



## NIEUWSBRIEF THE OAR : JANUARI 2020



[www.ikwilroeien.be](http://www.ikwilroeien.be)



[The OAR op Facebook](#)

### In deze editie:

- 1 - Nu en komende maand
- 2 - Terugblik
- 3 - De nabije toekomst
- 4 - Prikbord en trainingsmomenten
- 5 - Op de kalender
- 6 - Algemene info

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



Carl, reeds over de helft, maar duidelijk nog zichtbaar gelukkig !!  
<https://www.taliskerwhiskyatlanticchallenge.com/2019-race-tracking/>

### 1 - Nu en komende maand

**Tot zondag 20 januari 2020 : We willen graag jullie mening kennen! : geef ons 20 minuten van je tijd voor een enquête over onze clubwerking**

Nu ons nieuw clubhuis zo goed als klaar is vinden we dit een goed moment om eens terug wat verder te kijken en te zien of we effectief goed bezig zijn en wat we nog kunnen verbeteren. Uw feedback is hierin essentieel.

Doe dit nog deze week. Na volgend weekend worden de resultaten verwerkt.

Hier alvast nogmaals de link naar de [enquête](#) voor zij die hiervoor nog tijd vinden.

Het zou ons helpen moest je dit zo goed mogelijk willen invullen.

Alvast bedankt voor je tijd en mening!

**Zondag, 26 januari 2020 : nieuwjaarsreceptie om 13.00 h**

Klink je mee op het volgende roeijaar op zondagmiddag 26 januari na de training.

Het jaarprogramma wordt toegelicht, een boot wordt gedoopt en de resultaten van de leden-enquête worden naar voren gebracht.

Dit alles met een drankje en een hapje.



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

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

**MEERWERT & KEYSERS**  
MAGNETHOVEN  
03/444 30 24

**KBC**  
Bank & Verzekering  
Verzekeringskantoor  
Herman Nauwelaers

**STEF VREELING**  
SOPHIE & DIRK

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

Om praktische redenen vragen we even aan te geven of je komt en met hoeveel personen. Geef ook even aan of je de handen uit de mouwen wil/kan steken zodat dit ook een geslaagd event wordt. Dit kan op het blad dat uithangt in de club of via de mail oar@live.be

### **Zaterdag 8 februari : Ergometeren in Gent**

Wil je eens tot aan het gaatje ergometeren (2000 m) dan kan dit je moment zijn. Op zaterdag 8 februari trekken we naar Gent voor dit event. Peter is Filip.

Dit is een wedstrijd waar iedereen die zich met de rest van roeiend België wil meten kan aan deelnemen.

Kostprijs : Gratis

Tijdschema : wordt later medegedeeld via whatsappgroep Ergometer GRS

Let wel : uw A-licentie moet tegen eind januari in orde zijn.

### **Zaterdag, 7 maart : Ganzeregatta**

Het eerste wapenfeit op het water voor The OAR : de Ganzeregatta in Goes (Nederland).

Heb je zin om eens mee te genieten van een leuke achtervolgingsrace vertrekkend in het binnenhaventje van het oude Goes om dan 4,3 km te eindigen aan de sluis die de toegang geeft tot de Oosterschelde. Een wedstrijd met een hoog amusementsgehalte. Dus ideaal voor beginnende roeiers, die mee in een boot willen stappen met iets meer ervaren roeiers. Heb je interesse : schrijf je naam op het blad, dat reeds uithangt op het inschrijvingsbord in de gang van de kleedkamers.

### **Boeg wordt 1 ; slag wordt 2,3,4,5 of 8**

We gaan de wereld volgen en het oarsome tellen omdraaien : alle riemen zijn genummerd van slag tot boeg met een nummer dat start met 1 (op slag) en eindigt met het nummer van de boeg.

Omdat we vaststellen dat bij/na verplaatsingen de boten niet altijd helemaal volledig juist in elkaar gezet worden (lees eigenlijk een fout gemaakt in de telling) opteren we ervoor om nu de wereldse telling te volgen. Dus de boeg wordt nummer 1 en de slag 2, 3, 4, 5 of 8.

Normaal zouden alle riemen vlot uitwisselbaar moeten zijn in nummering ; moest je vaststellen dat op een roeiplek dit niet zo is laat het dan even weten en dan gaan we meten (en mogelijks aanpassen). Enige uitzondering op deze regel momenteel is de Under Pressure. Hier blijft de telling zoals ze was (dit heeft te maken met een niet aanpasbaar feit in de riemen – op termijn worden de stickers geswitched en dan volgt ook de UP deze regel).

