



De olifant
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS

Crelan
Kantoor Chris Van Olmen
Dorpsstraat 66 - 2520 Emblem

WERVERT & MEYERS
MAATSCHAPPELIJKE
03/484 38 24

KBC
Bank & Verzekering
Verzekeringskantoor
Herman Nauwelaers



dienstenthuis
GOED GEREGLD, GRAAG GEDAAN

NIEUWSBRIEF THE OAR – december 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



November-december: Bouw clubhuis

De ruwbouw is af en alles is in gebruik, buiten de douches en het terras. De waterleiding is eindelijk aangesloten en we hebben zelfs warm water en een aangesloten vaatwasser in de keuken. De keuring van het door ons zelf aangelegde drinkwaternet had nogal wat voeten in de aarde. In extremis hebben we tijdens de keuring nog 4 terugslagkleppen moeten aanhalen en monteren om het gekeurd te krijgen. Dieter plaatste de laatste deuren en het clubhuis op het verdiep is klaar. Er rest nog een modulair verplaatsbaar scherm om de indoor sportzone van het cafetaria wat te scheiden. Maar het komt eraan, de aanzet is al gemaakt, met kapstokken geïntegreerd en al.

Vanaf 22 december gaan de werken even onderbroken worden tot en met 8 januari en dan vliegen we er terug in. Er is nog altijd een hele waslijst van taken te doen en nog steeds gaan we beroep moeten doen op onze vrijwilligers.

Nog even voor het eindejaarsverlof hopen we de werkplaats eens degelijk in te richten/op te ruimen en daar te starten met het onderhoud van de boten. Om te beginnen gaan we de Theseus aanpakken. Wim, onze vriend met het beroep daar hoog in de lucht, staat al te wachten om te worden ingewijd in de geheimen van het boten herstellen. Zijn er nog kandidaten die ernstig menen dat zij door ervaring en kunde van de taak van bootsman een echte hobby kunnen maken? Spreek Fred aan, we gaan er aan beginnen om gans de vloot een revisie te geven in onze goed uitgeruste werkplaats.

Prettige eindjaarfeesten van het bouwteam Greet en Fred.

PS De pellet kachel mag alleen door bevoegden ingesteld worden. Te koud? Vraag raad bij één van bestuurders of trainers.

1 - Nu en komende maand

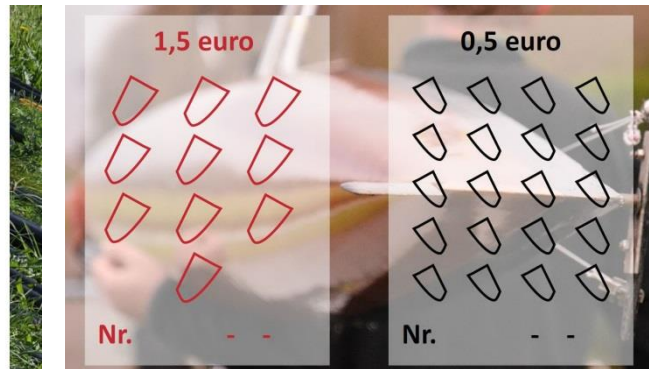
De Poefkaart

Kortelings zal er een poefkaart worden gelanceerd: een wat ...???

Met deze kaarten kunnen onze leden goedkoper aan (koude en warme) drank geraken voor en na de trainingen of op evenementen, dan de niet-leden die in ons boothuis iets willen komen drinken (passanten). Het principe is simpel: je koopt je eigen poef, waarvan je kan genieten zolang je nog een tegoed op je kaart hebt staan. De tegoeden worden weergegeven op stickers die je aankoopt en die je vervolgens op je kaart plakt. Er zijn twee soorten stickers: van 15 euro (met 10 consumpties van 1.5 euro) en van 10 euro (met 20 consumpties van 0.5 euro).

Telkens als je iets consumeert, wordt het desbetreffend bedrag van je poefkaart gestreept; de riempjes worden met andere woorden ingekleurd. Zodra een sticker volledig is ingekleurd, is hij waardeloos en moet een nieuwe sticker aangekocht worden om te kunnen genieten van het voordelige tarief. De oude wordt verwijderd, de nieuwe komt op zijn plaats te hangen. Uiteraard kan er ook nog steeds cash betaald worden.

