



## NIEUWSBRIEF THE OAR – februari 2019



[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 - Prikbord en trainingsmomenten
- 5 - Op de kalender
- 6 - Contact info

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



*Gespot: stretchende roeiers*

### Januari-februari: Bouw clubhuis en ons scheepswerfje

Onze zaal was net op tijd klaar voor de ledenvergadering/nieuwjaarsreceptie en de winterwandeling van 27 januari. Het buitenterras kreeg composiet beplanking, ook de buitentrap is klaar, geheel de verdienste van Dieter en Fred die sneeuw, regen en vorst hebben getrotseerd om het af te krijgen. De deuren van de keuken geraakten nog geschilderd door Fred en Stijn zorgde dat de vaatwasmachine in de keuken hersteld werd. Een nieuw groot bord in de traphal met onze sponsors erop prijkt nu in de traphal. We willen zeker niet vergeten wat zij deden en nog steeds doen voor onze club.



Op ons scheepswerfje werd de restauratie van de Stamphli dubbeltwee afgerond. Een boot uit 1971, die Fred ooit kocht van de universiteit van Eindhoven, een juweeltje van de toenmalige technologie, volledig in Libanon Ceder. Ludo, Wim en Fred spendeerden daar vele uren aan terwijl Sander de jachtlak leverde. Op woensdag 6 februari werd met succes de maidentrip/proefvaart gemaakt door Geert en Nancy.



**De olifant**  
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS  
**BAKEN**  
sterk groenwerk

**Crelan**  
Kantoor Chris Van Olmen  
Dorpsstraat 66 - 2520 Emblem

**VKR**  
MEUWERT & MEYERS  
MAATSCHAPPELIJKE  
03/406 30 24

**KBC**  
Bank & Verzekering  
Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



**buuë**  
keukenstudio  
**IT** INTERIEUR  
TOTTÉ



Komende grote taak (één van de laatste naast de douches): infrastructuurwerken langs de voorgevel. De plaatsing van een vangrail voor het gebouw, een kasseiboord en verharde ingangen voor het clubhuis en de werkplaats, ook de grondniveaus aanvullen en opzaaien. Op die manier is het gebouw afgeschermd tegen de uitgelaten bezoekers van Emblem plage en dan kunnen de werfhekken verwijderd worden. Dit is geen taak voor één persoon, daar is stevig wat hulp voor nodig. We maken hier echt werk van op 23 maart, maar daarvoor dienen enkele personen nog heel wat voorbereidend werk te doen en ook aan de afwerk nadien. Geef je op bij Fred en Greet als je daar je bijdrage in zou willen doen.

## 1 - Nu en komende maand

### 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.

### Zaterdag 2 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 zijn regatta steeds afsluit met ne mosselen à volonté voor een economisch prijsje. Inschrijvingen worden dit weekend afgerond. Heb je meer vragen: pols even bij Yves.



### **Zondag 10 maart: Algemene Vergadering vaste of werkende leden**

Op zondag 10 maart verwachten we de vaste/werkende leden om 12u30 op het clubhuis voor onze jaarlijkse Algemene Vergadering (na de training).

### **Van 11 tot 22 maart: Indoor roeien project voor de scholen van Ranst en Kessel-Statie**

Ons ergometerproject voor jeugd van de derde graad lagere school gaat opnieuw door in maart. Zij krijgen initiatie indoor roeien met als afsluiter een kleine competitie. Het project gaat ditmaal door op het eigen clubhuis waardoor we de deelnemers ook daadwerkelijk een rondleiding kunnen geven langs de boten.

6 scholen, 13 klassen, zijn al ingeschreven op verschillende data: 14 maart 's morgens, 15 en 19 maart de hele dag en 22 maart enkel de voormiddag. We zoeken nog enkele vrijwilligers om deze - zoals gebleken uit de zes vorige edities - enthousiaste jongelingen mee te begeleiden. Kun je je vrij maken? Geef je zonder dralen op, de kinderen hebben je nodig!

### **Zondag 17 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 jongere jeugd weggelegd. Meer vragen? Stel ze aan Marie.

### **Zaterdag 23 en zondag 24 maart: botenklusmomenten**

Dit weekend gaan we onze vloot klaarmaken voor het volgende seizoen. We vragen dan ook dat iedereen zaterdag en/of zondag mee komt symoniseren. Er wordt pas geroeid nadat alle boten gedaan zijn.

Tevens zoeken we nog mensen die mee een spade in de grond willen steken om een fysieke barrière te maken voor ons clubgebouw. Doel is om te voorkomen dat op de zomerse dagen massaal veel fietsen tegen ons gebouw geplaatst worden.

