

## NIEUWSBRIEF THE OAR : FEBUARI 2022

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

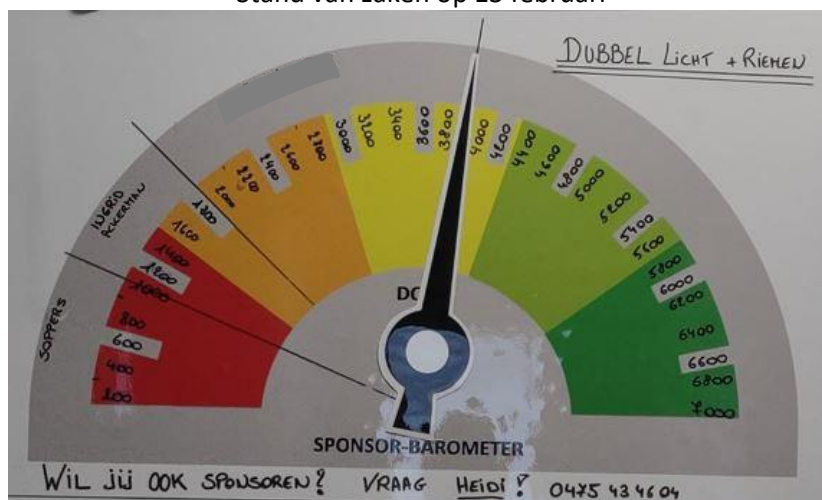
 [The OAR op Facebook](#)

### In deze editie:

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

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

### Stand van zaken op 13 februari



### 1 - Nu en komende maand

#### Veiligheid op het water : enkele aandachtspuntjes voor de winterperiode

De weersomstandigheden zijn niet altijd optimaal wat maakt dat er een aantal puntjes in acht moeten genomen worden :

- Speciaal voor de skiffeurs : Enkel ervaren skiffeurs gaan op het water. Beginners kunnen dit enkel in overleg met de trainers ; het kan zijn dat er met vlotterers moet geroeid worden. Ga als skiffeur samen op het water en probeer bij elkaar te blijven. Zo kun je bij een incident elkaar snel helpen.
- Bij slecht weer (veel wind, regen, sneeuw) zullen voornamelijk groepsboten op het water gaan.
- Verschillende leden hebben de watertemperatuur de laatste weken aan de lijve ondervonden. Allen wilden zeer snel uit dat water zijn. Daarom : controleer zeker of ge uw jefkes correct en handvast 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 te plaatsen.

#### 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 de 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 om toch snel op dat water te geraken. Vraag is om de boten die eerst uit de loods komen zo ver mogelijk van de loods weg leggen (dus op de schragen die buiten de omheining geplaatst zijn) zodat een doorgang open blijft voor andere boten.

#### Aanpassingen aan roeikalender 2022 ; toch weer een kleine wijziging.

Er is een kleine aanpassing in het toertochtprogramma.



VRL zou in het najaar één van onze toertochten (Leopelt van 2020 of Desturn van 2021) op het programma willen zetten – vermoedelijk zondag 25 september 2022.

Gezien we deze tocht dan kunnen meeroeien wordt er geopteerd om begin mei aan te sluiten bij de **waterlelietocht** (25 km) nabij St-Omer (Noorden van Frankrijk) op 8 mei 2022. Hij loopt door een UNESCO-gecatalogeerd biosfeerreservaat. Het tabblad wordt geopend in de inschrijffapp. Dus 1 mei geen toertocht, maar 8 mei. Wil je wat verder kijken : klik [hier](#)

De eerste **toertocht van de VRL** in het voorjaar (4 en 5 juni) is een verjaardagseditie van de roeiclubs van Oostende en Gent (een 150 jubileum). Er wordt dan ook van Oostende naar Gent geroeid in twee dagen waarbij een 60 km wordt afgelegd. Overnachting gebeurd in Beernem. Verder info volgt later vanuit de VRL.

Het Portugees avontuur (afvaart van de **Mondego** in augustus) is momenteel niet open voor buitenlandse roeiers (nog een corona nawee). Hij wordt bij ons van de agenda gehaald. Iets voor volgend jaar, naast een mogelijke merentocht in Polen.

