



**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**HEIGHT**  
SOLUTIONS



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



## NIEUWSBRIEF THE OAR : AUGUSTUS 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)*



### 1 - Nu en komende maand

#### **Eerstvolgende zondag (28 augustus) KTT Triatlon : roeien van 8.00 h tot 10.00 h**

Deze zondag gaat de jaarlijkse triatlon van het Kempisch Triatlon Team, wat betekent dat we deze zondag een uurtje vroeger op het water moeten om er zeker af te zijn om 10.00 h.

Dan worden de hekken op de weg gesloten en moet er gewacht worden tot de laatste fietser gepasseerd is.

**Kuismoment begin september : hou een uurtje vrij na je roeisessie om nog eens met een natte vod, nadat het stof werd verwijderd door den hOARrizon, zaal, toiletten, kledkamers en gang te gaan. Het is weer nodig. Hou de oproep in de gaten en laat het geen exclusieve vrouwenactiviteit worden.**

#### **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 dan is dit je moment.

#### **De wedstrijden/toertochten in het najaar**

Op onze roeikalender staan nog enkele leuke zaken :

##### **Bezoek van verschillende (inter)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 zijn getroffen ; onze infrastructuur staat klaar.

##### **6 – 11 september : 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, 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.



**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



### **Zondag 18 september : KRSGent Trofee van Vlaanderen**

Een van de eerste wedstrijden waar je je kan voor inschrijven. Het gaat om de traditionele 1000 m voor masters en jeugd en de 2000 m voor zij die niet meer onder beide categoriën vallen. Inschrijven via de inschrijfapp. Wel definitief beslissen of je meedoet voor woensdag 6 september, zodat tijdig kan ingeschreven worden. Een A-licentie is een vereiste.

Meer info [onder de link](#).

### **Vrijdag 23 september Schoolspordag Sint Annuncia : 87 kinderen komen pro(ei)beren**

Sint Annuncia 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.

Gezien de grotere groep kinderen en de toch wel grotere organisatie hebben we in de inschrijfapp een tabblad aangemaakt, waarop je je kan inschrijven.

### **Zondag 25 september : VRL Toertocht Leopoldsburg-Neerpelt**

Die dag wordt er 32 km geroeid van Leopoldsburg naar Neerpelt over het wondermooie kanaal van Beverlo naar het kanaal Herentals Bocholt. Bij De Neerpeltse kajakclub herbeleven we dit avontuur tussen pot en pint.

Dit is voor de roei(st)er die de techniek voldoende beet heeft en 32 km kan roeien (er kan ook gestuurd of met de fiets afgewisseld worden). Twijfel of je dit aankan hoor dan even bij de trainers.

Ook dit dient ingeschreven te worden via de inschrijfapp.

Het effectieve startuur en andere praktische zaken volgt nog via de info van de VRL : zodra bekend wordt de inschrijfapp verder aangevuld.

### **Zaterdag 1 en zondag 2 oktober : Belgisch Kampioenschap Lange boten**

Ook hier zijn nog geen verdere details over vanuit VRL, maar je kan hier nogmaals knallen over diezelfde 1000 of 2000 m (ze is leeftijdsgebonden). Waar, wat en hoe volgen zodra meer info bekend is.

Inschrijven is ook weer via de inschrijfapp.

Ook beginners kunnen hier zeker hun kans wagen naar hun blik. Vraag voor de zekerheid bij de trainers of je dit zou aankunnen. Je moet ook hier een A-licentie hebben.

### **Zaterdag 1 oktober : Moordregatta te Tilburg**

Een achtervolgingswedstrijd in de langere afstandscategorie : 6,5 km. Schitterend om te doen in een acht of vier (gladde boot als C-boot), maar ook dubbel of skiff behoort tot de mogelijkheden. Meer info [onder de link](#).

Geen A-licentie vereist, maar wel kunnen blijven duwen over deze langere afstand.

Schrijf in op het juiste tabblad in de inschrijfapp.

