



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



NIEUWSBRIEF THE OAR : JANUARI 2022



www.ikwilroeien.be



[The OAR op Facebook](#)

In deze editie:

- 1 - Nu en komende maand
- 2 - Terugblik
- 3 - De iets verdere toekomst
- 4 - Prikbord
- 5 - Algemene info

Vroegere nieuwsbrieven vind je ook op onze website the-oar.be/nieuwsbrief.htm



1 - Nu en komende maand

Veiligheid op het water : enkele aandachtspuntjes

Enkele kleine incidenten en omstandigheden maken dat veiligheid weer even op de agenda komt :

- De mistige dagen, die er blijkbaar ook volgende week weer zitten aan te komen maken dat we best elkaar goed in het oog houden op het water. Aan de skiffeurs vragen we om samen op het water te gaan en regelmatig op elkaar te wachten.
- Oversteken in het kommeke : verschillende keren wordt vastgesteld dat in het kommeke 180° wordt gedraaid en dat er dan wordt vertrokken. Het ideale recept voor aanvaringen, zeker als de mist ook nog komt meespelen. In het kommeke moet altijd overgestoken worden naar de overzijde.
- Verschillende leden hebben de watertemperatuur de laatste weken aan de lijve ondervonden. Controleer zeker of ge uw Jefke correct hebt dichtgedraaid, roei rustig en zet riemen altijd goed recht in het water, vermijd botsingen, ... Als je iemand ziet zwemmen (met een boot naast zich) ga dan onmiddellijk helpen ; doel is altijd de zwemmer zo snel mogelijk op het droge te hebben en vervolgens na een warme douche met een hete kom soep voor de stoof.

Boten die eerst buiten komen zo ver mogelijk van de loods op schragen leggen

Elk weekend is het prachtig om zien hoeveel mensen de toch wel niet zo warme omstandigheden trotseren om het water op te gaan. Na de botenverdeling ligt het botenplein dan ook heel snel vol, wat dan soms weer resulteert in toeren uitvoeren met boten. Vraag is om de boten die eerst uit de loods komen zo ver mogelijk van de loods weg leggen zodat een doorgaan open blijft voor andere bootmanoeuvres.

Dus er moeten ook schragen buiten de omheining gezet worden zodat dit mogelijk is.

Het jaarprogramma, hoe werkt het ?

De eerste roeiactiviteiten, niet op de club, dienen zich aan. De trainingen beginnen ook meer en meer in die richting te lopen zodat zij die willen er klaar voor (kunnen) zijn.

Hierbij enkele aandachtspunten :

- Inschrijven voor de verschillende activiteiten kan/moet steeds via de inschrijfapp. Op voldoende tijd vooraf wordt een tabblad ter beschikking gesteld waar kort beschreven waar, wat, wanneer, wie en hoe de activiteit doorgaat. Doel hierbij is dat je steeds alles wat van toepassing is probeert in te vullen als je wil deelnemen. Naarmate de datum van het event eraan komt wordt je op de hoogte gebracht van de verdere organisatie.

143		26	Hans	ploeg punt	acht?	14	kiwi
144		27	Pieter	ploeg punt	acht?	14	kiwi
145		28	Ruth	ploeg eender			
146		29	Marc DW				

+ TRAININGEN zelfstandig roeien 8-en ERGO GRS 05/02 Brugge Boat 27-28/02 Seneffe 13/03 Goes 05/03 Nieuwjaarsreceptie 30/01 WK Masters 7-11/09

- Voor alle Belgische wedstrijden (zowel op het water als op een roeimachine) moet twee weken voor de wedstrijd de A-licentie in orde zijn. Het formulier vind je achter [deze link](#), maar tevens op de [website](#). Met dit formulier moet je naar een arts gaan, die jou medisch geschikt zou moeten verklaren. Dit formulier daarna (ingescand of per foto) naar Filip te sturen. Hij doet de verdere clubadministratie hierrond.

Volgende evenementen staan al in de steigers :

Ergometeren in Gent (GRS) op 5 februari 2022

Het stilstaand roeien met hoge vermoeidheidsgraad is (quasi) het eerste wat op de eerste staat/stand (zie verder ergomania). Inschrijving via app. De club schrijft iedereen in.

