



Het jaar van Okeanos

Okeanos is er klaar voor: de club wil beter en groter worden. Met het nieuwe gebouw en een speciaal trainingsprogramma voor toppers gaat dat lukken.

TEKST: WELMOED VISSER
FOTO: COMVU/ANNE MARIE TROVATO

Het gaat goed met Okeanos. Roeiers van de club wonnen de afgelopen maanden zilver op de Olympische Spelen en goud en zilver op het wereldkampioenschap voor studenten. Daarnaast werd Okeanos dit jaar gekozen tot de beste roeivereniging van Nederland. Voorzitter Maarten van den Akker en wedstrijdcommissaris Micha Schimmel zitten er tevreden bij op de bank in hun nieuwe gebouw. Het uitzicht over de Bosbaan noemt Van den Akker het mooiste uitzicht van Amsterdam. Door de ramen, die de hele hoek van het gebouw beslaan, zien ze precies wie er langskomt: "Kijk, daar gaat de eerstejaars acht van vorig jaar", wijst hij. Ook de rest van het gebouw is gericht op de baan: vanuit de bestuurskamer en de andere ruimten kun je precies zien wat daar gebeurt. Een ander voordeel is dat de Koninklijke Nederlandse Roeibond in het gebouw ernaast zit. "Dat maakt de lijnen lekker kort", vertelt Schimmel.

Buiten is ondertussen de introductie in volle gang. Acht vrouwen, die vandaag voor de derde keer in de boot zitten, dragen het gevaarte boven hun hoofd uit de loods. "Voorzichtig dat hij niet op de kant knalt", roept de coach als ze de boot in het water laten glijden. "Hebben jullie al besloten wie waar gaat zitten?" "Kan ik nu veilig

instappen?" vraagt een meisje voor ze op de stuurpositie gaat zitten.

Aanklooiën

Jarenlang heeft Okeanos moeten aanklooiën in een tijdelijke, te kleine bouwkeet, omdat de Bosbaan werd verbreed. Dat kostte de vereniging leden en maakte de continuïteit af en toe lastig. In 2004 had de vereniging bijvoorbeeld geen barcommissie en tot overmaat van ramp stapte de materialencommissie een paar maanden later ook nog eens op. Dat er in die tijd toch olympische medailles werden gewonnen, was vooral te danken aan individuele talenten als Helen Tanger en Geert Jan Derksen.

Toen het gebouw er eind 2005 eindelijk stond, is Okeanos haar topsportprogramma gaan professionaliseren. Het project 'De Acht' in het najaar van 2006 was daarvan het begin. Okeanos had op dat moment zo weinig nieuwe leden, dat de vereniging er een hard hoofd in had dat er uit dat bestand een goede eerstejaars acht samen te stellen zou zijn. Een aantal coaches bedacht toen dat het misschien zou helpen om een real-life soap te maken rondom een groep mannen die binnen drie maanden moesten uitgroeien tot

toproeiers. IDTV zag er wel iets in. Met financiële en organisatorische steun van de VU ontwikkelde Okeanos vervolgens een intensief trainingsprogramma met topcoaches, en de mannen zouden dag en nacht worden gevolgd. Ze werden geworven met een YouTube-filmpje en deels gewoon op de campus aangesproken. Schimmel: "Als iemand de fysiek heeft om een goede (zware) roeier te worden, oftewel groot en stevig gebouwd was, werd hij gevraagd." Die aanpak werkte. Van de twaalf studenten, die aan De Acht meededen, had een groot deel nog nooit in een boot gezeten. Na een paar maanden werden ze eerste op de Heineken Vierkamp en vijfde bij het Nederlands Kampioenschap. "Dat kan gewoonlijk helemaal niet als je eerstejaars bent", vertelt Van den Akker, die zelf destijds bij De Acht hoorde. Talpa zond het televisieprogramma uiteindelijk in het voorjaar van 2007 uit.

Tweehonderd biefstukken

Nu met De Acht is bewezen hoe ver je kunt komen met een goed en persoonlijk gericht trainingsprogramma, heeft Okeanos het Talent Centre opgericht, een speciaal programma voor mensen die toproeier willen worden en daar intensief bij gecoacht worden. "Vorig jaar zijn we doorgegaan met de zware mannen, omdat we die al hadden vanuit De Acht", zegt Schim-

mel. "Dit jaar zijn we ook begonnen met een groep lichte mannen en binnenkort komen de vrouwen erbij." De roeiers in dit programma trainen zo'n tien tot veertien keer per week, onder begeleiding van topcoaches als Rob Jonkman en Geert Jan Derksen. Schimmel is als wedstrijdcommissaris verantwoordelijk voor de organisatie van de trainingen.

