

## NIEUWSBRIEF THE OAR : DECEMBER 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)*



Glenn op de Lange Afstand

### 1 - Nu en komende maand

#### Enquête naar roei- en clubbeleving : vul ze in voor zondag 18/12/2022

De mogelijkheid tot invullen van de enquête werd al eens aangehaald op de clubavond, maar ook in de maandelijks dienstmededeling van de voorzitter, alsook al via de OARsome Rowers whatsapp groep. En nu hier. Waarom al die aandacht hiervoor. Het is een manier om jouw beleving te kennen naar zowel het roeien als naar de clubwerking. Een mening waarmee we graag rekening houden, ... als we ze kennen natuurlijk.

Vandaar langs deze weg de oproep om ze zeker in te vullen.

Weet, er zijn hier geen foute antwoorden. Met je mening te geven kunnen we verder bouwen en jouw roei- en clubbeleving nog beter op jullie maat maken. De link wordt nog éénmaal in de whatsapp groep gelanceerd. Neem even die tien minuten tijd.

Zondag ronden we af zodat al acties kunnen uitgedacht worden die we dan op de nieuwjaarsreceptie kunnen toelichten. Ne dikke merci voor die tien minuten van je tijd.

#### Amsterdam City Lights (by Night) : 3 januari 2023 om 20.00 h

De eerste activiteit is al gepland. Vroeg in het jaar wordt er naar Amsterdam afgezakt om een mooie lichtshow vanop het water te bekijken.

Er is momenteel nog één plaatsjes beschikbaar, maar geef even aan in de inschrijffapp dat je ook meegaat. Kostprijs per persoon 49,00 euro.

Wil je al wat voor- of meegenieten klik dan op [deze link](#).



### Skiffs, . acht en soppers voor het OAR-botenfonds : het loopt hard.

Er zijn al heel wat 'Lekkere koekjes (Soppers)' en 'Heerlijk bier (.8 en Skiff)' door jullie verkocht. De bestelde hoeveelheden zijn geleverd en worden van het weekend klaargezet op naam in de hOARizon. Helga en Kristien hebben hier de touwtjes in handen, dus bij vragen kan je bij hen altijd terecht.

Dus kom dit weekend jouw bestelde pakketje ophalen.

De mogelijke overschotten kunnen nog opgekocht worden als late cadeautje (voor bv oud-nieuwjaar).



### Lidgelden voor 2023

Dankzij de hulp die we van vele leden op vele vlakken krijgen (roei-, toog-, kuis-, trainingsgewijs) kunnen we de lidgelden voor volgend jaar op hetzelfde niveau houden. Concreet betekent dit dat een volwassen roei(st)er voor het volledige jaar 250 euro betaald, een jeugdlid betaald 190 euro.

Mogen we vragen je lidgeld voor 2023 over te schrijven op de rekening van the OAR (BE 76 9730 3900 0195) en vermeld er telkens even bij dat het om jouw lidgeld gaat. Doe dit tijdig zodat qua verzekering ook alles in orde blijft.

Even enkele rekensommetjes ter hulp : Als je als gezin met twee volwassenen en kinderen inschrijft betaal je 250 euro + 250 euro + 50 euro per kind. Eén ouder en meerdere kinderen is 250 euro + 190 euro + 50 euro per extra kind.

### Kalender 2023 (met foto's van 2022)

De kalenders zijn er weer. Zij die besteld hebben kunnen hun exemplaartje ophalen bij Yves of Liesbeth.

Heb je graag een exemplaar van deze kalender (kostprijs ongeveer 30 euro), dan kan je die nog bestellen door dit aan te geven in de **inschrijffapp onder tabblad 'Roeikalender 2023'**.

## 2 – Terugblik

### Een clubwerking voor leden door leden

En toen waren er ineens een uitbreiding van een botenrek, een scheidingswand tegen de koude lucht, een testploeg voor een nieuwe vier, lekkere warme croques na koude trainingen, skiff- en .8-etiketten om lekker bier kenbaar te maken, de goede organisatie van bierkoekactie voor het botenfonds, de gevolgde trainerscursussen, vuile boothanddoeken die eerst verdwijnen en dan terug proper verschijnen, ..

We kunnen zo nog even doorgaan. Blijf die handdoek (of is het de handschoen) opnemen en zo mee onze club onze club houden.

Dankjewel iedereen.

### Wintertestopstelling hOARizon

Zoals u al ondervonden hebt, vinden wij alleen het allerbeste genoeg voor onze leden. 😞 De winter is nu definitief van start gegaan en dus is er een eerste fase van een testproject opgebouwd om de omstandigheden na een zware training en gedurende een welverdiende drink trachten te optimaliseren. Na een evaluatie staan fase twee en drie reeds in de stijgers. Ook de definitieve fase zit al ver in de ideeënkoker. Alle suggesties voor verbeteringen en





aanpassingen zijn altijd welkom. We zijn ons er van bewust dat de esthetische schoonheid voor verbetering vatbaar is maar het praktische nut heeft ook zijn verdienste. We zijn erg benieuwd naar de resultaten en verwachten graag jullie suggesties.

