en wedstrijden, de kernploeg te selecteren en de 400 leden samen te brengen. De OCN is actief om kinderen zoals jij op hun eigen niveau te laten wedstrijdzeilen.

Delta Lloyd Combiwedstrijden

De Delta Lloyd Combiwedstrijden vormen een regionale competitie in acht regio's. Je hoeft geen ervaren topper te zijn om eraan deel te nemen. Je begint in groep C waarvoor je geen supersnelle Optimist hoeft te hebben. Om ervoor te zorgen dat je de wedstrijd uitvaart, beter wordt en het leuk blijft vinden, wordt je tijdens de wedstrijden op het water geholpen. Zodra je doorstroomt naar groep B ga je het helemaal zelf doen. Wanneer je van B naar groep A bent gegroeid kan je beginnen met landelijke wedstrijden. Dan kan je jezelf kwalificeren voor deelname aan het Europees- of Wereldkampioenschap.

Van Combi naar Kernploeg naar EK of WK?

Heb je Combi A niveau bereikt, dan mag je aan de start verschijnen bij de selectiewedstrijden op het IJsselmeer, de Zeeuwse wateren en de Braassemermeer en kun je worden geselecteerd voor de Kernploeg of de Jeugdploeg (jonger dan twaalf jaar). En als je in de selectie zit, dan krijg je speciale begeleiding om nog beter te worden en je voor te bereiden op evenementen in binnen- en buitenland. Van de zestien zeilers in een kernploeg mogen de beste vijf zich voorbereiden op het WK en de andere zeven gaan naar het EK. Wil je een winnaar worden, dan zal je hard moeten trainen. Zonder plezier geen geluk, dus zorg dat je met een glimlach kunt blijven varen!

Kampioen over haar Optimistentijd: Zilveren Mandy Mulder

"Ik denk nog steeds vaak terug aan mijn Optimisttijd", verklapt Mandy Mulder, de zilveren medaillewinnares van de Olympische Spelen in 2008. Het zijn met name de woorden van haar trainers, die de talentvolle zeilster zich levendig herinnert.

"Bijvoorbeeld tijdens de selectiewedstrijden op de Braassem, toen Michael Robaard zei: Vandaag wordt een dagje van op de wolken varen. Ik vroeg wat ik dan moest en hij antwoordde: Gewoon naar een wolk toe zeilen en dan zal je zien wat er gebeurt. Dat heb ik gedaan en het werkte. Pas jaren later begreep ik de theorie".

In 2002 werd Mandy bij de meisjes Nederlands Kampioen in de Optimist. Een jaar eerder haalde ze de Zwitserse titel en bij het EK van 2001 eindigde ze op de tiende plaats. "In 2002 heb ik aan het WK meegedaan. Het was al een hele prestatie op zich als je dat haalde", blikt Mandy terug. "Ik heb superveel geleerd in die periode. Vooral het varen in grote velden. Voor mij was het echt een stimulans om door te gaan. Als je de Optimist hard kan laten gaan, dan stap je gemakkelijk over naar een andere klasse. De Optimist is één van de moeilijkste boten om op gang te brengen". En zo kon het gebeuren dat Mandy in de Laser 4.7 stapte en zonder training de bronzen meisjesplak tijdens haar eerste WK laser 4.7 ophaalde. "Ik was ook het eerste meisje dat in de gold fleet een race won". Ze zat nog in haar eindexamenjaar van het VWO toen ze gevraagd werd om een weekend in de Yngling te trainen. "Ik dacht nog 'dat is toch een boot voor oude vrouwen', maar ik ben wel gegaan". Van het één kwam het ander. Voordat ze het wist, zat ze in de kernploeg. "Ik heb er goed over nagedacht, want het kwam nogal onverwachts. In het ideaalplaatje ga je eerst studeren, maar deze kans kwam gewoon eerder en het was stiekem wat ik altijd al wilde. Gelukkig had ik de steun van mijn ouders". Na een intensieve voorbereidingsperiode reisde Mandy af naar China om daar Nederland te vertegenwoordigen in de Yngling. Ze was een punt verwijderd van olympisch goud, maar het werd zilver. Een ongelofelijke topprestatie van de toen pas 21-jarige stuurvrouw. "Ik kwam op het juiste moment in de juiste groep terecht", reageert ze bescheiden. Op de vraag of ze tips voor de huidige Optimist-jeugdtop heeft antwoordt mandy spontaan: "Heb veel plezier in het zeilen, des te beter je gaat".

Voor meer informatie over de Optimist Club Nederland, surf naar www.optimist.nl

Veilig zeilen in de winter

Hoe zorg je ervoor dat je tijdens barre winteromstandigheden veilig kunt blijven zeilen? Ook in herfst en lente kan de lucht en/of water erg koud zijn en tot onderkoeling leiden. Er zijn situaties bekend dat zeilers in subtropische klimaatomstandigheden door een combinatie van uitdroging, vermoeidheid ook al onderkoeld raakten in zeewater van 25˚C. De redactie vroeg het aan een aantal deskundigen:

www.winterzeilen.nl
"Zorg dat je je goed aankleedt: het is niet alleen belangrijk dat je kleding warm is, maar ook dat het je transpiratievocht afvoert. Vaak hebben we wel goed ademende zeilpakken, maar dragen we de verkeerde onderkleding. Om te beginnen een setje thermo-ondergoed, met daaroverheen lagen fleece met uiteindelijk je zeilpak. Vermijd alles wat van katoen is, dat houdt namelijk water vast, waardoor je afkoelt." "Eenmaal aan boord en nog aanspreekbaar moet worden voorkomen dat de drenkeling nog verder afkoelt. Zorg voor isolatie met warmtedekens of alles wat verder voor handen is en ga uit de wind weg. Er mag warme, gesuikerde drank worden gegeven, in geen geval alcohol. Is de drenkeling niet bij bewustzijn, controleer dan de vrije ademweg, ademhaling en bloedsomloop. Als ademhaling of bloedsomloop ontbreken moet worden gereanimeerd."