### **Zondag 31 maart: de watergeuzentocht**

Deze zondag wordt de eerste toertocht van het jaar geroeid. We trekken met onze boten naar Brielle, waar we op een afgesloten tak van de Maas een kleine 30 km gaan roeien. 's Middags gaan we eten in het vestigingsstadje Brielle in één van de eetgelegenheden. Kostprijs voor deelname is 2,5 euro. Daarbovenop komen de kosten voor het middageten.

## **2 - Terugblik**

### **Zondag 27 januari: Nieuwjaarsreceptie, ledenvergadering en Winterwandeling**



De laatste zondag van januari wordt er traditioneel getoast op het nieuwe jaar. De eerstkomende activiteiten van het jaar werden nogmaals toegelicht, er werd even stilgestaan bij enkele praktische zaken rond de organisatie van ons club (individuele poefkaart en organisatie van de wekelijkse taken). Daarna kon men zich traditiegetrouw storten op de klaar gesmeerde broodjes (zie foto) en de lekkere koffiekoeken.

Hét moment om ook te keuvelen en vragen te stellen over de jaarkalender en je kandidaat te stellen voor wedstrijden, toertochten plannings en individuele of ploegtrainingsprogramma's.



Onze nieuwjaarsreceptie werd die dag gevolgd door een culinaire wandeling van een 8-tal kilometer, ingericht door toerisme Ranst. Ze startte bij ons op de club en deed vervolgens drie culinaire stops aan. De eerste wandelaars drupten (letterlijk) vanaf 15u terug in ons bootshuis.

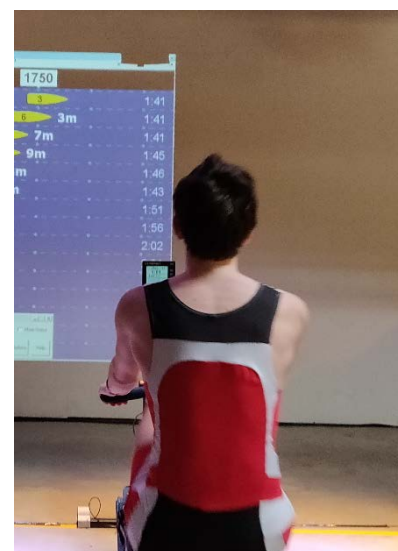
Toen was het even alle hands aan dek. Vele clubleden stonden klaar om de 329 ingeschreven wandelaars te voorzien van pannenkoeken, glühwein en drank. Een ware test voor onze zaal. Tegen 17u moest de keuken op volle bak draaien. Een communicatiefoutje tussen traiteur en organisatie, maakte dat we als club ineens ook chef de cuisine moesten spelen. Flexibel werden kroketten gebakken, borden gedresseerd en afgeleverd aan de 70 stappers, die ervoor geopteerd hadden om nog een maaltijd bij ons te nuttigen. Een grote merci aan alle leden die dit mogelijk hebben gemaakt. De club heeft er een goede cent aan over gehouden.

### Zaterdag 9 februari: Ergometerwedstrijd GRS

Pepijn en Luka gingen afgelopen weekend meedoen op de ergometerwedstrijd van de GRS. Er waren veel inschrijvingen en een grote tribune voor de supporters.

Pepijn verbeterde zijn eigen record dat hij in oktober op de club had geroeid en eindigde met exact dezelfde tijd als een andere roeier op de 24e plaats van de 51 roeiers. Zijn tijd was 7:34:9.

Luka lag lang aan de leiding in zijn reeks om uiteindelijk daarin net 2de te worden. Hij evenaarde zijn record van op de OBIC met een tijd van 7:23:5 en werd zo 14de in de totaalstand.





### 3 - De toekomst

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

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.

De wintermaanden zijn basisconditiemaanden (voornamelijk ergometergewijs). Dus pik hier zeker tijdig in zodat je binnenkort vlot de 1000 m op het water kan roeien.

**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 - Prikbord en trainingsmomenten

#### Licentie A voor wedstrijdroeiers: denk aan het verplichte medisch onderzoek

Riet (onze arts) wil gerust op een aantal momenten onze sportroei(st)ers, die zich dit jaar willen wagen aan een wedstrijd op Belgisch water op de medische tafel leggen. Afgelopen zaterdag werden al een aantal roeiers op de medische rooster gelegd. Zondag 10 februari werd verzet naar **zondag 3 maart**. De geplande **woensdagavond op 20 februari** gaat gewoon door.

