

## NIEUWSBRIEF THE OAR : APRIL 2021

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

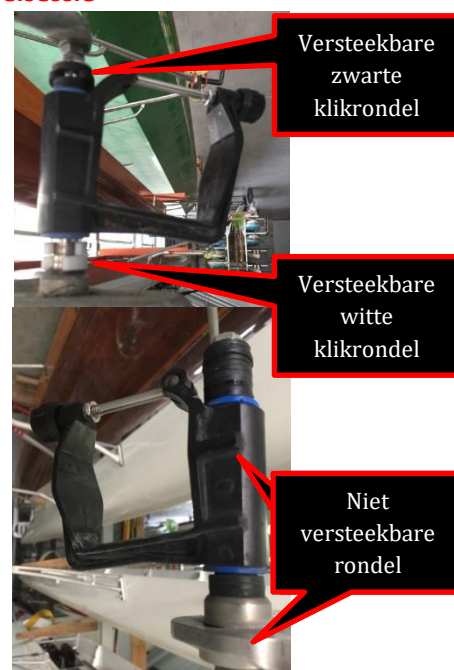


### 1 - Nu en komende maand

**Avond roeien : vanaf maandag 5 april 2021 zijn we er terug mee bezig, zowel voor de maandagen als de woensdagen !! Dus schrijf je zeker in op de app.**

### De juiste dolhoogte : hoe weet ik dat voor de boot die ik gebruik tijdens mijn roeisessie

Heel wat roeiplaatsen zijn uitgerust met in hoogte verstelbare dollen ; dit kun je afleiden aan de al dan niet aanwezigheid van klikrondellen. Klikrondellen zijn rondellen die niet volledig rond zijn en die je zonder te vijzen kunt verplaatsen. Je hebt ze in verschillende kleuren (wit, paars, rood, geel en zwart). Als alle gekleurde rondellen onder de dol zitten dan is de boot afgesteld, voor iemand van ongeveer 1.80 m groot en tevens binnen de gewichtsklasse van die boot. Ben je kleiner dan of weeg je aanzienlijk minder dan kan je deze rondellen boven de dol plaatsen ; je brengt de afstelling van de boot dan meer op jouw maat, wat het roeien ook weer comfortabeler maakt. Doel is om elke roeislag te kunnen eindigen ter hoogte van je plexus (of onderkant van je borstkas/ribbenkas). Dit is dus zeker ne check om uit te voeren voordat je op het water gaat. Een zwarte klikrondel geeft dan weer zwaardere of grotere mensen de mogelijkheid om de afstelling van de boot te verhogen. Plaats alle verplaatste rondellen na je training zeker terug in de juiste positie (gekleurde rondellen zitten onder de dol, de zwarte klikrondel boven de dol)





**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



Daarnaast zijn er ook nog volledig ronde rondellen. Die verzet je nooit (tenzij in overleg met een trainer) ; deze instelling moet ook altijd na je training terug in de originele stand gezet worden.

### **Flotters niet meer op keitjes leggen ; leg ze in de boot tijdens (de)montage of op zachte ondergrond**

Deze ondertussen weeral voorlaatste aanwinst (nieuwste is de Pocock acht) werd letterlijk gedoopt door Bert. Als eerst ermee op, maar iets later ook in het water. Een goede vaart is hem (zowel Beluga als Bert) dus zeker gegund.

### **De (g)roeiclub wordt groot**

Ondanks of is het dankzij ? Onze club groeit behoorlijk. Na elk 'start to row' traject blijven er enkelen hangen om toch ten volle van deze schitterende sport te kunnen blijven genieten. Daarnaast zijn er ook al verschillende nieuwe leden die zich herinnerden dat deze sport echt wel iets heeft, ook zoveel jaren nadat ze als kind, jongvolwassene, .. probeerden.

En we zouden graag de ongedwongen vriendschappelijke sfeer die we kennen willen behouden. Maar de dragende kern wordt hiervoor te klein, wat vraagt naar een actieplan (lees hulp) om te zorgen dat die kern het ook blijft dragen. Er wordt hevig gebrainstormd om naar een breder gedragen club te gaan.

Wat mag je verwachten of waar willen we naar toe werken :

- Het opzetten van een bredere structuur met verschillende gebieden (sportwerking, materiaalhelp, administratieve ondersteuning, ..) waar helpende handen kunnen helpen.
- Een ledenvergadering einde mei om alles duidelijk uit te leggen.
- Een persoonlijke bevraging van hoe jij ook je steentje kunt bijdragen.
- Een bredere gedragen club waar ook jij je nog beter thuis voelt.

