



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



HEIGHT
SOLUTIONS



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



IT INTERIEUR
TOTTÉ

NIEUWSBRIEF THE OAR : JULI 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



De DMO-ers (zoek de Amerikaanse stuurvrouw)

1 - Nu en komende maand

De komende wedstrijden

Op onze roeikalender staan nog enkele leuke zaken :

Roeihappening op de nationale feestdag.

Had je dit nog niet op uw agenda staan, maar toch nog niets echt te doen op de nationale feestdag, dan kun je je (echt last minute) inschrijven voor dit event. We starten met bekende en minder bekende roeispielen om dan de verbruikte energie aan te vullen met gezonde frituursnacks, om dan als kers op de taart een lekker ijsje te verorberen (dank zij Heidi).

Inschrijven moet gebeuren via de inschrijffapp, op het bewuste tabblad.

Omkantelmoment 24 juli 2022

Wil je weten hoe het is om om te kantelen (in skiff, maar voor andere boten is het gevoel hetzelfde), maar vooral ook hoe je terug in die boot moet geraken ? Breng deze zondag zwemkledij mee en we laten je proeven van beiden. Je wordt nu zeker nat.

Het roeikamp van Amsterdam tot in het puntje van Noord Holland (Den Helder) : 25 tem 29 juli 2022

Met twaalf wordt er geroeid van Amsterdam tot Den Helder. 4 roei- etappes, 1 rustdag.

Ben je nog opzoek naar een last-minute betaalbare vakantiebestemming in een mooi stukje Nederland, waar je niet op je lui gat kan liggen, dan kan je nog aansluiten. Maar je zult rap moeten zijn.

De boten hebben naast onszelf al een logement. Kostprijs ligt op 200 euro.



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



Initiatietraject augustus : zondagen 7 en 14 augustus 2022

We kondigen alweer het volgende traject aan. Augustus.

Wil je de mogelijks nieuwe leden een mooie eerste roeiveraring geven, dan kan je op deze momenten zeker je rowing skills, je teaching skills, je good mood skills, .. op hen los laten. Het levert doorgaans tevreden nieuwelingen op.

Op voorhand een dikke merci om je al in te schrijven in de inschrijffapp (gewone trainingstabblad).

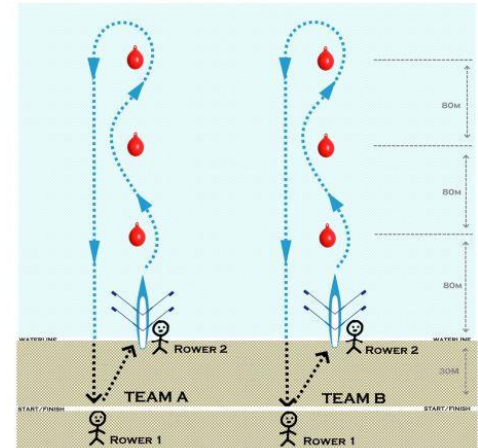
Internationale Regatta Oostende 20/08/2022

Wil je een duizend meter op drie verschillende manieren beleven (telkens in vier), dan kan dit in Oostende. Je doet éénmaal 1000 m, twee keer 500 m en vier keer 250 m. Inschrijvingen (inschrijffapp) sluiten op 5 augustus om 24.00 h.

Beach sprint Rowing te Oostende 21/08/2022

Voor zij die graag de zeeskiffs (zie verder) willen uittesten waarvoor ze werden aangekocht (door de VRL) moeten afzakken naar Oostende, waar je kan deelnemen aan de Beach Sprint rowing : al lopend op het strand richting klaarliggende roeiboot, drie boeien rond en dan terug sprinten naar het beginpunt. Eerst als roeiend en dan de laatste meters al lopend. Inschrijvingen sluiten op 5 augustus om 24.00 h.

