



NIEUWSBRIEF THE OAR – oktober 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



Het wintertraining seizoen is terug gestart:

Naar jaarlijkse gewoonte zijn de avondtrainingen op het water terug. Vanaf woensdag 10 oktober tot aan de lente wordt er terug in de zaal getraind op de ergometers en wordt getracht de corps balance in balans te houden. Aanvang om 18u30 op maandag en woensdag. In tegenstelling tot vorige jaren gaan de trainingen niet meer door in de gemeentelijke sportzaal Het Loo maar wel op ons eigen clubhuis. De aanvang en afsluituren zijn daardoor wat minder strikt geworden, maar uit respect voor je medesporters en de trainers: probeer toch binnen de opgegeven uren te blijven (ongeveer tot 20u30). Een stukje van de zaal is net op tijd klaar om het nieuwe seizoen aan te vangen. Stelselmatig zullen ook hier de bouwwerkzaamheden uit het zicht verdwijnen.



September-oktober: Bouw clubhuis



Er is de voorbije maand hard gewerkt om het cafetaria klaar te krijgen. 10 november is de dag van ons clubfeest en we zouden dit maar wat graag deze keer hier laten doorgaan.

Alle Gyprocwanden zijn afgewerkt en reeds in de grondverf gezet. Het sanitair leidingwerk boven ligt klaar voor wanneer Bert Buvé de keuken komt plaatsen (gesponsord door Bert). Hopelijk nog voor het clubfeest, maar zoals het er nu uitziet, zal het toch een weekje later zijn. Ondertussen wordt er nog aan de elektriciteit gesleuteld om de duisternis uit de lokalen te halen. Fred, Marc E. en Ludo gingen naar Oss in Nederland een antieke vier+ ophalen.



Met groot vertoon, lees: met hulp van de kraanwagen van Sander en een grote groep helpende handen, werd de boot in de nok van het cafetaria gehangen. “De Vaargeus”, uit de jaren '50, was nog altijd vaarklaar maar hangt nu mooi te blinken in onze nok. Het is ook een mooi zicht vanuit de loods. Deze Prisch is een boot van nog een generatie ouder dan Fred, Marc en Ludo, toen zij nog roeiden in hun jeugd.



Ondertussen wordt een stevige toog in geschuurd steigerhout in elkaar gevezen. Dat hier op gefeest kan worden, is duidelijk. De brouwer komt de toog verder voorzien van de nodige apparatuur op 4 november. Ook de verlichting en elektriciteitsinstallatie groeien verder dankzij de persoonlijk inzet van onze Yves die dit onderdeel trekt. Rij je nu voorbij het gebouw, dan zal je zien dat de gemetselde buitengevels volledig bezet zijn dankzij de ferme inzet van Sander.

Maar we zijn er nog niet: er zal nog heel wat geschilderd, geklust en gekuist moeten worden om 10 november samen aan een propere toog te kunnen hangen.

Het klinkt als een steeds wederkerende vraag maar moest je toch nog wat overuren hebben staan die dringend op moeten, of kun je nog wat tijd maken om de vele klusjes gedaan te krijgen, meldt dit dan aan Greet of Fred die je op weg zullen zetten. De club zal je daar heel dankbaar voor zijn.

Op zaterdag 20 oktober is er ook een klusdag, die grotendeels zal gewijd worden aan de bouw.

1 - Nu en komende maand

Zaterdag 20 oktober: Klusdag aanvang om 9 uur - er kan ook in de namiddag geklust worden!

Iedereen wordt gevraagd om nog eens samen de handen uit de mouwen te steken.

Volgende taken werden reeds naar voren geschoven:

- Kuisen en simoniseren drakenboot, die weer dankzij Sander uit het water is gehaald. Doel is hem terug te laten blinken.
- Opruimen bovenverdieping van alle overblijvend niet verwerkt hout (nog bruikbaar hout wordt naar het asielcentrum gebracht, het andere naar het stort). Heb je een karretje? Breng het mee.
- Opkuis bovenverdieping en club algemeen.
- Ophalen stoelen en (tuin)tafels uit het asielcentrum die nodig zijn voor de 10de november; dus weer kan de remork hier ingezet worden.
- De tuintafels reinigen met hogedruk en bleekwater.
- Schilderwerken afwerken: o.a. plafond technische ruimte zodat de boilers kunnen gehangen worden.



