



## NIEUWSBRIEF THE OAR – maart 2018



[www.ikwilroeien.be](http://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 en Trainingsmomenten
- 6 - Contact info

*Oude nieuwsbrieven vind je ook op onze website [the-oar.be/nieuwsbrief.htm](http://the-oar.be/nieuwsbrief.htm)*

*Een inblik over de helft van de nieuwe botenloods (groot genoeg toch?). Rechts de uit Engeland geïmporteerde vieren*



### De vorderingen aan het nieuwe club gebouw:

Februari was een koude maand: de metselwerken lagen stil vanwege de vorst. Ondanks de bittere koude is er verder gewerkt, de botenrekken werden afgewerkt. "Just in time" omdat de nieuwe boten uit Engeland aankwamen. Ook de scheidingswand tussen de botenloods en clubhuis werd afgewerkt. Wanneer je deze nieuwsbrief leest, zullen de metselwerken aan het terras klaar zijn, zodat de ruwbouw zo goed als klaar is.

Volgende stappen zijn de bekleding aan de binnenzijde, het terras, de ramen en deuren van het clubhuis plaatsen op het verdiep waarbij we voor dit laatste versterking krijgen van Dieter (van de RARC). Marc Lismont is bezig met de vorming van een groepje selecte loodgieters en aspirant loodgieters om de toiletten te installeren. Heb je hier ambities voor? Spreek dan zeker Marc aan.

Alle verdere afwerkingen zullen zich nu in een versneld tempo opvolgen. Er zijn dus heel wat klussen die liggen te wachten. Wil je jezelf ergens voor kandidaat stellen of wat ondersteuning leveren, je steentje bijdragen door wat op te kuisen of te schilderen? We hebben elke helpende hand nodig! Contacteer Greet of Fred.



## Beelden van de vorderingen aan het clubhuis op het verdiep in februari/maart:

Quizvraag: Herken jij wie daar staat met de werkhandschoenen aan?



### 1 - Nu en komende maand

#### **Zondagochtend 18 maart houdt de nationale ploeg een selectiewedstrijd op het Netekanaal:**

Zij starten bij de RARC rond 9 uur en de aankomst is 800 meter voorbij ons clubhuis. We zullen dus even moeten wachten tot zij voorbij zijn alvorens te water te gaan. Een ideale gelegenheid om eens te kijken wat de Belgische selectie kan demonstreren. Kunnen we gelijk ook eens kijken hoe een wedstrijd er bij ons uitziet.

#### **Zondag 18 maart om 13 uur, voor onze vaste (werkende leden) jaarlijkse algemene vergadering:**

Voor de laatste keer aan de Bollaakdijk nr. 2 (na de training).

#### **Zaterdag 24 maart alternatieve training: skiën en skiessen op Aspen**

Een afzonderlijk bericht is verzonden om in te schrijven kandidaten moeten op voorhand inschrijven om de grootte van de groep voor de instructeur te kunnen bepalen. De kostprijs laten we nog weten.

#### **Zondag 25 maart komen de roeiers/sters van de RARC op bezoek om samen met ons te roeien**

Zorg dat je op tijd bent voor een vlotte ploegenverdeling.

#### **6, 7 en 8 april: Paasstage voor de jeugd op onze club onder leiding van Marie, Filip, Sharan, Yves en Fien:**

In de Paasvakantie wordt een paasstage op de club gehouden tijdens het tweede weekend van de paasvakantie (6, 7 en 8 april). Het doel is dat onze jeugd (en eventueel andere gegadigden) dat weekend werkt aan de roeitechniek, de conditie, de samenhang, ...

We starten op vrijdag om 14u en gaan er dan 'volle bak' tegenaan. Verschillende trainingvormen worden uitgetest. Ons clublokaal is nog niet slaapvaardig, dus we zullen elke nacht nog in ons eigen bedje thuis doorbrengen. Wil je dit niet missen? Schrijf je dan in op het blad dat uithangt op de club. Heb je meer vragen? Pols dan even bij één van de trainers. . We voorzien enkele vieruurtjes en zaterdag en zondag middag voorzien we een maaltijd op de club. De kostprijs is 25 euro voor het weekend.



## Van 9 t.e.m. 15 april: Coastal roeien in Calpe, Spanje

(Reeds ingeschreven: Fred, Marc Lismont, Marc Eekels, Yves, Koen, Greet, Leen, Jan Hoet, Jorn en Inge. Magda en Chris Lismont en Greet van Jan gaan mee als compagnons.)