Aegirzeilwedstrijdcommissie
"Tijdens zeilwedstrijden is het de verantwoordelijkheid van zeiler en jeugdouders om ervoor te zorgen dat de zeiler goed is aangekleed. Te vaak zien we in het voorjaar kinderen met gymschoentjes en een regenbroekje in de boot stappen, reservekleding is vaak niet aanwezig. Tegenwoordig hoeft goede zeilkleding niet duur te zijn. Ook het dragen van een muts is in de winter eigenlijk verplicht, via de hoofdhuid kun je 30% van je lichaamswarmte verliezen, zeker als je weinig haar hebt. In de rescueboten zorgen we ervoor dat aluminiumdekens aanwezig zijn die bij sterke afkoeling de lichaamswarmte binnen houden. In de komende winter zullen we een speciale rescuecursus organiseren voor vrijwilligers zodat ook in 2014 veilig gezeild kan worden."

Aegirjeugd wedstrijdzeilers
"Ik ben wel eens omgeslagen in de winter en had al heel snel geen kracht meer in mijn handen. De boot kreeg ik niet snel genoeg meer overeind. Ik was blij dat ik een fluitje aan mijn vest had, waardoor de trainer snel naar me toe is gekomen. Bij winterwedstrijden is vaak de afspraak dat je een minuut de tijd krijgt om je boot overeind te krijgen. Na die minuut komt de rescue je helpen, je ligt dan wel uit de wedstrijd."

" Als het vriest draag ik ook een gezichtsmasker"

"Als het echt niet anders kan tijdens een wedstrijd plas ik in mijn pak. Het is even warm maar koelt snel af. Bij het aftuigen word ik dan ijskoud"

"Als ik het koud heb in mijn boot eet ik wat uit mijn tonnetje, dat helpt vaak."

"Ik koop mijn zeillaarsjes iets te groot zodat ik ski-sokken en fleece-sokken over elkaar heen kan doen."

"Ik heb een neopreen overjas met fleece binnenkant. Die kan ik over mijn zeilkleding aandoen tijdens het op- en aftuigen. Zo blijf ik warm."

KNRM folder "Gelukkig kan ik het nog navertellen….."
"Vooral bij veel wind en wanneer men nat is, zal afkoeling optreden. In water raakt je lichaam ongeveer 20 keer meer warmte kwijt dan in lucht en hoe kouder het water, hoe groter de afkoelingkans en hoe sneller het proces verloopt. In het eerste stadium van onderkoeling gaat het lichaam rillen en treedt er soms agitatie op. Beide reacties zijn een methode van het lichaam om warmte op te wekken. In een volgend stadium wordt de patiënt suf en sloom, gaat hij slechter presteren. Coördinatie en beoordelingsvermogen nemen af. Omdat de spraak verward kan raken, kun je de indruk krijgen dat de patiënt dronken is.

De spieren kunnen verstijven waardoor er nauwelijks kracht meer is in armen en benen.
Het wordt dan lastig om bijvoorbeeld een redding-

middel te pakken of een lichtkogel af te schieten. Ook zwemmen wordt na verloop van tijd onmogelijk. Beneden 32°C zal bewusteloosheid optreden en rond 28°C veroorzaakt de lage lichaamstemperatuur een spontane hartstilstand. Toch zijn er onderkoelingslachtoffers bekend die tot ruim onder deze temperatuur zijn afgekoeld, zonder daarvan nadelige gevolgen te hebben. Blijf daarom altijd reanimeren.

Overlevingskansen in het water: er is geen enkele wetmatigheid bij de overlevingskansen in water. Onderstaande tabel is een zeer ruwe schatting. De werkelijke tijd hangt af van veel factoren zoals lichaamsbouw, hoeveelheid onderhuids vet, gebruik van alcohol of medicijnen, kleding, geslacht, windsnelheid, lichamelijke en geestelijke conditie.

www.optimist.nl
- Zorg dat je materiaal in orde is.
- Ga nooit alleen zeilen, meldt je af als je tijdens een zeilles of wedstrijd naar de kant gaat.
- Wil je plassen op het water? Ga dan naar een trainer, het is levensgevaarlijk om met open pak zonder reddingsvest vanuit je eigen bootje te gaan plassen.
- Beter teveel kleren aan en wat uitdoen, dan te weinig kleren mee.

De redactie

Watertemperatuur Celsius	*Wetsuit*	*Gekleed*	*Zwemkleding*
0	15 minuten	9 minuten	2 minuten
5	3 uur	1 uur	30 minuten
10	9 uur	3 uur	1 uur
15	12 uur	5 uur	2 uur
20	15 uur	8 uur	4 uur

Volgende Aegir Spiegel voorjaar 2014

Op pad met je boot
Tja, dan rijzen heel wat vragen, zoals: is mijn boot wel vaarklaar? Hoe ver kun je in 1, 2, 3 dagen komen? Waar kun je aanleggen en welke adressen zijn op culinair gebied onovertroffen? Wat neem je onderweg mee? Kun je beter een boot huren op reis en welke vaargebieden kun je dan niet missen? Heb ik een vaarbewijs nodig? Droogleggen of niet? Kortom dit nummer mag u niet missen.

We zijn nu al benieuwd naar alle bijdragen, foto's, creatieve en culinaire adviezen. Stuur uw bijdrage naar aegirnieuws@gmail.com of schiet een van de redactieleden aan.