Wedstrijdbaan / Champs de courses :



1 km knallen in Libourne (Frankrijk) : WK masters

De laatste rechte lijn naar Libourne is ingezet voor een veertien masters (Stijn, Marc DW, Kristien, Wim, Yves, Eva, Ive, Ann, Filip, Koen DW, Greet J, Frank, Nancy, Bert). Drie supporters komen hun ziel uit hun lijf roepen om de wedstrijden lekker te laten verlopen (Eline, Ingrid, Liesbeth). Voor dat laatste kan je nog altijd aansluiten.

Zeeskiffs VRL

Ondertussen zijn er vier zeeskiffs die op de club liggen. Ze werden intensief gebruikt bij het sport-it kamp en zullen ook ingezet worden bij het initiatiemoment van augustus. Zelfs voor de roeihappening is er een taak voor hen weggelegd. Een groot woord van dank aan de VRL om ze te mogen lenen.



Boot van Skye Winslow

Karen Winslow, oud roeiend lid, heeft haar lichtgewicht skiff geschonken aan de club. Er zijn enkele onderdelen besteld die hem binnenkort zullen compleet maken. Een topskiff die nu naar haar nieuwe naam genoemd is : Skye Winslow. Dank je wel Karen/Skye. We zullen zorg dragen voor dit groentje op de club.



Initiatiemoment voor youngsters

Het eerste initiatiemoment werd afgerond en drie youngsters worden lid van onze club. Een schitterende begeleiding van Eric Dekoninck, met assistent dragers, leidde tot dit mooie resultaat.

Woensdagnamiddag en zaterdagochtend worden verder op poten gezet zodat deze Youngsters, naast het woensdagnamiddagmoment ook kunnen genieten op de zaterdagochtenden en zo ook de rest van de club leren kennen.

Heb je tijd en goesting om Eric hier mee te ondersteunen dan zou dit zeker welkom zijn.

2 – Terugblik

DMO : Dutch Masters open (1 km) zondag 26 juni 2022

Het werd gezien als een tetrace naar het WK in Libourne, wat maakte dat de meeste deelnemende WK-masters present tekende in Tilburg. Een gelegheidsacht werd met de piepjonge master Glenn en Thomas en al iets meer ervaren master Andreas aangevuld. Gezocht werd nog achter een stuurman omdat de koppelvier vrouwen (met onze oorspronkelijke stuurvrouw Nancy) in dezelfde heat moest roeien. Na de bedenkelijke blik van Michiel na de gekregen stuurmaninstructies werd beslist om te werken met een Amerikaanse wat een andere manier van instructies (ook licht verwarrende) en aanmoedigingen vanuit de stuurplaats opleverde. Kathy, in stuurmansopleiding, wou altijd al eens een Belgische acht sturen. We zorgden voor wat extra suspense tijdens deze wedstrijd.

De DMO leverde twee nieuwe termen in The OAR roei-catalogus op : een Frank-Bertje en een dol Wimmeke. Wat ze juist betekenen dient nagevraagd te worden bij de betrokkenen.

Dit prachtige kader leverde weer een mooie roeiervaring op. De tijden dienen nog wat scherper gesteld, maar daar is de komende maand nog voor 😊.





De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



HEIGHT
SOLUTIONS



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



Berichtjes van de materiaal bestuurder (met dank aan Fred)

Het materiaalbestuur blijft naarstig actief om onze vloot te optimaliseren, maar ook om optimaal te houden :

De Moriarty 4x (+) heeft net een revisie gehad :

- de wieltjes van rolbanken zijn vervangen.
- Het voetroer systeem.
- De afgebroken punt en boeg bal zijn hersteld.
- De deelspant in het midden werd ook hersteld zodat de drukstang van de uitlegger van de nr 2 backboord terug stevig staat.

Deze herstelling maakt wel dat de boot niet meer kan gedeeld worden voor transport (wat met de nieuwe botenwagen ook niet meer nodig is).

