

NIEUWSBRIEF THE OAR : MEI 2023

 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



Oar op weg naar andere wateren

1 - Nu en komende maand

Veiligheid op het water : blijf een riemlengte van de kant



Lage waterstanden doet keien aan de kant al eens net boven het water komen piepen, maar meestal blijven ze verstopt. Om een toevallig contact hiermee te vermijden wordt er gevraagd om altijd een riemlengte (dus minimum 3 m) van de kant te roeien. Er blijft zo zeker voldoende plaats om een andere roeiboot in te halen, scheepvaart te laten passeren, ... **maar vooral om te voorkomen dat een riem breekt, je tegen een uitstekend voorwerp botst, in een rietkraag blijft hangen, ...** Zaken die de laatste maanden allemaal gebeurd zijn.

Lore Roeit EK

Lore treedt samen met Louise van Club Gent als Belgian Shark aan op Lac du Causse nabij Brive-la-Gaillarde op het Europese kampioenschap U19. Zaterdag 20/05 roeit ze om 10.25 h en hopelijk zondag om 11.50 h de finale. Ook langs deze weg : row Lore (en Louise), row.

Wil je haar graag volgen dan kan dit met volgende link : <https://worldrowing.com/event/2023-european-rowing-under-19-championships>

Aanpassing inschrijffapp

Er wordt volgende week een kleine aanpassing aan de inschrijffapp doorgevoerd. Redenen hiervoor zijn dat het tabblad voor de weekroeiers nog uit de corona-tijd stamt en een update kon gebruiken (is geïntegreerd in het tabblad van de normale trainingen). Het weekblad verdwijnt.

Tevens is er aan het begin van elke trainingsmoment een aandachtsveldje voorzien voor de speciale activiteiten van die dag

Ook is er gewerkt aan de visualiteit, waardoor er minder moet geschoven en in-/uitgezoomd worden.

De in te vullen kilometers en gebruikte boot, elke training komen ook beter in zicht zodat ze niet vergeten worden.

maandag 22 mei 2023						
Vrije roeisectie (op het water) uur te bepalen - p/meter verplicht.						
Aanwezige Pi/Meter:	Toegemeester(es)	[Wat te gebruiken?]				
1 Lisbeth	Great VE	Sportdag sint Jozef (8.30 h - 16.00 h)				
Naam	Voorkeur	(met wie, startuur, ...)	kilometers	Deze training geroeid in boot:		
1 Lisbeth	Ploeg koppal	9.00 h	12	Persaphone		
2 Great VE	Ploeg koppal	9.00 h	12	Persaphone		
3 Holga	Ploeg koppal	9.00 h	12	Persaphone		
4 Marie	Coach: ervaren roeier	9.00 h	12	Persaphone		
5 Martin	Alleen	9.00 h	13.5	Rouge		
6						
7						
8						
9						
10						
Training (op het water) : 18.30 h - 20.30 h						
Trainer 1		Trainer 2		Trainer 3		Trainer 4
Filo	Marc					
Naam	Voorkeur	Opmerkingen (met wie, boot geweest, ...)	Geroeide kilometers	Deze training geroeid in boot:		
1 Glenn	Ploeg punt	Punt 4	14	Marius		
2 Sign	Ploeg punt	Punt 4	14	Marius		
3 Rik	Ploeg punt	Punt 4	14	Marius		
4 Papijn	Ploeg punt	Punt 4	14	Marius		
5 Tine	Versas me		12	Billy		
6 Iva	Ploeg koppal					
7						
8						
9						
10						



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringskantoor
Herman Nauwelaers



Schoolsportdagen – deelname roefeldag

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 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 :

- 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 (10.30 u – 14.30 u) doet Marijke deze oefening nog eens over.
- Zaterdag 24 juni : roefeldag waar een 15-tal jongeren van het roeien komt proeven. Hier kunnen we 5 mensen gebruiken.

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

Enkele traditionele wedstrijden op de agenda : einde van ons roeivoorjaar, blik vooruit naar het roeinajaar.

In juni zijn er nog enkele wedstrijden waar voluit kan gegaan worden. Interesse : schrijf je in via de inschrijffapp onder de desbetreffend inschrijffblad :

- 17 juni : Vechtreghatta in Utrecht (5 km) – eerste keer dat we hier naar toe trekken.
- 25 juni : Jeugdtriathlon TRT Hazenwinkel : In de triatlondiscipline wordt er eerst gelopen, dan geslalomd en vervolgens een rechte lijn wedstrijd geroeid.
- Dutch Masters open (2 juli) – 1 km in Tilburg
- Sport-it kamp (10 tot 14 juli) – eigen jeugd leert andere jeugd roeien op de club
- Roeihappening (21 juli) – iets met roeiplanken en lekker eten op de club
- Roeikamp (24-28 juli) – Utrecht en omstreken in 5 dagen in een eigen roeiboot
- Internationale regatta in Gent (9 september) – 1 of 2 km
- Zonsopgang op de Seine (9 en 10 september) – 27 km : **momenteel geen boten ter beschikking voor ons**
- 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 : **uitgesteld naar 2024.**
- Die Grünen Moselpokal in Bernkastel (30 september) – 2 km / boei / 2 km op de Moesel.