Rescueploeg
In de maanden voorafgaand aan het nieuwe zeilseizoen wil de zeilwedstrijdcommissie een vaste rescueploeg gaan samenstellen.
Bij een rescueploeg hoort ook: instructie theorie en praktijk zoals RIB varen, vaarbewijs, EHBO, onderhoud, wedstrijdreglement ed; een rooster voor het hele jaar; eventueel Aegir outfit et cetera.

Wil je meer informatie over deze rescueploeg? Geef je dan op bij Hans van Weel, zeilwedstrijdleider.

Lengton Trophee

Toen we de Lengton Trofee kregen uitgereikt tijdens de najaars ALV waren we erg trots. Peter de Wit vertelde de aanwezigen dat we geen Wereld-, Europees- of Nederlands kampioen zijn geworden, maar wel altijd bovenin meezeilen. In de laatste twee jaar hebben we veel belangrijke prijzen gewonnen en hebben daarmee binnen het wedstrijdzeilcircuit Aegir met succes gepromoot.

Thuis aangekomen hebben we alle namen die op de Trofee staan bestudeerd. Een aantal namen herkennen we als vaders van zeilende kinderen zoals Nils Spliethoff (3x) en Jean-Bart Jaquet (2x).

Peter vertelde dat de familie Lengton vroeger uitbaters waren van Aegir en hun zoon succesvol zeilde. Bij het googelen op die naam kwamen we in het archief van het Utrechts Nieuwsblad van 1966 een artikel tegen over de jubileumzeilweek van Het Witte Huis in Loosdrecht. Daar had P. Lengton de 3e prijs gewonnen in een FJ en Peter de Wit een 2e prijs in de jeugdklasse. Verder vonden we veel bekende namen zoals de olympische zeilers Mark Neeleman en Roy Heiner; regenboogzeilers met blauwe wimpels zoals Pieter van Reeuwijk, Manfred van Munster en John Hofland. Ook Eelco Blok heeft de Trofee driemaal gewonnen: in 1978,1982 en 1986. Dat hij hem in 2011 niet won (NK J22) heeft er vast mee te maken dat in dat jaar Esther Pothuis wereldkampioene werd in de FJ.

We vonden het erg leuk dit uit te pluizen en vinden het jammer dat er bij Aegir geen lijst hangt van alle grote prestaties van de Aegirzeilers. Misschien winnen we de Trofee nog een keer in de toekomst, we splitsen nu wel op: Eline naar de 29er en ik nog even in de RS Feva.

Olivier Tan

Wegwijs op natuurijs

De 20 'gouden' regels voor veilig schaatsen op natuurijs

Iedereen moet plezier kunnen beleven aan schaatsen op natuurijs. Maar toch vallen er ieder jaar op natuurijs gewonden, soms zijn er ongevallen met ernstige afloop. Neem daarom de onderstaande 20 'gouden' regels altijd in acht.

Voorbereiding

1. Ga nooit alleen

De meeste mensen die op het ijs omkomen, zijn alleen op pad gegaan.
Ga dus nooit alleen schaatsen op natuurijs. Ga minimaal met z'n tweeën en het liefst met een klein groepje. En laat het thuisfront weten waar je gaat schaatsen.

2. Informeer je goed over de lokale ijssituatie

De kwaliteit van natuurijs verschilt per regio. Als je de locatie waar je gaat schaatsen niet kent, informeer dan bij de lokale ijsclub of je op het natuurijs in de buurt veilig kunt schaatsen. Kom je onderweg andere schaatsers tegen, dan is het verstandig ook bij hen naar de omstandigheden van het ijs te vragen.

3. Neem touw, ijspriem, ijsstok en een fluitje mee

Met een Natuurijs Veiligheidsset, bestaande uit een fluitje, een set ijspriemen en een stuk touw, kun je jezelf uit een wak trekken of een ander helpen die door het ijs is gezakt. Met het fluitje kun je op afstand mensen laten weten waar je bent en dat je hulp nodig hebt. Naast deze hulpmiddelen zijn ijsstokken erg handig. Met een ijsstok kun je de dikte van het ijs testen.

4. Neem een complete EHBO-set mee

Pleisters en verband horen in je uitrusting thuis. Een val of een wond veroorzaakt door de scherpe punt van andermans schaats kunnen je schaatstocht onverwacht onderbreken. Een isolatiefolie in je dagrugzakje is handig om onderkoeling te voorkomen.

5. Draag hoofdbescherming

Een fietshelm, skihelm, smartcap of ribcap voorkomt ernstig hersenletsel bij een val op het hoofd. Steeds meer mensen maken hier gebruik van en het geeft bovendien een veilig gevoel.

6. Zorg voor extra bescherming

Draag bij extreme kou winddichte kleding, een bivakmuts en een skibril. En smeer watervrije vaseline op je gezicht.

7. Zorg voor goed passende en scherpe schaatsen

Met scherpe schaatsen heb je meer grip op het ijs en sta je dus veel stabieler. Controleer je schaatsen regelmatig, zodat je niet vlak voor vertrek nog maatregelen moet nemen. Controleer of je schoen nog steeds als gegoten zit. Dit voorkomt blaren, koude voeten of ander ongemak.

8. Neem een mobiele telefoon en reservekleding mee

Het meenemen van een mobiele telefoon en een extra set kleding, beide waterdicht verpakt in een dagrugzak, is handig bij noodgevallen. Bel, sms en mail echter niet terwijl je aan het schaatsen bent.

