



NIEUWSBRIEF THE OAR – Juni 2018



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



Mei-juni: Bouw clubhuis

The never ending story van onze bouwwerf:

Ook de voorbije maand werd er stevig gewerkt al zie je dat van buiten uit niet zo dadelijk.

- De brandwerende muurbekleding in RF pyroc op de eerste verdieping en de werkplaats is door Dieter en Fred afgewerkt op het bij plamuren na. De gang en de technische ruimte beneden moeten nog aan de beurt komen, nadien wordt alles afgeplamuurd en geschilderd.
- Nadat Fred een provisorische stelling uitgedokterd had, hebben een aantal moedige mensen het op zich genomen om de dakspanten en dragende pylonen in brandwerende verf te zetten. We moeten echt Leen, Greet Van Erk, Lo, Liesbeth, Christel, Paul, Marc Eekels en Luc De Laet hiervoor van harte bedanken het was een klus waar niemand graag aan begon.
- Stijn en Yves plaatsten alle elektriciteit in de plafonds zodat Dieter verder kan met de brandwerende plafondafwerkingen.
- Marc Lismont en Ludo met hulp ontfermden zich over het sanitair waardoor met bijkomende hulp van Geert, Johan en Gunther en back-up van Fred, de wc's aangesloten zijn geraakt op het regenwatersnet en dus bruikbaar zijn. De basisleidingen beneden en de toevoer naar het verdiep zijn ook gerealiseerd.
- Freds neef Kevin plaatste op eigen kosten een nieuwe trap in de traphal.
- Dank aan Kristof De Winter voor het overnemen van de maaiwerken van Fred (heel erg bedankt!!!)

Het gebouw is echter nog ver van afgewerkt, we kunnen nog altijd veel welwillende werkend handen gebruiken.

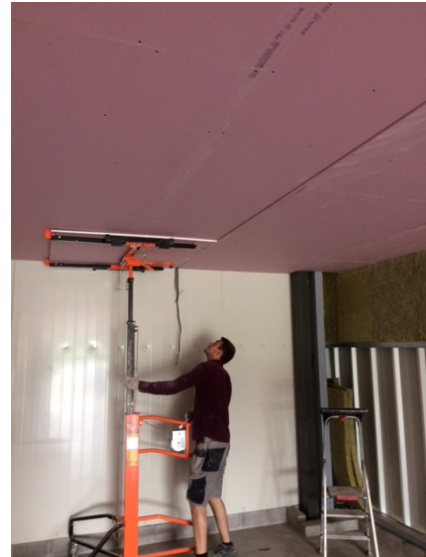
- Zo gaat Sharan nog aan het waterdicht maken en isoleren van het terras dak bezig zijn.
- Fred gaat de tegels leggen op het terras.
- To do: Plaatsing van deuren, binnenmuren op het verdiep + toogstructuur door Fred en Dieter.
- De elektriciteit moet nog verder afgewerkt worden, samen met het sanitair voor de douches, keuken en toog, de keuken, de vloer boven, enz.
- Heel belangrijk voor alle leden: er komt en is nog heel wat te schilderen! In één adem moeten we dan ook Sander bedanken voor de sponsoring aan verven.



De laatste weken is het vrijwilligerswerk in een versnelling gekomen tot grote vreugde van Fred, onze altijd aanwezige bouwcoördinator. In zoverre zelfs dat Fred de tijd kreeg om zich terug met botenonderhoud en reparaties bezig te houden.

Beste Oar-vrienden, de laatste weken is er een momentum ontstaan dat we moeten toejuichen en vooral trachten vast te houden naar de afwerking toe! Wil je je steentje bijdragen, wend je tot Fred of Greet Van Erk Dank aan alle vrijwilligers en sponsors!

