



**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



## NIEUWSBRIEF THE OAR : MEI 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)*



Eerste acht op het water dit jaar (foto van Ive)

### 1 - Nu en komende maand

#### **Ik wil komen roeien en gebruik ... de inschrijf-app voor en na mijn roeisessie**

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

Dit is ook de reden dat hij verder uitgebreid werd. Zoals al eerder gemeld :

- Kies zeker het juiste tabblad :
  - gewone trainingen vul je in, in het tabblad 'TRAININGEN'
  - Door de week op een ander moment dan de trainingen gebruik je 'ZELFSTANDIG ROEIEN'
  - Inschrijven voor een toertocht, deelname aan wedstrijd, roeikamp, .. : schrijf je in het juiste evenement op het tabblad 'EVENEMENT'
- Doordat er terug in ploeg kan geroeid worden moet er geen boot met een tijdslot gekozen worden, maar dien je je in te schrijven in een roeiblok waar je een keuze maakt voor je sessie tussen :
  - Alleen roeien
  - Ploeg eender
  - Ploeg koppel roeien
  - Ploeg punt roeien
  - Verras me
- 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.
- Toogmeester / steigermeester / coachende roeier-ster / klusser / trainer : Geef je naam op éénmaal per maand voor of achter jou roeisessie. Zo draag je ook aan bij aan de roeiers-voor/door-roeiers-club. (zie ook verder in deze brief)

Heb je nog een suggestie om deze app nog gebruiksvriendelijker te krijgen : laat het weten.



**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



### **Draag ook je steentje bij in onze (g)roeiclub**

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, .. probeerden.

De eerste zaken in het aangekondigde actieplan werden in testfase gezet met doel tot een werkend systeem te komen, waarin het clubwerk door velen op een aangename manier kan gedragen worden. De inschrijf-app wordt hier een belangrijke draaischijf in.

Het principe is dat iedereen zich voor of na een roeisessie zich éénmaal per maand inschrijft voor een taak. Dit zijn momenteel de toogmeester(es), steigermeester(es), coachende roeier, klusser, trainer. Er worden een aantal plaatsen (velden) in de inschrijf-app voorzien, die door de leden zelf worden ingevuld (je hebt dus vrije keuze). We rekenen op ieders verantwoordelijkheidsgevoel dat hij/zij zich ook regelmatig inschrijft hiervoor ;je kiest dus zelf je taak en moment.

De taken kunnen zo ingevuld worden dat je ze steeds kan combineren met je roeisessie. Afhankelijk van de taak kan je ze voor of achter je roeisessie uitvoeren.

Even wat toelichting rond deze taken :

- Toogmeester(es) : Hij/zij staat in de voor de bediening aan de toog, maar ook het opruimen ervan achteraf. Dit volgens de geldende coronamaatregelen.
- Steigermeester(es) : Hij/zij staat in voor een goed steigerbeheer tijdens een roeisessie en zal voornamelijk in het weekend bij de overgang tussen de twee roeshiften nodig zijn. Doel is aan te geven welke boten op het water kunnen gaan, maar tevens welke van het water kunnen komen. En dit allemaal zonder botsingen en schade.
- Coachend roeier : een ervaren roeier/ster die een reeks beginnende roeier/ster(s) mee op sleeptouw neemt en hen de nodige tips en tricks bij brengt zodat ook zij de roeitechniek al doende onder de knie krijgen.
- Kluss(t)er : Voert kleine klusjes uit (kleedkamers, loods, toiletten, .. terug proper maken). Dit is in handen van de materiaal bestuurder Fred. Hij noteert de ophanden zijnde klussen op het daar toe bestemde bord in de gang naast het info bord. Een telkens weerkomende klus is de "vroege klus" een uurtje werk voor de training zaterdag en zondag waarop je kan inschrijven op het bord. Binnenkort als de kleedkamers terug in gebruik gaan zal er nog een wekelijkse in het weekend bijkomen van een uurtje na de training
- Train(st)er : Helpt roei(st)ers hun roeitechniek te verbeteren door regelmatig een specifiek groep te begeleiden.

Dit alles loopt volgens de huidige inzichten wat maakt dat er mogelijks toch nog kleine wijzigingen kunnen komen in taakhoud, inschrijf-app, organisatie .. We houden jullie uiteraard op de hoogte.