Op het ijs

9. Zorg dat je op 'goedgekeurd' ijs schaatst

Ondergelopen stukken land, maar ook de landijsbanen van ijsclubs zijn de plaatsen waar snel 'veilig' geschaatst kan worden. Als het langer vriest, garanderen de door de ijsclubs van de knsb georganiseerde toertochten een optimale veiligheid. Op de website van de knsb vind je welke natuurijsbanen open zijn.

10. Let op kleurveranderingen, randen en scheuren in het ijs

De kleurverandering van het ijs geeft meestal aan dat de kwaliteit van het ijs ineens anders kan zijn. Wees bij aangevroren randen met een afwijkende (geelwitte) kleur bedacht op windwakken. Deze kunnen ook bij strenge vorst lang open blijven en een behoorlijke omvang hebben. Zijn ze toch dichtgevroren, dan kunnen ze een te dun laagje ijs hebben. Let ook op scheuren in het ijs. Als je daar met een schaats in vast blijft zitten, kun je lelijk vallen. Probeer zo veel mogelijk dwars met je schaats over de scheuren heen te gaan. Dat voorkomt lelijke valpartijen.

11. Let extra op bij bruggen, vogels, riet, waterplanten en overhangende takken

Bij bruggen, vogels, riet, waterplanten en overhangende takken is het ijs in de meeste gevallen onveilig. Bij lage bruggen moet je ook uitkijken dat je je hoofd niet stoot of met je rugzak blijft haken onder de brug. Zelfs een lichte botsing kan leiden tot ernstige verwondingen.

12. Houd voldoende afstand van elkaar

Rijd nooit naast elkaar, maar altijd achter elkaar met voldoende tussenruimte, liefst tien meter. Je kunt dan beter zien hoe het ijs verderop is of bij plotselinge opstoppingen dan wel een valpartij nog uitwijken.

13. IJs aan de walkant, vooral de kant waar de zon op schijnt, is altijd zwakker

Neem een grote stap als je van de wal het ijs op stapt en kijk waar anderen veilig het ijs opgegaan zijn. Aan de walkant kunnen zwakke plekken zijn.

14. Wees voorzichtig bij laagstaande zon

Pas bij een laagstaande zon extra op, want je raakt snel verblind, waardoor je de randen van een windwak nauwelijks of te laat ziet. Windwakken herken je aan een rand in het ijs, met een geelwitte kleur.
15. Pas op bij lozingsplaatsen, plekken waar waterwegen op elkaar uitkomen en bij vaargeulen.
Bij fabrieken, energiecentrales of industrieterreinen wordt soms vervuild of warm water geloosd, waardoor het ijs er vaak dunner is. Ook op plekken waar waterwegen samenkomen, kan het ijs door stroming minder dik zijn. En vaargeulen houden vaak extra risico's in. Een vaargeul waarover 's morgens geschaatst kon worden, kan 's middags niet meer veilig zijn. Als het overdag vriest, zijn de gaten tussen de schotsen van de vaargeul zo weer met een klein ijsvliesje bedekt en zie je het verschil niet.

16. Pas op bij kistwerken

Het opgekruide en vervolgens vastgevroren ijs van een kistwerk zorgt vaak voor oponthoud. Het ijs op de scheurrand kan ook naar beneden worden geduwd. In dat geval komt er water op het ijs te staan of ontstaat er een watergeul. Vaak zijn kistwerken aangegeven. Pas altijd je snelheid aan en zorg voor een goede oversteek.

17. Wees extra waakzaam bij mist

Bij mist moet je altijd langzaam schaatsen. Vaak kun je de situatie op het ijs door het gebrek aan zicht niet goed overzien. Pas op voor grote wakken en zwakke plekken in het ijs.

18. Zorg dat je voor het donker thuis bent

In het donker schaatsen is levensgevaarlijk. Je kunt slecht en zwak ijs niet herkennen en mocht je door het ijs zakken, dan kun je je in het donker niet of slecht oriënteren. Ook de hulpverleners tasten letterlijk in het duister, omdat ze met dezelfde problemen te maken hebben.

19. Ga nooit schaatsen op ijs waar sneeuw op ligt

Als er sneeuw is gevallen en het ijs is niet geveegd, is het levensgevaarlijk om te gaan schaatsen. Schaats nooit op ijs waar sneeuw op ligt, tenzij de baan is goedgekeurd.

20. Ga bij twijfel altijd terug

Het is altijd beter veilig terug te keren dan het onbekende risico aan te gaan. Dat geldt zeker bij vermoeidheid. Soms kan een geplande afstand te hoog gegrepen blijken, en als je dan vermoeid raakt, kun je vaak minder alert reageren. De kans op valpartijen is dan groter.

Als je door het ijs zakt...

Ben je onder het ijs gekomen en ligt er geen sneeuw op het ijs, zwem dan naar de donkere plek, hier ben je door het ijs gegaan. Ben je onder het ijs gekomen en is het besneeuwd, dan moet je naar het lichte gedeelte zwemmen.

Voor actuele informatie over toertochten, ijsbanen, de gesteldheid van het ijs en alle andere zaken kun je terecht op www.schaatsen.nl.

Met dank aan: "Wegwijs op natuurijs" Huub Snoep & Fred Geers

Winterse zeemansrecepten

Barszcz
(voorgerecht, Poolse rode bietensoep)

Benodigdheden:
- 400 gram gekookte rode bieten
- 1 liter runderbouillon naar keuze vers of van een blokje
- 1 fijn gesnipperde ui
- 2 gesnipperde tenen knoflook
- 2 laurierblaadjes
- 1 el olie
- voor de garnituur dille, enkele lepels zure room, mierikswortelpuree, evt. gekookte kwarteleitjes en nog wat bietenblokjes
- peper en zout uit de molen
- staafmixer

Garnituur voorbereiden:

Snijd het kleinste bietje in hele kleine blokjes, kook de kwarteleitjes in 5 minuten hard, hak de dille fijn en breng de zure room op smaak met mierikswortelpuree (afhankelijk van eigen smaak).

