



Wedstrijden 2022

- 2 april Vechten op de Vecht ---Weesp *
- April?? Gevangentorenrace --- Vlissingen (niet genomineerd)
- 7 mei 22^e roeisloepenrace --- Grou
- 4 juni Ocean-City race --- Cork, Ierland
- 11 juni 15^e kaagrace --- Warmond *
- 18 juni 12^e Zwolse Grachtenrace --- Zwolle *
- 16 juli 13^e Mosselrace Bruinisse --- Bruinisse
- 3 september 26^e Maasrace (Wereldhavendagen) --- Rdam
- 17 sept VMR --- Kortgene *
- 1 okt Langweer sloepenrace ---Langweer
- 8 okt Adam Grachtenrace --- Adam
- 22 okt Liwwadster rondje --- Leeuwarden
- 5/6 nov MPM --- Muiden *

Ambitie

keuze's worden nog aan leden voorgelegd

Heren minimaal 6 genomineerde wedstrijden

VodV

Grou

Kaagrace

Zwolle

VMR

Langweer

Alle andere wedstrijden zijn extra

Dames 4 wedstrijden

VodV

Kaagrace

Zwolle

VMR

Of Gevangentorenrace

Training

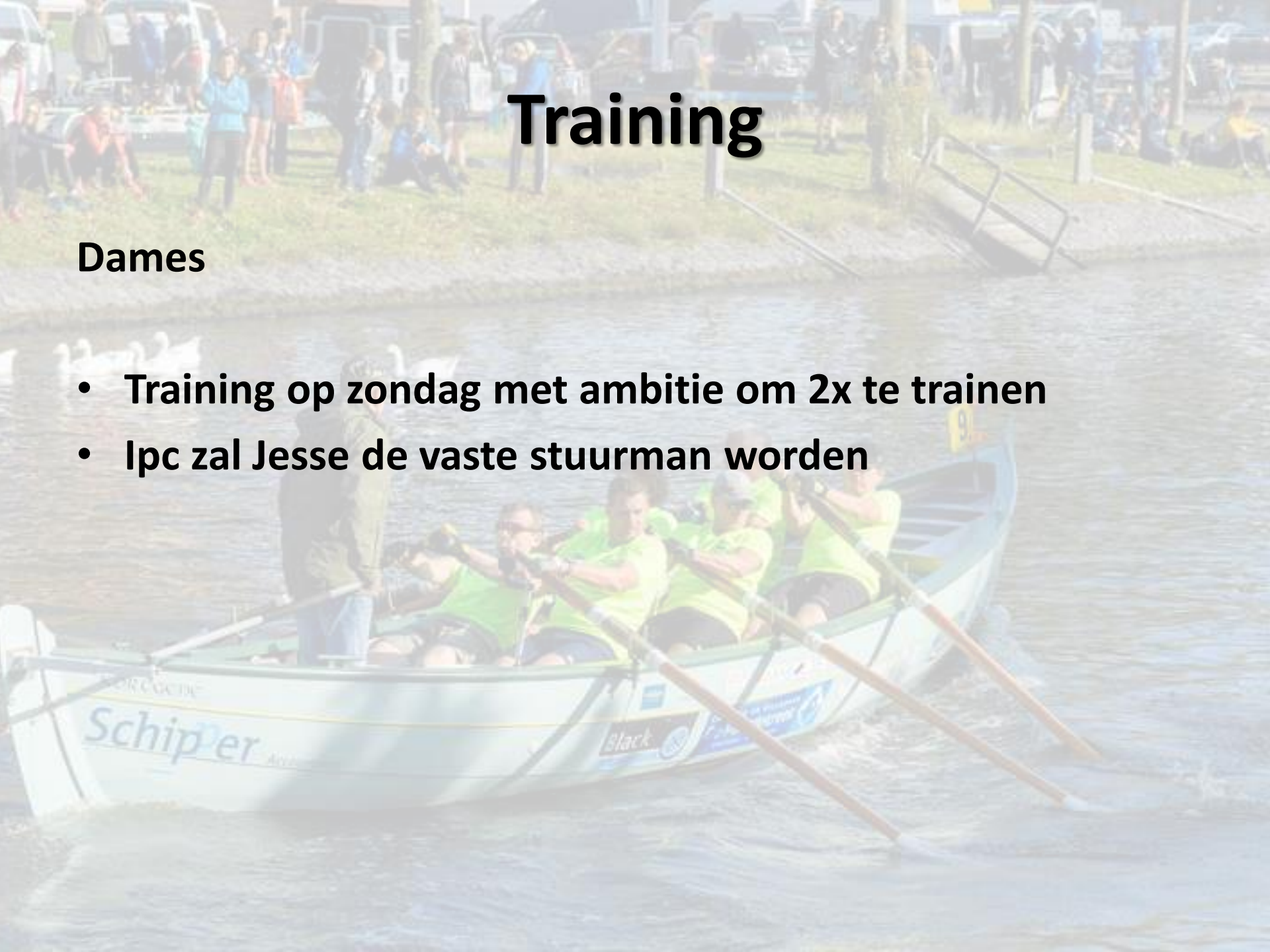
Heren

- **2x per week, maandag en woensdag**
- **1x snelheid en kracht (interval)**
 - Training op wedstrijdsnelheid
 - Interval
 - Start/bochten/manoeuvres
- **1x duurvermogen**
 - 16 km moet de standaard worden
 - Af en toe min 20 km (dit zou bijv ook eens op een extra zondag kunnen)

Training

Dames

- Training op zondag met ambitie om 2x te trainen
- Ipc zal Jesse de vaste stuurman worden



Slepen

Wanneer : 12 maart
Waar : Stavoren
Hoelaat : 12.40 uur (11.40 uur aanwezig)
Wie??? : voorkeur 3 heren/3 vrouwen
gewicht ca 95 kg/ ca 75 kg



Wereldkampioenschap St Ayles Skiffs



**Van 25 juni tot 2 juli wordt dit in Kortgene georganiseerd.
Er is een mogelijkheid dat er meegedaan kan worden.
Interesse??**