

NIEUWSBRIEF THE OAR : SEPTEMBER 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



1 - Nu en komende maand

Avondroeien wordt avondergometeren vanaf begin oktober : laatste avondtraining op het water is woensdag 28 september 2022.

Het wordt weer te snel donker, dus roeien 's avonds moeten we een klein half jaartje opbergen. Het opbouwen van een goede (winter)conditie kan starten. Maandag- en woensdagavonden kunnen op de ergometer doorgebracht worden in groep.

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, ergometeren, 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.

Sportleerkracht Nele gaf al aan dat er werd naar uitgekeken. Aan onze kant staan Stijn, Helga, Liesbeth, Filip, Ann S, Evelien, Mieke, Fred, Eva, Lianne, Thomas, Eline, Eric en Yves klaar om die jongeren een toffe dag te bezorgen. Wil je ook de jeugd bezig zien, schrijf je zeker in in de inschrijffapp.

Zondag 25 september : VRL Toertocht Leopoldsbuurg-Neerpelt

Die dag wordt er door 17 OARsome rowers, in ondersteuning van Fred, 32 km geroeid van Leopoldsbuurg 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.



Zaterdag 1 oktober : Moordregatta te Tilburg

Een achtervolgingswedstrijd in de langere afstandscategorie : 6,5 km. 16 OARsome rowers gaan in een acht of vier, maar ook in dubbel knallen. Meer info [onder de link](#).

Geen A-licentie vereist, maar wel kunnen blijven duwen over deze langere afstand.
Schrijf in tot woensdag 21 september op het juiste tabblad in de inschrijffapp.

Initiatietraject augustus : zondagen 2 en 9 Oktober 2022

Een nieuwe (ongelooflijk veel bevroegde) sessie die dan ook helemaal volzit komt er aangedreven. 11 nieuwe mensen proberen de roeitechniek onder de knie te krijgen op aangeven van de aanwijzingen van onze OARsome rowers. Kun je één van deze twee zondagen (voormiddag en/of namiddag) helpen dan gaan deze nieuwe potentiële leden dat met graagte aannemen.

Schrijf je even in in de inschrijffapp : je doet dit onder de normale trainingsmomenten in de zijkolom.

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 inschrijffapp. Een A-licentie is niet nodig.

2 – Terugblik

World Rowing Masters Regatta Libourne 2022, een samenvatting (door de ogen van Eva)

Maanden hadden ze er naar uit gekeken, wekenlang getraind, de dagen en uren werden afgeteld, tot het groepje masters eindelijk kon afzakken naar de World Rowing Masters Regatta in Libourne, of kortweg, het WK voor Masters. Het zuiden van Frankrijk bleek wel heel ver weg, wanneer je er met een volle botenwagen aan 90km/u naartoe moet rijden, maar de lange trip bleek het helemaal waard.



Onze uitvalsbasis was een prachtige woning, een voormalig klooster, met uitzicht over de wijngaarden en een zwembad dat de nodige verfrissing kon bieden. De eerste dagen werd de omgeving verkend en werd er o.a. een bezoek gebracht aan de trainingsfaciliteiten van Bergerac. De temperaturen liepen inmiddels hoog op, niet alleen door de stralende zon, maar ook door de



spanning, de goesting en de anticipatie.

Op woensdag was het dan eindelijk de beurt aan de eerste masters om zich te meten met de internationale top van roeiers ouder dan 27. Ivo en Yves legden de lat meteen hoog en behaalde ondanks een sterke wind



een mooie 5de plaats in de leeftijdscategorie D met een tijd van 4:12. Deze positie zou tot de laatste wedstrijd de best behaalde plaats binnen The Oar blijven.



Donderdag was het de beurt aan Wim en Stijn in dubbel, en Yves, Bert, Marc en Ive in de koppel 4. Wim en Stijn behaalde een 6de plaats op de B categorie met de mooie tijd van 3:44. De mannen 4 roeiden in categorie E en hadden af te rekenen met zware concurrentie, ze behaalden de 8ste plaats met een tijd van 3:45. Ze kregen van de dames een welverdiende medaille... uit speculaas!



Een vol programma op vrijdag met 4 wedstrijden van The Oar. Stijn en Filip roeiden in de jongste categorie A. Ze behaalden een zesde plaats met een mooie tijd van 3:34. Ze hadden misschien ook wel een beetje voordeel van meewind.. Vervolgens deed de tweede mannen 4 een gooi naar het goud, in categorie B. Koen kon goed mee met de jonge veulens Wim, Stijn en Filip, en ze eindigden op een zesde plaats met een tijd van 3:35.