Beelden van de vorderingen aan het clubhuis op het verdiep in mei/juni:



1 - Nu en komende maand

16 en 17 juni 2018: botenonderhoud - botenonderhoud - botenonderhoud

Omdat het dringend nodig is nogmaals de oproep van vorige maand: Door alle bouwwerkzaamheden en de uitstappen naar allerlei leuke roeiplaatsen merken we, naar aanleiding van allerhande opmerkingen, dat onze boten dringend nog eens onder handen moeten genomen worden. Het langzaam geel worden van onze voornamelijk witte vloot is ook een teken.

Omdat goed onderhouden boten ons ons roeiplezier garanderen doen we de oproep om zaterdag 16 en zondag 17 juni massaal mee de boten te simoniseren en kleine herstellingen uit te voeren (in de mate van het mogelijke). Er wordt dus zowel zaterdag als zondag niet geroeid (behalve de startende initiaties) maar vooral gewreven. Eenmaal alles klaar kan er op het water gegaan worden. Mogen we rekenen op ieders aanwezigheid.

Enkele andere klusjes die ons roeiplezier en uitstraling verhogen :

- riemen die van Gent afkomstig zijn bladen proper schuren/slissen
- verhuizen materiaal (roeibenodigheden en anderen) van Bollaakdijk 2

Heb je nog goesting en tijd om bij enkele bouwklussen te helpen deze dagen, dat kan :

- leuning buiten/trap afschuren en schilderen
- Sharan helpen bij het plaatsen van het terras
- plamuren gyproc wanden (samen met Dieter)



Zaterdag 23 juni 2018: Handicap international de Visé

Visé staat voor 6 km roeien op de Maas met een Handicap (afhankelijk van boottype, bootsamenstelling, leeftijd, en nog wat factoren) om vervolgens aan te schuiven aan een goed verzorgde BBQ.

Voor het eerst wordt hij geroeid in rechte lijn wat betekent dat de hectiek bij het keerpunt wegvalt (wel jammer).

Heb je zin om mee te doen? Schrijf je in op het blad dat uithangt op het magneetbord op de club zodat ploegvorming en bijhorende training kan starten.

De laatste kans om in te schrijven is het klusweekend. Maandag moeten de ploegen doorgegeven worden.

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

Tweemaal 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.

Wil je graag meer info: vraag even na bij Sharan.

Zaterdag 21 juli: Clubkampioenschap (met passerende Eerste Jeugdtoertocht van de VRL)

Op 21 juli houden wij ons jaarlijks clubkampioenschap op onze club.

Hierbij wordt er in optimaal gemixte ploegen van vijf man (groot, klein, man, vrouw, jong, oud, ervaren en zeker ook minder ervaren roeier) allerhande spelen met roeiboten gedaan. Alle talenten worden aangesproken. We beginnen om 9u met dit evenement. We eindigen rond 13u.

Vanaf 15u30 worden onze leden verwacht in de tuin van het restaurant Het Badhuis aan de Nete, 150 meter voorbij de club voor onze jaarlijkse BBQ.

Tevens houdt de VRL een jeugdtoertocht op het Netekanaal. De toertocht belandt aan onze steiger, net na ons clubkampioenschap. Na een picknick in de club gaan de deelnemers drakenbootvaren tot 14u15 waarna zij terugvaren naar de RARC in Viersel vanwaar ze vertrokken zijn.

Van maandag 23 t.e.m. vrijdag 27 juli: Jeugdkamp op de Nederlandse Wateren: de Weerribben

In de laatste volle week van juli van dit jaar trekken we met onze jeugd op toerroeikamp naar Nederland. Het worden de Weerribben, centraal in Nederland gelegen nabij het overbekende Giethoorn. Een natuurgebied waar de kanalen wat smaller worden, meren moeten overgestoken worden, ...

Alles wordt wat concreter. We hebben een huis gehuurd, centraal gelegen in dit natuurgebied, zodat we van hieruit elke dag ergens anders naar toe kunnen trekken met onze roeiboten. Dit jaar moeten er dus geen tenten verplaatst worden, luchtmatrassen gevuld en leeggelaten worden elke dag, ...