### **Zaterdag 8 oktober : Blauw-witte toertocht : van Deinze tot hartje Gent**

Laveren over de mooie kronkelende Leie in herfstkleuren, waarna Gent-City wordt bereikt en door Gent wordt geroeid tot op de watersportbaan. In totaal heb je dan 30 km afgelegd. Het kan alleen maar heerlijke roeiplaatjes opleveren. Ook hier meer info [onder de link](#).

Inschrijven in de inschrijfapp. Een A-licentie is niet nodig.



**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk

**buuë**  
keukenstudio



**HEIGHT**  
SOLUTIONS



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



**IT** **INTERIEUR**  
**TOTTÉ**

## Zondag 9 oktober : Horzol-regatta (53 km) in Heerhugowaard (Nederland), maar kan ook in toertocht (35 km)

Iets voor zij die wat grenzen willen verleggen. 53 km op tempo door een mooi stukje Noord-Holland. Voor zij die het iets rustiger willen doen kunnen ook genieten van datzelfde mooie Noord-Holland, alleen iets minder ver.

Het eerste is voor de ervaren roeier, het tweede voor de toertochtroeier. Alles gebeurt in een gestuurde C-boat (C4 of C2) Meer info zit ook hier verstopt [onder de link](#).

Inschrijven moet via de inschrijffapp.

## 2 – Terugblik

### Initiatietraject augustus : zondagen 7 en 14 augustus 2022

Charlotte, Aga, Jan, Luka, Sam, Seth, Stijn, Jo, Els en Heidi proefden dat roeien een aangename, maar ook inpannende (brains en muscels) sport is. Om de brains niet te oververhitten werd de tweede zondag de ovenhete namiddag afgelast en naar een ander temperatuurschappelijk moment gebracht. Die meeste momenten zijn weer achter de rug wat maakt dat er weer enkele nieuwe roei(st)ers op de club opduiken. Dank aan de inzet van zowel de nieuwe roei(st)ers, maar ook aan de begeleiders die weer klaar stond om dit tot een mooi einde te brengen.

### Lore knalt twee maal op de coup de la jeunesse

De damesacht, die de eerste dag van de Coup aantrad, met Lore op den twee overtuigde in hun finale en roeide naar een mooie derde plaats.

In de ochtend van de tweede dag mocht de **JW1x** met Lore de spits afbijten. In haar heat finishte zij knap als eerste en mocht zich daardoor opnieuw tonen in de A-finale.

In die finale waren Italië en Groot-Brittannië net te sterk, maar Lore eindigt dit tornooi met een mooie bronzen medaille.



### Roeien van Amsterdam naar Den Helder: het roeikamp van 2022 (met dank aan Kristien)

Na het fantastisch georganiseerde binnenlandse roeikamp van vorige zomer, konden we dit jaar, met een jaartje vertraging, ons eveneens fantastisch georganiseerde Nederlandse roeikamp aanvatten; een tocht van 5 dagen

over de Nederlandse binnenwateren en kanalen. Een midweek vol inspanning, ontspanning, culinaire hoogstandjes, plezier en gezelligheid.

Op maandagochtend waren we er helemaal klaar voor en trokken wij, enthousiaste kampgangers, na het laden van de botenwag, richting onze noorderburen.



Roeivereniging 'De Zaan' in Zaandijk was onze eerste bestemming. Na de lunch en het vaarklaar maken van de boten, vertrok daar de eerste etappe van de week: een tocht van 15 kilometer naar Purmerend. Eerst voeren we door een industriële zone met breed water en dan langs pittoreske molens en prachtige huizen, over mooie, maar soms ook héél nauwe, kanalen. Het bleek een echte belevenis om de Aquarius en de Quinta door de smalle woonbotenwijken te navigeren, maar 'oarsgewijs' hebben we deze uitdaging met glans en zonder averij (niet onbelangrijk) doorstaan!