Met dank aan Marc Eekels.

#### **Initiatietraject 4 en 11 december 2022**

Het laatste traject van het jaar zit er bijna op. Het weer heeft wat roet (eigenlijk ijs) gegooid in de planning ; de laatste sessie moet nog gegeven worden (in onderling overleg met enthousiaste beginners).

Een dikke merci alvast aan Tinne, Sharan en Yves die Cindy, Kim, Bert, Romeo Thomas, Agustina lekker hebben laten proeven van onze roeibeweging.



#### **Winterrace Beatrix Eindhoven (Nederland) : zondag 27 November 2022**

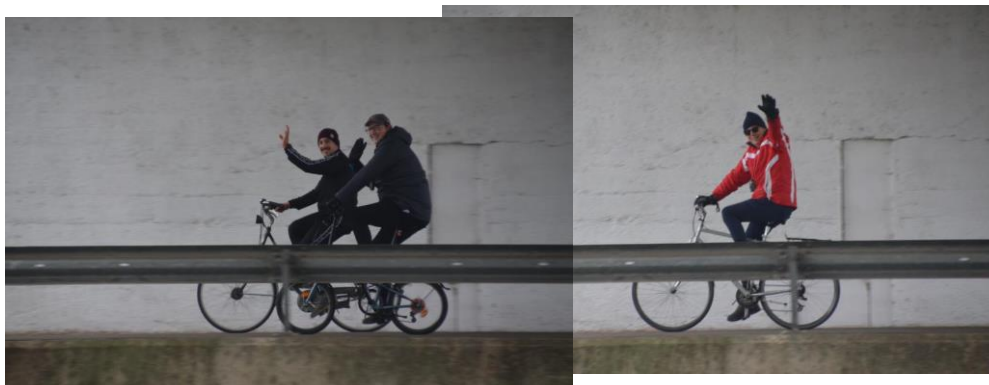
6000 m werden de Kolonel Sander, Persephone en Moriarty hard en blijvend voort geduwd door respectievelijk Glenn, Pepijn, Rik, Stijn (aangemoedigd door Eva), Kristien, Marjan, Nancy en Gerline (opgejaagd door Kobe), Ann, Eline, Liezl, Helga (schor geschreeuwd door Lore) over het Eindhovenkanaal in een achterevoelingsrace.

Mooie resultaten werden bij elkaar geroeid : een vijfde (Persephone) en zesde plaats (Moriarty) voor de damesvieren in hun reeks van 12. De punt vier moest het afleggen tegen die van Thêta en kwam mooi op een tweede plaats.



### Lange afstand bij ons op het water : zondag 20 november 2022

Mooi gewerkt The OAR. Zowel de Belgische roeiwereld als de vele helpende handen hielden een goed gevoel over aan deze derde editie van de Lange Afstand. Lore en Glenn gaven het beste van zich op het water. Een grote groep OARsome Rowers deden dit in de ondersteuning van de organisatie.



### Obic : zaterdag 19 november 2022

Stijn, Ben, Glenn, Lore en Kristien gaven zich twee kilometer volledig op een ergometermachine. Aangemoedigd door vele supporters hebben ze allen voor zich een toptijd neergezet.

Een typisch fotootje :

	Name	Pace	Gap	To Go(m)	Ave.	Finish	1000m	1500m
1 (1)	Catherine Deleuze (SA)	2:05		357	2:01.4		2:02.7	2:03.4
1 (2)	Sophie Martin (RCNSA)	2:10	25	382	2:03.4		2:04.1	2:07.1
1 (3)	Kristien Van Looveren	2:06	20	402	2:05.0		2:05.6	2:06.1
1 (4)	Kathelyne Margot (RC)	2:05	52	454	2:09.2		2:11.5	2:14.1

### 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 laatste activiteiten van het jaar staan in het begin van de nieuwsbrief. Voor 2023 worden de nieuwe uitdagingen gepland. Er zijn al enkele vaste waarden die vermeld kunnen worden :

- Ergomania bij TRT (eerste weekend van januari)





**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**HEIGHT SOLUTIONS**



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



**IT INTERIEUR TOTTE**

- Nieuwjaarsreceptie op de club (zondag 29 januari)
- Ergometerwedstrijd op GRS (zaterdag 4 februari)
- Ganzeregatta in het Nederlandse Goes (zaterdag 4 maart)

De tabbladen op de inschrijffapp zijn reeds geactiveerd. Verdere info volgt in een nieuwe nieuwsbrief.

#### 4 - Prikbord

**Ik wil komen roeien en gebruik ... de inschrijf-app voor en na mijn roeisessie : even iets onder de aandacht brengen**

Het werken met de inschrijffapp 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.

#### 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.