



NIEUWSBRIEF THE OAR - mei 2015



www.ikwilroeien.be (vernieuwd!)



The OAR op Facebook

In deze editie:

- 1 - Terugblik
- 2 - Nu en komende maand
- 3 - De toekomst
- 4 - Op de kalender
- 5 - Prikbord
- 6 - Contact info
- 7 - Bijlages

Maand van de superteams



1 - Terugblik

Ons logboek ...

... is nu logboek 2.0! Blitz én gemakkelijk in gebruik, terug beschikbaar in het clublokaal. Dus vul je trainingen sinds begin maart aan als je 't nog weet en anders gewoon weer vanaf nu.

Zaterdag 18 april: terugkeerdag deelnemers ergometerproject @ Bollaakdijk

Op een winderige zaterdagmiddag hebben Margot en Oscar (broer en zus van Casper) zich gewaagd aan een roeisessie op het echte water. Ze waren warm gelopen in de sportzaal het Loo tijdens één van onze ergometersessies voor de lagere scholen, waarna ze de vlotters aanbonden en de smaak van het echte werk te pakken hebben gekregen.

Dank aan Markus, Marie en Yves die zich over deze jonge roeiers hebben ontfermd!





Zondag 19 april 11u00: doop en "maiden trip" van onze drakenboot The ROAR

Bedankt voor de talrijke opkomst voor de doop van The ROAR!

- Sita schreef er een professionele perstekst over (zie bijlage).
- Uiteraard is de boot te huur! Check de postkaart in bijlage en stuur ze gerust naar iedereen door. Geïnteresseerden sturen een mailtje naar oar@live.be met in de titel DRAKENBOOT, dan nemen wij contact op.
- Bemanning gezocht: wie zo'n drakentochtje wel eens mee wil begeleiden, geeft zijn/haar naam door op het welbekende oar@live.be met in de titel DRAKENBOOT.



25/26 april: BK korte boten @ Hazewinkel

Op zaterdag haalde Ziggy een 5e plaats in de reeks JM16 1x. Lennart haalde een 11e, Kobe een 23e, Seppe een 27e, Max een 32e en Lars een 34e plaats in de reeks JM14 1x pol. **Yves en Markus wonnen in de reeks MM 2x!** Casper kwam 15^e, Rik 26^e en Kobe 28^e in de reeks Mbeg 1x. Gerline en Fien kwamen 4^e in de reeks JW 2x. En Finlay en Maarten kwamen 5^e in de reeks JM2x.

Op zondag kwamen Seppe en Max 12^e in de reeks JM14 2x. **Marie werd kampioen en Fien 16^e in de reeks Wbeg 1x!** Lennart en Rik werden 10^e en Brecht en Lars 11^e in de reeks Mbeg 2x. Finlay kwam 4^e en Ziggy 6^e in de reeks JM 1x. Kobe en Seppe werden 5^e in de reeks JM14 2x sprint. Max werd 4^e in de reeks M12 1x pol sprint. Lennart werd 8^e, Kobe 17^e, Seppe 26^e en Lars 30^e in de reeks JM14 1x sprint. Ziggy en Finlay werden 5^e in de JM 2-. Gerline kwam ook 5^e in de reeks JW 1x.



Dinsdag 5 mei: 1^{ste} klanten in The ROAR

OEF: "De 2 drakenbootsessies van 5 mei zijn gelukt!" ploft er in mijn mailbox ... en dan gaat Liesbeth verder:

Het was spannend of het wel door kon gaan, want bij de 1e groep donderde en bliksemde het terwijl we naar het water gingen met de kinderen. Maar dat heeft ons niet tegengehouden: we hebben de uitleg onder de brug gegeven, terwijl het onweer boven ons hoofd losbarstte. Eens klaar met uitleggen, kwam de zon en zijn de kinderen onder leiding van Marcus en met stuurman Ludo begonnen aan hun boottocht. Ik ben aan land gebleven om foto's en filmpjes te maken.

Ook de klas in de namiddag (helaas zonder Max, want die was ziek) heeft zijn boottocht kunnen doen. De juf belde of het met regenweer wel door kon gaan. Tuurlijk zeiden we! En zo dachten de kinderen er ook over. De uitleg weer onder de brug, hopen de dat het beter werd. En daar was die opklaring dan, alleen de wind was wel heviger! Maar stuurman Ludo en leider Marcus durfden het aan en hebben de kinderen veilig en wel weer aan wal gebracht.