Met dank aan het goede navigatiewerk van onze stuurmannen/vrouwen en ook wel dankzij de bedrevenheid van alle roeiers kwamen we, een tikje eerder dan verwacht, op onze eindbestemming aan: roeivereniging 'De Where', waar onze boten de nacht

zouden doorbrengen. Na een pauze, een babbeltje met onze Nederlandse gastheer en het parkeren van de boten, reden we naar onze slaappleats voor de komende nachten.

Accommodatiegewijs zaten we dit jaar op wolkjes in een prachtige, verbouwde stolphoeve in Schagen. Deze lag midden in de velden, omringd door een grote tuin en er was ruim plaats voor iedereen om comfortabel te kunnen slapen. Na de stevige roeidagen konden we 's avonds heel goed recupereren, met lekker eten, gezelschapsspelletjes en een goed bed. Een dikke dankjewel aan onze wisselende landploegen die de hele week hebben gezorgd voor boodschappen en lekkere maaltijden!



Op dag 2 werden we na het ontbijt met warme koffie onthaald in de cafetaria van onze gastroeiclub, zodat we fris en vrolijk (al dan niet geholpen door dat beetje extra cafeïne),

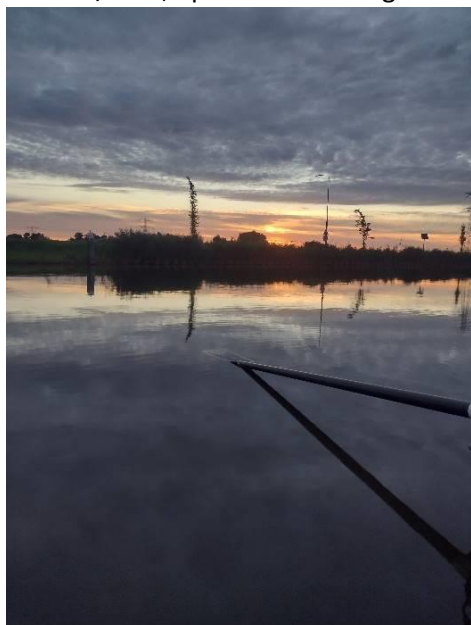


aan een toch-wel-pittige tweede roeidag konden beginnen. Met al 15 kilometer op de teller, kwamen er op dag twee een slordige 34 kilometers bij. In twee etappes van 17 kilometer (voormiddag en namiddag) roeiden we van Purmerend naar Heerhugowaard, waar Bianca van roeivereniging Ossa ons al een eindje tegemoet kwam gefietst waardoor ze hele mooie foto's heeft kunnen maken. Hartelijk dank, Bianca! Stukken met veel wind maakten het ons niet altijd gemakkelijk, maar er werd goed doorgeroeid en voor de vele lage en smalle bruggen draaiden we ons hand al niet meer om. De sfeer zat er goed in.

Ook nu kwamen we vlot bij onze eindbestemming aan, waar we door Bianca warm onthaald werden en waar we onze boten konden installeren voor de nacht.