#### **Laatste rechte lijn richting Brugge Boat Race :**

De voor ons eerste wedstrijd dit jaar gaat door in afgeslankte versie ; enkel Belgische clubs kunnen deelnemen aan anders goed gevulde internationale regatta. Verschillende team liggen in volle voorbereiding. Wekelijks wordt er getraind op zowel ergometer als op het water. Zaterdag 26/2 is het zover. Ga zeker mee supporteren van langs de zijlijn (eventueel met eigen meegebrachte fiets). <https://www.flickr.com/photos/139396896@N06/albums/72177720296162780> . Link naar het event zit [hier](#).



#### **Leden Algemene vergadering zondag 6 maart**

Zondag 6 maart 12.30 h is het weer zover. Alle uitnodigingen zijn de deur uit, samen met de daarbij horende documenten. Deze vergadering staat open voor iedereen. Zo kan je wat inzicht krijgen over de afgelopen jaarwerking, maar ook wat er voor 2022 beleidsmatig op de agenda staat. Leden van de Algemene vergadering (de vroegere werkende leden) hebben hier stemrecht om het voorgestelde beleid te steunen of om in een andere richting te sturen.

#### **Zondag 13 maart : Tête de Rivière de Seneffe**

Voor de echte die-hard's is er deze zondag de mogelijkheid om 6000 m lang zich voluit te geven op stilstaand water in de buurt van de Seneffe. Geef u tijdig op in de inschrijffapp. De inschrijving loopt tot 1 maart 18.00 h.

#### **Canal it up op zondag 27 maart**


Op zondag 27 maart plannen we een opruimactie, langs kant en op het water, **want ... de zee begint aan onze steiger !!** We zien de plasticen gehaktballen iets te veel in onze soep (lees Netekanaal) drijven.

Heb je zin om dit mee te organiseren (eerste brainstormmoment is zondag 6 maart om 12.00 h) of gewoon mee op te ruimen, schrijf je dan in op de inschrijffapp.

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 proper Netekanaal bijdragen.

### Winderigheid op het water

Zolang het geen 7 beaufort waait kunnen we (veilig) het water op. Golven zijn er dan natuurlijk, soms ook een koude bijtende wind. Geen probleem voor ons. Zolang het verantwoord blijft stappen we (bij voorkeur) in een ploegboot. Breng zeker uw wind-jack mee.

Beaufort	Knopen	km/uur
0	<1	<0.7
1	1 – 3	0.8 – 5.7
2	4 – 6	5.8 – 12.1
3	7 – 10	12.2 – 19.7
4	11 – 16	19.8 – 28.7
5	17 – 21	28.8 – 38.1
6	22 – 27	38.2 – 49.9
7	28 – 33	50.0 – 61.8
8	34 – 40	61.9 – 74.8
9	41 – 47	74.9 – 88.1
10	48 – 55	88.2 – 102.5
11	56 – 63	102.6 – 117.6
12	64 >	117.7 >

Vanaf 7 beaufort blijven we van het water.



### Roemarathon : Elfstedentocht

Een marathontuitdaging voor de geoefende roeier : 207 km in een team van 12 met een nachtje door. Reeds zes OAR-deelnames, de zevende nu einde mogelijk.

#### elfstedenroeiathon

Ook hier wordt met een overnachting gewerkt de nacht nadat de 207 km werden afgewerkt. Naar huis rijden dezelfde avond is er dan echt over. Omdat hier dan ook weer moet gezocht worden naar een geschikte slaappleaats vragen we jullie om je op te geven als je mee wilt doen in de inschrijffapp. Goesting krijgen doe je door even te kijken op hun [website](#).

### Alcoholplan



VLAAMSE ROEILIGA



VLAAMS EXPERTISECENTRUM ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Na hulp van Peter Aertsen zijn we gekomen tot volgend kantinebeleid, samengevat in 10 regels. Hier wat klein weergegeven, maar op de club in't groot. Heb je vragen, vraag Yves, Liebeth Greet of Filip.

Belangrijk om weten : kraanwater kan altijd gratis verkregen worden.