Groetjes en het was leuk om te doen,
Liesbeth

Zaterdag 9 mei: watersportdag @ Bollaakdijk, Emblem

Drie sportievelingen zijn te water gegaan - allen er zeer enthousiast vanaf gekomen. Een ervan zag de dinsdagochtend-sessie al zitten voor in de toekomst. Filip, Marie en Markus hebben dit in goede banen geleid. Ondertussen heeft Fedrik de Hasseltse studentenploeg wat technische bagage meegegeven voor de Limburgse studentenregatta. Dat ze er klaar voor zijn hebben ze laten zien: onze jeugdige acht kon ze in een 2000-tje niet bijhouden.



Zaterdag 9 tot maandag 25 mei: De Gouden Waterlelies

Onze vijver ligt vol met schitterende (althans afhankelijk van de lichtinval) gouden waterlelies, je weet wel: het kunstenproject Over-Vloed.

Volgens de eerste reacties van de kunstbewonderaars blijkt het één van de meer dynamische projecten te zijn.

Langs deze weg toch al een hartelijk dankjewel aan zij die als barman of -vrouw hebben opgetreden in dit kader.



Vrijdag 15 en zaterdag 16 mei: elfstedentocht @ Leeuwarden

Ze gingen met twaalf en ze zouden Friesland eens laten zien wat die Belgen kunnen. Op de website kon je ze volgen: een verslag komt in de volgende nieuwsbrief!

Zaterdag 16 mei: jeugdtriathlon

Lennart en Kobe kwamen respectievelijk 16^e en 23^e van de 34 over de meet.

2 – Nu, dit weekend en komende maand

Trainingen @ Bollaakdijk, Emblem

- Weekend om 9u30: probeer op tijd te komen, des te sneller kan iedereen op het water!
- Woensdag om 18u30
- Weekdagen: steeds met Fred of een trainer afspreken

ploegen	individueel
dinsdag om 6u 's ochtends	op afspraak
dinsdag om 9u 's ochtends	
woensdag om 9u 's ochtends	

Vrijdag 29 mei: Markus' BBQ @ Bollaakdijk

Hallo iedereen,

Ik zou jullie graag uitnodigen voor een BBQ en klein feest op onze club vanaf 18u.

Het bestuur is zo vriendelijk om zijn vergadering die normaal op deze dag valt te verplaatsen. Hiervoor bedankt!

Graag een seintje geven (mail MARKUS naar oar@live.be) of jullie langs kunnen komen, dan weet ik hoeveel vlees en drank ik voorzien moet. Tot dan, of al vroeger op het water!

Groeten, Markus

Zaterdag 6 en zondag 7 juni: recreantenweekend van de VRL, toertocht @ Mechelen

De Vlaamse Roeiliga nodigt ons uit op haar eerste recreantenweekend, een combinatie van de recreanten trainingsdag en de jaarlijkse toertocht.

Op zaterdag staat de techniektraining voor recreanten op het programma: per niveau zijn er trainers beschikbaar die het niveau van de deelnemers helpen op te krikken. 's Avonds zakken we af naar het centrum van Mechelen. We bezoeken enkele belangrijke monumenten in de stad met onder andere een beklimming van de Sint-Romboutskathedraal, een middeleeuws meesterwerk en UNESCO-werelderfgoed. Onze wandeling eindigt bij brouwerij "Het Anker" waar we de brouwerij bezoeken, de huisgemaakte dranken proeven en ook



aanschuiven voor het diner. Daarna is er aansluitend een bezoek aan het historische centrum van Mechelen, de stad van de Maneblussers. Eens de maan voldoende geblust, wordt er overnacht in het centrum van de stad.

Op zondag wordt er geroeid vanuit het centrum van de stad tot in Hofstade. Inschepen doen we in de kruidtuin, een van de mooiste groene plekje van Mechelen. We bewonderen het historische centrum van op het water en varen daarna richting het natuurdomein “Het Zennegat”. Eens daar aangekomen varen we via de sluis het kanaal Leuven – Dijle binnen. Na een middagmaal aan “La Terrazza”, naast de kajakclub van Mechelen, varen we door tot in Hofstade. Aan ’t Stamkroegske eindigt de tocht en komen we opnieuw aan wal.

