



# NIEUWSBRIEF THE OAR - juni 2015



[www.ikwilroeien.be](http://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



## 1 - Terugblik

Tom Vanlandeghem was zo vriendelijk ons zijn foto's door te sturen, dus hier vinden jullie nog wat impressies van de voorbije wedstrijden:

### 25/26 april: BK korte boten @ Hazewinkel





**14 mei: Maubray**





**16 mei: jeugdtriatlon GRS Gent**





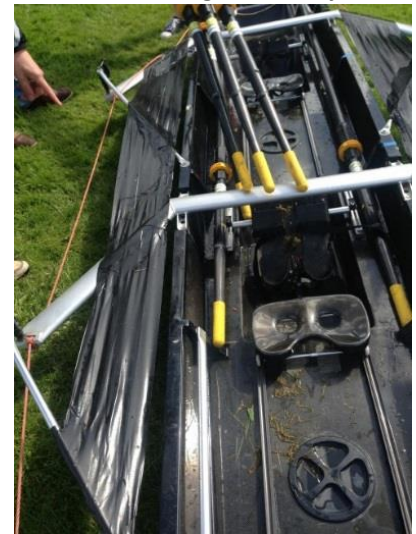
## Vrijdag 15 en zaterdag 16 mei: heroïsche elfstedentocht @ Leeuwarden



De 2<sup>de</sup> editie van de Elfstedentocht, althans voor de OAR, kan opgenomen worden in de boeskes (lees: kronieken van de club): een 4<sup>de</sup> plaats met vertraagde start door technische panne zal nog regelmatig boven komen drijven zodra het woord *Elfstedentocht* binnen de club valt. Filip, Wim, Sander, Maarten, Marie, Yves, Winther, Markus, David, Finlay, Antje en Sharan hebben Nederland eens even getoond wat het betekent om niet te panikeren bij een losgekomen bevestigingsrail van een voetenplank, maar rustig met in allerhaast aangekochte lijm en ducttape en wat gevonden houten latten vakkundig de nodige reparaties uit te voeren.

Er was geen garantie dat het zou houden, maar met de nodige geestdrift zouden ze zich er wel doorheen slaan. De wedstrijdleiding had er niet direct een goed oog op, maar liet ons toch begaan. Met hen werd afgesproken dat we onze 10<sup>de</sup> startplaats opgaven om wat extra reparatietijd te hebben.

Finlay en Maarten met stuurman David zijn gestart op de 54<sup>ste</sup> plaats, dus midden in het pak van 94 ploegen. Op de 1<sup>ste</sup> wisselplaats waren ze al over 26 ploegen heen gesprongen. Sander en Wim (met stuurvrouw Antje) zorgen op de 2<sup>de</sup> wisselplaats al voor een 15<sup>de</sup> plaats. Winther en Filip maakten daar onder de bemoedigende woorden van Markus de 8<sup>ste</sup> plaats van. En David en Maarten pitsten er ook weer 1 of 2 plaatsjes vanaf ...



Gestaag werd er doorgestoomd, waarbij iedereen op zijn moment voor de nodige stampende bewegingen zorgde. De droge redelijke zuiderwind draaide gedurende de nacht naar een koude en natte westenwind, rimpelend water werd op het Slotermeer toch behoorlijke golven. Op de Mora (het volgende meer) haalden de weergoden alles uit de kast net op het moment dat er volle bak wind-in moest getrokken worden. Het vrat energie, de begeleidende auto's werden rijdende "welriekende" kleerkasten, maar de reparatie van de bevestigingsrail hield het.

Het roeiplan werd wat gewijzigd om *The Oar Force One* op gang te kunnen houden, rekening houdend met ieders mogelijkheden. Officials en zelfs andere ploegen stonden erbij en moedigden die dappere Belgen aan. Ook de bemoedigende SMS'jes vanuit België, zelfs in het holst van de nacht, staken een serieus hart onder de riem. Iedereen hield het gestelde doel voor ogen: proberen om de 30<sup>ste</sup> plaats van 2014 om te zetten in een 29<sup>ste</sup> plaats dit jaar, in een hopelijk iets snellere tijd. Het lukte net. We werden 4<sup>e</sup> en daar hadden we 19 uur 5 minuten en 33 seconden voor nodig (18 seconden van de derde, 7 minuten voor de vijfde, 2 uur 12 minuten voor de 30<sup>ste</sup>, 6 uur en 35 minuten voor de laatste). Als ik me goed herinner, is dit effectief iets sneller dan vorig jaar.