- Uitrusting (wc-rolhouder, poster, vuilbakje, handdoekenhouders, spiegel, ...) wc's (uit het asielcentrum of aanschaffen) plaatsen.
- Maaien met de bosmaaier (zelf mee te brengen als je die moest hebben)
- Grind opkuisen en trillen restant oprit, uitspreiden bijkomende grind zodat de oprit afgewerkt is.
- Initiatie geven aan de nieuwe leden; hier zullen vooral een aantal trainers mee bezig zijn.

Zaterdag 10 november: Clubavond IN ONZE EIGEN CLUB !!!

Tijdens onze jaarlijkse clubavond willen we jullie voor het eerst ontvangen in ons nieuwe clubhuis (maar lees: zeker ook feestzaal). Misschien is nog niet alles af, maar met bovenstaande klusdag (en andere klusmomenten) hopen we toch al behoorlijk ver te springen. Zie het zeker als een voorlopig openingsfeest. We zullen niet alleen terugblikken op wat we vorig jaar allemaal presteerden, maar ook zullen onze toekomstplannen aan bod komen.

- Start: 18 uur
- Prijzen: 20 euro en 12 euro voor de -14-jarigen.
- We doen graag beroep op de taartenbakers onder de roeiliefhebbers. Haal je lekkerste recept naar boven om een heerlijk dessertenbuffet te maken.

Graag een mailtje naar oar@live.be als je komt (en met hoeveel) en laat ons ook weten of je een zelfgemaakt dessert meebrengt. Overschrijven doe je op BE 76 9730 3900 0195 met de melding 'clubavond'.

Het zou ook fijn zijn moesten enkele handen kunnen helpen met het klaarzetten van zaal, buffet, ...

2 - Terugblik

28 tot 30 september: Toertocht aan de Moesel en de Bernkastelregatta

Woensdagavond beginnen vijzen, daarna puzzelen op de botenwagen om toch onze Kiwi, Revelation, Quinta en Jules d'Or vrijdagochtend in Traben Trarbach (TT) te krijgen. Deze tussenstop (in TT) werd gemaakt zodat enkele roeiers de spieren konden loswerken om de Grünen Moselpokal zaterdag te kunnen binnenslepen.

Vrijdag scheepten een achttal roeiers (Liesbeth, Marc Lismont, Geert, Leen, Koen, Suzanne, Lianne en Yves) in om onder een schitterende zon richting Bernkastel te varen. Een kleine 25 km moesten afgelegd worden over een in een S-kronkelende Moesel. Naarmate Bernkastel genaderd werd, nam de luchtvochtigheid in grote mate toe en werd er aangelegd met een miezerend weertje. De sluiswachter vond in eerste instantie dat we toch maar de smalle sluis moesten pakken. Een kleine prospectie van de breedte gaf al snel aan dat dit niet realistisch was en na een verlossend telefoontje mochten we dan toch met een grote jongen (lees: vrachtschip) mee in de grote sluis. Dit blijft een avontuur; zeker als de grote jongen vindt dat hij wat gas moet bijgeven. De Jules werd van links naar rechts geslingerd, ons een Ludoke proberen af te dwingen.

Eenmaal in Bernkastel werd er naar gezellige appartementjes getrokken om wat op te warmen. Daarna heerlijk gaan dineren in Klöster Mayern. Greet, Marie, Fien, Sita, Sharan en Sander (RARC) kwamen nog laat in de avond toe.

Zaterdagochtend werd er een nieuw blik roeiers van the OAR aangeleverd. Johan had ons jeugdig geweld mee, Markus had vijf uur over om mee de acht te versterken. De drie OAR-ploegen waren klaar om de strijd op de Moesel aan te gaan. Luka trok samen met Kobe VL, Max en Seppe de Revelation op gang in een categorie waar ze wisten dat ze niet konden winnen; zij roeiden als juniors bij de groten. Toch hebben ze een prachtresultaat neergezet. Ze waren maar drie seconden trager dan onze Master-acht. Ook deze acht, in een onuitgegeven samenstelling, roeide onder de duidelijke aanwijzingen van Marie naar een vijfde plaats. Aan tempo 28 rond snelweg, met elke slag ne lange slag, maakte dat iedereen moe maar tevreden uit de Kiwi klom.



