



WWW.ATB VAN DER WEEHE.BE
TENTHIEP - ANKER - OCHERHOUD



NIEUWSBRIEF THE OAR – februari 2016



www.ikwilroeien.be



The OAR op Facebook

In deze editie:

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

Oude nieuwsbrieven vind je ook op onze website
the-oar.be/nieuwsbrief.html.



Zoek de zeven verschillen

Bouwfonds: Draag jij ook bij?

Bouwfonds: breng nog je financiële steun in vóór 28 februari - hoe meer steun, hoe minder banklening!

Oproep aan de leden en sympathisanten van de vereniging om een bijdrage te doen aan de financiering en realisatie van de bouw van ons nieuwe clubhuis.

We vragen een vrijwillige bijdrage naar vermogen/de manier waarop je jezelf betrokken voelt:

- Je kan een **fysieke bijdrage** doen: geef een seintje aan Greet Van Erck die de coördinatie doet of aan Fred, onze materiaalbestuurder.
- Je kan een gift doen of giften ronselen waartegenover ook wat staat, het principe van **crowdfunding**, kijk op onze [website](http://www.ikwilroeien.be) voor meer informatie.
- Je kan inschrijven op een **intrestloze obligatielening** door The Oar uitgegeven onder pari aan 98%, terugbetaald in 10 jaar. **Vanwege het succes van de obligatie die na een week al het gestelde doel bereikte, werd de inschrijving verlengd tot 28 februari en van 50.000 euro opgetrokken naar 75.000 euro.** Heb je nog niet ingeschreven? Doe het dan snel want we kunnen je hulp zeker gebruiken; des te minder zijn we ook afhankelijk van de bank.

De resultaten van de crowdfunding en obligatielening zullen met regelmaat op de website worden weergegeven.

Via de media gaan we de financiering verder openbaar maken. Het is dus van belang een mooie start te maken zodat men zich aangesproken voelt om deel te nemen. Breng sponsors aan!

Helpende handen gezocht

Op de nieuwjaarsreceptie werd al verteld dat we veel helpende handen zoeken de komende maanden. De opbouw van de nieuwe botenloods en het clubgebouw en de afbraak van de oude loods (lees: tent) op de huidige locatie staan op de agenda.

Om op korte tijd en met een beperkt budget dit alles te kunnen realiseren, hebben we veel hulp nodig. Veel handen maken immers licht werk! Om alles in goede banen te leiden, is het nodig om de juiste man/vrouw op de juiste plaats en het juiste moment in te plannen.

Vandaar de vraag naar ieder van jullie (+18 jaar): wat zijn je competenties? Denk aan loodgieterij, elektriciteitswerken, schrijnwerkerij, metselen, schilderen, vloeren, tegelzetten, graven, ... Elke handige man/vrouw die nog een gaatje vindt in zijn of haar agenda is meer dan welkom.

Ook als je geen specifieke kennis hebt van één van bovenstaande bouwtechnieken, kunnen we jouw hulp (lees: niet-bouwgerelateerde vaardigheden) zeker ook gebruiken. Mail je naam en jouw competenties door naar greet.vanerk@icloud.com.

Open Antwerpse Roeivereniging vzw

Bollaakdijk 2, 2520 Emblem / maatschappelijke zetel: Vorstjensweg 17, 2520 Broechem

Ondernemingsnummer 839 439 087, Bankrekening BE 76 9730 3900 0195



WWW.ATB.VAN DER WEEHE.BE
ROEIEREN - ANKER - OERENHOUD



Als het kan, vermeld ook de momenten wanneer je beschikbaar bent, of zeker niet beschikbaar bent.

De werken zullen (vermoedelijk) begin maart starten. We houden je natuurlijk op de hoogte van de timing en wanneer we beroep doen op jullie vaardigheden.

Greet

Rijksregisternummer

Het nieuw decreet op sportfederaties is sinds 1/01/2017 van kracht. Voor de ledenadministratie houdt dit concreet in dat Sport Vlaanderen vanaf 1/01/2017 verwacht dat alle leden die opgegeven worden ook hun rijksregisternummer doorgeven. Dit zodat de federatie subsidies kan blijven krijgen voor de leden. Daarom een oproep aan iedereen om dit door te geven aan iemand van het bestuur zodat we dit in orde kunnen brengen.