Het ontwerp van de kaart (voor- en achterkant) ziet er als volgt uit :



Zondag 23 december 2018: TRT for life

Zondag 23 december doet TRT met hun club een actie voor de warmste week van studio Brussel. Zij gaan met behulp van een [roeimarathon](#) geld in zamelen voor het palliatief netwerk Mechelen. De roeiers die mee roeien zorgen ervoor dat ze zelf sponsors vinden. Zij kunnen zich laten sponsoren per geroeide kilometer of voor een bepaald bedrag. De roeimarathon loopt van 9 uur 's morgens tot 5 uur 's avonds, over heel deze periode moet er altijd minimum één boot op het water zitten. Op het einde van de dag worden er aan drie personen bekens uitgereikt voor het meest geroeide kilometers in hun categorie. De categorieën zijn 10 tot 14 jaar, 15 tot 28 jaar en 28+.

Wie wil hieraan deelnemen? Stel zelf je boot samen en zamel hier geld voor in. Jullie mogen dan samen met TRT op zondag 23 december mee roeien om geld in te zamelen voor het goede doel. Als je hierin geïnteresseerd bent, mag je altijd een mailtje sturen met jullie bootsamenstelling naar ankedeborger@hotmail.be.

2 - Terugblik

Zondag 18 november: Suikerrace

Zondagochtend. De boten waren al uit elkaar, zodat het boten laden een makkie was. Dat lag ook aan het topteam, want Marie, Max, Luka, Simon, Seppe, Kobe VL, Kobe VT, Maarten, Finlay, Greet, Koen, Ive, Nancy, Suzanne, Sharan, Filip, Geert en Bert 2 deden mee. Na een voorspoedige rit kwamen we in Roosendaal aan. Daar Nancy kreeg de schrik van haar leven toen Ive vroeg of haar A-licentie wel in orde was. :)

Omdat we enkel heat 2 roeiden, stonden we ver van het startpunt. Dat zou ons later nog parten spelen. Bleek dat er een vertraging van 20 minuten was, maar uiteindelijk waren we net op tijd. De C-boot startte als laatste en moest dus als eerste op het water. We lagen zo ver van het startpunt dat we pas als 40ste op het water waren. De organisatie begon al grijze haren te krijgen. Na een mooi stukje oproeien, kwamen we dus gelukkig op tijd in de startzone aan. Na nog een half uur wachten op het water, startte de race.



De smalle vier wonnen in hun reeks, maar door hun handicap strandden ze op de 2de plaats. De C4 eindigde op de 3de plaats, 7 seconden na de 2de. De 8 waren derdes, maar dat was geen schande: ze raceten immers o.a. tegen de studenten.

Dan weer terug naar België. Bij het afladen van de boten, groeide het idee om samen nog een frietje te steken. Zo werd deze leuke dag op een plezierige manier afgerond.

Zaterdag 24 november: OBIC



Elk jaar op het einde van november gaat het Open Belgian Indoorrowing Championship (OBIC) door. Dit jaar deden er 2 leden van onze club mee. Luka deed bij de 16-jarigen mee en eindigde in het midden van het pak met een tijd van 07:23.20, wat een verbetering is van zijn vorige besttijd. Hij blijft dus verbeteren en we zijn alvast benieuwd wat het resultaat in februari op de wedstrijd van GRS gaat zijn! Verder koos Boris voor zijn eerste wedstrijd ook de OBIC uit. Met maar enkele keren op een ergometer gezeten te hebben, zette hij een verdienstelijke tijd neer van 03:49.60 waarmee hij nog 3 andere roeiers achter zich wist te houden. Sindsdien hebben we hem echter niet meer gezien, dus we hopen dat dit door de examens komt. ;-)

Vrijdag 7 december: VRL roei awards



Bij de VRL Roei awards uitreikingen, in het huis van de Sport te Gent, worden alle verdienstelijke prestaties van het voorbij seizoen gehuldigd onder de Vlaamse roeiatleten in de nationale ploegen alsook hun trainers en entourage van de VRL.