### **Zondag 8 maart om 13.00 h Algemene vergadering**

Alle werkende leden worden hier verwacht. De officiële uitnodigingen gaan binnenkort de deur uit, maar met dit berichtje weet je al wanneer.

Moest je zin en tijd hebben om een bestuurstaak op te nemen, geef dat dan ook even aan. Het bestuur kan deze ondersteuning zeker gebruiken.

Ben je ondertussen reeds drie jaar actief als roeiend lid bezig, dan kan je je voorgedragen worden om mee werkend lid te worden (is een wettelijke term om aan te geven dat je stemrecht hebt in de algemene vergadering). Geef even aan of je dit zou willen.



### Zaterdag 1 februari 2020: Het volgend initiatietraject start

Heb je nog vrienden, kennissen of familie die ook eens willen proeven van de roeisport, dit kan in dit traject, het volgende traject start in februari 2020. Momenteel zijn er reeds drie nieuwe dare-devils die zich hebben opgegeven.

### Zaaltraining op maandag- en woensdagavond lopen volop.

Donkere dagen geeft heerlijke trainingen in de zaal. Een goede mogelijke manier om de winter door te komen met een fitte conditie. In elke zaaltraining streven we ernaar om te werken aan de core-stability door ons lichaam aan enkele oefeningen te onderwerpen, onze conditie op peil te houden op de ergometer en de flexibiliteit in het lichaam te houden door onze spieren op te rekken (lees stretchen).

Kom zeker eens mee proeven.

## 2 - Terugblik

Gezien de rustige periode in het roeijaar beperkt de terugblik voornamelijk op enkele winderige en natte roeisessies. We zijn niet op stap geweest met onze boten.

### Afgerond initiatietraject december

Toon en Brecht gingen deze winterse ochtenden (winding, nat en fris) de uitdaging aan om de roeikunde onder de knie te krijgen en vonden hun ding hierin. Welkom heren bij The OAR.

### Handen uit de mouwen door leden voor leden

De verwarmingen in de kleedkamers werden geactiveerd en afgesteld (op onder andere de ventilatie). Dit blijkt niet zo eenvoudig te zijn, dus rijst de algemene oproep om niet aan de knoppen te draaien naar hartenlust. Volg de instructies.

Nieuwe lampen zijn in de zaal verschenen ; Yves heeft gezorgd dat er een tiental laten branden. Ludo heeft mogelijks de oorzaak gevonden van de spanningsdip die steeds onverwacht plots opduikt.

Nieuwe roei(st)ers worden gecombineerd met ervaren rotten die hen de knepen bijbrengen (stapke per stapke) van de ideale roeibeweging en het zo voor de trainers haalbaar houden.

Handdoeken werden gewassen. Glazen, soeptassen, .. worden na gebruik terug afgewassen op hun plaats gezet. De stoof blijft gevuld, .. Kortom we zijn goed bezig. Ne dikke merci voor al die handjes ; ze maken onze club weer wat meer af.

## 3 - De nabije en iets verdere toekomst

### Ergometerproject van 3 maart tot 13 maart

Het jaarlijkse ergometerproject voor de Rantse scholen gaat weer twee weken door in het clublokaal van The OAR. Volgende inschrijvingen zijn reeds binnen :

- 3/3 namiddag : de Ceder 2 klassen
- 6/3 ochtend : Emblem 2kl.
- 11/3 ochtend : Emblem 2 kl
- 13/3 ochtend : Annuncia Ranst 2 klassen
- 13/3 namiddag : VBS Broechem 2 klassen

Heb je zin om te komen helpen ; we kunnen nog enkele helpende handen gebruiken. Spreek Fred aan.



#### 4 - Prikbord

##### Licenties voor 2020:

Heb je wedstrijdambities in 2020 op Belgische wateren dan heb je een A-licentie nodig ; deze formulieren zijn binnengekomen en kunnen meegenomen worden voor de jaarlijkse keuring door de eigen dokter. We kijken nog even na of we dit jaar weerom medische onderzoeken kunnen laten doorgaan op de club ergens in februari. We komen hierop terug, mogelijks met enkele data voor dit onderzoek.

##### Roeikledij:

Voor zij die graag ook in de clubkleuren roeien, de club heeft een voorraadge besteld aan roeipakjes en turtle vestjes voor de jonge en iets oudere meisjes en jongens.

