

# SLOEPROEI × CLINIC ×

- HAARLEM -



Sloeproeï Vereniging Haarlem  
[www.sloeproeï-haarlem.nl](http://www.sloeproeï-haarlem.nl)

**WE DAGEN JE UIT!**  
**STAP IN ONZE SLOEPEN**  
**EN ROEI MEE TIJDENS**  
**EEN SLOEPROEI-CLINIC**

Heb je weleens zo'n stoere roeisloep voorbij zien komen en met verwondering staan kijken naar de krachtsinspanning van de roeiers? Je kunt ook zelf ervaren hoe dat is!

Ben je met collega's, vrienden of familie in Haarlem en heb je zin in een sportieve uitdaging? Ga dan het Haarlemse water op om even goed af te zien en je krachten met elkaar te meten.

Sloeproeien draait echter niet alleen om kracht. Goede samenwerking, goede timing en doorzettingsvermogen zijn bijna nog belangrijker. Sloeproeien is sportief, inspannend en een heerlijke buitensport. Alle ingrediënten voor een succesvol team-, vrienden- of bedrijfsuitje.

Onder begeleiding van een ervaren stuurman/instructeur en 2 ervaren roeiers kunnen 6 stoere mannen en/of vrouwen per sloep kennismaken met deze bijzonder intensieve en uitdagende sport. We beginnen bij Stempels met een korte toelichting over het sloeproeien en een kop koffie.

Daarna gaan we naar onze sloepen in de grachten van Haarlem. De stuurman geeft instructies over het sloeproeien en al snel roeien we over het Spaarne door de stad richting Spaarndam of richting Cruquius.

Bij gebruik van 2 sloepen kan een korte wedstrijd worden geroeid. Dan gaat het erom welk team het beste op elkaar is ingespeeld en het beste in zichzelf naar boven weet te halen.

## Sloeproeien

Sloeproeien wordt gedaan in originele reddingsloepen van schepen en walvisjagers. Er zijn 6/8/10 en 12 persoons-roeisloepen. Tegenwoordig worden er roeisloepen speciaal voor wedstrijden gebouwd. De sport groeit enorm in populariteit. Er zijn inmiddels zo'n 250 sloepen die regelmatig deelnemen aan wedstrijden op diverse plekken in Nederland, maar ook in het buitenland wordt de sport actief beoefend. Een wedstrijd kan variëren van 12 tot 35 km lengte.

## Sloeproevereniging Haarlem

Een actieve, sportieve en gezellige sloeproevereniging in Haarlem met 2 sloepen: een heren- en een damessloep. Een paar keer per week roeien de 40 roeiers in deze sloepen door de grachten van Haarlem. Regelmatig neemt de vereniging deel aan wedstrijden in Nederland en in het buitenland. De heren roeien in de 1e klasse, de dames in de 2e klasse. Door het organiseren van clinics willen wij ook andere mensen laten ervaren hoe het is om te sloeproeien.

Aantal deelnemers:	max. 6 per sloep, max. 2 sloepen
Min leeftijd:	14 jaar (jongere personen kunnen als passagier mee)
Duur van de clinic:	ongeveer 2 uur
Periode:	april t/m oktober
Dag:	in overleg
Aanbevolen kleding:	sportshirt en -sweater, sportbroekje tot net boven de knie
Schoeisel:	stevige (gym)schoenen
Kosten sloeproei-clinic:	€200 per sloep, €350 voor 2 sloepen (incl. koffie en sportdrink)
Organisator:	Sloeproevereniging Haarlem <a href="http://www.sloeproei-haarlem.nl">www.sloeproei-haarlem.nl</a>

### Wil je meer informatie of een afspraak maken?

Bel met Sloeproevereniging Haarlem: Jacqueline Schweig 06-53172740



Sloeproei Vereniging Haarlem  
[www.sloeproei-haarlem.nl](http://www.sloeproei-haarlem.nl)

**WE ZIEN  
JULLIE GRAAG  
IN ONZE SLOEPEN!!**