Net voor de finish van de acht startte de Quinta met Liesbeth, Lisanne, Suzanne en Greet onder luid geroep van Fien. Met een vast tempo rondden ze de boei op 2 km en na een verdienstelijk terugvaart passeerden ze ook 'der Ziel'. De filmpjes hiervan kun je op ons [YouTube-kanaal](#) bekijken.

Zondag stapten nog enkele OARsome rowers in de Quinta en de Jules om op de Moesel, met zijn steile wijnrankflanken, te flaneren op het water. Een ander deel ging dan toch dat Kastel op de Bern verkennen en genoten onder een stralende zon van allerlei roeimanoevres om grote boten voor te blijven.



Zaterdag 6 oktober: Heraldiek op de Moordregatta te Tilburg



Na een slopende Bernkastel 2018 vonden we toch 2 moedige roeiers om onze kleuren te verdedigen tijdens de Moordregatta in Tilburg. Pepijn in de categorie -16 en Clemens bij de -18'ers. De organisatie was heel blij met onze deelname, anders waren deze categorieën weggevallen. Aangekomen in Tilburg kwamen we een oude bekende tegen: bleek dat Clemens tegen Casper moest roeien. De twee roeiers hebben hun uiterste best gedaan in deze lange race van 2 km. Achteraf kwam uit dat we niet met lege handen naar huis moesten gaan. Pepijn kreeg de trofee van de jongste deelnemer oftewel 'jongste geit'. Deze prijs omvatte een oorkonde, een bol geitenwol, geitenmelk en je raad het al ... geitenkaas. Voor de liefhebbers kun je [hier](#) de uitslagen terugvinden.

3 - De toekomst

Zondag 18 november: Suikerrace

We willen graag meedoen met de Suikerrace in Roosendaal. Heb je interesse hiervoor, geef dan even een seintje aan Yves.

Een jeugdacht trekt al ten strijde, mogelijks komen we nog aan een master acht. Laat je interesse weten zodat met de trainingen van 7.3 km kan gestart worden.

WK Masters te Hongarije van 11 t.e.m. 15 september 2019

Ondertussen beginnen de WK interesses terug op te flakkeren na een jaar van niet te kunnen meedoen (wegens te ver in een orkaangevoelige streek). Zou je graag meedoen, dan staan hierboven de data die je in je agenda moet gaan vrijhouden om (één of meer) 1000 meters af te leggen, om ter eerst.

Daarnaast zouden we ook graag snel willen weten wie meegaat omdat de logementen niet dik bezaaid zijn en Daniel en Izabella graag tijdig iets voor iedereen willen vastleggen.



Wil je mee? Geef dan tijdig je naam door: je komt in de WhatsAppgroep van dit evenement zodat verdere communicatie hierrond kort en bondig blijft. Ondertussen kan ook al eens gekeken worden naar de maten en makers met wie je die 1000 m wil afleggen.

4 - Op de kalender

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

| Wat? | Wanneer? | Peter |
|--------------------------|----------|-------|
| Klusdag - botenonderhoud | 20/10 | Fred |
| Lange afstand VRL | 01/11 | |
| Clubavond | 10/11 | |
| Suikerrace | 18/11 | Yves |
| BK OBIC | 24/11 | Filip |

5 - Prikbord en trainingsmomenten

Afscheid van Eveline (RARC)

Velen onder ons kenden Eveline als de moeder van Florence van de RARC, maar misschien ook van het vroege ochtendroeien.

Vorig jaar gingen Eveline en Florence samen met ons naar de regatta in Visé. Florence behaalde toen samen met onze Isa een tweede plaats en Eveline en haar maatje roeiden (vlot) onze masters voorbij.