Bereidingswijze soep:

Snijd voor de soep de andere geschilde bieten in blokjes. Snipper de ui en de knoflook.
Verhit in een soeppan de olie en fruit het ui en knoflook glazig. Doe de bietjes erbij en warm deze vast even mee. Dan kan de runderbouillon erbij en de laurierblaadjes. Laat het soepje een kwartier pruttelen, verwijder de laurierblaadjes en pureer met de staafmixer tot een mooie gladde soep. Breng op smaak met peper en zout.

Serveertips:

Schep de soep in mooie diepe borden, in het midden de garnituur: de kleine bietenblokjes, een lepel room, de gehalveerde eitjes en tot slot de dille overheen strooien.

Bigos
(hoofdgerecht, nationale Poolse stoofschotel)

Benodigdheden:
- 1 zak zuurkool naturel (500 g)
- 6 el olijfolie
- 1 bakje champignons, (250 g), gehalveerd
- 1/2 witte kool of 1 kleine witte kool, in dunne reepjes
- 2 uien, gesnipperd
- 125 g gewelde pruimen zonder pit
- 700 g rib-runderlappen, in kleine stukjes
- 3 tenen knoflook (mag ook meer), grof gesneden
- 1 klein flesje rode wijn, 250ml
- 2 blikjes tomatenpuree (a 70 g)
- 2 a 3 laurierblaadjes
- 1 rookworst, in plakjes

Bereidingswijze:

1. Breng de zuurkool met een 1/2 liter water aan de kook en laat 15 min. koken. Verhit ondertussen 2 el olie in een grote pan en bak de champignons, witte kool, ui en pruimen 10 min.
2. Verhit 4 el olie in een koekenpan. Bestrooi het vlees met peper en zout en bak in 4 min. rondom bruin. Schep het vlees om met de knoflook.
3. Giet de zuurkool af en voeg toe aan het koolmengsel. Voeg de wijn, tomatenpuree, laurierblaadjes en rookworst en vlees toe. Laat met de deksel op de pan op laag vuur 2 uur stoven.

Roer regelmatig in die twee uur tijd en op en heel laag pitje zetten. Voeg, als de stoofschotel te droog wordt, een klein beetje water toe. Breng op smaak met peper en zout. Lekker met stevig bruin brood of aardappelpuree.
Eventueel kun je nog spekreepjes extra toevoegen. Heerlijk met een stevige rode wijn en/of volgens traditie, een glaasje echte Poolse Wodka!

Zeilwedstrijdcommissie
Als het goed is neemt de Rescueploeg per RIB een grote ton mee. In deze ton zitten de volgende zaken: sleeplijn, beschermfolie, EHBO doos, brandblusser, oranje reddingsvest, verder ook een registratiebewijs en vaarbewijs. En natuurlijk altijd veel ducktape, daar kan je alles mee fiksen.

Anonieme Aegirzeiler
Ik heb geen tonnetje maar wel een koelbox. Blikjes bier, frisdrank en wijn blijven goed koel en kunnen tegen een stootje tijdens een spannende gijpactie. Sushi's zijn eenvoudig om mee te nemen omdat ze bij alle temperaturen lekker zijn en ook bij een beetje ruig weer nog fatsoenlijk te eten. Nu je het vraagt, zou ik misschien ook een tonnetje willen….

De redactie

Van de ontspanningscommissie

75 kilo...
Hebben we dit jaar gehaald voor de mosselmiddag, met natuurlijk de nodige groenten, sauzen en stokbroden. Naast de ouwe trouwe mosselgangers, rekenden we ook op deelnemers aan de zeilwedstrijden op de Plas. Daarmee kwamen we bedrogen uit. Het water kwam met stralen uit de hemel, er is die dag maar één bui gevallen, maar die duurde wel de hele dag. Over de wind zullen we het maar niet hebben. Er is nog gepoogd een zeilwedstrijd te laten starten, maar het was onbegonnen werk. Om een uur of 4 begonnen wij met het koken van de mosselen. Toen nog optimistisch dat er wel mensen door dit noodweer zouden komen om onze kookkunst te beproeven.

Helaas….. de aanwezigen hebben echt hun best gedaan, maar uiteindelijk waren er nog 2 zakken met 15 kilo mosselen over. Gelukkig waren er mensen die de mosselen zowel gekookt als ongekookt mee naar huis wilden nemen. En gezellig met elkaar aan de bar mosselen pellen heeft ook wel wat. Misschien volgend jaar toch wat minder mosselen...?

Na de mosselmiddag volgt altijd al snel de puzzeltocht. Vorig jaar waren er mensen die hadden beloofd om de tocht uit te zetten, maar helaas moesten zij wegens drukke werkzaamheden op deze afspraak terugkomen. Wij vernamen dit helaas pas 6 weken van tevoren.Wij hebben toen een beroep gedaan op Teun van Rietschoten en Frans van den Ban, met het verzoek ons uit de nood te helpen. Gelukkig reageerden zij positief. Het was wel kort dag en daarom werd besloten een bestaande puzzeltocht van de Lionsclub over te nemen en die om te zetten naar een tocht geschikt voor onze vereniging. Daar zijn de heren toch nog wel een hele poos mee bezig geweest.