Coastal en zeeroeien houden in dat er gedurende 4 dagen geroeid wordt. (Kostprijs voor de huur van boten en trainer is 10 euro p/p per dag, 's morgens kan The Oar alleen roeien en in de namiddag met de leden van de club aldaar). Er staan ook bergwandelingen en toeristische uitstappen voor roeiers, niet-roeiers op het programma. Zij die willen kunnen het weekend nadien nog blijven (extra te boeken) en mogelijk nog privé gaan zeeroeien of op uitstap gaan. Je kunt er ook zeilen voor zij die daar ervaring in hebben. Mogelijke logies zijn Hotel Port Calpe of één van de andere (ook appartementen) aan de Playa Levante of de jacht/vissershaven. Alles is op wandelafstand van de hotels of appartementen in Calpe.

De roeiclub 'Remo RCNC Calpe' is gevestigd in de jachthaven die aan de voet van De Penon ligt, een rots die recht uit zee 300 meter de hoogte in gaat, te midden van een natuur reservaat. Deze willen we ook beklimmen (geen klimgear nodig). Er zijn mooie bergwandelingen, maar ook fietsroutes o.a. zo uit de Vuelta gegrepen, bijvoorbeeld de Col de Rates met een prachtig restaurant op de top. Hotel Porto Calpe heeft trouwens fietsen te huur. Begin maar te googelen als je interesse hebt. Heb je nog vragen? Stel ze aan Fred of Marc Lismont, die beiden gingen scouten met Pasen vorig jaar. Let wel wil je nog mee: dan je zal snel moeten beslissen om nog een vlucht en hotel te kunnen boeken aan goede prijzen. De deelnemers gaan nog uitgenodigd worden om eens samen te zitten voor vertrek naar ginder. Een voorproefje vind je [hier](#).

## 2 - Terugblik

### Vrijdag avond 23 februari werden alle kampioenen voor 2017 groot Ranst gevierd:

Ook dit jaar stond The Oar op het podium tijdens de kampioenenviering. De prestaties op het Belgisch kampioenschap (zowel korte boot als lange boot) en de prestaties op het wereldkampioenschap te Bled werden gelauwerd.







### Zaterdag 24 februari: botenonderhouddag

Wegens de koude afgelast.

Een paar moedig oudere masters kwamen nog wel een druijneus halen om aan de loods werken.

### Zondag 25 februari: samen roeien met onze vrienden van de RARC te Viersel



Bitter koud en winderig weer, toch stond er een kleine delegatie van The Oar bij de RARC te Viersel, die vriendelijk die ene roeier van de RARC kwam ondersteunen. Er werd dan beslist bij The OAR te gaan roeien omdat onze C boten beter bestand zijn tegen de vorst dan de houten boten van de RARC.





### Zaterdag 17 en zondag 18 februari: Roeien op de Thames in Henley (Engeland)

Na enig zoekwerk, gemail en getelefoneer van Fred naar Shiplake College (vlak bij Henley) is een beperkte delegatie (Marie, Max, Koen, Sharan en Yves) gaan roeien op de prille Thames: een dartelend kronkelende rivier met behoorlijk wat sluizen. Nabij Shiplake College was er 6 km om 2 gestuurde en één ongestuurde vier (type Janousek/Stampfli) uit te testen.

Het was een hele ervaring in het Walhalla van de Engelse roeisport. De testploeg was zeker enthousiast over de ontvangst op Shiplake college en de boten op zichzelf, waardoor we niet aarzelden om de boten aan te kopen. De eerste testvaarten op het Netekanaal bevestigende nogmaals de goede aankoop.

De testploeg bofte wel even dat het redelijk mooi weer was en de sneeuwstorm 'the beast from the east' Shiplake Collage niet had aangedaan.

Nog enkele sfeerfotootjes:



### Van 20 februari t.e.m. 3 maart: ons ergometerproject voor de scholen uit de omgeving

Over een periode van 14 dagen kwamen 11 klassen van de derde graad lager onderwijs van groot Ranst en Kessel Statie proeven van het (ergometer)roeien. In een kwartiertje werd met behulp van een PowerPoint de basisroeibeweging uitgelegd, waarna samen op de ergometers de theorie werd omgezet in de praktijk. Eenmaal de basis onder de knie, werd er getracht in een acht (lees met zijn achten naast elkaar) vlot samen een sprintje af te werken. Daarna volgde een doorgaans felle competitie met overenthousiaste jongelui over 200 meter, met voor elke klas een finale.

In de einduitslag van alle wedstrijden kunnen Matthews (van de school Sint Jozef Emblem) bij de jongens en Roos (van de school Sint Jozef Emblem) bij de meisjes zich als volwaardige winnaars rekenen.