Zoals dus in de eerste zin al aangehaald: het was een harde, maar FANTASTISCHE editie. Een ongelooflijk team met een schitterende Oar Force One, tegen weer, wind, vermoeidheid en 93 andere ploegen. Dit neigt naar meer (die 3<sup>e</sup> plaats zal wel te pakken zijn, maar die 2<sup>e</sup> deed het toch nog een uurtje rapper).

Alvast een dikke proficiat en een nog veel dikkere **merci** aan heel de ploeg!  
 Yves Royackers



**6 juni: jeugdtriatlon BTR Brugge**





### Vrijdag 29 mei: Markus' BBQ @ Bollaakdijk

Markus vertrekt richting Duitsland, maar we hebben er het volste vertrouwen in dat we hem nog dikwijls op de club gaan terugzien, dus: tot ziens Markus!

### Zondag 7 juni: toertocht VRL @ Mechelen-Leuven



Vroeg uit de veren, vlot onze boten gemonteerd en klaar voor actie, auto's naar het eindpunt, chocoladecake voor ontbijt en het water op, zomaar midden in Mechelen. We worden noordwest gestuurd door de vriend-van-Katrien-van-de-RARC uit Lille, die dat voor 't eerst doet en meteen de redelijk smalle kanalen in Mechelen voorgeschoteld krijgt, maar gelukkig puik werk levert dankzij wat zeilervaring. Al snel komen we bij de 1<sup>e</sup> sluis, geen rappe, waar we aangespoord worden om vaart te maken naar de 2<sup>e</sup> sluis, omdat we riskeren daar met het tij een tekort aan water te hebben. Er wordt niet meer naar verwezen, maar misschien verklaart het wel waarom we meer dan een uur in die 2<sup>e</sup> sluis zitten ... Gelukkig (voor ons) zijn 4 waterkuijken door onze boten van hun mama waterkijken gescheiden en vliegt de tijd voorbij met het redden, drogen en herenigen van die gevederde familie. ☺



Gesterkt door een koek en drankje roeien we (na nog een uurtje in de 3<sup>e</sup> sluis) terug zuidoost voorbij oude boten aan nieuwe steigers en oevers vol wilde bloemenpracht naar de lunch. Het weer zit fantastisch mee en er wordt duchtig met parasols geschoven en zonnecrème gesmeerd. Onze boot loopt als een trein en sneller dan verwacht zijn we al bij het eindpunt van alweer een mooie dag op 't water.





## 2 – Nu, dit weekend en komende 2 maanden

### OPGELET: omleiding!

De weg van de autostrade naar de Bollaakdijk is voor de komende 3 weken afgesloten voor verkeer richting Emblem vanaf het kruispunt aan restaurant “Hoogwater”. Je moet daar dan linksaf en langs Kessel naar de club, dus hou hier rekening mee om op tijd op de club te zijn aub.

### Trainingen @ Bollaakdijk, Emblem

Ma	Di	Woe	Do	Vr	Za	Zo
	6u00	9u00			9u30	9u30
	9u00	18u30				

- Individuele trainingsmomenten: steeds met Fred of een trainer af te spreken.

### Zaterdag 20 juni: klusdag @ Bollaakdijk, Emblem

Afspraak om 9u30 om te simoniseren, schilderen, op te ruimen en de BBQ van de week nadien voor te bereiden. Halve dag of hele dag: alle hulp is welkom, maar om 16u stoppen we ermee. Graag een seintje ([oar@live.be](mailto:oar@live.be) met in de titel KLUS) zodat 't werk goed voorbereid kan worden.

### Zondag 21 juni: jeugdtriathlon @ TRT, Hazewinkel

Omdat de meeste jeugd dan nog volop in de examens zit, doen we hier waarschijnlijk niet aan mee, maar om zeker te zijn: check met Filip.