Mogen we vragen dat alle reeds bekende deelnemers het kampgeld van 200 euro overschrijven op de rekening van the OAR zodat de nodige verder voorbereidingen kunnen getroffen worden? Voor zij die nog graag meegaan er zijn nog altijd plaatsen beschikbaar.

Zou je dit onvergetelijk moment niet willen missen, schrijf dan je naam op de activiteitenlijst op het magneetbord.



2 - Terugblik

Mei - juni: Drakenbootvaren

15 mei was het aan 6H van St.-Gabriëlcollege uit Boechout om eens de draak te steken.



2 juni kwam Jacobs engineering drakenboten, met een boot op volle bezetting, 22 mannen en vrouwen met daarnaast nog een dubbel skull (er konden twee personen roeien). Met prachtig weer en als afsluiter een BBQ bij het badhuis was het alweer een geslaagde uitstap en teambuilding.

Op 7 juni werd er G-sport gevaren, met een groep van De Markgrave, samenwerkende voorziening voor blinden en slechtzienden. Samen met een stevige groep begeleiders van deze organisatie konden wij deze groep een onvergetelijk ervaring op het water laten meemaken. Een groep van alle leeftijden, eerder ouder dan jong. En wat opviel: het ging nog vooruit ook. Na de roeitocht beleefden ze nog een picknick op het clubhuis en er werden al afspraken gemaakt voor de volgende keer.





Donderdag 17 mei: Scholensportdag van de gemeente Ranst op het domein Moervelden

Traditiegetrouw organiseert de sportdienst van de gemeente Ranst een sportdag voor de derde graad van alle lagere scholen van de gemeente. Bijna alle sportverenigingen uit Ranst, waaronder ook onze club, presenteerden daar zichzelf en de sport die ze vertegenwoordigen.

Greet Van Erk, Ludo en Fred verkasten de ergometers naar de Moervelden en zetten daar eveneens traditiegetrouw het clubstandje op. Al gauw hadden ze bijval van de jongeren die in februari naar het ergometerproject waren geweest met hun klassen.

De 200 meter wedstrijd herdoen en zichzelf nog eens bewijzen zoals op het ergometerproject dat was waarvoor ze kwamen. Het zorgde voor heel wat animo op onze standjes (één buiten voor zij die wat afkoeling nodig hadden één binnen uit de frisse wind.)

Er waren ook deze keer kinderen bij die enorm goede resultaten hadden neergezet. Een meisje uit Ranst deed ons echt verwonderd staan met de tijden die zij keer op keer neerzette. Een geslaagde ochtend voor onze club waar wij in navolging van ons ergometerproject onze club nogmaals eens stevig op de kaart gezet hebben bij de aankomende jeugd uit de gemeente.



Zondag 20 mei: Regatta Maubray

's Morgens, in alle vroegte, vertrok een kleine karavaan bestaande uit Sharan, Filip, Luka, Simon en Clemens richting Maubray. Daar aangekomen werden strategische voorbereidingen getroffen voor het latere BBQ-festijn. Een betonplaat diende zich aan als perfecte standplaats voor de Weber. De tent werd opgezet, de boten werden in elkaar gevezen, het landschap gecultiveerd (lees: er was teveel onkruid) en het meubilair opgesteld. Dankzij de quickstarter was de BBQ in no time aan. Het vlees werd gebakken en de magen werden gevuld. Nu nog wat over het roeien: De eersten die zich mat met de rest was Luka in skiff. Daarna volgde Clemens bij de beginnelingen. En tot slot de dubbel met Luka en Simon. Luka eindigde 8ste van de 15. De Clemens en ook de dubbel behaalde een 11de plaats. De volledige uitslagen vind je onder [deze link](#). Na een gezellige middag ging het weer huiswaarts, we komen zeker terug (met onkruidverdelger)!

Zaterdag 9 juni en zondag 10 juni: VRL toertocht

De toertocht werd geannuleerd omdat er te weinig inschrijvingen vanuit alle clubs waren.