Brugge boot race op 26 en 27 februari 2022

Ons eerste (waggel)water event vindt plaats op het Brugse Waggelwater. 5 km slingerend kanaal Oostende-Brugge richting eindmeet zo snel mogelijk afleggen. Dit kan op zaterdag (voor de achten) of zondag (voor de andere boten). Link naar het event zit [hier](#).

4,3 km Ganzeregatta in Goes (Nederland) op 5 maart 2022

Een leuke wedstrijd in het begin van het seizoen om uit de startblokken te schieten (in ons geval een vliegende start nemen). Je roeit van het centrum richting Oosterschelde en net voordat je de sluis zou induiken is er een eindmeet. Wedstrijd wordt geroeid in verschillende heats en staat open voor alle soorten roeiers (beginnende roeiers en ervaren roeiers, of gecombineerd).

Nadat de boten terug op de botenwagen vastgesjord werden vervoegen we het mosselàvolontéfestijn (of in ribbikes of veggie versie).

Corona woedt bij onze zuiderburen nog steeds fel, wat maakt dat ook hier mogelijks het programma nog wijzigt.

1 km knallen in Libourne (Frankrijk) : WK masters

Gezien het feit dat er een 5000-tal deelnemers worden verwacht in Libourne voor de week van 7 tot 11 september 2022 slinken de kans op een goede slaappleats vinden met hoge graad van zekerheid. Het programma vind je [hier](#) ; dus ploegen kunnen ook al gemaakt worden.

Graag zouden we zo snel mogelijk van iedereen die mee wil doen, willen weten welke dagen hij/zij een slaappleats wil.

Canal it up in maart

In maart plannen we een opruimactie, langs kant en op het water, **want ... de zee begint aan onze steiger !!**

Heb je zin om dit mee te organiseren, schrijf je dan in op de inschrijffapp.

Het kanaal ziet er soms behoorlijk smerig uit ; af en toe komt de melding dat er moest geslalomd worden tussen het afval dat op het water dreef. Maar de dijken, zeker net boven de waterlijn, zijn ook niet altijd een fraai gezicht vanop het water. De zomer doet alles wel wat groener lijken maar binnenkort kijken we terug op weer wat meer vuil.

Canal it up (wat dicht bij Clean it up ligt) is een initiatief van kajakers die regelmatig het water afschuimen naar vuil. We willen ons steentje in een kleinere plastic-soup bijdragen. Het exacte opkuismoment volgt nog.

Aanpassingen aan roeikalender 2022

Wakkere opmerkelijke roei(st)ers hebben enkele kleine verkeerde settings in de huidige kalender ontdekt.

De eigen toertocht, gepland op de katholieke paaszondag 17 april, wordt verplaatst naar de dag van het socialistisch feest (zondag 1 mei 2022). Ondertussen ligt de bestemming hier ook vast : Lommel. We vertrekken in Leopoldsburg op het kanaal van Beverlo.

Initiatietraject Februari

Zondagen 6 en 13 februari zitten weer helemaal volgeboekt voor het volgende Start-to-row project.

We zoeken nog enkele help(st)ers om ook deze mensen op OARSOME-gewijs op te vangen en hen te laten (g)roeien. Geef je op in de inschrijffapp op deze dagen ; er zijn plaatsjes voorzien om je naam er in te vullen.

Je mag je ook opgeven via het bord in de gang kleedkamers.

(Klinken) op een 2022 : zondag 30 januari 2022 om 12.30 h

Kom mee klinken op het nieuwe jaar (als corona het ons niet verbiedt natuurlijk) . Een drankske, een hapke, een speechke, een toelichtingske bij het jaarprogramma, .. na de training van die ochtend. Uitzonderlijk is er deze ochtend slechts één blok om in te roeien, die start om 9.30 h.

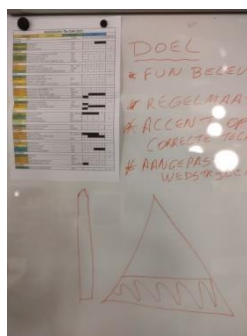
Het ondertussen welbekende, maar voornamelijk lastig beestje zou de traditionele receptiewijze mogelijks nog wat kunnen omvormen.

Voor de helpende hand : volg de whatsapp en vraag Greet en/of Liesbeth.