### **Herstelling Pocock acht vlot loopt vlotjes**

Massa's voornamelijk gaatjes, maar ook kleine barstjes, worden zorgvuldig door Fred aangepakt. Epoxy is toch een wonderproduct. Het vernissen is ondertussen ook beëindigd. En na de montage volgt terug een maiden trip. Die is gepland voor binnen enkele weken. Even toch ook hier voor alle helpende handen een gemeente merci.

### **Mooimakers Ruth en kinderen ruimen een paar 100 m dijk op**

Ruth merkte vanop het water op dat er heel wat rommel langs op de oevers samentroept. Op sommige momenten is ons roeiwater ook bezaaid met allerlei afval. Ruth spoorde haar kinderen en enkele vrienden aan om met grijpparmen en handschoenen een honderdtal meter van die over op te kuisen. Tien vuilniszakken werden verzameld. Mooi resultaat.

Een goed uitgangspunt om ook eens een trainingsmoment hier extra aandacht aan te besteden (lees het verzamelen van afval, drijvend op het water te verzamelen) ; en misschien moeten we dan hiervoor toch maar eens creatief zijn met roeiplanken.

### **Roeipaspoort**

Enkele oefeningen die je zelf kan uitvoeren om moeiteloos de eerste stap van dit paspoort te behalen :

- Je moet de roeimaneuvres zonder aarzelen kunnen uitoefenen. Dit betekent dat je het volgende vlot moet kunnen :

- Een noodstop kunnen uitvoeren.
- Vlot over bakboord en stuurboord het kanaal kunnen oversteken.
- Een korte bocht maken (links en rechts) door één riem vast (recht) in het water te steken.
- Kunnen tegenroeien.
- Je snelheid van de boot gebruiken om een bocht te kunnen inzetten.
- Kunnen aanleggen waarbij de boot (bol of romp) de steiger niet raakt. Dit al dan niet met hulp van de kant.

# Roeipaspoort

Van :

## Beginnende roei(st)er

Wat doe ik vlot		Datum OK
Vaarregels kennen en toepassen		
Boot correct op het water leggen, optuigen (riemen goed steken)		
Correct instappen (waarbij boot wordt vastgehouden door helper)		
Aleen roeien in brede boot (C1) (met vlotters in hoogste stand)		
Roeibeweging in juiste volgorde toepassen		
Manoeuvres zonder aarzelen kunnen uitvoeren		
Noodstop kunnen maken		
Rechts/links draaien		
Tegen roeien		
Uit kant weg geraken		
3 tennisballen uit het water kunnen halen		
Aanleggen zonder met bol / boot de steiger te raken met hulp vanop de kant		
Correct uitstappen (waarbij boot wordt vastgehouden)		
Boot en riemen afkuisen / opbergen		
In ploeg kunnen mee roeien		
Inschrijf- en km-app correct gebruiken		
Datum toekenning	Door	handtekening

Alle eisen om je tot beginnend roeier te kunnen verklaren hangen uit op het bord ; heb je vragen pols dan even bij de trainers. Slaag je hierin dan kan je je concentreren op de uitdagingen om je een recreatieve roeier te kunnen noemen (zie volgende nieuwsbrief).

### Breid je roei-outfit uit met de clubkleuren:

Voor zij die graag in comfortabele roeigeschikte kledij willen roeien geven we mee dat de webshop wordt geopend. Alles (roeipak, technische T-shirts, turtle, tights (ofte een legging) , pogies, pet, hoody, jacket) kon weer aangekocht worden. Was je te laat ; mogelijks hebben we jouw maat ook in reserve genomen. Hoor even bij Greet.

Eind april wordt de volledige bestelling doorgegeven aan de fabrikant en rond half juni verwachten we op de club deze gezamenlijke bestelling.

Een websitepagina, met het volledige aanbod, is vrijgegeven. Ga [hier](#) zeker kijken.

Een kleine voorraad wordt ook door de club aangekocht, dus moest je iets missen kan je voor de meeste zaken daar ook terecht.

### Vrienden van de roeifotografie

Taferelen in en rond het roeien ; het levert leuke plaatjes op.

Heb je de perfecte belichting voor net die leuke ploeg en toevallig toch die smartphone bij : niet twifelen en druk af.