Het enthousiasme van de kinderen maakt duidelijk dat ons project - dat zijn zevende jaargang liep - nog altijd succesvol is. Dank aan Fred, Ludo, Yves, Marie en Filip om de kinderen een toffe belevenis te hebben gegeven.



School	Klas	Gemiddelde	Snelste leerling	
			naam	Tijd
De Springplank	5 <sup>de</sup>	67.1 sec	Rune	56.4 sec
De Springplank	6 <sup>de</sup>	59.5 sec	Maicha	53.0 sec
De Ceder	6A	65.1 sec	Matthias	52.5 sec
De Ceder	6B	60.1 sec	Mare	52.0 sec
GLS Driehoek Oelegem	5 <sup>de</sup>	64.9 sec	Yarko	55.4 sec
GLS Driehoek Oelegem	6 <sup>de</sup>	61.0 sec	Alexander	52.7 sec
GLS De Sleutel	5 <sup>de</sup>	64.4 sec	Stan VK	56.0 sec
GLS De Sleutel	6 <sup>de</sup>	62.4 sec	Jarne P	53.9 sec
Sint Jozef Emblem	5A	65.9 sec	Noah Di	55.7 sec
Sint Jozef Emblem	5B	61.6 sec	Matthews	50.8 sec
Sint Jozef Emblem	6 <sup>de</sup>	50.8 sec	Roos	50.0 sec

**Zaterdag 3 en zondag 4 maart: de Brugge Boat Race**







Onze eerste grote uitdaging voor de ploegboten: 5000 m in alle boottypen. Wij deden mee in dubbel, koppel vier en C vier gestuurd. Een mooi bochtig parcours, waar zonder stuurman het toch vooral omkijken is zodat je niet de kant in gaat of de ploeg voor je ramt.

De resultaten mogen er ook zijn (rekening houdend met de handicap):

- Luka en Simon in onze Under Pressure: 2<sup>de</sup> in hun reeks
- Sharan, Suzanne, Charlotte, Yves en Stuuran Max in de Free Willy: 20<sup>ste</sup> plaats in het klassement van het uitgebreide deelnemersveld van 43 boten
- Koen, Ive, Seppe en Stijn in de Revelation: 31<sup>ste</sup> plaats in datzelfde master klassement



### 3 - De toekomst

#### **Woensdag 21 maart : laatste zaaltraining in het Loo – maandag 26 maart : eerste watertraining in de avond**

Het zomeruur komt er weer aan, wat betekent dat de zaaltrainingen op hun einde lopen. De laatste zaaltraining zal doorgaan op woensdag 21 maart. De daarop volgende maandag zal er dan getraind worden op het water. We proberen dan al om 18.30 h echt op het water te zitten. Dus kom rond 18.15 h naar de club.

#### **Jeugdtriatlons in het voorjaar**

Voor de jongeren tot 14 jaar worden er verschillende jeugdtriatlons in het voorjaar ingericht. Triatlon betekent dat er drie disciplines moeten afgewerkt worden: een wedstrijd over 500 m, een slalom en een stukje lopen. We zullen alle jonge roeiers eens erop aanspreken of ze hier interesse voor hebben. Zeg je zelf: dit is iets voor mij? Spreek dan één van de trainers aan.

#### **Zaterdag 28 en zondag 29 april: Belgisch Kampioenschap (korte boten)**

Wil je graag je kennis en kunde tentoon spreiden ten aanzien van de andere Belgische roeiclubs, dan is dit zeker je moment. Zowel op zaterdag en/of zondag kun je aan de slag in skiff en dubbel. Dit wordt georganiseerd voor de sportroeier (competitieroeier) maar ook voor de beginnende roeier. Heb je interesse? Geef dan je naam op (zie blad opgehangen in de loods), spreek een trainer aan en neem deel aan de intensievere trainingen (o.a. deelname aan de jeugdstage helpt hier ook zeker). Zorg ook dat je licentie zeker in orde is!

#### **Vrijdag 11, zaterdag 12 (en zondag 13) mei: Elfstedentocht**

Voor onze vijfde Elfstedentocht begint het in de wandelgangen ook weer te gonzen. Ook hier hadden we graag al een zicht gekregen wie mee wil gaan. Zet je naam op de activiteitenlijst, die uithangt op het magneetbord. Met die info kunnen we op zoek naar een geschikte overnachtingslocatie (als we voldoende snel zijn kunnen we overnachten in een gevangenis). Momenteel gaan al zeker mee: Ive, Koen, Wim, Markus, Yves, Tom, Stijn, Filip, Sharan, Leen, Gerline, Matthijs en Greet, Fien en Liesbeth voor de logistiek.