2 - Terugblik

Ouderavond op woensdag 5 januari 2022 in den Hoarizon

In een klein uurtje voor deze woensdagavondtraining werd door de trainers de jeugdwerking aan jeugdige leden en ouders toegelicht. Centraal staat hier dat met een goede funbeleving gestreefd wordt naar fijne teamwerking waar verschillende uitdagingen in kunnen aangegaan worden.



Ergomania : 6 km op een ergometer op TRT



6 lange kilometers werd er getrokken aan een stok om dat vliegwiel zo lang en zo rap mogelijk te doen draaien, en met resultaat. De tijden op de trainingen verbleekten met de hier neergezette tijden. Mooi gedaan Kristien, Stijn, Eline, Lore en Glenn.

Pieter en Hans vergroten met de hulp van Fred de interne zichtbaarheid van Den Hoarizon

Leuk hoe een gezellige toegabbel snel tot een mooi resultaat leidt. De naam van Den Hoarizon (ons clubcafé) was nog maar net gekozen of Pieter kwam met de mogelijkheid deze naam in Cortenstaal te vereeuwigen. Hans zorgde voor de uittekening, Pieter bracht materiaal en lasermachine in stelling, Fred finaliseerde het geheel door het mooi aan een oude punt-riem te hangen.

Het schitterende resultaat zie je in het begin van de nieuwsbrief. Merci Fred, Pieter, Hans.

Het botenfonds groeit

Soppers brachten een kleine 1000 euro op, Ingrid verdubbelde dit bedrag, Ive en Nancy verdubbelde dit bedrag, dat weer wordt aangevuld met kleine bedragen om zo aan die gewenste vrouwenwedstrijddubbel te geraken. En plots doet er zich langs de andere kant een opportuniteit voor die maakt dat die gewenste dubbel plots wordt aangeboden tegen een interessante prijs. Die boot ligt nu op de club.

Volledig afbetaald is de boot nog niet, maar daar wordt aan gewerkt : aangeboden wordt om eens een pot warme soep te maken en die te verkopen met kleine botenfondswinst, of een croque monsieur, of

Daarnaast werken Heidi en Ann S. een sponsordossier uit om bedrijven over de streep te trekken om onze club te steunen.

Ook hier een warme dankjewel aan iedereen die dit mee mogelijk maakt.

Een clubwerking voor leden door leden

Het betaalprogramma voor den hOARizon groeit, den hOARizon is zichtbaarder geworden, soepen geraken opgewarmd, croque monsieurs worden getrakteerd, stoven gekuist, boten verdeeld, beginners en ervaren roeiers de nodige tips bijgebracht in de boot en vanop de kant, boten aangenomen en afgeduwd, een sponsordossier opgesteld, alcohol beteugeld via een plan, .. Een ongelooflijke dankjewel om mee onze club onze club te maken.

3 - De iets verdere toekomst

Het programma voor 2022

Er zijn ondertussen een boel klassiekers al op de agenda geraakt die (als er geen beestje tussen zit) de jaarkalender kleuren. Een ganzeregatta, elfstedentocht, jeugdtriatlons, Brugge-boot-race, Wereld en Belgisch kampioenschap, een (al dan niet eigen) toertocht over de Belgische wateren, Internationale regatta's in België,

een met grotere zekerheid in Noord-Holland doorgaand roeikamp, .. zullen met redelijke waarschijnlijkheid ergens een zaterdag of zondag van 2022 invullen.

Het programma ligt in zeer grote lijnen vast. Er staat voor iedereen van alles op. Toelichting volgt op 30 januari na het roeien.

Heb je zelf nog een leuk idee en/of een team dat eens iets anders wil doen : geef het door en mogelijks past het nog in deze kalender. Hij hangt binnenkort uit op de club.

Elk van die events heeft zijn/haar doelpubliek maar als The OAR proberen we iedereen mee te nemen naar dat event dat je wil mee doen. Twijfel of je mee kan, hoor even bij de trainers.

4 - Prikbord

Drank, Drugs en andere roesmiddelen

Er zijn bij ons weten geen problemen op de club met drank, drugs of prestatie-bevorderende middelen. Dankzij de VRL zijn we in contact gekomen met VAD die aangeven dat het beste moment om hier problemen mee te voorkomen het moment is dat er geen problemen zijn. Een beleid hierrond is in aanmaak, dat zich zal vertalen in een iets minder zichtbaar aanbod van alcoholische dranken en meer accent naar (gezonde) alternatieven.