Met dit alles zouden we graag de ongedwongen vriendschappelijke sfeer die we kennen willen behouden.

### Ledenvergadering op zaterdag 5 juni om 13.00 h

Een groeiende club vraagt meer organisatie (zie het vorig puntje) van zowel de club, maar vraagt ook een grotere inzet van zijn leden. Hoe we dit willen doen, willen we graag toelichten in een ledenvergadering ; iedereen is hierop welkom.

Naast deze toelichting kennen we graag ook jullie mening rond deze problematiek, maar willen we ook nog even het licht op het najaarprogramma laten schijnen. We verwelkomen jullie dan ook graag op dit clubmoment.

### Sport-it kamp

Het aantal inschrijving van het Sport-it kamp zijn momenteel nog niet voldoende om het te laten doorgaan. Er zijn nog minimum een vijftal jongeren nodig die dit kamp willen volgen. Ken je in je vrienden- of kennissenkring nog jongeren die warm te maken zijn voor de roeisport dan is dit het moment om hen deze [link](#) door te spelen. Het is voor kinderen van geboortjaar 2005 tot en met 2009. Onze eigen roeiende jeugd staat klaar om hen de knepen van het roeien bij te brengen.



### Roeipaspoort : de eerste testen gaan door op

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

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

- Een noodstop kunnen uitvoeren.
- Vlot over bakboord en over stuurboord het kanaal kunnen oversteken.
- Een korte bocht maken (links en rechts) door één riem vast (recht) in het water te steken.
- Kunnen tegenroeien voor 20 m
- Je snelheid van de boot gebruiken om een bocht gecontroleerd te kunnen inzetten.
- Kunnen aanleggen waarbij de boot (bol of romp) de steiger niet raakt ; je ligt dus mooi evenwijdig met de steiger. Dit al dan niet met hulp van de kant.

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).

Die staan vermeld op het documentje hiernaast :

### Ervaren roei(st)er

Wat doe ik vlot		Datum OK
Alle punten van de beginnende roeier		
Boot/roeiplaats correct voor zichzelf kunnen afstellen		
Kunnen roeien in C1 of skiff, zonder vlotters		
Boegroerier (vaststellingen doorgeven)		
Slagroeier zonder stuurvoet		
Manoeuvres snel kunnen uitvoeren		
Noodstop + onmiddellijk tegenroeien		
360° op verschillende manieren (links/rechts afwisselend, met benen)		
Aanleggen zonder met bol / boot de steiger te raken		
Trui uitdoen/aandoen op water		
Na omkantelen terug in boot kunnen (langs de kant / op het water)		
In ploeg kunnen mee punt roeien (mits medisch verantwoord)		
Gewone stuurmanbewegingen kunnen uitvoeren		
Datum toekenning	Door	handtekening



## 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 twijfelen en druk af. I've drukte tijdig af om gans(e) acht fotografisch vast te leggen.

## 2 - Terugblik

### Maiden trip Pocock acht

Alle gaatjes, barstjes, .. werden met epoxy gevuld en vervolgens geslist tot een gaaf oppervlak. Enkele nieuwe lagen vernis erover, rolbanken revisie met een anti-scheefloopbeveiliging, afstelling van dollen en pennen, .. En testen maar.

Na een eerste testrun werd nagegaan of alles effectief staat zoals het moet staan ; niets moest veranderd worden. (Alleen moeten de rolbanken regelmatig gesmeerd worden gelijk een oude stoom machine) Mooi werk, Fred. Daarna een startpiramide, flippers, stabilisatieoefeningen. Schitterende boot. Mooie aanvulling aan vloot.

Dank je wel voor alle helpende handen in deze.



### Drakenbootsessies : Xaverius-college en Steinerschool

Op vrijdag 30 april en donderdag 7 mei vonden twee scholen hun weg naar onze drakenboot. Dankzij Fred, Kristien en Liesbeth schoven ze al peddelend, trommelend, roepend, .. over het Netekanaal. Kortelings zijn er nog verschillende sessies waarbij Fred nog hulp kan gebruiken. Heb je tijd, spreek dan even af met Fred.