Maar helaas heeft ze op 48-jarige leeftijd de strijd tegen kanker, na een jaar van moedige maar ongelijke strijd, moeten opgeven. Voor wie ze goed gekend heeft, was dit een zware emotionele slag. Ze was een gepassioneerde roeister met een warm hart voor de roeisport.

Roekledij: De webshop komt eraan begin november

Voor zij die nog hun roeitenue willen aanvullen, is dit het moment. Begin november gaat de webshop terug open en kan à volonté terug besteld worden: roepakjes, leggings, pogies (roeihandschoenen voor warme handjes in de koude maanden), polo's, pet, trui, windjack of turtle (body zonder mouwen, maar met windstopper en lage rugbescherming) maken het gamma compleet.

De werkwijze is als vorige keren: je bestelt via een website je roekledij, je betaalt ze onmiddellijk (online) en vervolgens wordt alles samen opgestuurd (alles samen = alles wat door iedereen besteld werd). We hopen tegen Kerstmis alles in België te hebben.

Op de club zijn nu nog enkele XL roepakjes en enkele polo's (marineblauw met The Oar en logo op de rug). Bij interesse hiervoor, informeer bij Fred.

Trainingen (roeifiches) op het magneetbord

Op het magneetbord vind je een reeks oefeningen om je roeitechniek te verbeteren. Elke twee maanden wordt het accent verlegd naar een ander moment in de roeibeweging.



Er wordt gestart met de uitpik. Bedoeling is om stelselmatig deze oefeningen te proberen tot een goed einde te brengen tijdens je wekelijkse roeissessies. De moeilijkheid van de oefeningen loopt stelselmatig op (tot 4 symbolische riemen); tegen het einde van de periode zou je de moeilijkere oefeningen aan moeten kunnen. Hieronder vind je een voorbeeld van dergelijke roeifiche.

Moment in roeibeweging Skiff of ploegboot Koppel- of puntboot

Fiche Nr : 1

Uitpik (rond snel weg)

Theoretische aandachtspunten

Ideale uitpikpositie : benen gestrekt, armen tegen borstkas, schouders laag, polsen gestrekt, riemen recht met blad niet onder water, licht achterover hellend.

Rond snel uitpikken betekent : met beide handen even hoog tegen de borstkas eindigen, snel de riemen naar beneden drukken, snel de riemen plat draaien en snel de armen strekken. Daarna snel inbuigen tot inpikhouding van de romp.

- Hoog eindigen met rechter hand even hoog als linker hand.
- Blad recht uit het water nemen (handen van borsthoogte tot net boven de bovenbenen brengen).
- Blad plat draaien (tot klik in riem). Blad blijft van het water.
- Snel blad draaien van verticale positie naar horizontale positie
- Pols naar beneden duwen en hand openen ; niet verkramp vasthouden waardoor hand zich op riem kan verplaatsen.

De theorie

| Nr. | Naam oefening | Hoe oefening uitvoeren | Doel | Moeilijkheid |
|-----|--|--|---|--------------|
| 1 | Soppen met recht blad en gedraaid blad | In positie 'Van Achter' vertrekken (riemen recht in water, onder water, tegen borstkas) Driemaal riemen uit het water brengen door handen op bovenbenen te brengen. Hier stoppen. Belangrijk is dat evenwicht in boot blijft; boot valt niet naar een kant. Daarna driemaal soppen en blad draaien | Evenwicht | |
| 2 | Vloeiende uitpik door snelheid boot | Starten : 10 slagen zonder kracht op benen of armen, waarbij mooi rond wordt uitgepikt. Daarna 10 slagen goed op de benen duwen, geen kracht op de uitpik. Riemen gaan vlot uit het water. | Comfortabele houding | |
| 3 | Uitpik in balans | Oefening tijdens gewone roeibeweging maar initieel zonder kracht en maximum tempo 20. Bewust kijken naar de boot en nagaan of boot niet sidderd met evenwichtsverlies Doe deze oefening een 50 slagen. | Evenwicht | |
| 4 | Uitpik met correcte lichaamshouding | 500 m met vaste bank roeien. Voer uitpik uit met bewust gestrekte benen, evenwicht in boot door controle vanuit de heupen. Rug is recht ; hoofd recht (naar kruin voorganger kijken). Snelde gelijke armbeweging (links en rechts). Riemen blijven balden van het water. Eerst 20 slagen traag, 20 slagen matig snel, 20 slagen snel, 20 slagen zeer snel | Efficiëntie (vlotte uitpik) / evenwicht | |
| 5 | Uitpik ter plaatse | Vanuit positie 'van achteren' (recht blad, handen borsthoogte) naar positie 'plat boven water' (quasi horizontaal blad boven water), met juiste handbeweging. Voel hierbij heel duidelijk beide vlakken (klikken) in de riem. Doe dit 10 keer achter elkaar. In ploegboot wordt dit samen gedaan (aftellen). | Evenwicht / Comfortabele houding | |

