



**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**HEIGHT**  
SOLUTIONS



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



## NIEUWSBRIEF THE OAR : APRIL 2023



[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)*



Houtrot in Markus

### 1 - Nu en komende maand

#### Schoolsportdagen

Heel wat scholen willen hun sportdag bij ons komen. Goed voor de kas, maar ook even kijken of er voldoende begeleiding kan zijn. Dus hier een oproep naar alle roeiers die graag jeugd willen op het water willen begeleiden. Heb je een halve of hele dag vrij en/of goesting kom dan zeker even af naar één van de volgende momenten :

- Dinsdag 25 april : De Ceder komt 2 uur in de voormiddag met 20 leerlingen en 2 uur in de namiddag met 19 leerlingen. Dat worden (als het weer het toelaat) de roeiplanken. Hier zijn een 5-tal begeleiders nodig.
- Maandag 22 mei : St Jozef komt in groepjes van 10 leerlingen die elk een uur op het water mogen. 2 in de voormiddag, 2 in de namiddag. Hier wordt dan best met de Quinta, Free Willy en Jules d'OR gewerkt. 4 begeleiders zijn hier voldoende.
- Donderdag 25 mei van 10.30 u tot ongeveer 14.30 h. : Marijke D'Hollander (ex-clublid) komt met 12 leerlingen, die uitgebreid op het water willen gaan. 4 begeleiders zijn dan nodig.
- Vrijdag 26 mei doet Marijke deze oefening nog eens over.

**Schrijf je in in de inschrijffop of geef het mee aan Fred en/of Yves als je kan helpen.**

#### Wat zeker (aan)doen op zomerse dagen

De zomer zit eraan te komen, wat meestal aangename roeisessies oplevert, soms onder een hete zon. Om jezelf voldoende te beschermen tegen uitdroging, verbranding of zonnslag zijn de maatregelen simpel :

- Neem steeds een flesje water mee in de boot (dat met zachtheid op de bodem wordt gelegd).
- Smeer je in met zonnecrème. Een hoge factor is aangewezen.
- Draag een pet al dan niet aangevuld met een zonnebril.
- Draag steeds een T-shirt, die ook de onderrug bedekt.

#### Materiaal gebruikt : berg het altijd op, op de juiste plaats (handdoeken, Gereedschap, ..)

Zoals we elkaar elke roeisessie een goed gevoel proberen te geven als ploeg in een boot, vragen we jullie om ook elkaar te helpen door steeds al het materieel dat je gebruikt terug op zijn plaats te leggen (onmiddellijk na



**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



gebruik). Het materieel dat hier bedoeld wordt zijn de 10-13nen, schroevendraaiers, tangen, .. maar ook de handdoeken, sponsen, emmers, schragen, ..

Twee grote voordelen :

1. Iedereen vindt snel het nodige gerief en kan dan ook snel het water op.
2. Achteraf moet niet een pineut al het gebruikte gereedschap terug opruimen.

Alvast bedankt voor die medewerking.

### **Enkele traditionele wedstrijden op de agenda : vervolg van ons voorjaar**

De maanden april en mei zijn de Belgische wedstrijdmaanden waarbij telkens op een watersportbaan, afhankelijk van de leeftijd een wedstrijd van 2 – 1 – 0,5 km geroeid wordt. Interesse : schrijf je in via de inschrijffapp onder de desbetreffend inschrijfblad :

- 6 & 7 mei : Internationale regatta KRSG
- 14 mei : Regatta met BBQ in Maubray
- 17 juni : Vechtreghatta in Utrecht (5 km)
- 25 juni : Jeugdtriathlon TRT Hazenwinkel : In de triatlondiscipline wordt er eerst gelopen, dan geslalomid en vervolgens een rechte lijn wedstrijd geroeid.
- Dutch Masters open (2 juli) – 1 km in Tilburg

### **Ben ik nu een groene, gele of rode roeier ? Test het op de reguliere trainingsmomenten na de 21ste mei.**

Een onnodige discussie laait regelmatig op : mogen gele mensen (met een geel naamplaatje) in een rode boot (boot met rode bol) roeien. Daarom nog even de uitgangspunten van dit verhaal :