Omdat het hotel en de restaurants tijdig gereserveerd moeten worden, en er **een beperkt aantal plaatsen in het restaurant is, moet je er snel bij wezen!** Reservaties aan Brand Breyne (brand.breyne@vlaamse-roeiliga.be), met in detail de keuzes van accommodatie. Hoe sneller u reageert, hoe zekerder u bent van uw plaats!

3 - De toekomst

Klusdagen

Noteer alvast zaterdagen 20 juni, 29 augustus en 24 oktober in je agenda!

Volgende aandachtspunt: je boot na het roeien niet alleen afdrogen aan de buitenkant en geregeld simoniseren, maar ook aan de binnenkant schoonmaken en vooral **de rails voor sleet behoeden door ze degelijk proper te maken.**

Donderdag 13 tot zondag 16 augustus: toertocht @ Aveiro, Portugal

13 OAR-roeiërs gaan zo’n 70 km roeien rond de stad Aveiro in Portugal: dat belooft een mooie tocht te worden! Zie www.portugalrowingtour.blogspot.pt/p/aveiro voor het programma en het inschrijvingsformulier. Geïnteresseerden om nog mee te gaan mailen oar@live.be met als titel: PORTUGAL.

Donderdag 10 tot zondag 13 september: wereldkampioenschappen masters @ Hazewinkel

Wie wordt wereldkampioen? In september heb je de mogelijkheid om je te meten met de hele wereld. Het programma zit nogmaals in bijlage. Voor zij die mee willen doen en vaststellen dat de conditie nog niet optimaal is, we helpen jullie graag. Laat even iets weten aan Fred of Yves en we nemen je mee op sleeptouw. Graag willen we ook hiervoor een zicht krijgen op mogelijke ploegen.

Wat we wel al willen meegeven is dat elke race € 28 inschrijving kost, zelf te dragen door de deelnemende roeier. Het veelvuldig trainen zit wel in het lidgeld!

Doe je niet mee? De Vlaamse Roeiliga is nog volop op zoek naar vrijwilligers:

Wil jij deel uitmaken van een groot evenement?

Wil jij meedraaien in een gedreven en dynamisch team?

Wil jij bijdragen tot het promoten van de roeisport?

Voel jij je geroepen om je stempel te drukken op één van de grootste sportevenementen van 2015?

Dan ben jij de vrijwilliger die we zoeken!

Van 8 tot 14 september 2015 zijn wij op zoek naar vrijwilligers op verschillende dagen voor divers taken.

We hebben chauffeurs, tijdsopnemers, logistieke en administratieve mensen, host/hostessen,

kassamedewerkers, pontonjongens, botenchauffeurs, ect ... nodig.

Wil je bijdragen aan dit fantastische, sportieve evenement?

Geef je op: volunteers@rowing.be!



4 - Op de kalender

Wedstrijd	Maandelijks activiteit
Toertocht	Fundraising/bekendheid
Training	Sportkamp

Datum	Activiteit	Plaats	Contactpersoon
vr 29 mei	Markus' BBQ	The OAR, Bollaakdijk	Markus
Za 6 juni	Jeugdtriathlon	BTR, Brugge	Fedrik
6/7 juni	Recreantenweekend VRL toertocht	Hazewinkel Mechelen-Leuven	
Za 20 juni	Klusdag	The OAR, Bollaakdijk	
Zo 21 juni	Jeugdtriathlon	TRT, Hazewinkel	Fedrik
Za 27 juni	OARroast BBQ	The OAR, Bollaakdijk	
Zo 5 juli	7-bruggentocht RARC	Viersel-Duffel-Viersel	
6/10 jul	Sportkamp The OAR (Sport-It)	The OAR, Bollaakdijk	Winther
27/31 jul	OARcamp	The OAR, Bollaakdijk	Winther
31 jul/2 aug	Jeugdcup	Szeged, Hongarije	
5/9 aug	WK junioren	Rio de Janeiro, Braz.	
13/16 aug	Aveiro-tocht	Portugal	Fred
Zo 23 aug	Roeihappening The OAR, clubkamp	The OAR, Bollaakdijk	
Za 29 aug	Klusdag	The OAR, Bollaakdijk	
Za 5 sep	Jeugdtriathlon	KRSG, Gent	Fedrik
10/13 sep	WK masters	Hazewinkel	Yves
Za 26 sep	Bernkastel Regatta Moselpokal	Bernkastel, Duitsland	Fred
Za 26 sep	Jeugdtriathlon	KRNSO, Oostende	Fedrik
3/4 okt	BK lange boten	Hazewinkel	Fedrik
Za 3 okt	Moordregatta	TOR Tilburg, NL	
Zo 4 okt	Highland Festival	Wijnegem	Sander
Zo 11 okt	Jeugdathalon	KRB, Brugge	
Za 17 okt	Jeugdroeihappening VRL	KRSG, Gent	Fedrik
Za 24 okt	Klusdag	The OAR, Bollaakdijk	
Zo 14 nov	Clubavond	The OAR, Bollaakdijk	
Za 21 nov	BK OBIC	Arenahal, Deurne	