10 juni 2018: Dommelregatta in 's Hertogenbosch

De mondreclame had ervoor gezorgd dat deze regatta op het programma is verschenen. We kunnen alleen maar bevestigen dat de mondreclame gelijk had. 7,3 km op een kronkelende Dommel in een zonovergoten groene omgeving in onze recent aangekochte gestuurde vieren.

Zowel de "More Arty" (4X+) en Kolonel Mike (4+) werden de week voor afvaart nog grondig nagekeken en daar waar nodig bijgespijkerd door Fred. Dikke merci hiervoor Fred.

Met vier ploegen werd er aan getreden in twee heats: de "More Arty" (4X+) werd gebruikt door Daniel, Johan, Stijn en Andreas in de eerste heat en werden afgelost door Sharan, Suzanne, Tom en Geert. Izabella leidde hem tweemaal over het parcours. Leen, Tinne, Liesbeth en Greet hebben de Dommel bedwongen in de Persephone (4X+). Het puntroeien (Kolonel Mike) werd voor 7,3 km voor rekening genomen door Yves, Koen, Markus en Ive. Marie heeft hier ongeveer 30 km op het stuurmanszitje gezeten. Aan onze stuurvrouwen die het hevige zonlicht trotseerden, een ongelooflijke dankjewel om alle boten veilig over de Dommel te loodsen. Het parcours, de ongedwongen sfeer, het goede weer, de toffe ploegen, de goede resultaten, ... maken dat we hier zeker nog gaan terug komen roeien.

De uitslagen kan je hier bekijken: <https://www.dommelregatta.nl/uitslagen/uitslagen>.





3 - De toekomst

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.

26 tot 30 september: Toertocht aan de Moesel en de Bernkastel regatta

Een eigen organisatie van Fred en Markus.

Graag hadden wij nu al de inschrijvingen gekend, gezien het toeristische tijdstip. **Dus nu inschrijven!**

De agenda:

- Donderdagochtend laden en vertrekken in Emblem, aankomst late namiddag aan de roeiclub van Zeltingen, boten monteren. Overnachten doen we in Kröv, een paar km verderop van Bernkastel. In het hotel (Weingut Staffelter Hof, Robert-Schuman-Str. 208, 54536 Kröv) kunnen we 's avonds ook eten. Het hotel ligt tussen Zeltingen-Rachtig en Traben-Trarbach. Het is ongeveer 20 min rijden naar Bernkastel (<https://goo.gl/maps/c5Tn6P5Vnm92>). Het was het dichtstbijzijnde hotel waar nog 20 personen terecht konden. Het zijn twee 1 of 2 persoonskamers en 3 appartementen (met ten minste 2 kamers) voor telkens 5-6 personen. Ontbijt is er niet inbegrepen, maar er zijn keukens in de appartementen (een ontbijt kost 12,95 euro). Prijs in totaal is 1719 EUR, dus redelijk goedkoop.
- Vrijdag vroeg uit de veren voor een toertocht naar de roeiclub Trauben Traerbach (16,4 km om daar middagmaal te nuttigen. Na wat rust terug stroomopwaarts voorbij Zeltingen en we nemen de sluis aldaar richting Berkastel. Daarna gaan we verder tot aan het regattapark en daar stallen we de boten (+/21km). Avondeten kunnen we in het beroemde klooster Macheren.
- Zaterdag = regatta: supporteren, toerisme, avondeten in de regattatent.
- Zondagochtend kan er nog wat uitgeroeid worden voor de rede van Bernkastel richting Trier. Rond de middag demonteren we de boten demoteren en laden we ze op. We planen rond 17u à 18u terug te zijn, daarna moeten de boten nog gemonteerd worden in de club.

Je kan ook vrijdagavond of zaterdagochtend (vroeg) arriveren en aansluiten aan het programma. Houd rekening met 3 à 3,5 uur rijden. Markus gaat ook de inschrijvingen voor de wedstrijd doen. Misschien lukt het hem zelfs een mixed-Duits-Belgische 8 te maken met nog mensen uit Hamburg.