1 - Nu en komende maand

Dinsdag 14 februari 2017: het Ergometerproject is van start gegaan

Over een periode van 14 dagen komen 12 klassen van de derde graad lager onderwijs van groot Ranst en Kessel Statie proeven van het (ergometer)roeien. Zoals gebruikelijk krijgen ze eerst een kwartiertje uitleg over het roeien om daarna samen op de ergometers te proberen dit onder de knie te krijgen. We sluiten telkens af met een kleine (klas)competitie die we daarna opentrekken naar de beste school en de beste ergometerroei(st)er van het jaar. Meer daar over in volgende nieuwsbrief.

Zondag 19 februari: Samen roeien met RARC bij de RARC te Viersel

Wees op tijd zodat de botenpuzzel (is dan steeds wat uitgebreider) vlot kan gelegd worden.

Zaterdag 25 februari: zwemmen op de Hengelhoef

Als alternatieve training deze maand gaan we zwemmen in de Hengelhoef in Houthalen. De inkom is 10 euro per persoon voor groepen onder 20 man. Voor groepen vanaf 20 personen is de inkom 6 euro per persoon. We vertrekken in groep aan de club, tijdstip nog te bespreken.

Als je zin hebt om te gaan zwemmen in de Hengelhoef en/of je wil rijden, geef dan een seintje aan trainer Sharan.

Zaterdag 4 maart: Ganze Regatta te Goes

Onder leiding van coach Markus en met materiaalbestuurder Fred aan het stuur van de botenwagen gaan we onze titels van vorige jaren verdedigen. Kom supporteren Goes is een prachtig stadje!

Ingeschreven ploegen:

005: **Mix 2x** (Under Pressure) Isa, Markus

010: **H 4x** (Revelation) Jeroen, Stijn, Maarten, Finlay

015: **H C4*** (Free Willy) Yves, Sharan, Koen, Tobias, Stuur: Max

017: **Mix C4*** (Quinta) Suzanne, Marc L, Christel, Geert DG, Stuur: Seppe

036: **J18 2x** (Hudson) Pelle, Max

036: **J18 2x** (Theseus) Lars, Seppe

Wedstrijdprogramma in bijlage.

Zondag 5 maart: algemene vergadering voor de werkende leden om 13 uur na de training

Iedereen is welkom om deze vergadering bij te wonen (mits opgave van aanwezigheid). Een korte terugblik op sportief en financieel vlak wordt gegeven; de plannen voor 2017 worden nogmaals toegelicht. Nieuwe werkende leden worden aangesteld, niet actieve werkende leden worden afgesteld.

Een verslag van de werkingen-financiën voor 2016 wordt voorgesteld aan de algemene vergadering ter goedkeuring en ontlasting van het bestuur. De werking en het budget 2017 en de aanpassing aan de bouwplannen, bouwbudget en financiering van de nieuwe vestiging worden ter goedkeuring voorgesteld aan de werkende leden van de AV.

De aanpassingen aan het Huishoudelijk Reglement voorgesteld door het bestuur is eveneens ter goedkeuring van de AV.



WWW.ATB.VAN DER WEEHE.BE
BROEKHOF - ANKER - OCEANOL



Zaterdagmiddag 11 maart om 13 uur: terugkomdag uitnodiging van de schooljeugd van het ergoproject

Er werd tijdens het ergometerproject veel reclame gemaakt voor het roeien op het echte water. We verwachten dan ook wel wat nieuwe roeiertjes. Dit maakt dat we op zoek zijn naar een aantal ervaren roeiers die hun kennis en kunde willen overdragen op deze jeugdige roeiers. Heb je zin om mee te werken? Laat dan even iets weten aan Yves.

Trainingen op het water en in de zaal op Het Loo, Antwerpsesteenweg te Broechem

Wanneer?	Hoe ?
Maandag om 19u30	Zaaltraining indoor roeien iedereen welkom
Dinsdag om 6u 's ochtends	Op afspraak met Yves of Markus (WhatsApp)
Dinsdag om 9u 's ochtends	Op afspraak, zie groep lijst met Fred (mail)
Woensdag om 9u 's ochtends	Op afspraak, zie groep lijst met Fred (mail)
Woensdag om 18u30	Zaal training indoor roeien en fitness iedereen welkom.
Zaterdag om 9u30	Gewone training
Zondag om 9u30	Gewone training

- Op een ander moment roeien kan ook, maar spreek dit steeds op voorhand af met Fred, Yves of een andere trainer.
- Elke zondag wordt aan de geïnteresseerden een lijst doorgestuurd met de reeds geplande trainingen overdag voor de komende week. De coördinatie hiervan ligt bij Fred, dus stuur hem een mailtje als je bij de mailgroep wenst aan te sluiten (dit kan ook voor een korte periode).
- De echte ochtendroeiers (meestal op dinsdag om 6 uur) communiceren per WhatsApp, dus als je hier interesse voor hebt, spreek Yves of Markus dan aan zodat je deelgenoot wordt van hun WhatsApp-groep en hun prachtige trainingen.