### De volgende 'Start to row' is afgerond

Dankzij het spontane engagement van Greet, Kristien, Liesbeth, Lianne, Marc L, Sharan en Yves konden Sandra, Eva V., Liv, Joren, Koen, Robin, Veronique, Eva T, Luna, Miranda en Andy hun traject afronden. Eerst een dagje roeiplank, daarna een ploegboot (met mondmasker) en een initiatieboot met vlotter. Andy, Veronique, Eva V, Koen werden ondertussen lid. Welkom in de club.

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

### Scholensportdag van de Ceder op 27 april.

Marc DW, Marc E, Fred, Liesbeth, Kristien en Yves stonden klaar om een dertigtal jongens en meisjes (die normaal een ergometertraject al achter de rug hebben) vanaf nul hen een eerste roei-ervaring bij te brengen. Achteraf wederom alleen maar blije gezichten, met dank aan de begeleiders.



### Een clubwerking voor leden door leden

Ook in corona-tijden staat het clubleven niet stil ; het zit wel meer op de achtergrond. Heb je zin om ook een klus op te pikken, laat het even weten en we zetten je graag aan het werk.

## 3 - De iets verdere toekomst

### Eigen toertocht op zaterdag 19 juni 2021 : Dessel-Turnhout

Deze eigen georganiseerde toertocht loopt van Dessel tot in Turnhout. De aanvraag is gesteld bij de Vlaamse waterweg en het is nog even wachten op de goedkeuring. Concreet worden er een 26 km geroeid over de prachtige vaart Schoten-Dessel. Concrete info volgt later in de Whatsapp-groep Junitoer. Heb je zin om dit mee te doen, schrijf je in, op de inschrijffapp (tabblad Evenementen).

### Eigen roeikamp van maandag 27 juli tot en met vrijdag 30 juli

We zijn naarstig op zoek naar een roeikampje rond Heerhugowaard om daar verschillende toeren te kunnen verrichten. De aard van de slaapplek bepaalt of dit eerder een trekkerstocht wordt dan wel een brede



streekverkenning. Heb je zin om erbij te zijn, schrijf je dan in in de inschrijffapp (tabblad Evenementen). Ook hier wordt later verder gecommuniceerd via een Whatsapp-groep (Toerroekamp).

### Programmatorisch onzekerheid

Zowat alles wat op het programma stond in het voorjaar is afgelast. Verschillende zaken zijn doorgeschoven naar het najaar in de hoop dat de vaccinatie werkt en er terug meer op andere locaties met andere clubs kan geroeid worden.

- [Roeihappening](#) (21/07/2021) ofte het clubkampioenschap met maaltijd achteraf.
- [Elfstedentocht](#) in Leeuwarden 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.
- [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.

Heb je zin om op één van deze zaken mee in een boot te stappen, schrijf je in op de inschrijffapp. Twijfel of je mee kan, hoor even bij de trainers.

## 4 - Prikbord

### Roeien in het lenteweer

Het zou terug warmer moeten worden, 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.

Zie je iemand omkantelen ga dan onmiddellijk helpen om hem/haar zo vlug mogelijk uit het koude water te halen. Kleedkamers zijn nog steeds gesloten, maar voor omkantelaars gaan ze open.

De beginners die na de lange vlottende winter hun zijwieltjes aan de kant willen laten kunnen dit doen in overleg met een trainer.

### 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 :
  - Ploegboten kunnen terug. Skiffs en C1-en natuurlijk ook.
  - 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 opvolgende ploeg 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.





**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



- 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 terug open. Er kunnen enkel op het terras dranken genuttigd worden, die via bediening aan de tafel wordt gebracht. Zodra je van je stoel opstaat moet je een mondmasker dragen.

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

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 najaarroeikalender 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
- Roeikamp staat gepland van maandag 26 juli tot en met vrijdag 31 juli 2021 ; verdere info volgt later.
- Elfstedentocht (Leeuwarden)
- Najaartriatlons in Gent, Brugge of Oostende voor de jeugd.
- Internationale regatta te Gent
- Belgisch kampioenschap lange boot
- Moordregatta(Tilburg), Horzolregatta (heerhugowaard), Lingebokaal (Leerdam), Suikerrace (Roosendaal), Dudok-Vanheel (Breda), winterregatta (Eindhoven) zijn enkele mogelijkheden

## 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 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.