Naam oefening **Hoe oefening uitvoeren** **Doel oefening** **Moeilijkheid oefening**

Ook is er een blad met conditioefeningen uitgehangen op het magneetbord. Zo kan je je techniek afwisselen met de opbouw of onderhoud van je conditie.

Om het verhaal compleet te maken zal er ook per twee maanden een trainingsschema uithangen om de opbouw van de technische trainingen te ondersteunen. Per week zal er een volledige training uitgewerkt worden waarin de rubrieken 'Opwarming , Techniek proberen, Techniek onderhouden, Conditie en Cool Down' zitten.

Raadpleeg het magneetbord. Heb je vragen, spreek je trainers aan. Heb je opmerkingen of nog een goede suggestie die dit kan ondersteunen, laat het dan ook zeker weten.

Afscheid van de drakenboot

Drie jaar geleden kocht de club haar eigen drakenboot. Heel wat roeiers, leerlingen en werknemers kwamen peddelen op het Netekanaal. Maar aan het drakenboottijdperk komt een einde.

Er kruipt veel tijd in het voorbereiden en begeleiden van de drakenboot; achteraf was er ook nog het vereiste aftuigen en het nodige onderhoud. We willen ons graag terug meer gaan focussen op het roeien zelf en hebben met spijt in het hart besloten om onze boot te verkopen. Op 14 oktober werd de Roar dan ook voor het laatst op het water losgelaten.

Boten en materiaal, organisatie van de botenloods

We zijn nog steeds 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. De accenten liggen momenteel op de realisatie van de loods en clubhuis en 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, zij helpen je graag en zo blijven alle zaken op hun plaats liggen.



Enkele raadgevingen:

- Behandel de boten met zorg, kleine boten haal je met twee van de rekken, grotere onder commando van één iemand, gebruik de juiste botenkarren enkel voor transport van en naar de steger. Afdrogen en onderhoud van de boot doe je op de schragen en laat boten nooit tegen de grond staan!
- De tennisballen hebben een eigen korf. Als je ze van een boot haalt worden ze daarin gedropt – heb je er nodig na je roeisessie, dan kan je ze hier snel vinden. Zie je een verloren exemplaar: drop hem even in korf.
- De riemen gaan in het riemenrek nog een vaste plaats 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.

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) nodig 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 18u30 | Zaaltraining op het clubhuis |
| Roeien om 6u 's ochtends | Op afspraak met Yves (WhatsApp-groep ochtendroeiers) |
| Roeien overdag in de week | Op afspraak, zie mailgroep lijst met Fred (gevorderden) |
| Woensdag om 14u00 | Check met Fred om aan te sluiten en je vrije uren op te geven. |
| Woensdag om 18u30 | Training op het water (doelgroep: jeugd) |
| Zaterdag om 9u30 | Zaaltraining in het clubhuis |
| Zondag om 9u30 | Training op het Netekanaal en initiatie op afspraak |
| | Training op het Netekanaal |



- Mailgroepslijst 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 | voorzitter & sport coördinatie |
| Filip Joossens | 0477 977 659 | ledenadministratie clubkledij |
| Fred Van der Weehe | 0475 711 789 fred.vanderweehe@telenet.be | materiaalmeester secretaris overdag roeien op weekdagen |
| Paul Joossens | 0498 419 252 | penningmeester |
| 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 | Vertrouwenspersoon (API) |