VLAAMSE
ROELIGA



VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS



Lidgeld 2022

De duurdere tijden maken dat we ook de lidgelden voor 2022 iets moeten verhogen. Het standaard lidgeld voor een volwassene en jeugd slaagt met 10 euro op. Dus een volwassen roei(st)er betaald vanaf 1 januari 250 euro. De jongere roei(st)er betaald 190 euro.

Heb je dit nog niet betaald, doe dit dan snel. Zo blijf je ook verzekerd tijdens het roeien.

Even herhalen hoe den Hoarizon (en andere lokalen) warm maken/krijgen/houden

Verwarming van het gebouw:

Gezien de huidige oplopende energie prijzen en de Covid19 maatregelen willen we toch nog even de aandacht trekken op de verwarming van het gebouw.

In den Hoarizon is de kachel ingesteld op een minimum temperatuur van 5 à 7 °C om het vorstvrij te houden. Hij staat dus aan!

Als je in de zaal komt trainen zet je de kacheltemperatuur ineens naar 20°C. De sterkte van verbranding staat op 8 ingesteld. Die moet (mag) niet aangepast worden. Op het einde van de training zet je de temperatuur terug op 5 à 7 °C ; vul het brandstofreservoir met verse pellets aan tot het net vol zit. De handleiding hangt tegen de muur als je hier nog vragen over hebt. Laat het zo veel mogelijk altijd aan de trainers of de materiaalbestuurder over.

De tussendeur naar de loods:

Sluit deze deur telkens je deze deur passeert. Het voorkomt tochtstromingen die de opgebouwde warmte snel kan doen verdwijnen.

De kleedkamers:

Eens de buitentemperatuur continu onder de 10 °C duikt zullen de kleedkamers ook naar de frisse kant gaan. De materiaalbestuurder zal dan de accumulatie opzetten. Je kan in het tussenseizoen wel wat bijverwarmen (



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



zie de handleiding naast de thermostaat). Doe dat zorgvuldig en vergeet ze zeker niet af te zetten als je als laatste vertrekt. Hou de deuren dan ook hier gesloten, ook als je vertrekt!

De nodige verversing van lucht wordt door het pas geplaatste aanzuigrooster in de deuren voorzien.

Ik wil komen roeien en gebruik ... de inschrijf-app voor en na mijn roeisessie : even iets onder de aandacht brengen

Het werken met de inschrijffapp wordt geapprecieerd ; lekker handig en overzichtelijk.

Schrijf je in via de app met de verschillende tabbladen naast de training voor een wedstrijd / toertocht / clubevent / .. (elk evenement heeft zijn tabblad).

Na elke roeisessie (door de week of training) wordt gevraagd om je boot en geroeide kilometers op te geven. Dit in de twee extra kolommen achteraan je gekozen roeimoment.

De gekende algemene coronamaatregelen blijven onveranderd:

We kunnen blijven roeien in ploeg of skiff en de regels zijn hier niet voor veranderd. De omikron voert nu het hoogste woord :

- In de boot, voor en in de loods is een mondk masker niet noodzakelijk. De ventilatieomstandigheden zijn hier afdoende goed. De CO₂-concentratie in het clubhuis moet opgevolgd worden tijdens ergometertrainingen met de ter beschikking zijnde meter.
- De kleedkamers zijn terug open, douchen kan.
- Reinigen en ontsmetten van de boten en riemen: boten en riemen worden volledig gereinigd met water en zeep. Ontsmetten is en blijft belangrijk : de handen bij aankomst, het gebruikte toilet, de contactvlakken van de gebruikte materialen, .. met alcohol spray.
- Den Hoarizon betreden is nog met mondk masker en COVID safe ticket. Bij stilzitten aan tafel/toog mag het af.



5 – 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:

Je kan op veel verschillende momenten roeien, zowel in de week als weekend. Enige voorwaarde is dat je met twee bent en de inschrijffapp hebt ingevuld.

Alle [reguliere roeimomenten](#) vind je terug op de onze website, voor zover de coronarichtlijnen geen eten in het roet gooien.

Foto's @ Flickr

- 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.