1. Dit kleurensysteem (groen = initiatieboot / geel = recreantenboot / rood = topboot / zwart = privéboot) is in het leven geroepen om ons mooie fragiele roeimateriaal te beschermen.
2. Iedereen mag gebruik maken van die boten die gelinkt zijn/haar aan hun roei-ervaring.
3. Je start als groene roei(st)er (beginner), groeit door naar een gele (ervaren skiffeur) om te eindigen als rode roei(st)er (kapitein ploegboot).
4. In rode ploegboten moet er minstens altijd iemand met een rood naamplaatje zitten, die dan ook het kapiteinschap voor die roeisessie opneemt. Groene en gele boten vereisen dan weer respectievelijk groene en gele roei(st)ers. Uiteraard kan een rode roei(st)er ook en in een gele of groene boot, enz.

Om alles hierrond klaar te hebben wordt gevraagd om binnenkort uw skills eens te tonen. Dit kan op alle reguliere trainingsmomenten (maandag- en woensdagavond, zaterdag- en zondagochtend) waar een trainer zal beoordelen hoever je in deze al staat. Het accent ligt hierbij eerst op het skiffen, vervolgens het ploegroeien.

Wat moet je minimaal kunnen als gele roei(st)er :

- Skiff correct in/uit de loods halen, op/van het water leggen.
- Skiff afstellen op uw lengte ; op het water.
- Een mooie roeislag maken.
- Wedstrijdstartje met 10 harde slagen.
- Manoeuvres kunnen toepassen : tegenroeien, draaien, noodstop, iets uit het water halen, 360°, al tegenroeiend aanleggen.

Om een rode roei(st)er te worden moet je bovenstaande zaken toepassen op een ploegboot en dit bij ongunstig weer.

### **Biesboschtoertocht werd Breda, toen Gouda, maar uiteindelijk waarschijnlijk Brielle : 7 mei**

Onze eerste toertocht verandert weer van locatie (van het Franse Omair, het Nederlandse Biesbosch, rondje Breda, een poging in Gouda dan toch maar de toertocht van Voorne Putten in Brielle).

Heel wat clubs blijken hun boten nodig te hebben in het weekend, waardoor het gastroeien in Nederland (boot huren in een Nederlandse club) voornamelijk in de week doorgaat.

We willen nu deel nemen aan de Geuzentocht, met jawel onze eigen boten.

We herbeleven de inname van Den Briel op de Spanjaarden, maar nu in roeiboten.

Alle info vind je hier onder de link [Brielse Watergeuzentocht](#).

### **Schrijf je opnieuw in in de inschrijffapp.**

### **Roeimarathon : Elfstedentocht 19, 20 en 21 mei**



elfstedenroemarathon

Een marathontocht voor de geoefende roeier : 207 km in een team van 12 met een nachtje door. Je moet gedurende een vijf sessies van één uur mee de Jules (d'OR) in gang houden.

Doe je mee aan onze achtste OAR-deelname. Er zijn momenteel nog twee plaatsen.

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 slaapplek 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](#).

### **Schrijf je in in de inschrijffapp.**

### **VRL toertocht Oostende-Gent op 27 en 28 mei**

Gezien de te beperkte interesse in deze tweedaagse tocht, gaan we deze tocht aan ons laten voorbij gaan.

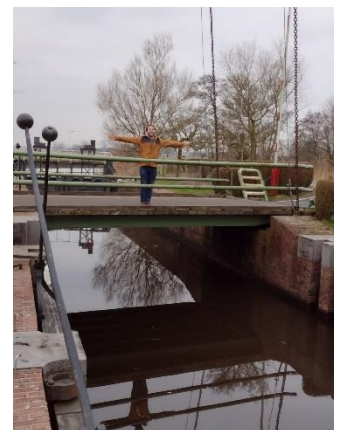
### **Roeikamp rond Utrecht : maandag 24 juli tot en met Vrijdag 28 juli**

Kristien, Stijn en Glenn hebben een uitdagend programma van het roeikamp in elkaar gestoken. Een tocht, waar vier van de vijf dagen wordt geroeid van roeiclub naar roeiclub. De boten overnachten op de roeiclub waar aangekomen wordt, wijzelf slapen vier nachten in het scoutslokaal nabij de enige echte Brooklyn Bridge van Breukelen.