De tocht voerde ons langs Krimpen a/d Lek en IJssel, Ouderkerk, en we hebben heerlijk geluncht in Bergambacht. Bijtijds waren we weer aan Aegir voor het glas wijn en de Franse kaas. Onderwijl was het uitrekenen van de uitslag in de bestuurskamer in volle gang. Er was flink gepuzzeld, en er waren dan ook veel ex equo uitslagen. De hoofdprijs was voor Piet en Els, ex equo met Jip, Barbara, Kik en Duuk. Als Piet en Els niet in de gelegenheid zijn de tocht uit te zetten, dan zullen Jip en Barbara dat volgend jaar doen. Dus volgend jaar is er weer een tocht.

Voor wat betreft de rest van het winterprogramma; vergeet niet in uw agenda te noteren:

Zaterdag 8 februari: Kaasfondue
Zondag 30 maart: Muziekmiddag

Natuurlijk wordt u via de mail op de hoogte gehouden van de bijzonderheden van deze (en mogelijk andere) evenementen. Mocht u overigens ideeën hebben voor leuke evenementen, schroom niet om ons te benaderen.

Monica en Barbara
vial.monica@gmail.com en
jbnoordermeer@gmail.com

Even voorstellen

Ik ben Aad Maaten en ruim twee jaar lid van Aegir. Tot aan mijn huwelijk huwelijk met Saskia in 1997 woonde ik in Kralingen. Daar had ik een oude Seahorse in de Kralingse Plas. Sindsdien woon ik in Hillegersberg-Schiebroek. We hebben bij elkaar opgeteld zes kinderen, vier van Saskia en twee van mij, maar samen hebben we geen kinderen. Met dat grote gezelschap woonden we tot 2005 in een groot huis aan de Larikslaan en sindsdien zonder kinderen in een appartement aan de Van Beethovensingel. Voor de zekerheid hebben we daar wel een logeerschuurtje in de tuin gemaakt, want met zoveel kinderen weet je het maar nooit... Een van mijn buren daar was een beginnend watersportrecreant die meteen het lot van een kleine watersportvereniging op zijn nek nam. Hij wist Sasia en mij met zijn enthousiasme ook zo ver te krijgen dat we een bootje kochten dat we zelf met een trailer uit Zweden hebben gehaald. Mij kreeg hij zo ver dat ik hem ging bijstaan in zijn beslommeringen in de watersport. Sinds een jaar of vijf hebben we nu dus een oude Noorse vissersloep waarmee we de Plassen en de Rotte af en toe onveilig maken, maar waar we zelf veel plezier mee beleven.

Saskia werkte tot voor kort bij de GGD bij het toezicht op sommige jeugdinstellingen en ik werkte tot voor kort bij de brandweer. We zijn allebei min of meer klaar met werken voor een werkgever en vullen onze dagen met allerlei dingen waar we voorheen geen tijd voor hadden.

Tijdens de laatste ALV werd ik door onze geliefde voorzitter enigszins verrast, om niet te zeggen overvallen, met het verzoek eens te willen nadenken over de toen net vrijgevallen functie van technisch commissaris. Ik dacht even dat er echo in de zaal was, want ik hoorde die vraag twee maal stellen, maar dat bleek dat Jaap van Herk te zijn, die de zelfde vraag stelde, maar dan in mijn andere oor.

Afgesproken is nu dat ik probeer deze functie waar te nemen als interim, tot aan de eerste ALV. Ik verheug mij daar zeer op, zeker nu Aegir de laatste tijd zo ontzettend veel van de grond heeft gekregen, letterlijk en figuurlijk. Ik ben dan ook erg benieuwd naar mijn verdere kennismaking met de interne gang van zaken binnen Aegir.

Met vriendelijke groet,
Aad Maaten

Wat zit er in jouw tonnetje?

Eline en Olivier Tan WK RS Feva 2013 in Grosseto Italië

In de optimist hadden we altijd ons eigen tonnetje, in de RS Feva moeten we er een delen. Anders wordt het te vol aan boord. Omdat we geen ruzie willen maken tijdens de races proberen we van alles twee mee te nemen, zoals rozijntjes of Sultana's. We hebben wel onze eigen zonnebrandcrèmes, ook de drankjes die we meenemen verschillen: Olivier houdt meer van zoete drankjes zoals AA en ik van meer isotone drankjes. Van de trainer mag het niet te zoet zijn, maar alleen water is ook niet goed want dat plas je te snel uit en neemt daarbij vaak ook nog goede stoffen mee. In de grote fles zit wat siroop met water, dat is het beste. Bij het ontbijt eten we vaak noodles of pannenkoeken. Verder zit in ons tonnetje: een tooltje om kleine reparaties uit te voeren op het water, ducktape, zonnebril etc. Tijdens de zeildagen in Italië hadden we veel extra eten en drinken nodig. We namen 5 liter vocht mee en in een aparte tas in de coachboot zaten een heleboel pizza's, lasagne etc. Als we elke dag zoveel zouden eten, zouden we nu extreem dik zijn. Daar merkten we er niets van.

Daan Costermans tijdens een United 4 wedstrijd in Workum

Mijn tonnetje wordt altijd goed gevuld met 3 pakjes sap, een zonnebril en zonnebrand, veel eten zoals broodjes, koeken, toastje, appelmoesje. Meestal heb ik ook nog extra handschoenen en een muts mee. Het is moeilijk te bedenken wat je allemaal nodig hebt, maar het eten gaat altijd op. Want ook bij het aftuigen heb je nog energie nodig.

Heb jij alles al winterklaar...?

Onderhoud zeilboot en zeilkledin9

De winter is de beste tijd om je boot eens goed schoon te maken, te poetsen en te controleren. Aan de hand van de hieronder genoemde punten kun je je boot systematisch controleren en in topconditie brengen, zodat het bij de wedstrijden volgend jaar aan je boot niet zal liggen!