### Zaterdag 27 juni: de verovering van Duffel, ledenvergadering en OARroast @ Bollaakdijk, Emblem

De planning van deze familiedag:

- 9u00 Verdeling van de boten om toertochtgewijs Duffel te benaderen (mogelijkheid tot volgen met de fiets voor niet-roeiers)
- 11u00 Drakenbootvaren met geïnteresseerden (instructiesessie voor ouders die eventueel een begeleidende rol in het drakenbootvaren willen opnemen)
- 12u30 Informatievergadering voor de leden met op de agenda het fusievoorstel met de RARC ([uitnodiging in bijlage](#)) met aansluitend de doop van de nieuwe boten
- 13u30 Start van de BBQ

Helpende handen:

- Groentesnijders/-meebrengers melden zich zo snel mogelijk bij Greet,
- En moet er nog taart (of een ander dessert) zijn? Analoog met de clubavond doen we hierbij een oproep om zelf een taart te bakken, chocomousse te maken, fruitsla te snijden, ... en die toe te voegen aan ons desserten buffet dat onder leiding staat van Sita. Graag een seintje ([oar@live.be](mailto:oar@live.be) met in de titel DESSERT) dat je hier aan meewerkt, en waarmee aub!).

### Zondag 5 juli: 7-bruggentocht van RARC @ Netekanaal

Wie wil meedoen, laat dat weten aan Fred aub ([oar@live.be](mailto:oar@live.be) met in de titel 7 BRUGGEN).

### Maandag 6 tot vrijdag 10 juli: Sport-It kamp @ Bollaakdijk, Emblem

Helpende handen zijn altijd welkom – geef 'n seintje aub ([oar@live.be](mailto:oar@live.be) met in de titel SPORT-IT).

### Zaterdag 11 juli: drakenboot @ Bollaakdijk, Emblem

Zo'n 50 deelnemers van onze gemeente en hun zuster gemeente Herbstein in Duitsland komen om 10u drakenboten onder leiding van Markus, Marie en Fred. We zullen hen in 3 groepjes verdelen waarbij de niet-varende groepjes worden beziggehouden met een wandeling, wat ergo trials, hen onze club en boten laten



zien of gewoon met een drankje op ons terras.

Dit betekent dat onze eigen roeiers VOOR 10u op het water moeten zitten: op tijd komen is de duidelijke boodschap hier.

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

16 OAR-roeiers en begeleiders gaan zo'n 70 km roeien rond de stad Aveiro in Portugal.

De toer is volzet: je kan enkel nog in de plaats van afzeggings gaan als die er zijn: Karen Winslow had daar geluk mee en zal er dus bij zijn!

Zie [www.portugalrowingtour.blogspot.pt/p/aveiro](http://www.portugalrowingtour.blogspot.pt/p/aveiro) voor verdere info.

## **3 - De toekomst**

### **Zondag 23 augustus: The OAR roeihappening @ Bollaakdijk, Emblem**

Naar aanleiding van de Havenfeesten in het kommetje van Emblem, zoals elk jaar.

Dit weekend is er ook de recreanten-regatta in Hazewinkel, waarvoor we de informatie nog moeten krijgen.

### **Zaterdag 29 augustus: klusdag @ Bollaakdijk, Emblem**

Om 9u30 beginnen we hagen te snoeien en botenonderhoud te doen uiterlijk tot 16u. Geef Fred een seintje als je komt, en laat hem weten of je tuingerief en een haagschaar kan meebrengen aub.

### **Zaterdag 5 september: jeugdtriathlon @ KRSG, Gent**

Zet het in je agenda's!

### **Donderdag 10 tot zondag 13 september: wereldkampioenschappen masters @ Hazewinkel**

Het moet niet meer gezegd worden, maar toch nog even aanhalen dat er dit jaar in september een wereldkampioenschap Masters doorgaat.

Uiteraard zal The Oar zijn kleuren daar verdedigen in verschillende boten. Maar voor zij die geen Master zijn en dit toch van dichtbij willen meemaken, bestaat de mogelijkheid om zich als vrijwilliger op te geven.

Ondertussen werd binnen de club de vraag al gesteld. Er werd voorgesteld om dit vanuit de club te coördineren: dit aanbod is er voor jong (voornamelijk in het weekend) en oud (mogelijks ook in de week). Concreet wordt er gevraagd om twee shifts mee te werken. Wat meer informatie vind je in [bijlage](#).

Heb je interesse: geef je dan op bij Yves of Fred, liefst nog voor de zomervakantie. Zo kunnen we mogelijks ook wat leukere jobs bemachtigen.

### **Zaterdag 26 september: lichtjestocht @ Amsterdam, Nederland**

Een alternatief voor wie niet meegaat naar Bernkastel: de RARC gaat met 7 meedoen aan de lichtjestocht en vraagt wie van ons hun boot gaat vervolledigen?