Kiellathaakjes voetenborden bij de vier Janousk vieren (Markus, Moriarty, Persephone en Kolonel Sander) :

- Er werden in de voorbije maand voetbordhaakjes die op de kiellat (onderste lat voetenbord) inhaken terug aangebracht of hersteld (op maat gebracht) zodat ze terug mooi in de gleufjes passen en het voetenbord op zijn plaats blijft tijdens het roeien.
- Bij het verzetten van het voetenbord zet je de drie vleugelmoeren voldoende los zodat je het voetenbord in zijn geheel zowel op de boordlatten als de kiellat over de nokken van de voetenbord draaglatten kan verschuiven. Je tilt daarbij het kiellat haakje mee op om te verzetten. Let op dat het kiellat haakt in het gleufje van de kiellat en niet gedraaid staat (zodat het voetenbord toch weer scheef staat tijdens het roeien).
- Als de kiellathaak niet in de gleuf zit onderaan dan gaat het voetenbord de neiging krijgen scheef te gaan staan (en ook scheef uitslijten) en daarbij onherstelbare schade oplopen aan de nokken bovenaan op het voetenboord zelf (een systeem dat allen de Engelse bouwers kunnen bedenken).

Materiaalonderhoud tip

Gebruik elke keer zeep om je boten riemen te wassen door ze op je spons aan te brengen. Verwacht niet dat het emmerwater voldoende zeep bevat. De zeep is de goede manier om onze boten lang wit te houden en om het simoniseren te kunnen uitstellen.

Als je je boot afdroogt mag dat ook met een licht vochtige handdoek, je moet niet voor elke boot een nieuwe droge handdoek nemen.

Binnenkanten van boten die moeilijk uit te spuiten zijn na het (beperkt) inzepen, kuis je best uit met een licht vochtige handdoek. Spaar de schoenen van de voetenborden met de tuinslang (brandslang) : ze grondig nat spuiten betekent ook dat ze grondig moeten drogen. Bij 35°C geen probleem maar in de winter geeft het koude en natte voeten. Niet echt aangenaam.

Alvast bedankt je toekomstige zorg aan het roeimateriaal, Fred.

Sport-it kamp van 11 tot 15 juli (dixit Sharan)

Maandag en de eerste sporti-it kampdag begon. Aan de start een negen al dan niet enthousiaste, ze horen het niet graag, kindjes. Zeven vrijwilligers van the OAR en een begeleidster van Sport-it stonden klaar om alles in goede banen te leiden.

Traditioneel werd er gestart met kennismakingsspelletjes wat uitmondde in hilarische foto's van mensen in bosjes. Na de middag stond er roeien op het programma. We haalden de surfplanken van het schap voor hun eerste stapjes (lees slagjes) in de roeiwereld. Drie van hen kwamen verrassende goed uit de hoek, ze hadden dan ook al eerder gedaan.

Dinsdag, dag twee, hadden we al één smalle koppel vier op het water, de rest kon naargelang hun skills in C1 of zeeskiff (in bruikleen van VRL).

Na de middag was minigolf aan de beurt. Vier ploegen van vier strede in dit mini toernooi om de zegen. Er waren een paar hole's-in-one en verschillende dnf's. We overbrugden de afstand van de minigolf naar de roeiclub met de fiets wat spontaan uitmondde in een mini cours.

Woensdag werd de hele dag geroeid. Voor de middag kozen we voor grote ploegboten om zo op zoek te gaan naar de RARC (steiger). We rusten er uit en deden wat pleinspelletjes alvorens de volle vijf kilometer terug te varen. Omdat het de warmste dag van de week was stonden er in de namiddag waterspelletjes op het programma, aangevuld met skiff-roeien. Van de negen deelnemertjes zijn er maar twee omgedraaid ; mooie prestatie.