	Prijs	Maten
Roeipak vrouwen	87	XS / S / M / L / XL
Roeipak mannen	87	XS / S / M / L / XL
Tech Shirt korte mouw	66	XS / S / M / L / XL
Tech Shirt lange mouw	45	XS / S / M / L / XL
Turtle (man / vrouw)	73	XS / S / M / L / XL
Jacket (man / vrouw)	88	XS / S / M / L / XL
Tights (man / vrouw)	53	XS / S / M / L / XL
Hoodie (man / vrouw)	48	XS / S / M / L / XL
Pogies (steeds per 3)	30	1 maat
Pet	31	1 maat



**De olifant**  
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**HEIGHT SOLUTIONS**



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



**IT INTERIEUR TOTTÉ**



Charlotte vond plat water met een quasi symmetrische ribbel.

## 2 - Terugblik

### De volgende 'Start to row' is reeds weer (grotendeels) afgerond

Dankzij het spontane engagement van Greet, Kristien, Liesbeth, Lianne, Marc L, Sharan en Yves konden Sandra, Eva V., Liv, Joren, Koen, Robin en Andy hun traject afronden vorige week zondag. Eerst een dagje roeiplank, daarna een ploegboot (met mondmasker) en een initiatieboot met vlotters. Ondertussen sloten Eva T., Luna, Miranda en Veronique met een weekje (corona)vertraging aan om hetzelfde traject te doorlopen. Tevreden keerden de beginnende roei(st)ers en begeleiders huiswaarts.

Het initiatietraject van juni zit ook al vol. Doordat augustus ook al redelijk vol zit schrijven we de aanvragers nu al in voor oktober ; het blijft hard lopen.

### Een clubwerking voor leden door leden

Ook in corona-tijden staat het clubleven niet stil ; het zit wel meer op de achtergrond.

Naarstig werd er door verschillende mensen verder gewerkt aan de acht.

Fred ging eens kijken naar de vorderingen van de nieuwe botenwagen.

Heb je zin om ook een klus op te pikken, laat het even weten en we zetten je graag aan het werk.

Dank je wel  
iedereen om  
blijvend mee  
constructief deze  
zaken uit te voeren.





**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



Verzekeringskantoor  
Herman Nauwelaers



### 3 - De iets verdere toekomst

#### Programmatorisch onzekerheid

Het nieuwe jaar kent al enkele vastgelegde data voor een reeks roei-events, maar door de aanhoudende coronapandemie regent het ook afgelastingen, zowel in België als Nederland. Enkele zaken waar momenteel nog naar toegewerkt kan worden:

- Scholensportdag op dinsdag 27 april 2021 ; heb je een vrij moment en/of wil je mee helpen jeugd van 11 à 12 jaar een onvergetelijk roeimoment te geven. Geef het even door aan Yves of Fred.
- [Jeugdathalon](#) (tot 16 jaar) te Gent (KRCG) op zaterdag 1/05/2021 wordt afgelast
- [Elfstedentocht](#) in Leeuwaarden is verplaatst naar vrijdag 4 en zaterdag 5 september 2021 : met een ploeg van 3, 4, 5 of 6 deelnemers. Ploegen van 12 worden corona-gewijs uitgesloten. Een iets scherpere uitdaging dan dat we gewend zijn.
- [Regatta te Maubray](#) op zondag 16/05/2021
- [Toertocht VRL](#) Naar aanleiding van het **150-jarig bestaan van KRNSO en KRCG** organiseert de VRL samen met beide clubs een **toertocht van Oostende naar Gent tijdens het pinksterweekend**. Gespreid over 2 dagen zullen onze deelnemers meer dan 65 kilometer per boot afleggen. Plezier verzekerd! **Hou alvast 22 en 23 mei vrij in je agenda!**
- [Jeugdtriathlon](#) te Gent (GRS) op zaterdag 22/05/2021
- [Belgisch kampioenschap](#) Korte Boot te Hazenwinkel gaat niet meer door op 17 en 18/04/2021, maar alle skiff-nummers probeert men aan andere wedstrijden toe te voegen. De wedstrijden voor dubbel en twee zonder worden naar september doorgeschoven.
- Eigen toertocht op een Kempisch kanaal op zaterdag 19/06/2021

Heb je zin om op één van deze zaken mee in een boot te stappen, geef dan een seintje aan de trainers.