2 - Terugblik

Zondag 15 januari: Samen roeien met de RARC bij The Oar



Bij mooi droog vriesweer was er een heel grote opkomst waardoor zowat alle ploegboottypes op het water konden gaan en dit met gemixte ploegen. Het volledige kanaal was niet ijsvrij waardoor er tussen de wakken door moest geroeid worden. Bij een pittige 500 moest de C4 het net afleggen tegen de 8.





WWW.ATB.VAN DER WEEE.BE
TUSCHENHART - ANKER - OCEANOL



Zondag 22 januari: Langlauf

Een kanaal dat volledig dicht gevroren is, vraagt om alternatieve trainingen; de peper in het (roei)gat maakt dat er bewogen moet worden. Deze nodige beweging vonden 20 OAR-some rowers met enkele familieleden in de Hoge Venen op de loipes van de Botrange.

Een stralende zon, een parcours van enkele ettelijke kilometers (tot 25 km), maakte dat iedereen na afloop met volle teugen kon genieten van de warme chocomelk, een groot stuk taart of een stevige pint in het overvolle enige cafeetje. Enkele sfeerbeelden:



Zondag 29 januari 2016: Nieuwjaarsreceptie en ledenvergadering



Na de ochtendtraining klonken we op het nieuwe jaar. Het aperitief stond om 12u00 klaar.

Voorzitter Yves Royackers stelde de kalenderplanning voor 2017 voor waarop een rondvraag volgde onder de leden wie aan wat wou meedoen. Onze voorzitter schetste ook een beeld over wanneer je zoal kan komen roeien en de verschillende mogelijkheden die daar zijn om aan te sluiten bij een trainingsgroep (vroeg ochtend, overdag, 's avonds, in het weekend). Verder nam hij even de plaats in van onze penningmeester die door de griep geveld was en dus niet aanwezig kon zijn, om het financieel verslag van 2016 en het budget voor 2017 voor te stellen.

Onze secretaris verschaftte uitleg over de financiering van het nieuwe clubgebouw, de crowdfunding en de obligatielening. Hij schetste daarbij een beeld van de werken en de hulp van de leden die we bij de bouw gaan nodig hebben en wanneer die zal nodig zijn. Greet van Erck werd voorgesteld als vrijwilligerswerk manager.



WWW.ATB.VAN DER WEEHE.BE
TUSCHENHART - ANKER - OOREREN



Vervolgens was er een goed gevulde koffietafel en een gezellig samen zijn, bij onze vrienden van de Vissersclub die bereidwillig hun lokaal ter beschikking stelden.



Zaterdag 4 februari: Ergometerwedstrijd op GRS te Gent



Seppe nam het in zijn eentje op zich om onze kleuren te gaan verdedigen, begeleid door coach Sharan. Seppe roeide een prachtige tijd van 8 minuten en 4 seconden en werd zo 28^{ste} van de 34 op het scorebord.

3 - De toekomst

Zelfverdedigingscursus georganiseerd door ons oud lid Karl Caers

Meer uitleg en een concrete datum volgen nog via onze voorzitter Yves. Houd je mail en onze Facebookpagina in het oog!

Zaterdag 18 maart: The Head lange afstandsrace van 8km in Amsterdam

Onder leiding van coach Antje gaat The oar gaat samen met RARC een acht vormen en een dames vier, mogelijk ook nog een senior heren vier. Meer info volgt later.



WWW.ATB.VAN DER WEEHE.BE
BROEKHEM - ANKER - OCKENHOEF



Toertocht Vlaamse Roeiliga

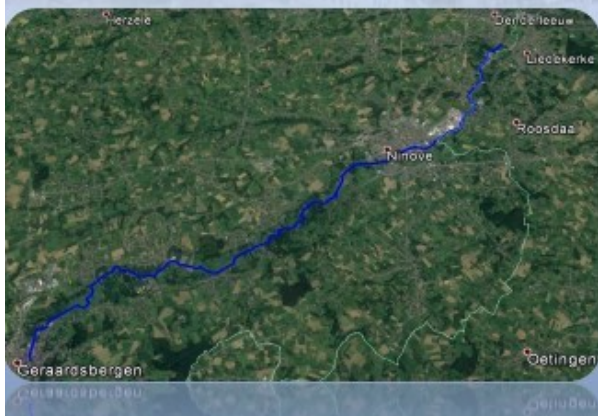
Zondag 11 juni 2017

Dender Geraardsbergen - Denderleeuw



Afspraak 8.30u

Begijnhofkaai,
Geraardsbergen



De Vlaamse Roeiliga heeft de eer u uit te nodigen op haar jaarlijkse toertocht. Dit maal op de sierlijke Dender tussen Geraardsbergen en Denderleeuw.