Het wedstrijdroeien is belangrijk binnen Okeanos. De vereniging wil groeien in het aantal toproeiers en wil ook het niveau van de competitieroei-

>bosbaanhuwelijk

Dat leden van Okeanos verliefd op elkaar worden, is niets bijzonders. In de geschiedenis van de vereniging zijn er vele roeihuwelijken. Maar in november wordt het eerste huwelijk aan de Bosbaan gesloten. "In de werkplaats", vertelt Maarten van den Akker. "De voorzitter van de materialencommissie kwam daar de liefde van zijn leven tegen. Zij zat namelijk in zijn commissie."

ers – die daaronder zitten – omhoog brengen. "Maar er zijn natuurlijk ook genoeg leden die maar één tot vier keer per week roeien en die zijn net zo welkom", benadrukt Van den Akker. De kookploeg is ondertussen bezig met het diner. Overal in het gebouw zitten mensen sperzieboontjes te punten en in de keuken liggen tweehonderd biefstukken te wachten om in de pan te gaan. Rood vlees is goed voor de spierontwikkeling. "Het is een weddenschapje", vertelt Van den Akker. "Iemand beweerde dat je best voor drie euro per persoon biefstuk kan maken. Toen zeiden de anderen:

'Laat dat dan maar eens zien' en het is gelukt. De inkoop dan. Het zal nog een heel werk worden om die dingen allemaal te bakken."

De pannen met sperziebonen zijn indrukwekkend groot, want roeiers eten veel. "Als je zo intensief traint, heb je vierduizend kilocalorieën per dag nodig. Dat is twee keer zo veel als een normaal mens. In het huis waar ik met De Acht woonde, lagen altijd overal afgekloven hompen ontbijtkoek", vertelt Van den Akker. Hij herinnert zich dat hij een keer een verpakking met 24 toetjes had gekocht voor na het eten. "Ah, eentje", zeurde mijn huisgenoot. Ik gaf toe en toen kwam er natuurlijk nog iemand binnen, die er ook eentje wilde. Binnen tien minuten waren ze allemaal op."

Twee meter tien

Okeanos wil groeien. De vereniging heeft nu 270 leden en ze wil over een jaar of drie op naar de vierhonderd. Van den Akker is dan ook blij met de 120 studenten die op de introductieperiode zijn afgekomen. "En ook dit jaar gaan we gewoon weer de campus op om mensen met het juiste postuur aan te spreken. Dat heeft heel goed gewerkt de afgelopen jaren", vertelt Schimmel. Van den Akker: "Maar ook als je geen twee meter tien bent, ben je welkom bij Okeanos."

>De uitzendingen van De Acht zijn nog te zien op www.vu.nl/nl/alumni/olympische-alumni-en-de-acht.

>Reageren? Mail naar redactie@advalvas.vu.nl.

INGEZONDEN MEDEDELING

Met een **tijdelijke aanstelling** een huis kopen?
Hypotheek arrangement
exclusief voor **VAWO-leden**

VAWO
vakbond voor de wetenschap
www.vawo.nl

>vieze vestjes

Bestuursleden Maarten Van den Akker en Micha Schimmel dragen allebei een giletje in de clubkleuren van Okeanos: rood, groen en wit. De vestjes zitten onder de vlekken en worden met veiligheidsspelden bij elkaar gehouden. Ze hebben ze geërfd van hun voorgangers die ze weer van hun voorgangers hadden enzovoort. Alleen als Okeanos de Varsity wint – een race tussen alle studentenroeiverenigingen van Nederland in het Amsterdam-Rijnkanaal – mag het giletje worden gewassen en dat is al sinds 1989 niet gebeurd. "Dit jaar gaat het gebeuren", zegt Van den Akker overtuigd. "Maar ook dan gooien we hem niet zomaar in de wasmachine. Hij moet in het water van de Bosbaan worden gewassen. Dat is de traditie."



Okeanos-roeister Annelies Labots won vorige maand goud op het WK voor studenten in Belgrado.

>wie mag erin?

De selectie voor de verschillende wedstrijdteams gebeurt voor een belangrijk deel op de roei-ergometer. "Daarmee kun je precies zien wat het maximale vermogen is dat iemand kan leveren", vertelt wedstrijdcommissaris Micha Schimmel. "In een boot zie je dat minder goed." Roeien komt voor een groot deel neer op kracht. Ook de selectie van de Koninklijke Nederlandse Roeibond voor bijvoorbeeld de Olympische Spelen draait voor een belangrijk deel om het vermogen dat iemand op een roei-ergometer kan leveren. Okeanos-leden trainen er daarom veel op. Ze hebben er zelf een heel rijtje staan in hun botenhuis en kunnen ook terecht bij die van het Sportcentrum van de VU.