5 - Prikbord

Drammen, Kammen, Lammen of Madammen

De meesten hebben het al opgemerkt dat het bord voor de botenverdeling wat veranderd is. Achtergrond hiervan is een groter trainingsplan dat momenteel door de trainers wordt uitgewerkt. Het -ammen is een eerste aanzet waarin de roeier gevraagd wordt zijn intentie voor dat roeimoment duidelijk te maken.

-ammen betekent:

- Drammen: ik wil graag vandaag meedoen aan een conditietraining.
- Kammen: ik wil me vandaag technisch verbeteren.
- Lammen: ik wil met mijn hoofd in de wolken zitten en hierbij niet gestoord worden.



- Madammen: is het letteren in de boot? is het op het gemakske wat kilometers afleggen? In ieder geval een spontane term die opkwam en bij de drie andere past.

Belangrijk in heel het verhaal is dat je op het moment dat je toekomt, je naamplaatje op het bord plaatst (is niet anders dan vroeger), maar dat je het plaatst onder één van de drie -ammen. De aanwezige trainersgroep zal trachten met de gewenste -am rekening te houden en tevens een trainer toe te wijzen aan een groep.

Op termijn worden er nog trainingsfiche uitgewerkt (lees inspiratiefiche) om eventueel zelf een reeks conditie- of technische oefeningen te kunnen doen met uw ploeg.

Thuis trainen

De ergometers van de wintertrainingen in de zaal zijn beschikbaar voor onze leden om mee naar huis te nemen om te trainen tijdens het zomerseizoen. Geef je interesse hiervoor op bij Fred.

Werkparticipatie

We zijn gelukkig met velen, er is gelukkig veel materiaal, maar er zijn nog niet genoeg helpende handen om alles vlot draaiende te houden ... Spreek met elkaar af wanneer je eens een halve dag kan komen helpen op de club en meld dit aan Fred of Ludo, zodat zij dat goed kunnen voorbereiden. ALVAST BEDANKT!

6 - Contact info

Algemeen	oar@live.be	insturen foto's
Deirdre Morael	deirdre@morael.be	Suggesties, leuke anekdotes en foto's voor de nieuwsbrief Info en reservatie drakenboot
Filip Joossens	0477 977 659	<u>ledenadministratie</u> <u>clubkledij</u>
Fred Van der Weehe	0475 711 789	<u>materiaalmeester</u> <u>secretaris</u> overdag roeien op weekdagen
Paul Joossens	0498 419 252	<u>penningmeester</u>
Sita Vreeling	0494 375 788	secretariaat PR
Winther Degrauwe	0497 204 999	initiatie website wintertrainingen
Yves Royackers	0468 19 36 09	<u>voorzitter</u>
Fedrik Degrauwe	0493 76 24 28	jeugdtrainers
Filip Joossens	0477 97 76 59	
Markus Fahlbusch	0499 31 06 01	
Yves Royackers	0468 19 36 09	
Winther Degrauwe	0497 20 49 99	

7 - Bijlages

- The ROAR – postkaart (om door te sturen aan je familie, secretaresse, titularis, buur ...)
- The ROAR – persmededeling na doop
- Programma Masters @ Hazewinkel
- VRL – programma en prijzen recreantenweekend