

Waarom Cornelis Tromp?

Wat heeft Cornelis Tromp te bieden en wat verwachten wij van nieuwe leden:

- Een mooie vloot inclusief een aantal boten die geschikt zijn voor leden met beperkingen
- Een gezellig clubhuis waar tegen redelijke prijzen consumpties gebruikt kunnen worden en er zijn goede sanitaire voorzieningen
- Een veilig terrein met enkele aanpassingen; er zijn ook 2 invaliden parkeerplaatsen
- Begeleiding en instructie
- Een organisatie waarbinnen je met hulp van de ART snel integreert
- Betrokkenheid bij de vereniging en eigen inzet



Roei jij hier straks??

Voorzieningen

Op ons terrein zijn enige aanpassingen aangebracht, waaronder een instapbeugel, die het in en uit de boot stappen vergemakkelijkt.

Ook is er gelijkvloers een kleedruimte met aangrenzend sanitaire voorzieningen



voorzieningen voor roeiers met een beperking.

Ook onze vloot is aangepast met diverse typen van boten, zoals o.a. een stevige stabiele wherry en een catamaran-skiff.

De eerste stap

Voordat wij met je in zee gaan willen wij eerst geïnformeerd worden over jouw mogelijkheden en beperkingen, zodat wij samen kunnen bekijken of roeien bij onze vereniging mogelijk is.

We verlangen in ieder geval dat je kunt zwemmen. Kun je dat niet of beheers je het zwemmen onvoldoende, dan ben je verplicht een opblaasbaar reddingsvest te dragen tijdens het roeien.

Afspraken lidmaatschap

Je krijgt als proeflid eerst tien basislessen tegen betaling van € 50,-. Na deze periode evalueert de instructeur samen met jou de eerste roei-ervaringen. Daarna pas beslis je over het lidmaatschap

Roeivereniging Cornelis Tromp Hilversum



ART

(Aangepast Roeien Tromp)

*Sport en plezier op
het water!*

Vreelandseweg 56
1216 CH Hilversum
035 - 6249433

<http://www.ctromp.nl>

Roeien met een beperking



Geschiedenis

Sinds 2001 bestaat er bij de Roeivereniging Cornelis Tromp het onderdeel "*Aangepast Roeien Tromp*"

Deze tak bij onze roeivereniging richt zich op het roeien door leden met een lichamelijke beperking.

Bij Tromp roeien een aantal mensen tussen de 12 en 75 jaar met één of andere vorm van beperking. Het kan dus. Onze insteek is sportbeoefening die bijdraagt aan de revalidatie en daardoor ook de conditie verbetert

Er zijn in den lande overigens ook, voornamelijk jonge, roeiers met lichamelijke beperkingen die na veel trainingen hoge ogen gooien bij (internationale) wedstrijden.

Enkele leden van Cornelis Tromp hebben ook meegedaan aan een wedstrijden.

Roeien met een lichamelijke beperking

De roeibeweging is een rustige, regelmatig herhaalde beweging.

Het hele lichaam wordt gelijkmatig belast. De roeisport is daarom bij uitstek geschikt voor mensen met een lichamelijke beperking. Door regelmatig te roeien worden spierkracht en conditie op een ontspannen wijze verbeterd.

Fysiotherapeuten en artsen kiezen steeds vaker voor de roeisport als ondersteuning van de therapie en revalidatie. Bespreek het eens met je fysiotherapeut of met je behandelend arts of het iets voor jou kan zijn.

Activiteiten

Als de roeiers na enige tijd de roeitechniek onder de knie hebben, kunnen er met elkaar ook korte roeitochten georganiseerd worden. En natuurlijk is deelname aan de toertochten van de vereniging mogelijk voor zover afstand en moeilijkheidsgraad binnen jouw mogelijkheden vallen.

Het roeien heeft in eerste instantie een duidelijk recreatief karakter.

Contactpersonen ART:

Franny Lankreijer: 06-47856812

Nico Verbeek: 06-40611492



De prachtige accommodatie in de haven van Hilversum