Onze gediplomeerde trainers kregen hun certificaat uitgereikt. Proficiat Marie, Fien, Sharan en Daniel!

Net zoals vorige jaren hebben we terug het label van jeugd vriendelijke roeiclub gekregen. Gefeliciteerd en dank aan alle trainers, vrijwilligers en leden in het algemeen die dit telkens weer mogelijk maken.

Onze Casper Van Damme, die het voorbije seizoen onze club inruilde voor deze van Hazewinkel, om zich beter te kunnen inwerken in de Nationale junioren ploeg, ontving hier zijn dubbel en dik verdiende award. Casper haalde, met zijn roeimaatje in de dubbel twee, 2 gouden medailles op de Jeugdcup in Corck (Ierland).

Ikzelf, jullie materiaalbestuurder, was ook aanwezig, want ik was blijkbaar voorgedragen voor de roei award.

Deze award is bedoeld voor mensen die zich verdienstelijk hebben opgesteld voor het roeien in de brede zin. Tot mijn verbazing had ik de meeste stemmen gehaald en werd mij deze award voor verdienste voor de roeisport toegekend. Een award die je maar eenmaal in je leven kan halen. Ik had eigenlijk verwacht dat de eveneens voorgedragen ex-voorzitter van GRS dit eigenlijk meer had verdiend.

Na de uitreiking kreeg ik heel wat schouderklopjes van vele oude roeibekenden, wat mij deed inzien dat ik niet alleen dankbaar moet zijn voor onze leden die voor mij stemden, maar ook voor mijn roeivrienden uit de andere clubs.

Het gaf mij, op de vooravond van mijn 50ste jaar dat ik in het roeiwereld bezig ben, een bijzonder gevoel van dankbaarheid. Zo erg zelfs dat ik me bijna schuldig voel over mijn plannen om in de komende maanden het eens een beetje kalmer aan te doen omdat mijn knoken niet bepaald meer jeugdig aanvoelen na de bouw van onze club. Iedereen alvast bedankt voor de sympathieke steun. Fred.

3 - De toekomst

De roeikalender voor 2019

Bekijk onderstaande kalender al eens om te zien waaraan je volgend jaar allemaal kan meedoen.

Ergometers in wedstrijdformule

Zoals je op de planning kan opmerken zijn er twee momenten dat je je volledig *total loss* kan roeien ergometergewijs: de ergomania op TRT (datum is nog niet met zekerheid gekend, maar is provisoir opgenomen op de kalender) en de ergometerwedstrijd op GRS. Is dit je ding? Geef dit dan ook aan op de activiteitenlijst, die uithangt op het magneetbord.



Zondag 17 februari 2019: Winterhandicap in Vilvoorde

Deze lange afstandswedstrijd over 6000 m start, mogelijks onder winterse omstandigheden, onder de brug van Vilvoorde. Als dit iets voor jou is, schrijf je in via de lijst die uithangt op de club (magneetbord in de gang). Heb je meer vragen, dan kan je terecht bij Sharan.

Zondag 3 maart 2019: Ganzeregatta in Goes

Ons eerste buitenlandse wapenfeit is genoteerd voor de Ganzeregatta in Goes; een leuke lange afstandswedstrijd: de jeugd trekt 2000 m aan de riemen, terwijl de masters dit 4300 m mogen doen. Dit kan in alle mogelijke boten, gaande van een skiff over een C4 punt naar een 8+.

RV Scaldis is een zeer aangenaam clubje dat hun regatta steeds afsluit met ne mossel à volonté voor een economisch prijsje.

Zou je graag in ploeg hieraan deelnemen, dan is dit het moment om het te melden (lijst magneetbord): je kan je winterconditie er dan ook op beginnen afstemmen. Heb je meer vragen: pols even bij Yves.

Zondag 3 maart 2019: Head of the river in Amsterdam

Als je met een ploeg in vier of acht wilt meedoen, vertrekkend in het centrum van Amsterdam, om dan 8 km richting Oudekerk te varen, dan moet je dit te kennen geven op diezelfde lijst die in de gang uithangt op het magneetbord. Gezien de afstand is dit niet voor onze jeugd weggelegd.

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.