### Zaterdag 12 mei: Nena en Andreas zeggen dan JA tegen elkaar

In het wondermooie kasteel Beukenhof (Christiaan Pallemansstraat 71 in Kapellen) zal om 10u30 dit gezegende moment plaatsvinden. Uiteraard kan je dit bijwonen. Er hangt ook een intekenlijst uit op het magneetbord om naar de receptie te komen. Wil je dit graag doen, schrijf dan tijdig in.

### Zaterdag 9 en zondag 10 juni: VRL toertocht

De planning:

- Afspraak zaterdagmiddag 9/06/2018 in Namen. Bezoek Namen en de citadel.
- Voor het diner: plaats van de boten aan de start van de tocht (Hastière).
- Diner in RCNSM. Slapen in Hotel of jeugdherberg.
- Zondag vroeg vertrek met de bus naar de start (Wépion – Hastière). Meteen inschepen en vertrekken.
- Enkele sluizen in de voormiddag.
- Middagmaal op het eiland (BBQ).
- Passage Dinant.
- Verder varen tot Wépion.

De toertocht, is dezelfde als de klassieke Felicien Rops toer die in augustus doorgaat. De VRL plaatst er een namiddaguitstap bij op zaterdag.

### 30 juni toertocht dwars door Gent en 25 augustus Golden River toertocht op de Leie:

Twee maal Gent, maar op een totaal verschillende wijze; de ene gaat kronkelen op de Leie richting Kortrijk, de andere gaat dwars door Gent over de vele grachten. Geef je naam op als je hieraan wil meedoen.

### Van maandag 23 t.e.m. vrijdag 27 juli: Jeugdkamp op de Nederlandse Wateren (tussen Rotterdam en Amsterdam)

In de laatste volle week van juli van dit jaar trekken we met onze jeugd op toerroeikamp naar Nederland. We willen weer met de tent en uiteraard met de boot van plek naar plek trekken, 5 dagen aan een stuk. Zou je dit onvergetelijk moment niet willen missen, schrijf dan je naam op de activiteitenlijst op het magneetbord. Meer info volgt in de volgende nieuwsbrieven.

## 4 - Op de kalender

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

Wat?	Wanneer?	Peter
Indoor skiën	24/03	Yves, Fred
Stageweekend Jeugd	6-8/04	Marie, Filip, Sharan
Coastal rowing Spanje	9-13/04	Fred
Klusdag - botenonderhoud	21/04	Fred
BK korte boten	28-29/04	
Duatlon	5/05	
Elfstedentocht	11-12/05	Yves
Regatta Maubray	20/05	Sharan
Triatlon GRS	26/05	





Jeugdtriathlon	02/06	
Toertocht VRL	9-10/06	
Dommelregatta	10/06	Yves
Botenonderhoud	17/06	Fred
Handicap International de Visé	23/06	Yves
TRT triathlon	24/06	
Dwars door Gent	30/06	Sharan
Sport-It kamp	2-6/07	
Recreatieve regatta	07/07	
Clubkampioenschap met club BBQ	21/07	
Jeugdtoertocht VRL	21/07	
The Oar jeugdsportkamp	23-27/07	
Havenfeesten	18-19/08	
Triathlon VTT	25-26/08	
Golden River tocht	25/08	Yves
Klusdag	25/08	Fred
Botenonderhoud	26/08	Fred
Drieluik Gent KRSG	8-9/09	
Triathlon KRSG	8/09	
Triathlon Oostende	15/09	
Moeseltocht	26-28/09	Fred
Um den grünen Moselpokal	29/09	Fred
BK lange boten	29-30/09	
Moordregatta	6/10	
Jeugdroeihappening	13/10	
Klusdag - botenonderhoud	20/10	Fred
Lange afstand VRL	01/11	
Clubavond	10/11	
Horzol regatta	18/11	Yves
BK OBIC	24/11	Filip

## 5 - Prikbord

### Tennisballen

Heb je thuis nog enkele tennisballen, die minder goed botsen, die verouderd zijn, die met andere woorden hun eerste leven achter de rug hebben? Breng ze mee naar de club.

Met een kleine chirurgische ingreep krijgen ze een zinvol tweede leven aangeboden: beschermer van onze armada (als die op het schap ligt). We hebben er nog een dertigtal nodig.



## **Boten en materiaal, organisatie van de container en de nieuwe botenloods**

We zijn volop bezig met de bouw en organisatie van de inrichting van de botenloods (wat nog een hele poos zal duren). Geleidelijk en dit zal ook een stuk proefondervindelijk moeten gebeuren. We zullen alles duidelijk organiseren, met markeringen en opschriften, met handelingen en procedures. Tot die tijd vragen we de leden geduld te hebben en omzichtig te werk gaan in de loods en met het materieel. Bij twijfel vraag de trainers uitleg, handel niet onwetend.