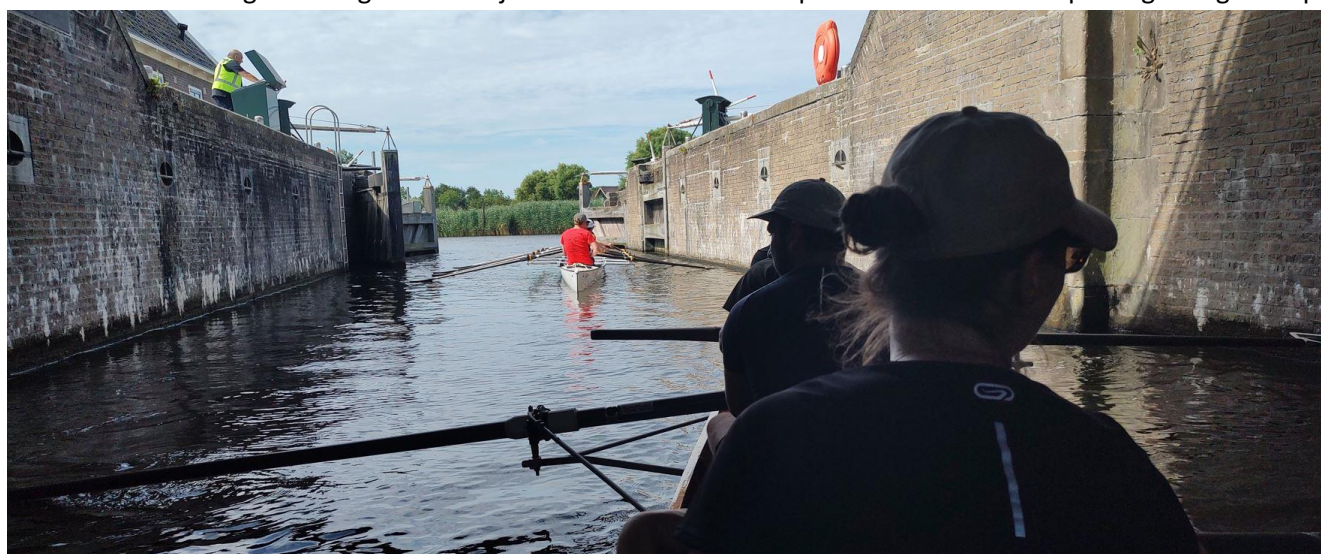
's Woensdags stonden er een paar sluizen op het programma, maar met hoogteverschillen van een 15-tal centimeter, was dit nauwelijks een uitdaging. Het waren eerder rustmomenten in een dag waarin we ongeveer 24 kilometer zouden optekenen. Rustmomenten die we vulden met 'nautisch toeghangen' (zie foto), een 'snelste-donut-wedstrijd'\* en ijsjes eten. Zo was het prettig varen richting roeivereniging 'De kop', op een boogscheut van onze accommodatie in Schagen. We hadden die dag ook een jarige mee, dat hebben we uiteraard ook goed gevierd! Gelukkige 25ste verjaardag, Ceder!

Op donderdag werd er geroeid door de die-hards die wouden en zouden de zon zien opkomen. Het vroege uur (4.50u!) hield de meesten in bed, maar een 5-tal liefhebbers vertrok met het laatste restje van de taart en koffie/thee, op zoek naar een geschikte plek voor een ontbijt-in-de-boot-bijzonsopgang.



Na een retourtripje van 7 kilometer, kon er rustig ontbeten worden. Verder exploreerden we de omgeving die dag. In de voormiddag ontdekten we wat van de lokale cultuur tijdens een folklorestoet in Schagen en in de namiddag maakten we er een stranddagje van: zonnen, zwemmen, een terrasje doen in het strandpaviljoen van Callantsoog,... Even moest er lekker helemaal niets. Leuk, toch?

De laatste dag begon met extra bedrijvigheid: alles moest klaar zijn voor we de laatste etappe van ongeveer 15 kilometer richting Den Helder konden aanvatten. Die laatste kilometers roeiden we in de voormiddag, zodat we rustig de tijd hadden om de botenwagen klaar te maken voor de terugrit en nog een terrasje-aan-het-water mee te pikken om te klinken op een geslaagd kamp!



De wind was vaak onze metgezel deze dagen, maar het weer was droog en zonnig en het gezelschap ook. Het zijn vijf 'oarsome' dagen geweest. Voor wie er dit jaar niet bij kon zijn... hou het roeikamp dan zeker in gedachten voor volgend jaar!

Verklarende woordenlijst:

\*snelste-donut-wedstrijd: al roeiend een volledig rondje draaien met de boot en dan nog het liefst sneller dan de andere boot.