### **Zaterdag 26 september: Möselpokal @ Bernkastel, Duitsland**

Vrijdagochtend om 10u laden we de boten en rijden we naar Bernkastel, waar we late namiddag de boten monteren en nog een toertje doen (pas op voor landende vliegtuigen daar). Wie op hotel wil logeren, geeft dit zo snel mogelijk door aan Fred, want kamers zijn schaars in de regio die periode. Als alternatief kan je zaterdag héél vroeg vertrekken.

Zaterdag is de wedstrijd gevolgd door dinner in de grote tent, daarna wijnfeesten in de buurt en overnachten in de regio voor wie dit bij Fred gereserveerd heeft.

Zondagochtend kunnen we nog roeien en vertrekken we 's middags naar de Bollaakdijk, waar we de boten weer afladen en monteren.

De wedstrijdnummers komen in augustus zoals altijd. Verdere info op [www.regatta-gruener-moselpokal.de](http://www.regatta-gruener-moselpokal.de).





### Zaterdag 26 september: jeugdtriathon @ KRNSO, Oostende

Idem: zet het in je agenda!

### Zondag 4 oktober: highland festival @ Schoten

Wij mogen ook dit jaar de bar weer doen, dus blokkeer die dag in je agenda's nu meteen!

### Zaterdag 24 oktober: klusdag @ Bollaakdijk, Emblem

Vanaf 9u30 wordt er naast het gebruikelijke botenonderhoud ook gesnoeid en wordt de tuin verder winterklaar gelegd. Helpende handen melden zich bij Fred, Bedankt!

## 4 - Op de kalender

Wedstrijd	Maandelijkse activiteit
Toertocht	Fundraising/bekendheid
Training	Sportkamp

Datum	Activiteit	Plaats	Contactpersoon
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

### Jouw mening telt!

Beste (ouder van een) roeier, roeister, sympathisant, buur ... van The Oar. Wij zoeken antwoorden op de vragen die we ons stellen over onze club: daarom willen we graag jullie mening kennen!

Help The OAR beter te worden door onze enquête in te vullen op de volgende link:

[https://docs.google.com/forms/d/1U3IC4IoNTRbbm1LVWLFt98zy8L\\_Dz47zkOEwZaaGAK/viewform](https://docs.google.com/forms/d/1U3IC4IoNTRbbm1LVWLFt98zy8L_Dz47zkOEwZaaGAK/viewform)

Een twintigtal minuten van uw tijd, helpt om jouw sporttijd nog leuker, intensiever, sportiever, ... te maken. Alvast bedankt voor je deelname!

Zoals de meeste van jullie weten, zijn we een jonge club die opgericht werd om op een aangename manier met sport bezig te zijn. We zijn nu al enkele jaren bezig en vinden dit een goed moment om eens te bekijken of onze doelen, gesteld bij de oprichting van de club, ook effectief bij jullie overkomen. Verder willen we natuurlijk altijd verbeteren en hebben we enkele uitdagingen naar de toekomst toe zoals een verhuis naar de sportvelden van Emblem.

Daarom denken we dat deze enquête een goede manier is om op een wat meer gestructureerde manier snel veel informatie te verzamelen.

Het zou ons veel helpen moest je dit echt zo goed mogelijk willen invullen, want goed bedoelde antwoorden zijn de basis van goede verbeteringen. Graag kregen we de enquêtes voor de BBQ (lees 27 juni 2015) ingevuld terug.

Nog enkele praktische tips:

- De vragen zijn opgedeeld in enkele categorieën en zijn een mix tussen een selectie maken (keuze maken uit een afrollijst) en open vragen,
- Als iets niet van toepassing is of je hebt geen opmerkingen kan je het antwoord best gewoon leeg laten,
- Hoe specifieker / gedetailleerder je antwoord, hoe makkelijker wij er iets mee kunnen doen
- Je kan deze enquête anoniem invullen, en we zullen je antwoorden zo anoniem mogelijk verwerken.

Als laatste zouden we het ook leuk vinden om enkele **video's** te krijgen over de club die we dan vb. op de clubavond kunnen tonen. Alle vragen van de enquête kan je hiervoor als inspiratie gebruiken. Er staat bij enkele vragen, waarvan we denken dat ze hier ideaal voor zijn, "video" aangegeven.