We hebben ook bericht gekregen dat er nieuwe vervangroeipakjes deze week zouden geleverd worden. Dus diegene die een roeipakje heeft gekocht waarvan het rood verkleurd naar roos en zwart naar grijs door het te dragen moet van het weekend even aankloppen op de club.

De stock, aangelegd door de club, die hetzelfde euvel hebben (rood / roos ; zwart grijs) wordt verkocht tegen een goed prijsje. Dus wil je toch al een roeipak hebben en is het rood/roos zwart/grijs probleem niet echt een probleem voor jou dan kan je een roeipakje aanschaffen voor 25 euro. Uiteraard is op op.

##### Lidgelden 2020 :

Heb jij je lidgeld al betaald?

In het handige schema hieronder vind je een overzicht van de nieuwe lidgelden (dus wat je vanaf 1 januari 2020 betaalt voor een jaar roeiplezier).

Storten doe je op BE 76 9730 3900 0195 met vermelding van je naam en 'lidgeld 2020'.

|  | <b>Ik betaal voor 31/12/2019</b>                    | <b>Ik betaal na 1/1/2020</b>                        |
|--|---|---|
| <b>Jeugd lid (&lt; 19 jaar)</b>                                | 175 euro  | 180 euro  |
| <b>Senior / master (&gt; 18 jaar)</b>                          | 235 euro  | 240 euro  |
| <b>Koppel<br/>(geen kinderen)</b>                              | 470 euro  | 480 euro  |
| <b>Familielidgeld<br/>(met één of meer inwonende kinderen)</b> | 470 euro +<br>40 euro per roeiend<br>inwonend kind  | 480 euro +<br>45 euro per roeiend<br>inwonend kind  |
| <b>Eén ouder en één roeiend kind</b>                           | 410 euro (daarna 40 euro<br>per extra roeiend kind) | 420 euro (daarna 45 euro<br>extra per roeiend kind) |
| <b>1 roeisessie (persoon kan roeien)</b>                       |   | 10 euro   |
| <b>Initiatie</b>   |   | 60 euro voor vier lessen                            |



|                                   |         |         |
|-----------------------------------|---------|---------|
| Eén les (persoon kan niet roeien) |         | 25 euro |
| Symphatisantenlidgeld             | 35 euro | 40 euro |

## 5 - Op de kalender

### De roeikalender voor 2020 :

Waar gaan we dit jaar roeien (toertocht-, wedstrijd-, of recreatiegewijs) : het is na te lezen in het [jaarprogramma](#). Dus sla uw eigen agenda open en schrijf die data op waar je mee naar toe wil/kan gaan. We hebben je er graag bij.

Dit jaarprogramma hangt ook uit in de club op het mededelingenbord. Enkele maanden voor de effectieve datum van een event verschijnt er een inschrijvingsblad waarop je je deelname kan bevestigen. Nogmaals hier de warme oproep om je naam tijdig op te geven, zodat de organiserende persoon je kan opnemen in de whatsappgroep van dit event en je op de hoogte kan houden van het verdere verloop ervan

De Portugezen (de roeiclub die elk jaar een toertocht inricht op één van de Portugese wateren) hebben reeds een uitnodiging gestuurd om daar vier dagen (half augustus) te komen luxueus roeien en te genieten van een heerlijk hotel. Ze hebben weer een nieuwe toer uitgestippeld. Heb je interesse, laat het dan even weten, dan bezorgen we je alle info.

## 6 – Algemene info

### Contacteren van bestuursleden/trainers :

Wens je iemand te spreken van het bestuur, API (aanspreekpunt persoonlijke integriteit) of de trainers. Dit kan op elke training.

Wens je ze anders te contacteren dan vind je hier hun [contactgegevens](#).

### Trainingsmomenten voor de volgende maand:

Alle [reguliere roeimomenten](#) vind je terug op de onze website.

Wil je roeien overdag op een gewone weekdag, meld dit aan Fred, je krijgt dan per mail wekelijks de mogelijkheden aangeboden.

Zijn er nog andere momenten waar je graag op het water zou gaan, contacteer steeds iemand van het bestuur, om hiervoor toestemming te krijgen ; een whatsapp is voldoende.

### Foto's @ Flickr

- Nena heeft een mooie ochtendsessie vastgelegd, waar je in kan gaan grasduinen.
- Op zoek naar andere 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.