Botenwagens vertrekken voor de start (om 10u) naar de eindbestemming.

Via de prachtige Dendervallei langs natuurgebieden zoals de Gavers varen we via Ninove richting Denderleeuw.

Onderweg zijn er enkele pauzes, versnaperingen en een leuke quiz.



Deelname 25€

Informatie, voorprogramma en inschrijvingen:

www.vlaamse-roeiliga.be

brand.breyne@vlaamse-roeiliga.be





10 t/m 13 augustus: toertocht op de Mondego rivier te Portugal

Deze tocht werd gekozen als grote meerdaagse voor dit jaar. Reeds toegezegd: Fred, Greet en Koen, Leen, (Suzanne van Visé), Marie, Fien, Isa, Max, Jan Hoet, Luc Delaet, Marc E. + 4 companions waaronder Ludo. Wil je nog mee er zijn misschien nog enkele plaatsen als je snel bent. Het inschrijvingsformulier vind je in de bijlage van januari.

4 - Op de kalender

Wedstrijd	Jaarlijkse activiteit
Toertocht	Fundraising/bekendheid/andere
Training (alternatief)	Sportkamp/scholen
Klusdag op club	

Wat?	Wanneer?	Peter
Zelfverdediging	Datum volgt voor januari	Yves
Zwemmen in Hengelhoef	25/02	Sharan
Ergometerproject Ranstse scholen	Van 14/02 tot 24/02	Fred
Ganzenregatta	4/03	Markus
Terugkomdag ergometerproject	11/03	Yves
Head Amsterdam	18-19/03	Antje
Badmintontornooi	26/03	Markus
BK Korte boot	22-23/04	Filip / Fedrik
Int. Regatta Gent	6-7/04	Filip
Weekend vrijhouden voor verhuis!	29-30/04	Fred
Maubray	14/05	Markus / Fien
Jeugdtriathlon GRS	20/05	Fedrik
Elfstedentocht	26-27/05	Sharan / Yves
Jeugdtriathlon BTR	03/06	Fedrik
Toertocht VRL	11/06	Fred
Visé	24/06	Fred
Sport-it kamp	3-7/07	Marie / Filip
Clubkampioenschap + BBQ + botendoop	21/07	Yves / Sharan
Roeikamp OAR op de Ruhr (Duitsland)	31/07 – 5/08	Antje
Toertocht Portugal	10 t/m 13 Augustus	Fred
Klusdag (boten/lokalen/plein)	Zaterdag 26/08	Fred
Jeugdtriathlon KRSG	02/09	Fedrik
WK Masters te Bled	6-10/09	Yves / Antje / Markus
BK lange boten	23-24/09	Fedrik
Bernkastel	23/09 of 30/09	Markus / Sharan
Moordregatta	30/09 of 7/10	Yves / Marie
Klusdag (winteropkuis)	Zaterdag 28/10	Fred
Clubavond	04/11	Fred / Yves
Suikerrace	19/11	Filip
Elke derde zondag van de maand: samen roeien met de RARC in Emblem of Viersel (onder voorbehoud van wijzigingen).		



WWW.ATB VAN DER WEEHE.BE
ROEIEREN - ANKER - OCHTERHOOFD



Opgelet: Wekelijks zal er een werkgroepje gevormd worden voor de werken aan de bouw. Greet van Erck spreekt de leden aan om een lijst van competenties aan te leggen en de beschikbaarheid van de leden. Verwacht je dus aan een vraag van Greet!

5 - Prikbord

Lidgelden 2017

Heb jij je lidmaatschap al verlengd? De lidgelden bleven 5 jaar ongewijzigd en met de verhuisplannen in het achterhoofd zullen de lidgelden, zoals reeds aangekondigd op de clubavond, voor 2017 iets stijgen.

Dit zijn de tarieven voor 2017:

- Junior (-18): € 160
- Senior en master: € 220
- Familielidgeld: € 440
- Sympathisant: € 30

Het rekeningnummer is nog steeds BE 76 9730 3900 0195.

Alvast bedankt voor jullie snelle reactie en laten we er samen een fantastisch 2017 van maken.