### 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.

### Wedstrijdroeiers

Ben je naar een wedstrijd geweest dan is het jouw taak je boot terug te monteren, ofwel direct bij aankomst van de botenwagen, ofwel de volgende dag of training. Kom dan wel een half uurtje vroeger zodat de trainingen normaal kunnen doorgaan, want mogelijk is je boot nodig voor iemand anders.

### Propere boten

Is je boot vuil, heeft hij gelige aanslag op de romp of is hij dof geworden, dan moet hij gesimoniseerd worden! Wacht daar niet mee tot de volgende klusdag, maar kom een half uurtje vroeger trainen en kwijt je van deze taak. Simoniseerspul vraag je aan de materiaalmeester.

### New kid on the block

Op 12 mei werd Billie, het dochtertje van Ria en Immanuel geboren: wij wensen het hele gezin van harte proficiat en aan blozende Billie de allerbeste wensen!





## Trainingsfiches: wat is dat nu weer?

De trainersgroep heeft een reeks trainingsfiches uitgewerkt die tegen het einde van deze maand ter beschikking zullen zijn. Het zijn de eerste in een reeks van vele.

De eerst beschikbare fiches zijn uitgewerkt op basis van een volledige trainingssessie. Ze bevatten telkens een voorbereiding van de training, een opwarming, enkele werkpunten, een cooling down en een nabespreking. Later zullen er nog kortere fiches volgen met alleen oefeningen, die kunnen ingeschoven worden in de voorgaande trainingsfiches.

Dit idee is er gekomen zodat de roeiers ook, indien ze dit willen, zelfstandig een trainingsprogramma kunnen opbouwen. Ze dienen enerzijds als inspiratiebron voor trainingen, anderzijds kunnen de trainingsfiches gebruikt worden als evenwichtig programma naar een persoonlijk doel (lees vb. met een ploeg een wedstrijd roeien). Aan de fiches wordt een moeilijkheidsgraad toegekend, waarbij zowel de beginnende roeier als de reeds meer geoefende, toch inspiratie kan opdoen. De fiches zijn ook zo opgebouwd dat ze door verschillende leeftijden kunnen gebruikt worden. Kijk wel even wat van toepassing is voor jouw leeftijd. Er zijn er voor het drammen (conditietraining) en voor het kammen (technische training), terwijl het lammen (lekker roeien zonder inmenging van een trainer) uiteraard geen fiches heeft.

Vanzelfsprekend blijven de trainers ter beschikking voor het geven van trainingen: dit is gewoon een extra hulpmiddel om zelfstandig meer variatie in je trainingen te krijgen.

## Woensdag 24 juni: Nepal benefiet (voordracht gezondheid) @ KBC-toren, Antwerpen

**Friends for NEPAL**

# Benefiet voor Nepal

woensdag 24 juni 2015 om 20u stipt  
 in de aula van de KBC-toren  
 Schoenmarkt, 35 2000 Antwerpen

voordrachten over gezondheid

*De darm in alarm.* Dr. Evelyne Vanderschueren  
*gluten: een vloek of een zegen?* Dr. Bert Lefevre

optreden van Taiko Strings  
 the art of Japanese drumming  
 een project van AraUmi Daiko vzw

De KBC-toren is gemakkelijk bereikbaar vanaf het Centraal Station:  
 te voet of met tram 2, 15 (Meir), 10 of 11 (Lange Nieuwstraat).  
 Ook trams 7 en 8 en bus 9 stoppen vlakbij.  
 Parkeergelegenheid: De ondergrondse parking van het KBC-torengebouw  
 is toegankelijk via de Fiermarkt voor dit evenement.

**inkom: vvk 20€ kassa 30€**  
 storten kan op BE41 7360 1331 2710 op naam van Nepal 2015.  
 contact: friendsfornepal@gmail.com

Een warme oproep van Evelyne Vanderschueren, de mama van Arthur en Florence:

**zij organiseert een voordracht ten voordele van Nepal.**

Ze gaan er in augustus zelf naartoe en garanderen dat elke euro die op rekening BE41 7360 1331 2710 op naam van Nepal 2015 wordt gestort, integraal wordt overgedragen aan de hoofdgids ter plaatse die ze al 20 jaar kennen. Hij zal het geld gebruiken voor de wederopbouw van hun dorp.

Geef als referentie je emailadres op, dan word je op de hoogte gehouden van hoe het geld gebruikt wordt.

Namasté!



## 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

- Uitnodiging open ledenvergadering 27 juni 2015
- Vrijwilligersinfo WK Masters @ Hazewinkel