Donderochtend iedereen terug alleen in de boot : Vier in een skiff, al dan niet met vlotters, één smalle dubbel end e rest in C1 of zeeskiff. Na de middag zijn we gaan zwemmen.

De laatste dag was aangebroken. Wat we in het begin hadden beloofd was ook uitgekomen : iedereen in een smalle vier koppel. We zijn helemaal tot aan de Kajak Club van Lier geroeid en in het terugkomen zijn er zelfs startjes geoefend. Na de middag beslisten de slalom en de lijn race wie de winnaar van het kamp was.

Bedankt aan Tijs, Charlotte, Noor, Daan, Liam, Jasper, Pablo, Helena en Saar voor hun inzet om er een tof kamp van te maken. Een dikke merci aan Filip, Eric, Marie, Ilyas, Dries, Wout en Sharan om de bovengenoemde te helpen, te ondersteunen en te leren roeien.





De olifant
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk

buuë
keukenstudio



HEIGHT
SOLUTIONS



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



IT INTERIEUR
TOTTÉ



Lore op de bosbaan

Lore ging naar Nederland en roeide daar een topprestatie ; zo snel dat de digitale fotografie er een mooi bewegend beeld maakte.



Vooruit roeien op lucht, het kan.

Het luchtroeien (lees op een SUP-plank) is niet zo anders, het vooruitroeien daarentegen wel (je ziet dus, zonder omkijken, naar waar je gaat tijdens je roeislag). Stijn, Eline en Glenn gingen het proberen in Nederland en willen graag hun ervaringen hierrond met je delen.



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk

buuë
keukenstudio



HEIGHT
SOLUTIONS



Verzekeringskantoor
Herman Nauwelaers



IT INTERIEUR
TOTTÉ



Een clubwerking voor leden door leden

Dankjewel iedereen om onze club onze club te maken. Spontane traktaties aan de toeg met drank, chocolade, cake, ... maakt het napraten van wat er in en rond de boot gebeurde tijdens de laatste roeisessie best aangenaam. Een topteam begeleiders van het sport-it roeikamp gaf het beste van zichzelf. Kleine klussen geraakten gedaan door handige harries. Het dagdagelijkse onderhoud blijft lopen. Trekkers trekken de botenwagen, trainers laten aan de riemen trekken. Volgende plannen worden voorgelegd om zo toch weer iets speciaal te doen in de club. Blijven doen The OAR, goe bezig.

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 : zeker doen.

Bezoek van verschillende nationale toproeiers eind augustus en begin september

Naast de nationale ploegen van Hong Kong en Indonesië begin september zouden we in de tweede helft van augustus en de eerste week van september ook onze eigen nationale ploeg op stage krijgen. De nodige voorbereidingen worden getroffen. Er zal hier ook een oproep gedaan worden naar helpende handen.

Schoolsportdag vrijdag 23 september 2022 : 87 kinderen komen pro(ei)beren

Sint Annucia vaardigt deze 87 kinderen af om te proe(i)ven van(in) onze boten. Gewerkt zal worden met een vijftal disciplines (aanleren roeislag, roeiplankroeien en ploegbootroeien, ergometers, drakenbootvaren, spel). Voor de eerste vier disciplines zijn het ervaren roeiers (lees zij die kunnen uitleggen hoe roeien in elkaar zit) waarop we beroep doen. Het spel verzorgen de leerkrachten. Zet deze dag al in je agenda, vraag een dagje vrij en kom meegenieten van al dat jong geweld op het water.

Toertocht VRL 25 september : Leopoldsburg – Neerpelt (of wordt het andersom ?)

In volle voorbereiding is deze toertocht. Een 32 km over een schitterend kanaal. Deze tocht vereist dat je kan roeien. In verschillende boten zouden we dan ons eerst over het kanaal van Beverlo trekken om dan vlotjes over te gaan richting Neerpelt op het kanaal Herentals-Bocholt.