Na de middag moest Koen alweer presteren, dit keer in pair oar met Ive in categorie D. De wind was terug wat komen opzetten en het werd een echte nek-aan-nek race. Ze behaalden nipt de zesde plaats met een tijd van 4:21. De laatste wedstrijd van de dag was voor de vrouwen 4 in categorie C met Nancy, Ann, Greet en Eva. Zij hadden een mooie

voorbereiding maar bij het klaarleggen aan het startponton liep het mis in de moeilijke baan 8. Er was een technisch probleem met de uitlijnmachine waardoor ze erg lang stil lagen in startpositie. Na een tijd dreven ze af door de zijwind en kregen de boot niet meer in rechte startpositie, waardoor ze de start misten. Een gouden les die hieruit geleerd werd: wanneer je nog niet klaar ligt voor de start, moet je je arm opsteken zodat de scheidrechters zien dat je meer tijd nodig hebt! De teleurstelling was groot, maar de drang om zich de volgende dagen extra te bewijzen des te groter.

Dat konden de dames op zaterdag meteen doen. Kristien en Nancy roeiden net als Ann en Greet in categorie C, maar in een andere reeks. Nancy en Kristien behaalden een 6de plaats met 4:31 en Ann en Greet behaalden een vijfde plaats met 4:42. Beide teams hebben deze keer ten volle kunnen genieten van hun race!



Tenslotte kwamen Koen en Yves nog in actie in de categorie E, en behaalden een 8ste plaats met 3:55, ondanks de aanvaring met enkele 'lokale' vissers.



Op zondag was het tijd voor de mix boten. De ochtendstond had goud in de mond voor Yves en Nancy, en Koen en Ann, die vroeg uit de veren moesten voor hun reeksen in categorie D en E. Nancy en Yves haalden een zesde plaats met 4:14 Ann en Koen haalden een 6de plaats met 4:27. Als laatsten kwam de mix 4 aan de beurt met Filip, Stijn, Kristien en Eva. Ze roeiden de longen uit hun lijf in een spannende race en werden vierdes met een tijd van 3:31, de beste tijd en hoogste plaatsing van de week.



Wat maakte deze week zo bijzonder, afgezien van de fantastische roeiervaringen? De sfeer voor, na en tijdens de wedstrijd, supporters die de longen uit hun lijf schreeuwen aan de rand van het water, die meefietsen race na race, die klaar staan om de boot mee in en uit het water te halen, troostende en bemoedigende woorden, elkaar advies geven bij het passen van 100den roeipakjes, samen een pintje drinken aan het einde van de dag, wijnen onder de douche... dat maakt van deze club een warme gemeenschap.



Daarnaast was de vakantiesfeer zeker aanwezig. Er werd gezellig gechild in en rond het zwembad, geaperitiefd in het zonnetje, getokkeld op de gitaar en spelletjes gespeeld. Er werd mooi samengewerkt om elke dag lekker eten op tafel te krijgen, lang getafeld tot het donker werd, en dat alles met het nodige gezever en gezwans.



De optelsom van dit alles maakte van de week in Libourne de perfecte afsluiter van een hele mooie zomer! Hopelijk kunnen we dit over 2 jaar in Duitsland nog eens doen!



Nationale ploeg en internationale ploegen op bezoek

Naast de Belgische koppelvier en onze Belgische dubbel skull (telkens heren) was er ook het nationale team van HongKong dat ons roeiwater kwam uitproberen voor hun nakende topwedstrijden. Ze zagen (en vonden) dat het er goed roeien was.



Met een woordje van Tim Brys: https://www.facebook.com/watch/?v=1947470625451266&extid=CL-UNK-UNK-UNK-AN_GKOT-GK1C&ref=sharing

Een clubwerking voor leden door leden

Dankjewel iedereen om onze club onze club te maken. Blijven doen The OAR, we zijn goed bezig.

Zowel het Belgische team als team Hongkong konden optimaal trainen op ons water, de botenwagen raakte onder vakkundige bewaking zonder problemen in het verre Libourne, jeugd werd opgevangen op woensdagnamiddag en zaterdagochtend, riemen werden geslist en geschilderd, twee gerichte poetsbeurten zette zaal, toog, kleedkamers, gang, toiletten terug spick en span, het computerprogramma werd getest en direct vakkundig bijgestuurd waar nodig, nieuwe roei(st)ers kregen een gepaste boot, boten werden tijdig verdeeld, drank vloeide vlot en ga zo maar door en door.

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.

De beginnende winter : 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

Het riemenrek is wat veranderd

Er zijn weer wat riemen bijgekomen, wat betekent dat er wat moest herschikt worden op dit rek. Nog meer boten hebben hun eigen riemen gekregen. Geen grote wijzigingen, maar de eerst volgende keren kan het wat extra zoeken zijn.



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 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.