Roeikledij

De webshop met onze roeikledij is weer afgesloten. De levering wordt rond half februari verwacht! Ben je toch nog vergeten je roeipakje of turtle te bestellen? De club heeft een beperkte voorraad bijgekocht, vraag aan Fred, onze materiaalbestuur, of je nog kan bekomen wat je nog nodig hebt.

Hou je club proper

We blijven jullie eraan herinneren: Laat geen lege flesjes slingeren, ruim je kledij op, leg alles terug waar je het vandaan haalde. Hang de handdoeken op de draad en gebruik deze die op de raad hangen alvorens nieuwe te nemen. Stop vuile handdoeken in de wasmand als ze droog zijn. Laat geen handdoeken op andere plaatsen slingeren. Alleen zo houden we onze club proper!

Houtkachel in het clubhuis

Het koude seizoen is volop bezig, onze materiaalbestuurder heeft aan de hand van een voorval op te merken dat deze niet mag aangestoken worden door personen die niet over het gebruik gebriefd zijn. Het is zeker niet de bedoeling dat jongeren de kachel aansteken!

Trainerscursus vernieuwde oproep

Er gaat binnenkort een trainerscursus van start, gegeven de Vlaamse roeiliga. Kandidaten, ouders en aspirant trainers, je bewijst er onze club een geweldige dienst mee door je in te schrijven! We hebben, gezien de groei van de club, nood aan hulptrainers om op terug te kunnen vallen. Spreek één van de trainers aan als je mee wilt doen. Vraag hulp bij de inschrijving aan Fred, want dit blijkt een aardig kluwen te zijn.

Foto's @ Flickr



Op zoek naar foto's van The Oar? We hebben heel wat albums met onze activiteiten op onze Flickr account gezet, van 2012 tot nu! Nieuwsgierig? <https://www.flickr.com/photos/139396896@N06/albums>. Heb jij nog foto's van ons clubgebeuren? En in hoge resolutie? Je mag ze via WeTransfer naar oar@live.be sturen. Alvast bedankt!

Whatsapp: een snelle manier om op de hoogte te blijven van wat er op de club gebeurt

Vanuit de trainersgroep is gebleken, na enige testen, dat het heel handig is om snel iedereen op de hoogte te brengen van iets dat op de club zou gebeuren. Een extra roeisessie, melding dat je wat later komt wegens file, het aflassen van een training wegens vrieskoude, het samenroeien met RARC, ...

Vandaar dat we zouden willen werken met één algemene groep en verschillende groepen per roei-event (Ganzeregatta, BK korte boot, ...), type roeier per trainingsmoment (jeugdgroep, ochtendroeiers, vroege vogels, nachttachttraining, ...).



Bij het afgelopen WK in Kopenhagen bleek dit goed te werken, maar ook de ochtendroeiers spreken zo vlot af. Vandaar dat we binnenkort naar je zullen toestappen met de Whatsapp vraag: van welke groep zou je graag deel uitmaken? Bovenstaande vraagt natuurlijk dat je een slimme telefoon (lees smartphone) hebt om hier mee op de hoogte van te kunnen blijven. Dit is uiteraard geen verplichting om een smartphone te kopen als je die nog niet moest hebben. De traditionele communicatiewegen (spraak, GSM, mail, nieuwsbrief) blijven we natuurlijk ook nog gebruiken. Eerste testcase als evenement is de Ganzeregatta.

Bekijk het filmpje van de nationale Australische coach over boot ritme:

<http://www.decentrowing.com/3329-moving-the-boat-with-posture-and-control-not-strength.html>

6 - Contact info

WIE?	HOE?	WAT?
Algemeen	oar@live.be	insturen foto's algemene vragen inschrijvingen drakenboot
Yves Royackers	0468 193 609	<u>voorzitter</u>
Filip Joossens	0477 977 659	<u>ledenadministratie</u> <u>clubkledij</u>
Fred Van der Weehe	0475 711 789 fred.vanderweehe@telenet.be	<u>materiaalmeester</u> <u>secretaris</u> overdag roeien op weekdagen
Paul Joossens	0498 419 252	<u>penningmeester</u>
Sita Vreeling	0494 375 788 sita.vreeling@gmail.com	secretariaat PR website nieuwsbrief
Fedrik Degrauwe	0493 762 428	Trainers en coaches
Filip Joossens	0477 977 659	
Markus Fahlbusch	0499 310 601	
Yves Royackers	0468 193 609	
Antje Hansmeier	0049 151 422 623 89	
Marie De Winter	0493 625 247	
Fien De Winter	0497 222 315	
Sharan Corten	0496 786 875	

7 - Bijlagen

- Wedstrijdprogramma Goes