### 4 - Prikbord

#### Roeien in het lenteweer

Het wordt terug warmer, wat maakt dat je al eens teveel kleren hebt aangedaan bij vertrek en die toch nog wenst uit te doen net voor de training. Bij voorkeur neem je ze mee in de boot. Het warmere weer trekt ook meer volk naar onze steiger en dan kan er ook al eens iets meegenomen worden.

Roei steeds aan de juiste kant ; afgelopen week heeft Mano een gedwongen zwemmanoeuvre gedaan nav van een boot die aan de verkeerde kant zat.

Zie je iemand omkantelen ga dan onmiddellijk helpen om hem/haar zo vlug mogelijk uit het koude water te halen.

Wil je als beginner toch je vlotters afwerpen dan gebeurt dit in overleg met een trainer.



**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**HEIGHT**  
SOLUTIONS



Verzekeringkantoor  
**Herman Nauwelaers**



**IT INTERIEUR**  
TOTTÉ

## De huidige algemene coronamaatregelen blijven onveranderd :

Er verandert niets voor ons in onze huidige setting. Wel blijven we met aandrang vragen om voort te doen zoals we bezig zijn :

- Er wordt nog steeds geroeid via het protocol van 2/11/2020. Dit betekent concreet :
  - Enkel ervaren roei(st)ers mogen op het water zonder vlotters; de roeiers die dit jaar begonnen of zij die niet zeker zijn MOETEN met vlotters roeien. Het heeft o.a. te maken met die koude watertemperatuur waar je niet in mag belanden. De boten die met vlotters kunnen uitgerust worden zijn : Rans, Broechem, De Rouge, Oelegem, Emblem, Beluga (Skiff die eind januari wordt geleverd)
  - Er wordt enkel in éénpersoonsboten geroeid (of bubbeldubbels, -trippels of -kwartetten)
  - Er wordt steeds ingeschreven via de inschrijffapp.
  - Respecteer de tijden op het water, maar kom zeker ook op tijd (een tien minuutjes vroeger) waardoor een boot op het water overnemen (na het nodige ontsmettingsritueel) vlot kan gebeuren zonder dat hij van het water gehaald moet worden. Een boot waarvan de opvolger niet aanwezig is wordt van het water gehaald zodat de steigers vrij blijven om andere roeiers te laten aankomen of vertrekken.
  - Iedereen roeit onder de eigen verantwoordelijkheid ; veiligheidsregels moeten gerespecteerd worden. Jeugd -13 jaar roeit enkel onder begeleiding van trainer (zie speciaal trainingsmomenten in de inschrijffapp).
- Indoortrainingen blijven afgelast.
- Reinigen en ontsmetten van de boten en riemen: boten en riemen worden volledig gereinigd met zeep. Ontsmetten is en blijft belangrijk : de handen bij aankomst, het gebruikte toilet, de contactvlakken van de gebruikte materialen, .. met alcohol spray.



- Mondmaskerplicht op de club: omdat we gedurende een roeisessie niet de volle 1.5 m kunnen garanderen blijven we vasthouden aan het dragen van een mondmasker op de club tot in de boot. Enkel in de boot tijdens het roeien mag het masker dus afgezet worden.

- Het clubhuis is gesloten vanaf maandag 19/10/2020. Er is dus geen drank meer verkrijgbaar na je roeisessie. Heropening wordt aangekondigd.

- De kleedkamers en douches zijn gesloten ; enkel bij noodsituaties (mensen die omkantelden) kunnen zich er nog omkleden. Heropening wordt aangekondigd.

- Verdere (algemene) regels zie op het Prikbord in deze nieuwsbrief.

En ook ne dikke merci voor al die andere, ondertussen gewoon geworden anti-corona maatregelen waarmee iedereen probeert het corona-virus een hak te zetten (anderhalfmeteren, thuisblijven bij symptomen, melden dat je ziek geworden bent, ..). Blijf eraan meewerken ; de enige manier om snel tot een volwaardig programma te komen.

## 5 – Onze roeikalender

### De roeikalender voor 2021.

Het blijft momenteel één groot vraagteken. Zaken die gepland zijn en hopelijk uitvoerbaar :

- [Sport-it kamp 'Roeien'](#) staat gepland van maandag 12 tot en met vrijdag 16 juli 2021



**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



Verzekeringskantoor  
Herman Nauwelaers



- Roekamp staat gepland van maandag 26 juli tot en met vrijdag 31 juli 2021 ; verdere info volgt later.

## 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:

Je kan op veel verschillende momenten roeien, zowel in de week als weekend. Enige voorwaarde is dat je met twee zijt 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.