Dit medisch onderzoek kan natuurlijk ook bij je huisarts gebeuren; het formulier dat hiervoor moet ingevuld worden, kun je krijgen op de club. Vraag het aan de trainers. Het ingevulde document moet terug aan de club bezorgd worden zodat de licentie bij de VRL kan geactiveerd worden.

We vragen aan al deze sportievelingen (zij die dus dit jaar een wedstrijd willen meeroeien op de Belgische wateren) dit zeker **voor half maart 2019** in orde te hebben zodat boetes kunnen voorkomen worden. Zij die de ergometerwedstrijd in Gent of de Winterhandicap in Vilvoorde willen meedoen, moeten dit een week voor deze wedstrijd in orde hebben. Ben je te laat met deze formaliteit bij een wedstrijd zullen we ook vragen om de boete zelf te dragen. Alvast bedankt voor je acties hieromtrent.

#### Familienieuws

Het bestuur, leden en vrienden van Marc Eekels betuigen hun medeleven met het overlijden op 90-jarige leeftijd van de vader van Marc.

#### Clubinstructies: richtlijnen om onze club op orde te houden

##### OAR-etiquette

Afspreken om het roeien voor iedereen leuk te houden ...



Op verschillende plaatsen op uithangborden, of in ruimtes zul je bladen zien verschijnen. Eenvoudige instructies om onze club ordelijk en proper te houden. Ze zijn ook gemaakt om bepaalde terugkomende taken vorm te geven. Dit moet helpen voorkomen dat bepaalde zaken worden vergeten.





### Wist je dat?

Onze eigenste roeister Nancy voorzitter is geworden van de Rantse sportraad? We wensen haar veel succes!

### Instellen pelletkachel

Onze pelletkachel is nen diesel; als er instellingen naar temperatuur of vermogen worden gewijzigd, vraagt dit wat tijd voordat hij effectief reageert. Laat je dus nooit verleiden om naar een submenu te gaan als je niet direct reactie ziet bij een gewijzigde instelling (soms duurt het een vijftal minuten). De kans dat de kachel volledig ontregeld wordt, is dan zeer groot. En dan wordt het voor iedereen een zoektocht.

Weet je niet hoe temperatuur en/of vermogen moeten gewijzigd worden, dan is het beter dat je dit vraagt aan iemand die het wel weet (bestuurders/trainers).

### Sleutelbeheer

Je zal merken dat de tussendeur naar de kleedkamers, toiletten en cafetaria op slot zal zitten. Dit natuurlijk om een extra barrière te voorzien naar deze ruimtes voor ongewenste personen. Het botenatelier zal ook op slot zijn (wat eigenlijk al was).

De mensen van het bestuur hebben allen een sleutel, maar ook zal er een sleutel worden uitgereikt aan mensen die regelmatig ploegen begeleiden of regelmatig actief zijn op de club, indien zij dat willen.

### De Poefkaart

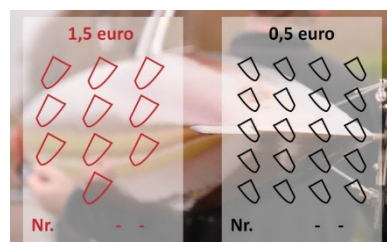
De poefkaart is een feit.

Met deze kaart kunnen onze leden goedkoper aan (koude en warme) drank geraken voor en na de trainingen of op evenementen. Goedkoper dan voor niet-leden die in ons boothuis iets willen komen drinken (passanten). Het principe is simpel: je koopt je eigen poefkaart, waarvan je kan genieten zolang je nog een tegoed op je kaart hebt staan. De kaart hou je zelf bij of je vraagt dat ze in de kassa van de club wordt bijgehouden; dan heb je ze altijd bij je op moment dat je iets wil consumeren.

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 ontwaard 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:



### 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: De webshop is geopend tot en met 3 maart

Hoera, het is eindelijk zover: bestel vanaf vandaag je nieuwe roekledij. Je bestelt via <https://jlrowing.com/collections/the-oar>. De betaling wordt in Dollar gedaan. Als je op een item klikt, dan gaat dit open en zie je de prijs in Euro vermeld staan. Je betaalt ze onmiddellijk (online) en vervolgens wordt alles samen opgestuurd (alles samen = alles wat door iedereen besteld werd). **Bij het uitchecken dien je de volgende code in te vullen: THEOARNOSHPNG.** Zonder deze code worden anders verzendings- en importkosten extra gerekend, deze zijn namelijk al verrekend in de prijs. We hopen na enkele weken alles in België te hebben.

Zij die dringend nog iets nodig 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.