- Dag 1 : opladen boten in Emblem, afladen aan Viking (de Utrechtse roeiclub) waarna een roeitocht door Utrecht wordt gemaakt.
- Dag 2 : Van Viking naar Roeivereniging Cornelis Tromp in Hilversum voor een 30 à 35 km.
- Dag 3 : Dan 27 of 36 km richting roeivereniging in Naarden
- Dag 4 : de rustdag met een alternatieve activiteit.
- Dag 5 : Na 18 km afgeklopt te hebben in roeiclub Weesp worden de boten terug uitéén gegeven, opgeladen en naar Emblem gebracht.

Slapen in het scoutslokaal gebeurt op een luchtmatras (of zoiets).

**Heb je zin, schrijf dan zeker in, in de inschrijffapp. We vragen alvast 50 euro als voorschot op de kostprijs van 220 euro.**



## 2 – Terugblik

### 8 & 9 april : Internationale regatta GRS

Twee weken geleden was het de allereerste "Spring Regatta" georganiseerd door Gentse RS zoals steeds veel buitenlandse ploegen die afzakten naar de watersportbaan. Het verst afgelegen land in het programmaboekje was 'n roeiclub uit China. Komische noot: toen ik de boegnummers ging ophalen op het secretariaat om 8h 's morgens, profiteerde ik ervan om een warme koffie te gaan drinken in hun kantine. Toen ik me omdraaide zag ik deze Chinese coaches gezeten aan tafel met grote pinten koud gerstenat.

Buiten onze bestaande ploegen was the OAR ook dit jaar aanwezig met jong geweld beter gekend als the OAR Minions die aan hun allereerste wedstrijden kwamen deelnemen. Ze schoten als een speer weg.



Zaterdag verdedigende onze clubkleuren :

Lore werd 2° in skiff in de U19

Tijs, Luka, Corneel en Andreas hebben flink geroeid in de categorie skiff U15

Glenn, Rik, Thomas en Stijn werden 7° bij de senioren 4 zonder

Heidi roeide in een zwaar bezette senior dames in haar skiff een 12° plek

Tijs, Luka, Corneel en Andreas startten in koppelvier U15 en eindigden knap 5°

Zondag deden dit :

Lore werd nipt verslagen door de Oostendse Marit en eindigde 2°

Glenn en Rik roeiden in dubbeltwee heren Senior en eindigden op n derde plek

Heidi roeide in skiff op een 10° plek maar werd wel 2° Belgische

Lore stapte met haar vriendinnen van Club Gent in 4- als junioren bij de zware senioren waar ze na een hevige strijd met de Nederlandse ploegen Nereus en Skoll knap 5° werden voor een Duitse mixte ploeg van Köln/Leverkusen

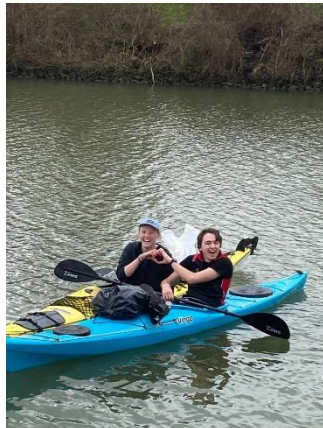


### Canal it up op zondag 19 maart.

Met man/vrouw en macht werden de dijken afgestruind naar afval dat onze medemens op sluike wijze hier heeft gedumpt.

Met de grijper in de hand werd er dijk-op/dijk-af gegaan, wriemelde men zich tussen struiken en vele bramen door om zo aan dat goed verstopt vuil te geraken. Met kano's en kajaks werden de waterkant onder handen genomen.

Dit alles heeft weer tot een aanzienlijke afvalberg geleid, die de gemeente de volgende dag kwam ophalen. ATV kreeg er ruchtbaarheid van en interviewden Pepijn ; hij heeft zijn boodschap duidelijk verwoord naar kijkend Antwerpen.



### Afgelopen initiatietraject : 26 maart en 2 april

Een kleinere groep daagde Tine, Sharan, Yves en Greet J uit om klaar en duidelijk 'roeien' uit te leggen. Stapsgewijs werden de hoofden gevuld : eerst de lichaamsbeweging, dan de veiligheid op het water, wat landroeien met de juiste handmanipulatie om de eerste dag te eindigen met een roeiplank op het water. De hoofden zaten wel degelijk vol, wat zich uitte op het water waar alles samenkwam.

