

Over HRV Cornelis Tromp

De Hilversumse roeivereniging Cornelis Tromp is een sportieve, gezellige vereniging met ongeveer 750 leden. Er wordt geroeid op verschillende niveaus, van beginner tot vergevorderde, van toerroeier tot wedstrijdroeier, van jong tot oud. Ook mensen met een beperking kunnen sinds 2001 bij Tromp terecht. Tromp beschikt over een uitgebreide moderne vloot met alle boottypes, goede voorzieningen en een prachtig terras. De vereniging wordt draaiend gehouden door vrijwilligers.

De geschiedenis van roeivereniging Cornelis Tromp is onlosmakelijk verbonden met de aanleg van het Hilversums Kanaal. Toen in 1935 het kanaal was gevorderd tot aan het sluisje naar de 's-Gravelandse Vaart, zag een aantal oud-studentenroeiers dat het mooi roeiwater was en werd het plan opgevat een roeivereniging te beginnen. In 1936 werd de vereniging opgericht met dertig leden.



De haven van Tromp

Wat heeft HRV 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 en toegankelijk clubhuis waar tegen redelijke prijzen consumpties gebruikt kunnen worden en waar goede sanitaire voorzieningen zijn.
- Een veilig en rolstoeltoegankelijk terrein; er zijn o.a. ook twee parkeerplaatsen voor invaliden.
- Begeleiding en instructie.
- Een organisatie waarbinnen je met hulp van de ART snel integreert.
- Betrokkenheid bij de vereniging en eigen inzet.

Foto voorzijde genomen tijdens één van de 'ontbijt-toertochten'.

ART

AANGEPAST ROEIEN TROMP

Sport en plezier op het water!



www.ctromp.nl  

HRV Cornelis Tromp
Vreelandseweg 56
1216 CH Hilversum

T: 035 6249433
E: info@ctromp.nl



Hilversumse Roeivereniging **Cornelis Tromp**

Ook mensen met een beperking zijn welkom bij Tromp om te leren roeien. Onze afdeling ART (Aangepast Roeien Tromp) bestaat uit enthousiaste instructeurs van Tromp, die hiervoor een speciale cursus hebben gevolgd.

We geven de instructie bij voorkeur op dagen dat ook andere leden van Tromp instructie krijgen, om het aangepast roeien zoveel mogelijk binnen de vereniging te integreren. Zo leer je in korte tijd veel mensen kennen en kun je mogelijk al snel ook met andere Trompleden een stukje roeien.

Beperking

De roeibeweging is een rustige, regelmatige beweging. Het hele lichaam wordt gelijkmatig belast, waardoor er nauwelijks blessures optreden. De roeisport is daarom zeer geschikt voor mensen met een lichamelijke beperking. De nationale roeibond gaat er zelfs van uit dat wanneer iemand een rolstoel kan bedienen, hij of zij dan ook kan roeien. Naast mensen met een lichamelijke beperking zijn ook mensen met een autistische/verstandelijke beperking welkom. Door regelmatig te roeien verbeter je je spierkracht en conditie op een ontspannen wijze. Fysiotherapeuten en artsen adviseren steeds vaker de roeisport als ondersteuning van therapie en revalidatie. Bespreek eens met je fysiotherapeut of behandelend arts of het roeien iets voor jou kan zijn.

Bij Tromp roeit een aantal mensen tussen de 12 en 75 jaar met één of andere beperking. Het kan dus! Roeien met de riemen die je hebt! Onze insteek is 'sport én plezier', zoals dat voor al onze andere leden geldt.



Voorzieningen

Bij Tromp zijn er tal van voorzieningen getroffen om het roeien en het verenigingsleven voor mensen met een beperking mogelijk te maken. We hebben speciale parkeerplekken direct naast de ingang, duidelijke zichtlijnen voor slechtzienden, geen drempels en stoepjes en opritjes waar dat niet nodig is. Daarnaast is er een rolstoeltoilet en een speciale kleedkamer. Ook de soos is goed bereikbaar.

We hebben een aantal speciale boten voor het aangepast roeien en voor het instappen is er een instapbeugel, een instaptrap of een glijplank én een tillift. De fitnessruimte bij Tromp is op dit moment nog niet toegankelijk voor rolstoelen, maar er is wel een aparte ruimte met ergometer beschikbaar voor het aangepast roeien.

Als je na enige tijd de roeitechniek onder de knie hebt, kun je met elkaar korte roeitochten maken. Je kunt meedoen aan de toertochten van de vereniging als afstand en moeilijkheidsgraad binnen jouw mogelijkheden vallen. Het roeien heeft in eerste instantie een duidelijk recreatief karakter. Ieder jaar doen we mee met de Nationale tocht Aangepast Roeien (NAR) elders in het land.

De eerste stap

Voordat je kunt beginnen met roeien gaan we graag met je in gesprek over je 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 onvoldoende, dan ben je verplicht een reddingsvest te dragen tijdens het roeien. Deze vesten zijn op Tromp beschikbaar. Je krijgt als ART-lid eerst tien basislessen tegen betaling van € 50,-.

Na deze periode evalueert de instructeur met jou de eerste roei-ervaringen. Samen beslissen jullie of je door kunt en wilt gaan met roeien. Vanaf dat moment word je lid van Tromp.

Belangstelling?

Ben je enthousiast geworden, maak dan een afspraak voor een kennismaking met een van de leden van de ART-commissie:

- Franny Lankreijer (035-6910654)
- Michiel ten Brink (035-6244207)

Je kunt ook een e-mail sturen naar roeivalidatie@ctromp.nl



Eén van onze 'speciale' boten. Skiff met drijvers