Daniel en Izabella hebben de nodige logementen reeds gereserveerd.

Ook wordt er in de winter al aan de basisconditie gewerkt (voornamelijk ergometergewijs). Dus pik hier zeker tijdig in zodat je binnenkort vlot de 1000 m in de zomer goed mee kunt trainen.

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 – De roeikalender voor 2019

Wedstrijd (vr geïnteresseerden)		Toertocht	Clubactiviteit	Jeugdkamp/-stage	
Alternatieve activiteit /training		Klus- en botenonderhoud	Aanbevolen voor competitieroeier	Aandachtspunt	
Datum	Deadline	Activiteit	Waar	Wat	Peter/ meter
Wedstijd	inschrijving		Voor wie		
Zaterdag 12 januari	Inschrijven vr Zat 5 jan	Ergomania	TRT Hazewinkel Jeugd / master	Ergometer	Filip
Zaterdag 12 januari	Inschrijven vr Woe 9 jan	Start nieuw initiatietraject	Club		Trainers
Za of Zo in januari		Langlauf (in geval van sneeuw)	Ardennen	Alternatief	Trainers



Kantoor Chris Van Olmen
Dorpsstraat 66 - 2520 Emblem



Verzekeringskantoor
Herman Nauwelaers



GOED GEREgeld, GRAAG GEDAAN

Zondag 27 januari	Inschrijven vr Zon 20 jan	Nieuwjaarsreceptie	Club	Van 12.00 h tot 14.00 h	Bestuur
Zondag 27 januari		Wandeltocht Gemeente Ranst	Club	Centenactiviteit	Bestuur
Zaterdag 9 februari	Inschrijven vr Woe 23 jan	Ergometerwedstrijd GRS	Gent Jeugd / master	Ergometer	
Zondag 17 februari	Inschrijven vr Woe 30 jan	Winterhandicap	Brussel Jeugd / master	6000 m onder brug Vilvoorde	Sharan
Zaterdag 2 maart	Inschrijven vr Zat 3 feb	Goes	Goes Jeugd / master	4300 m Alle boten	Yves
Maandag 11 tot vrijdag 22 maart		Ergometerproject scholen Ranst	Club	Scholen-project	Fred / Yves
Zondag 11 maart	Inschrijven vr Zat 2 feb	Regatta in Seneffe	Seneffe	5000 m	Trainers
Zondag 17 maart	Inschrijven vr Zat 3 feb	Head of 8 Amsterdam	Amsterdam Jeugd / master	8000 m In 4.+ of 8+	Marie
Zaterdag 16 maart	Inschrijven vr Woe 13 maa	Start nieuw initiatietraject	Club		Trainers
Zaterdag 23 Maart		Botenonderhoud	Club		Materiaal- bestuur
Zondag 24 Maart		Botenonderhoud	Club		Materiaal- bestuur
Zondag 31 Maart	Inschrijven vr Zon 17 Maa	Toertocht Brielsche Watergeuzen	Brielle (Rotterdam)	26.5 km	Toer- commissie
In april		Jeugdtoerroeitocht			
Vrijdag – Zondag ... april	Inschrijven vr Zon ...	Stageweekend jeugd	Club		Trainers
Zaterdag 13 april	Inschrijven vr Woe 10 apr	Start nieuw initiatietraject	Club		
Zaterdag – Zondag 13/14 april	Inschrijven vr Zat 2 maa	Internationale spring regatta	Gent	2000 m	
Zaterdag - Zondag 27/28 April	Inschrijven vr Zat 16 maa	Belgisch kampioenschap korte boot	Hazenwinkel Jeugd / master	Skiff / dubbel / pair OAR	Filip
Zaterdag 11 mei		Opendeurdag / officiële opening clubhuis	Club		
Zaterdag 18 mei	Inschrijven vr Woe 15 mei	Start nieuw initiatietraject	Club		
Zondag 19 mei	Inschrijven vr Zon 21 apr	Regatta in Maubray	Maubray Jeugd / master	1000m / 2000m	Sharan
Zaterdag 25 mei	Inschrijven vr Zat 27 apr	Triatlon GRS	Gent Jeugd	Lopen/ slalom / roeien	
Vrijdag – Zondag 31 mei – 2 juni	Inschrijven vr Zon 28 apr	Elfstedentocht	Friesland	207 km in C2X+	Yves
Zaterdag 8 juni	Inschrijven vr Zon 5 mei	Toertocht VRL (Ijzer-Lo)			
Zaterdag 15 juni	Inschrijven vr Woe 12 jun	Start nieuw initiatietraject	Club		
Zaterdag 22 juni	Inschrijven vr Zat 1 jun	Handicap International de Visé	Visé Jeugd / Master	6000 m tegen elkaar	
Zondag 23 juni	Inschrijven vr Zat 1 jun	DMO-tilburg	Masters	1000 m snelheid	
Zondag 23 juni	Inschrijven vr Zon 9 jun	Recreatieve regatta VRL	TRT Hazenwinkel Jeugd / Master	4000 m	
Zondag 23 juni	Inschrijven vr Zon 9 jun	Triatlon TRT	Hazenwinkel Jeugd	Lopen/ slalom / roeien	