### **Enkele raadgevingen:**

- Het riemenrek is af, de riemen gaan daar nog een vaste plaats in krijgen maar begin alvast met de riemen met het etiket naar je toe te plaatsen en alle riemen van één boot in dezelfde rayon.
- Neem je lege flesjes en afval mee naar huis, er is maar een kleine vuilbak op dit moment.
- Hou de loods en container en oprit netjes, laat geen kledij of hervulbare flessen rondslingeren. (Kijk ook eens of er nog kledij e.d. van je rondslingert op het oude clubhuis!)

Tot slot: sluit altijd de poorten (ook de container en de poort) als je op het water bent!

### **Roeikledij in voorraad bij de materiaal bestuurder:**

Ben je nog op zoek naar roeikledij? De club heeft nog het één en ander in voorraad:

- Polo's (marineblauw met The Oar en logo op de rug): 2 x L en 2 x XL - 35 euro per stuk
- Roeipakjes dames: 1 x S, 1 x L en 1 x XL - 80 euro per stuk
- Roeipakjes mannen: 2 x L, 1 x XL - 80 euro per stuk

### **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.

### **WhatsApp: een snelle manier om op de hoogte te blijven van wat er op de club gebeurt**

WhatsApp: hoe loopt het? Zoals de meeste al hebben gemerkt is The Oarsome Rowers als WhatsApp-groep actief. Deze groep is gemaakt om snel meldingen door te geven aan alle leden (en ouders) over lopende zaken, voorvallen, slechte weersomstandigheden, dringende bouwperikelen, vragen rond trainingen, ... maar NIET om aparte roeimomenten (anders dan de reguliere trainingen) onderling te organiseren. Hiervoor hebben we andere groepen: ochtendroeiers, groep per evenement. Daarnaast bestaat er nog een groep voor de trainers. Bovenstaande vraagt nog altijd 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.

Merk je dat je niet in een groep zit en er toch wil bij horen? Laat dan even iets weten aan de 'administrator' van de groep. Hij/zij (doorgaans Yves, Filip, Antje) kan je eraan toevoegen.





### Trainingsmomenten voor de volgende maand:

Opgelet vanaf het zomerruur vervalt de zaal training op Het Loo en is er terug training op het water om 18u30!!

Wanneer?	Hoe ?
Maandag om 19u30	Indoor training sporthal Het Loo te Broechem
Roeien om 6u 's ochtend s	Op afspraak met Yves (WhatsApp-groep ochtendroeiers)
Roeien overdag in de week	Op afspraak, zie mailgroep lijst met Fred (gevorderden)
	Check met Fred om aan te sluiten en je vrije uren op te geven.
Woensdag om 14u00	Training op het water (doelgroep: jeugd)
Woensdag om 18u30	Ergometer indoor zaaltraining Sporthal Het Loo
Zaterdag om 9u30	Training op het Netekanaal en initiatie op afspraak
Zondag om 9u30	Training op het Netekanaal

- Mailgroep lijst voor roeien overdag, ben je gevorderd in het roeien, wil je overdag roeien in de week? Geef dan je momenten dat je wil roeien op aan de groep, via de maillijst die wekelijks wordt geïnitieerd op zondag door Fred.  
Geef je dus op (mail) voor zondagmiddag op bij Fred, die de coördinatie doet als je overdag wilt roeien in de komende week. Gewoonlijk worden maandag, dinsdag, woensdag en donderdag om 9u voorgesteld.
- De echte ochtendroeiers communiceren per WhatsApp (in de groep 'Ochtendroeiers'), dus als je hiervoor interesse hebt, spreek Yves dan aan zodat je deelgenoot wordt van de WhatsApp en daaruit volgende prachtige trainingen.

## 6 - Contact info

WIE?	HOE?	WAT?
Algemeen	oar@live.be	insturen foto's algemene vragen inschrijvingen drakenboot
Yves Royackers	0468 193 609	<u>voorzitter &amp; sport coördinatie</u>
Filip Joossens	0477 977 659	<u>ledenadministratie</u> clubkleedij
Fred Van der Wee	0475 711 789 fred.vanderwee@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
Filip Joossens Yves Royackers Antje Hansmeier Marie De Winter Fien De Winter Sharan Corten	0477 977 659 0468 193 609 0049 151 422 623 89 0493 625 247 0497 222 315 0496 786 875	trainers en coaches
Greet Van Erk	0498 818 015	<u>Vertrouwenspersoon</u>