Romp

Polyester beschadigingen (laten) repareren met gelcoat of een polyester plamuur. Dit om inwateren van het polyester laminaat (het glasweefsel) tegen te gaan. Reinigen met water & zeep. Romp goed poetsen met een auto of speciaal bootpoetsmiddel. Bij een witte romp zie je vaak dat er een gele aanslag (kalk) is achtergebleven. Deze kan worden verwijderd met een speciale kalk reiniger. Na deze behandeling wel weer poetsen!! Wat ook kan is te poetsen met een Cleaner & Wax., verkrijgbaar bij de meeste water-sportwinkels. Deze reinigt en beschermd in één handeling. (de kalk afzetting moet dan niet te dik zijn) Je kunt kalk ook verwijderen met verdund zoutzuur dat je kunt kopen in de bouwmarkt. (wel handschoenen dragen!) Daarna goed naspoelen en behandelen met een goede was. Wanneer je beschadigingen wilt voorkomen kun je tenslotte de randen en alle hoeken van je Optimist tapen.

Binnenkant romp

Alle schroeven van o.a. mastvoet, grondblokken en hangbanden met een schroevendraaier, waar nodig, aandraaien. Een beetje siliconenkit in het schroefgat voorkomt loswerken van schroeven. Zit de dekring (waar de mast in draait) goed vast en niet te veel speling? Controle van slijtage; zijn de hangbanden niet ingescheurd? Schootblokken spelingsvrij? Luchtzak(ken) oppompen; zijn ze lek? Je kunt ze eventueel plakken met wonderlas. Als dat niet meer kan: nieuwe kopen of bestellen.

Zeil, mast, schoot en lijnen

Losse stiksels van je zeil (laten) naaien. De zeilmaker heeft meer tijd in de winter dan in het voorjaar. Mast, spriet en giek controleren op slijtage (mastring) en loszittende popnagels. Poetsen met een Cleaner &Wax . Je ``inhaakblokje`` en staaldraad controleren. Is dit staaldraad scherp? Dan vervangen. Is je schoot lang genoeg om goed voor-de-wind te kunnen zeilen? Alle lijnen en de dunne lijntjes van je zeil controleren, waar nodig vervangen. (Je Optimist moet klaar zijn voor je het weet!!).

Zwaard, roer en helmstok

Poetsen van zwaard en roer (let ook weer op de gele aanslag). Beschadigingen bijwerken. Evt. "happen" uit je roer of zwaard kun je repareren met zg. Vezelplamuur. Eerst nog even iets meer wegzagen in "stermodel", dan boetseren, goed schuren en klaar ben je. Controleer het roerbeslag op slijtage en bevestiging.

Ook de bevestiging op de spiegel controleren!! Rubber gewricht van je verlenger controleren op inscheuren.

Het winteronderhoud van je zeilkleding

Je zwemvest kun je goed uitspoelen en evt. schoonmaken met een zachte borstel. Meestal staan er wel onderhoudsinstructies op de labels. Iedereen weet dat zeillaarsjes na een aantal keren gebruikt te zijn nogal gaan ruiken (stinken dus). Veel is hier niet aan te doen, maar om ze in de winter schoon op te ruimen, kun je ze een keer in de wasmachine stoppen. Op 30ºC, samen met wat andere spullen, worden ze zo schoon als het maar kan. Je handschoentjes worden vaak hard na het drogen. Het helpt vaak wel om ze na een sopje nog uit te spoelen in water met een scheut azijn. Niet te snel en zeker niet op de verwarming laten drogen. Je shorty kun je ook uitspoelen in een 30ºC sopje. Daarna heel goed naspoelen en hangend opruimen. Veel jeugdleden hebben droogpakken van PVC (b.v. Sportwave pakken). Controleer je pak op gaatjes en slijtage. Je kunt de rubbermanchetten van een PVC pak gemakkelijk laten vervangen. Plak gaatjes dicht met een reparatiesetje. Een PVC pak kun je wassen in een zacht sop van 30ºC. Met een zachte borstel kun je evt. vlekken verwijderen. Spoel het pak goed uit en laat het buiten het zonlicht drogen. Poeder je manchetten en kraag in met talkpoeder. Hierdoor verleng je de levensduur hiervan aanmerkelijk.

Hang je droogpak in de winter op, het liefst niet in een overvolle kast, aan een houten hangertje. (dit omdat uit een plastic hangertje weekmakers kunnen voorkomen die funest zijn voor de rubber kraag van je pak) Als je ritssluiting niet (meer) lekker loopt, kun je die inwrijven met een (paraffine) kaars. Hierna zal de rits weer lekker lopen en bovendien helpt het de boel waterdicht te houden. (Het is belangrijk dat je je pak in de zomer nooit opvouwt met "scherpe" vouwen in de rits. Daarvan kan die gaan slijten en dan lekkage veroorzaken).

OPENINGSTIJDEN CLUBGEBOUW

Tot en met 1 april is het clubgebouw geopend op:

Woensdag 13.00 - 17.00 uur
(Alleen als de kaartclub aanwezig is)
Donderdag 17.00 - 20.00 uur
Zaterdag 13.00 - 20.00 uur
Zondag 13.00 - 20.00 uur

15 december 16.00 - 20.00 uur
16 t/m 31 december gesloten

1 januari 16.00 - 20.00 uur
7 januari 16.00 - 20.00 uur
8 januari 16.00 - 20.00 uur

Moppentrommel:

Wat gebeurt er als je je zeildiploma in het water gooit? Dan wordt het een zwemdiploma!