Open Antwerpse Roeivereniging vzw

Kesselsesteenweg 21, 2520 Emblem / maatschappelijke zetel: Vorstjensweg 17, 2520 Broechem

Ondernemingsnummer 839 439 087, Bankrekening BE 76 9730 3900 0195



Maandag-vrijdag 1/5 jul		Sport-it kamp	Emblem Jeugd (hulp)		
Zaterdag 20 juli	Inschrijven vr Zon 15 jul	Clubkampioenschap + BBQ	Club Jeugd / Master		
Zaterdag 3 augustus	Inschrijven vr Woe 31 jul	Start nieuw initiatietraject	Club		
Maan- Vrijdag 5 – 9 augustus	Inschrijven vr Zon 1 jul	The OAR-jeugdsportkamp			

5 - Prikbord en trainingsmomenten

Lidgelden 2018

Heb jij je lidmaatschap al verlengd? Dit zijn de tarieven voor 2019:

- Junior (-18): € 170
- Senior en master: € 230
- Familielidgeld: € 460
- Sympathisant: € 40

Het rekeningnummer is nog steeds BE 76 9730 3900 0195.

Roekledij: Op de webshop is het nog even wachten

Voor zij die nog hun roeitenuue willen aanvullen, is het binnenkort zo ver. Hopelijk gaat de webshop terug open eind december of januari en kan er naar hartelust terug besteld worden: roeipakjes, 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 na enkele weken alles in België te hebben.

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

Relaxen bij de inpik:

In dit filmpje laat Decent Rowing zien hoe belangrijk het is om een ontspannen houding te hebben bij de inpik: <https://www.decentrowing.com/grabbingwiththeshoulders.html>. Geen zorgen, dit komt later uitgebreid aan bod (zie hieronder).

Trainingen (roeifiches) op het magneetbord

Op het magneetbord vind je een reeks oefeningen om je roeitechniek te verbeteren. Elke drie 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 roeisessies. 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

Uitpik (rond snel weg)

Fiche Nr : 1

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 uitgemaakt. 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 inibteel zonder kracht en maximum tempo 20. Bewust kijken naar de boot en nagaan of boot niet siddert 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 kraai vooranger kijken). Snelle gelijke armbeweging (links en rechts). Riemen blijven beiden 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 riemen. 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.

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

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 steiger. Afdrogen en onderhoud van de boot doe je op de schragen. Laat boten nooit tegen de grond staan ; plaats steeds een kleinere schraag onder de kiel !
- 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 in de loods : 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)
- **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.**

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



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 Roeien om 6u 's ochtends Roeien overdag in de week	Zaaltraining op het clubhuis 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 Woensdag om 18u30	Training op het water (doelgroep: jeugd) Zaaltraining in het clubhuis
Zaterdag om 9u30 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.



de olifant
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS

Crelan
Kantoor Chris Van Olmen
Dorpsstraat 66 - 2520 Emblem

WERVERT & MEYERS
MAKSEWUWEN
03/484 38 24

KBC
Bank & Verzekering
Verzekeringskantoor
Herman Nauwelaers



dienstenthuis
GOED GEREgeld, GRAAG GEDAAN

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> <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
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>