### Hoarizon kantine beleid

1 Februari 2022



- Drink GRATIS kraanwater
- Gratis kraantjeswater is onbeperkt verkrijgbaar
- Te veel op : Toogmeester(es) schenkt u geen alcohol meer.
- Aanbod alcoholvrije dranken > Aanbod alcoholhoudende dranken
- Prijs alcoholhoudende dranken ≥ Prijs alcoholvrije dranken
- Geen 16 jaar? → Geen alcohol!
- Geen sterke drank in deze kantine!
- The Oar blijft volledig rook-en drugsvrij
- Veilig thuis? Vraag ons het nummer van een taxi
- Drankspelletjes: NO GO
- Promotie-acties voor alcohol? NO WAY

©2021 Antwerpse Roeivereniging vzw. Geplaatst door: Kruiswildeweg 21, 2020 Zoplen. Onder Vlaams gewest RPR Ondernemingsrechtbank Antwerpen 0852 432 087. Ondernemingsnr: 19 9730 3900 0195. E-mail: g.alfred@oar.be. Website: www.oar.be

### Botenfonds

Het botenfonds groeit soms snel soms iets trager. Een croque monsieur-actie van Liesbeth en Greet brengt de stand weer iets hoger. Wil je zelf ook bijdragen door een actie of gewoon sponsoren. Pols even bij Heidi.



## 2 - Terugblik

### Ergo-GRS met mooie resultaten : 5 februari 2022

Een van de eerste droge wedstrijden van dit nieuwe jaar was de ergometerwedstrijd in Gent. In de eerste wedstrijd mochten Stijn en Glenn voor 2.000 m in dezelfde categorie starten als wereldkampioen ergometer Ward Lemmeliijn. Ze hebben geprobeerd, echt hun best gedaan en afgezien maar hebben de overwinning toch moeten laten aan Ward. Glenn ging wel voor de eerste keer onder de 7 minuten.

Wat de mannen niet lukte deed Lore wel, zij roeide maar liefst 4 seconden sneller dan Ward (al was het voor haar wel 1.500m). Ze pakte hiermee met bijna 20 seconden voorsprong de overwinning in haar categorie.

Heidi maakte er voor haar 1.000m een spannende strijd van maar roeide heel constant en haalde zo stukje bij beetje haar tegenstandster bij. Uiteindelijk was ze 1 seconde sneller pakte zo de overwinning. Iets later wist de omroeper nog te melden dat dit in een nieuw Belgisch record was.

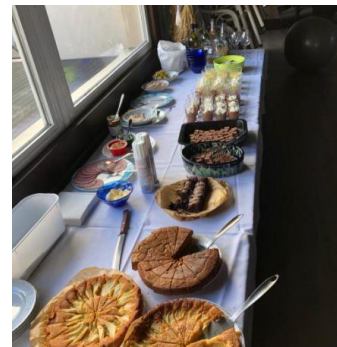
Proficiat aan alle deelnemers en bedankt aan alle anderen die door samen te ergometeren de trainingen op deze machines leuker maken!



### **Klinken op een 2022 : zondag 30 januari 2022**

Greet en Liesbeth zorgden voor broodjes en beleg, vele OARsome rowers voor het uitgebreide dessertenbuffet. Lekker en geslaagd. Het gevulde jaarprogramma werd toegelicht, het botenfonds met door Heidi en Ann uitgewerkt sponsorprogramma gingen de film van de waterballetoefening (10 jaar OAR) vooraf.

En dan ook zo mooi : alles werd na gezellig nababbel door vele handen opgeruimd. De zaal stond terug spik en span.



### **Twee nieuwe gediplomeerde initiatoren : Heidi en Pepijn**

Heidi en Pepijn hebben afgelopen jaar bij de VRL hun cursus initiator helemaal afgerond. Proficiat aan allebei.

### **Initiatietraject Februari weeral afgerond (toch bijna)**

Zeven nieuwe roeiers/roeisters stonden zondag 6 februari klaar om de eerste (letterlijke) seizoenstorm te trotseren. In droge omstandigheden (roeiplank in de loods en op de ergometer) werd de basis meegegeven. Het toepassen op het water werd overgelaten aan de durvers onder begeleiding van Sharan. De namiddagsessie werd afgelast gezien het toch wel echte slechte weer (lees meer dan 6 beaufort). 13 Februari stond er een nieuwe ploeg ervaren roeiers klaar om hen vooruit te helpen, nu wel op het water. Enthousiast werd op een plat kanaal de aangeleerde roeibeweging uitgeprobeerd op roeiplank en in ploegboot. Nog één sessie is er over om het af te ronden. Dank je wel ervaren roeiers en roeisters ; de eerste roei-ervaring van de nieuwe lichte is goed geslaagd.