Hoever kan je met je bootje de plas opvaren? Tot de helft, daarna vaar je er weer af.

Jantje is een film aan het kijken bij Pietje. Hij zegt dat hij het licht uit moet doen. Zegt Pietje: "dat heb ik al gedaan." Jantje: "dat kan ik toch niet zien het is zo donker."

Er lopen 2 oenen op een bospad. Zegt de een tegen de andere: "Kijk er loopt een mier op je ijsje!" Zei de andere: "Ach, maakt niet uit en laat hem toch lekker genieten van de wintersport!"

Je bootje is lek gevaren en door een gat stroomt water naar binnen. Wat doe je? Een extra gat boren zodat het water er weer uit kan stromen.

Vraag: wat is een skelet in een kast? Iemand die vroeger gewonnen heeft met verstoppertje...

Twee ballonnen vliegen door de woestijn, zegt de een tegen de ander. "kijk uit een cactussssssssssssssssssssssssssssssssssssss"

Personal Wine Selection

Voor een lekker glas wijn moet je bij Personal Wine Selection zijn!
Bergschenhoek Mob. 0610714190
PWS: wijnleverancier Aegir

Human Arbo Management

Door creatieve oplossingen snel weer op koers

- Bemiddeling bij arbeidsconflicten (gecertificeerd mediator)
- Verzuimbegeleiding en reintegratie door eigen bedrijfsarts
- Bedrijfsgeneeskunde en preventie (gecertificeerd bedrijfsarts)

Human Arbo Management
Prins Bernhardkade 17
3051 AJ Rotterdam
GSM: 06 22450084

Email: ham@hammed.nl
Web: www.hammed.nl
Telefoon: 010 2850362
Fax: 010 2850380

JACHTBOUW
REPARATIE

VIAL

JACHTSERVICE
ONDERHOUD

NATUURLIJK HET VERTROUWDE ADRES VOOR UW WINTERSTALLING, MAAR OOK VOOR JACHTSERVICE (7 dagen p/wk),
NIEUWBOUW EN BETIMMERINGEN OP MAAT IN UW HUIS, TUIN OF OP UW (DAK)TERRAS
TEL: 010-4188520 / 06-50572984 - EMAIL: jachtwerf.vial@planet.nl

WATERHAVES
Aegir's productinformatie

Bungy cap blue
Deze gave pet kan je niet missen in je collectie! De magic marine pet is super mooi afgewerkt.

Signsweat junior black en grey
Deze trui is geschikt voor elke dag. Lekker warm, zacht en comfortabel. Hij is van 80% katoen en 20% polyester. Heerlijk om voor of na het zeilen aan te trekken.

Aegir's
Fleece beanie black
Deze 100% Polyester micro fleece beanie is ideal voor in de winter. Deze fleece beanie wordt zowel op het water als op het land veel gedragen en zorgt ervoor dat je heerlijk warm blijft.

Fleece overall
Deze fleece overall is geschikt om te dragen onder je droog- of zeilpak. Hij houdt de warmte van je lichaam vast en sluit perfect aan op je lichaam. Heerlijk om warm te blijven tijdens het zeilen op koude winter dagen.

Beanie tube black
Deze beanie tube is van 100% polyester micro fleece en kan gedragen worden als muts of als sjaal. Ideaal om warm te blijven tijdens de koude winter dagen. Ook warm als deze nat is.

Metalite socks
Koude voeten tijdens het zeilen? Deze metalite socks zorgen voor extra warmte. De sokken zijn voorgevormd en zitten super comfortabel. Ideaal dus om koude voeten tijdens het zeilen te voorkomen.

SAIL24

AEGIR
Watersportvereniging Hillegersberg Rotterdam

Zij sponsoren de kienavond

Café van Eijk

Trust

BISTRO DE BUREN

restaurant zotte

FOKA

LEBBINK
Het café van-alles-wat!!!

Met dank van de ontspanningscommisie

Kopieer de tekening en kleur hem in. Lever hem voor 1 maart 2014 in bij Anita en maak kans op geweldige prijzen.

Impressie van de Combi 2013

Steun Stichting Plons!

PLONS

Maak zeilen mogelijk voor mensen met een beperking!

Begeleid zeilen | Special Olympics | Paralympisch zeilen | recreatief zeilen | schoolzeilen

www.plons.nl

DE POTTER
visuele communicatie
MEDIA XL

VORMGEVING DRUKKEN PRINTEN BELETTEREN WEBDESIGN PAPIER

Weg & Land 8 - 2661 DB Bergschenhoek
Telefoon 010 522 10 23 - Telefax 010 522 10 24
info@depotter.nl - www.depotter.nl

HOLTERMAN
AUTOSCHADE

Schadereparaties aan alle merken
Amstelstraat 15
3044 CA Rotterdam
Tel. 010 - 4379190

FOCWA
Erkend FOCWA bedrijf

de vries
Uw vertrouwde Woninginrichter

- laminaat
- tapijten
- gordijnen
- linoleum

QUICK·STEP

- zonwering
- parket
- complete slaapcomfort afdeling

Luxaflex

Lusthofstraat 56 Rotterdam - Kralingen Tel. 010 - 414 57 82

Profiteer nu met de Foka Friends Card van honderden voordelen in onze Superstore in Rotterdam! Kijk snel op Foka.nl/FriendsCard voor alle actuele Foka Friends voordelen en vraag meteen een Foka Friends Card aan!

Kijk snel op Foka.nl!

Vraag de kaart gratis aan!

FOKA
DE SUPERSTORE FOTO, BEELD EN GELUID
ADMIRALITEITSSTRAAT 8 / HOEK OOSTZEEDIJK 3063 EK ROTTERDAM