De tweede zondag werden Chris, Griet, Tuur, Magda en Marenne even heropgerfrist in wat roeien weer was om dan vervolgens in een ploegboot en een skiff (met vlotter) de initiatie af te ronden. Vinkjes op de bucketlist konden geplaatst worden, nieuwe leden staan te springen om nog meer in een roeiboot te kruipen.

Dank je wel iedereen om ook hier weer een geslaagde sessie van te maken.

### De clubwerking 'vOAR leden dOAR leden'

De lenteschoonmaak staat hier voorop : heel de club werd stevig aangepakt door Tine, Greet J, Marieke, Bert, Evelien, Liesbeth, Eva, Marjan, Marc L, Nancy, Kristien, Inge, Helga, Jan A, An Vdd, Johan, Geert. Zaal, toog, keuken, ramen, toiletten, stoelen, vieze douchetegels in de mannendouches, lampen, de rest van de douches en kleedkamers, gang, loods, ... werden proper gewreven. Dank u wel aan al deze poetsende handen. Onze club blinkt weer even.

Blijven doen The OAR, goe bezig 😊 😊 😊.



### Nieuwe Empacher gestuurde punt vier uitgetest

Het projectje, dat onverwacht in Fred's schoot viel toen de Quattro werd gekocht, is afgerond. Een zware gestuurde punt vier, met toch wel wat beschadigingen, kwamen onder Fred en Ludo's handen en met behulp van de juiste verven (geleverd door Den Olifant van Sander), de nodige epoxy en nieuwe rails, rolbanken, .. vervelde deze oude boot tot ongeveer een nieuwe.



Ive, Bert, Yves en Johan deden de maiden-trip en ze waren ongelooflijk verrast van deze nieuwe aanwinst in de vloot.

Mooi werk, Fred en team dat hierbij assisteerde.

Een gepaste naam voor deze gele rode boot 😊 is nog te bedenken.



### Roeien is samen werken (vastgelegd door Marc E)





**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**HEIGHT SOLUTIONS**



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



**IT INTERIEUR TOTTÉ**

### 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 wedstrijden van het voorjaar staan vroeger in de nieuwsbrief.

Wat komt er in de verte aan :

- Sport-it kamp (3 tot 7 juli) – eigen jeugd leert andere jeugd roeien op de club
- Roeihappening (21 juli) – iets met roeiplanken en lekker eten
- Roeikamp (24-28 juli) – Utrecht en omstreken in 5 dagen in een roeiboot
- Toertocht in Zezere, Portugal (10 tot 13 augustus) – 3 dagen roeien
- Internationale regatta in Gent (9 september) – 1 of 2 km
- Zonsopgang op de Seine (9 en 10 september) – 27 km
- Drieluik van Gent (10 september)
- Belgisch Kampioenschap lange boot (23-24 september) – 1 of 2 km
- Toer Lac Lemane in Genève (22-24 september) – 160 km non stop roeien.
- Die Grünen Moselpokal in Bernkastel (30 september) – 2 km / boei / 2 km op de Moesel.
- Moordregatta in Tilburg (7 oktober) – 6,5 km achterevoelingsrace
- Tromp boot race (21-22 oktober) – 6 km achterevoelgen
- OBIC (18 november) – 2 km sterven op de ergometer
- VRL lange afstand (19 november) – 6 km voor eigen deur roeien
- Winterrace in Eindhoven (26 november) – 6 km haasje over

Schrijf al in op de inschrijffapp 'Wat wil ik roeien in 2023' maar ook op het specifieke tabblad.

### 4 - Prikbord

**Roeikalender 2023 hangt uit en op deze activiteiten kan ingeschreven worden.**

Nogmaals : maak even je eigen jaarplanning naar roei-events op en schrijf in op de inschrijffapp onder tabblad 'Wat wil ik roeien in 2023'. Naarmate het event nadert wordt op een specifiek tabblad overgegaan.

**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](#).



**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**HEIGHT**  
SOLUTIONS



Verzekeringkantoor  
Herman Nauwelaers



**IT** **INTERIEUR**  
**TOTTÉ**

### 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.