4 - Op de kalender

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

Wat?	Wanneer?	Peter
Botenonderhoud	16/06	Yves/Fred
Botenonderhoud	17/06	Fred
Handicap International de Visé	23/06	Yves
TRT triatlon	24/06	
Dwars door Gent	30/06	Sharan



Sport-It kamp	2-6/07	Filip / Marie
Recreatieve regatta	07/07	
Clubkampioenschap met club BBQ	21/07	Yves / Sharan
Jeugdtoertocht VRL	21/07	Brand
The Oar jeugdsportkamp	23-27/07	Yves
Havenfeesten	18-19/08	
Triatlon VTT	25-26/08	
Golden River tocht	25/08	Yves
Klusdag	25/08	Fred
Botenonderhoud	26/08	Fred
Drieluik Gent KRSG	8-9/09	
Triatlon KRSG	8/09	
Triatlon Oostende	15/09	
Moeseltocht	28/09	Fred / Markus
Um den grünen Moselpokal	29/09	Fred / Markus
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 en trainingsmomenten

Hugh Laurie vertelt over het roeien

Waarom racen in het roeien zo fantastisch is: <https://youtu.be/cHg0kYgD1ZI>.

Hoe maak je een boot vast?

We gebruiken nu de straps om de boten vast te maken tijdens het transport. Omdat het nu examenperiode is, laten we je een [filmpje](#) zien hoe je de straps juist moet gebruiken om een boot goed vast te maken. Tijdens het volgende botentransport zullen we een klein examen doen! 😊

Opgelet: onze liggers zijn kort, dus je moet eerst een slag rond de ligger leggen en dan aanspannen op dezelfde manier. Een extra slag rond de ligger is op veel plaatsen aanbevolen. Dus: altijd controleren als de boten zijn vastgemaakt!

Hoe een bezemsteel je helpt om beter te roeien

Decent Rowing laat op een eenvoudige manier zien hoe je moet roeien (geen gebruik van schouders en armen tijdens de inzet/catch): <https://www.decentrowing.com/using-a-broomstick-to-educate-how-to-take-the-catch.html>



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. 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 oprit netjes, laat geen kledij of hervulbare flessen rondslingeren. (Kijk ook eens of er nog kledij e.d. van je is verloren gelegd)

Tot slot: sluit altijd de poorten (van de loods en het hek) als je op het water bent!

Sluit ook steeds het nummerslot nadat je als eerste bent toegekomen op de club. Zodat het niet per ongeluk wordt meegenomen door een geïnteresseerde passant.

De heerlijke roeimaanden komen eraan, maar dit betekent dat Emblem Plage ook weer langzaam tot leven komt. Zeker op de warmere dagen zullen we vreemd volk rond de loods en op onze steiger aantreffen. Daag hier niet uit, blijf vriendelijk en loop je tegen problemen aan, ga dan naar de clubleiding en breng ze op de hoogte zodat gepast kan gereageerd worden.

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, en 1 x XL - 80 euro per stuk
- Roeipakjes mannen: 1 x L, 1 x XL - 80 euro per stuk

Zit je maat er niet tussen, geef dan toch even door aan Fred, zodat we op de hoogte zijn van de wie wat wil bestellen. Weet dat er ook nog hoody's zijn, lange roeibroeken, petten, T-shirts met lange en korte mouwen. Allen in de clubkleuren.

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 of Filip) kan je eraan toevoegen.



Trainingsmomenten voor de volgende maand:

Wanneer?	Hoe ?
Maandag om 19u30 Roeien om 6u 's ochtends Roeien overdag in de week	Training op het water Op afspraak met Yves (WhatsApp-groep ochtendroeiers) 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	Training op het water
Zaterdag om 9u30	Training op het Netekanaal en initiatie op afspraak
Zondag om 9u30	Training op het Netekanaal

- Mailgroeplijst 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 & sport coördinatie</u>
Filip Joossens	0477 977 659	<u>ledenadministratie</u> clubkledij
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 (API)</u>