## 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.

### Recovery (traag gecontroleerd oprijden) Fiche Nr : 2

**Theoretische aandachtspunten**

**De theorie**

**De fase in de roeibeweging**

**Ideale oprijpositie:** Lichaam licht achterover hellend, benen gestrekt, evenwicht boot vanuit de heupen controlerend, schouders laag, armen gestrekt, handen iets geopend (niet klemmend rond het handvat), polsen in overstrekking, riemen met blad plat boven water (10 cm).

**De recovery is het vervolg van een snelle uitpik gevolgd door een traag oprollen;** een snelle gecontroleerde beweging gaat over in een traag oprollen waarbij de inpik wordt voorbereid. Volgende fasen zijn te onderscheiden:

- Vanuit de ideale oprijpositie wordt snel ingebogen met gestrekte benen tot de romp de inpikpositie bereikt heeft.
- De rug is recht en er wordt vooruit gekeken (niet in de boot), de armen blijven gestrekt tot de inpik.
- De linkerhand is hierbij boven de rechterhand; de linkerhand is iets voorbij de rechterhand om verwondingen te voorkomen.
- Zodra de inpikpositie wordt bereikt wordt het oprollen ingezet.
- Er wordt gecontroleerd traag naar de inpikpositie; hierbij worden de benen geplooid totdat de onderbenen loodrecht in de boot staan.
- De benen worden opgeplooid waarbij ze steeds tussen de armen blijven.
- Net voordat de handen de voeten passeren wordt de overgestrekte pols langzaam gestrekt; net voor de inpik is de pols terug gestrekt. Het blad wordt hierdoor voorbereid voor de inpik. Een gebogen pols is absoluut te vermijden.

Nr.	Naam oefening / voor	Hoe oefening uitvoeren	Doel	Moelijkheidsgraad
1	Deels oprollen tot volledig	Nadat armen gestrekt zijn over verschillende lengte van de bank oprollen met dezelfde lichaamshouding (= inpikpositie): 250 m kwart bank 250 m halve bank 250 m driekwart bank 250 m volle bank	evenwicht / Comfortabele houding	
2	Roelen met stop 2	Bij elke slag wordt één à twee tellen gestopt in de continue roeibeweging net nadat de armen gestrekt werden. De romp helt licht achterover en de handen bevinden zich net voor de knieën. Het strekken van de armen gebeurt zo snel als mogelijk.	Evenwicht / Efficiëntie / gelijke beweging	

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 kan 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 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 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 18u30 Zaterdag om 9u30 Zondag om 9u30	Zaaltraining in het clubhuis 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.

### Slecht weer of ijs op het water

Denk er aan dat bij slecht weer of als er ijs op het water ligt er nog alternatieven zijn! We kunnen op de ergometer, er is een fiets en er kan ook samen gelopen worden.



### Roeien zien en horen

Oefen je roeibeweging op de ergo: <https://www.decentrowing.com/techniqueexercisestheergo.html>.

## 5 - Op de kalender

### De roeikalender voor 2019

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

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		
Za of Zo in januari		Langlauf (in geval van sneeuw)	Ardennen	Alternatief	Trainers



**De olifant**  
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk

**Crelan**

Kantoor Chris Van Olmen  
Dorpsstraat 66 - 2520 Emblem



**KBC**  
Bank & Verzekering  
Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



**buuè**  
keukenstudio

**IT INTERIEUR TOTTÉ**

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 6-8 april	Inschrijven vr Zon 1 april	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	
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		

Open Antwerpse Roeivereniging vzw

Kesselsesteenweg 21, 2520 Emblem / maatschappelijke zetel: Vorstjensweg 17, 2520 Broechem  
Ondernemingsnummer 839 439 087, Bankrekening BE 76 9730 3900 0195



**De olifant**  
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk

**Crelan**

Kantoor Chris Van Olmen  
Dorpsstraat 66 - 2520 Emblem



**KBC**  
Bank & Verzekering  
Verzekeringskantoor  
Herman Nauwelaers



**buuè**  
keukenstudio  
**IT** INTERIEUR  
TOTTÉ

Maan- Vrijdag 5 – 9 augustus	Inschrijven vr Zon 1 jul	The OAR-jeugd sportkamp			
---------------------------------	-----------------------------	-------------------------	--	--	--

## 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> clubkledij
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 Marie De Winter Fien De Winter Sharan Corten	0477 977 659 0468 193 609 0493 625 247 0497 222 315 0496 786 875	trainers en coaches
Greet Van Erk	0498 818 015	<u>Vertrouwenspersoon (API)</u>