### **Een clubwerking voor leden door leden**

Het betaalprogramma voor den nieuwe dubbel met riemen groeit gestaag, trainingen worden georganiseerd, teksten voor de algemene vergadering worden klaargestoomd, croque monsieurs worden getrakteerd, stoven gekuist, boten verdeeld, soepen geraken opgewarmd, beginners en ervaren roeiers de nodige tips bijgebracht in de boot en vanop de kant, boten aangenomen en afgeduwed, alcohol beteugeld via een plan, ..

Een ongelooflijke dankjewel om mee onze club onze club te maken.

## **3 - De iets verdere toekomst**

Elk event 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 (roeicapaciteitsgewijs), hoor even bij de trainers.

### **Westrijden/toertochten in april en mei 2022**

Het jaarprogramma loopt als een trein. Concreet betekent dit we zaken moeten beginnen aanhalen van de maanden maart, april, mei 2022 :

- 9 & 10 april : Internationale regatta GRS (2 km)





**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**HEIGHT SOLUTIONS**



Verzekeringskantoor  
Herman Nauwelaers



**IT INTERIEUR TOTTÉ**

- 23 & 24 april : Belgisch kampioenschap korte boot (2km – 1 km – 500 m)
- 7 & 8 mei : internationale regatta KRSG (2 km)
- 8 mei : toertocht 25 km (waterlelietocht : zie vroeger in de brief)
- 15 mei : Regatta met BBQ in Maubray
- 21 mei : jeugdtriatlon Gent
- 27 tot 29 mei : Roeimarathon Friesland 207 km (Elfstedentocht)

Vergeet voor de Belgische wedstrijden niet dat je over een A-licentie moet beschikken (ongeveer 2 weken voor de effectieve datum van het event).

### 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 is een goede slaappleaats zowaar rond. Het programma vind je [hier](#) ; dus ploegen kunnen ook al gemaakt worden.

## 4 - Prikbord

### Licentiepapier, voor een Belgische wedstrijd nodig, te laat is een boete

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. Ben je hiermee te laat en wordt er een boete aangerekend, dan zal deze boete worden doorgerekend.

### Lidgeld 2022

De duurdere tijden maken dat we ook de lidgelden voor 2022 iets moeten verhogen. Heb je dit nog niet betaald, doe dit dan snel. Je bent momenteel niet meer verzekerd. Check het op de [website](#) wat je juist moet.

### Verloren voorwerpen

Rare voorwerpen zijn dit. Nadat ze eens vergeten zijn op de club geraken ze er niet meer weg. Hier zitten, truien, windjacks, drinkflessen, handschoen, ondergoed, .. tussen. Kom toch eens kijken of één van jou zaken niet toevallig één van die vergeten voorwerpen is. Ze staan bij de ergometers verzameld in een plasticen doos. Neem ze dan terug mee zodat ze terug vriendjes kan worden met je andere persoonlijke spullen.



### Geurhinder in de kleedkamers

Het durft gebeuren dat er een minder aangename geur zich vormt in de kleedkamers : te wijten aan droge afvoerputjes. Als je als laatste de douche gebruikt, trek dan het water naar deze putjes af zodat ze nat blijven en zo de onaangename geuren in de riolering kunnen gehouden worden. Een bakje water door het putje gieten helpt ook ; het geurslot gaat dan terug op slot.

## 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! Een programma is ingesteld om het in het weekend ook warm te krijgen (rode LED knippert). Tegen het eind van de middag valt ie ook terug uit.

### 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 bij verwarmen (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 inschrijfapp 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 worden langzaam afgebouwd:

De omikron-golf dooft verder uit. De vrijheden komen langzamerhand terug naar voren :

- De CO<sub>2</sub>-concentratie in het clubhuis moet opgevolgd worden tijdens ergometertrainingen met de ter beschikking zijnde meter.
- De kleedkamers blijven open, douchen kan.
- Reinigen en ontsmetten van de boten en riemen: boten en riemen worden volledig gereinigd met water en zeep.



## 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 inschrijfapp hebt ingevuld.

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



**De olifant**  
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**buuë**  
keukenstudio



**HEIGHT**  
SOLUTIONS




**MERWERT & KEYSERS**  
MASSENHOUVEN  
03/484 30 24

Verzekeringskantoor  
Herman Nauwelaers



**IT** **INTERIEUR**  
**TOTTÉ**

### 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](mailto:oar@live.be) sturen.