Belgisch kampioenschap lange boten: 1 en 2 oktober

De gebruikelijke afstanden in enkele minuten op de watersportbaan in Hazenwinkel. Enige wedstrijdervaring helpt maar is niet nodig in de beginnersreeksen.

Moordregatta Zaterdag 1 oktober 2022

Het Tilburgse water lonkt : 6 km in een haasje-over wedstrijd.



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



Horzelregatta zondag 9 oktober 2022

35 of 53 km. Het eerste doe je rustig aan, het tweede zo snel mogelijk. Toertochtervaring helpt bij het eerste, marathonervaring bij het tweede.

4 - Prikbord

Nog enkel kleine aandachtspuntjes voor het zelfstandig roeien:

Helemaal alleen op het water kan niet in de boten van de club.

Je gaat altijd met minstens met twee (ploegboot of twee eenpersoonsboten) op het water waarvan ook weer minstens altijd één erkend peter/meter bij moet aanwezig zijn. Begeleiding van trainer kan ook.

Er hangt een peter/meter lijst uit op het bord aan het riemenrek die weergeeft welke boten zij mogen op het water zetten.

Daarnaast hangt ook de botenlijst uit. Deze lijst geeft de riemen weer voorzien bij de boten.

Volg ook de gewichtsklasse van de boot. Ga niet in een boot waar je met het gemiddelde van je ploeg te zwaar voor bent. Een kleine afwijking van 10 % kan wel in sommige stevige boten maar zeker niet in de beste wedstrijdboten waar je trouwens toestemming voor moet hebben van de trainer (zie kleurcodes type boten).

De naamplaatjes en de kleurencodes

Roeiskills zijn met een boot (zowel skiff als ploegboot) op een verantwoorde manier je plan kunnen trekken op het water en bij het vertrekken en aanleggen. Doel is zoveel mogelijk roei(st)ers met een rood magneetkaartje te zien. Dus wil je upgraden laat dan zeker iets weten aan de trainers die dan samen met jou je roeiskills (skiff en ploegboot) zullen overlopen.

Zoals eerder al toegelicht hebben deze kleuren nu een betekenis gekregen. Hier dit even op nog eens een rijtje:

- Een groene magneet : is voorbehouden voor de beginnende roei(st)er
- Een gele magneet : is voorbehouden voor de goede recreatieve roei(st)er die een gewone skiff of ploegboot mee kan helpen onder controle houden bij normale condities, zowel op het water als bij het aanleggen, vertrekken.
- Een rode magneet : is voorbehouden voor de ervaren roei(st)er die in een wedstrijdboot of wedstrijdskiff de boot onder alle condities (slecht weer, winderig, drukte op het water, ..) kan blijven beheren

Ook hebben de boten een sticker gekregen (naast hun naambordje, maar ook op de boot). Met de toegekende kleur van de boot moet er steeds minimum één roei(st)er met dezelfde kleur of hoger inzitten.

Bij de boten is er nog één extra kleur : zwart. Dit zijn de privéboten, al dan niet ter beschikking gesteld voor de club. Hier is dus een extra toestemming (bij eigenaar en/of trainer) nodig om in te roeien.

Waarom deze oefening : gezien de club groeit en we het materiaal in optimale staat willen houden, willen we de boten waarmee we regelmatig naar de wedstrijden gaan in goede conditie houden en vragen we aan deze roeiers die ze frequent gebruiken ook de nodige roeiskills.

Vaste handen gezocht voor internationale regatta U23 op Hazewinkel te 3 en 4 september.

Aan alle Belgische clubs wordt gevraagd hier mee te helpen. Ook aan ons. Dus wil je de toppers van zeer dichtbij aan het werk zien is dit je moment.

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



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



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.

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.

Corona en roeien:

We zitten in code geel wat voor ons betekent :

- De CO₂-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. De enige voorwaarden zijn dat je met minimum twee bent (waarvan minstens één peter / meter) 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.

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.