### Roeihappening op de nationale feestdag.

Voordat er friet met snacks a volonté, afgerond met een ijsje a volonté, kon gegeten worden moesten er eerst wat proeven op het water uitgevoerd worden ... in één van de zeldzame regenbuien dit jaar. Ze duurde de hele ochtend.

Om alle materiaaltechnische voordelen uit te schakelen werd er enkel met onze roeiplanken gewerkt.

Lore, die haar eerste stapjes in een roeiboot zette, liet aan iedereen nog eens zien hoe roeiplankroeien eruit ziet.

In de eerste discipline werd er gepetanquet : in tien slagen wordt er een afstand geroeid voor een andere ploeg, die zij zo dicht mogelijk moeten benaderen (ook in tien slagen)

In de estafette moet een bal vanop de brug zo snel mogelijk door een ring aan de kant geraken, met enkele hindernissen



Het wisselen van boot vraagt dan weer enige lenigheid en behendigheid

Bij het emmerspel moet er niet geëmmert worden, maar emmers gevuld. Met een vooraf gevulde spuit wordt zo dicht mogelijk naar een emmer, geplaatst op de kant, geroeid. De spuit wordt er in leeg gespoten. En dit gedurende een 15 minuten.

‘Hou de beker vol’ is dan een oefening om een beker vol te houden tijdens het roeien.



Sharan stond klaar om voor alle disciplines met alziend oog het startschot te geven, het goede verloop te checken en vervolgens ook de juiste ploeg tot winnaar aan te duiden.



Duidelijk alleen maar winnaars ; iedereen kreeg een mooie oarsome koelkastmagneet mee (ontworpen door Sita).

### Een gepland omkantelmomentje

Het kan. Verschillende roei(st)ers wilden deze ervaring niet laten liggen.





**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**HEIGHT SOLUTIONS**



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



**IT INTERIEUR TOTTÉ**

### Dankjewel aan Fred en Marc om de boot van Skye Winslow te gaan ophalen in Kopenhagen

Bij het herschikken van de nieuwsbrief viel me op dat het dankwoordje aan Fred en Marc niet werd meegenomen in de vorige nieuwsbrief. Zij hebben de vele kilometers tussen Emblem en Kopenhagen in twee dagen afgelegd om deze mooie boot op de club te krijgen. Dus een welgemeende (maar iets latere) dankuwel is hier zeker op zijn plaats.



### Een clubwerking voor leden door leden

Er gebeurt zoveel op de club dat al eens iets tussen de mazen van het vermelden valt (zie hierboven 😊), maar ook deze afgelopen periode verschenen er hekken aan de achterzijde van het clubgebouw, nadat het gras er vakkundig werd kort gezet, om de internationale ploegen veilig hun boten bij ons binnen te stallen. Ook het gras aan de steiger, rondom het clubgebouw bleef kort, de verzamelde stofnesten verdwenen op het gepaste moment, de motorboot werd weer opgepikt in Emblem, glazen gevuld, handdoeken verschijnen gewassen en opgeplooid op de club, beginners op het water geholpen, roeiskills doorgegeven, ..  
Dankjewel iedereen om onze club onze club te maken. 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.

### Het echt najaar : november / december

Afhankelijk van de goesting zit er mogelijks nog Roosendaalse Suikerrace in of een Eindhovense Winterregatta. Wordt vervolgd.

### Clubavond op zaterdagavond 12 november

Het moment om even terug te kijken op het afgelopen jaar met iets tegen de honger en de dorst. Verdere info volgt.

### Lange afstand op zondag 20 november

Op dit moment verwachten we de Belgische kruim van het roeiwater terug bij ons om deze 6 km bij ons te komen afleggen. Meer praktische info volgt nog.

## 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.





**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk

**buuë**  
keukenstudio



**HEIGHT**  
SOLUTIONS



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



**IT INTERIEUR**  
**TOTTÉ**

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.

### 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 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. De enige voorwaarden zijn dat je met minimum twee bent (waarvan minstens één peter / meter) 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](mailto:oar@live.be) sturen.