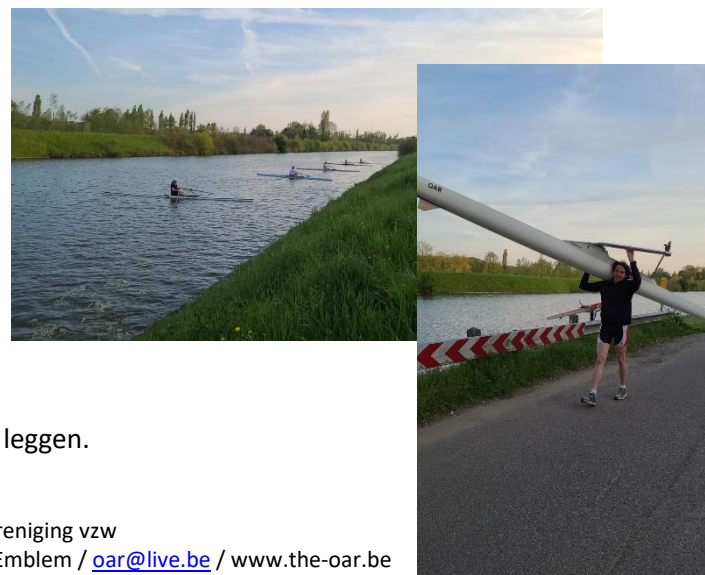
Schrijf je in in de inschrijffapp.

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

Zoals in de vorige nieuwsbrief al aangehaald wordt er verder gebouwd aan de basis skiff-beheersing, zodat ook in moeilijker omstandigheden (winderig en regenachtig weer) iedereen zich kan behelpen en niet in paniek moet slaan. Oefeningen die worden aangeleerd :

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

- Skiff correct in/uit de loods halen, op/van het water leggen.





De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



- Correct instappen
- Skiff afstellen op uw lengte (voetenplank verstellen) 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.
- Enkele evenwichtsoefeningen (waaronder kwikkwakken, trui aan of uit doen op het water).

Als bovenstaande oefening onder de knie zitten dan krijg je een geel magnetisch naamkaartje.

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

Roeimarathon : Elfstedentocht 19, 20 en 21 mei met zes

Dit keer schrijven we in in de categorie met zes : dus twee keer zoveel plezier in de Jules d'Or als vorige jaren. OAR Force One, bemand door Sharan, Kristien, Bert, Martijn, Glenn en Yves, vertrekt als 32^{ste} en gaat de uitdaging aan dit binnen de 24 uur en half af te leggen. De weersomstandigheden zitten gunstig, landploeg (Liesbeth en Stijn) staan langs de kant klaar om de handen te reiken naar de roei(st)ers. Go Oarforce one, go !!



De voortgang is [online te volgen](#).

Let op ! Er zijn ook de Oarsome ones (nummer 94), maar daar heeft The OAR niets mee te maken.

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 glijden.

Volgend initiatietraject : 4 en 11 juni

Een gestage groei in het aantal deelnames aan de start-to-row voor begin juni wordt vastgesteld. (momenteel) 11 nieuwelingen willen weten wat roeien inhoud en zullen door de initiatoaren hierin worden ingeleid. Kan je helpen graag. Schrijf je hiervoor in in de inschrijffapp.

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

Maubray : 14 mei

Dat BBQ en roeien samen kan wordt jaarlijks bewezen in de club van RCNT (Maubray). De OAR-afvaardiging was van die aard dat twee botenwagens nodig waren om al dat roeigeweld in de juiste boot aan de juiste start te krijgen. Mooi resultaten werden neergezet. Proficiat aan alle deelnemers. De volledige uitslagen zijn te vinden [onder deze link](#).



Charlotte, Heidi, Marjan, Rik, Glenn, Tijs, Andreas, Corneel, Luka, Tine, Eline gingen allen voluit in één of meerdere wedstrijden met mooi resultaat.

Brielle : 7 mei

Terwijl er hard werd geduwd, of is het getrokken, in Gent trok een delegatie OARSOME rowers richting Den Briel. De watergeuzentocht werd aangevat met een aangename ontvangst met koffie en cake. Een korte captains meeting en dan het water op richting bevrijdingsfeesten in Den Briel. Een voorspeld onweer bleef uit (tot dat we terug in de auto richting huiswaarts stapten), waardoor armen, benen, hals, .. eerder een lichtroze kleur opliepen dan nat te worden. Eilanden werden in Bruinisse gerond, pannenkoeken net niet gehaald, wel lekker afgerond met een overdosis pizza's. Leuk clubje daar in Voorne-Putten. Ook weer veel fotogenieke roeirustmomenten.



Gent : 6 en 7 mei

De toon was gezet en wederom trokken OARsome rowers richting internationale regatta in Gent. Een powernap voor de wedstrijd en gaan met die banana (lees boot).

Mooie prestaties van al dit jong geweld (waar we Rik vlot bij rekenen).



31 -> Bow 10 -> The Oar Verhaegen Charlotte 05.02.51	2 -> Bow 6 -> Mixed K.R.Club Gent / The Oar Speeckaert K* / Bouckenoooghe A* / Van Ingelgem E / Willems M / Bouckenoooghe A / Florquin F / Wyckhuysse L / Helsen L / Cox : De Broe M 07.31.39
1 -> Bow 3 -> Mixed K.R.Brugge / K.R.Club Gent / K.R.N.S.Oostende / The Oar Gysseels L / Dekoninck Denys S / Helsen L / Vanheste C 07.15.21	1 -> Bow 25 -> Mixed K.R.Brugge / K.R.Club Gent / K.R.N.S.Oostende / The Oar Gysseels L / Dekoninck Denys S / Helsen L / Vanheste C 07.09.76
1 -> Bow 2 -> Mixed K.R.Club Gent / The Oar Gysseels Louise / Helsen Lore 07.36.70	2 -> Bow 6 -> The Oar Ruymaekers Rik 04.07.35
1 -> Bow 2 -> The Oar Ruymaekers Rik / De Haes Glenn 03.41.36	

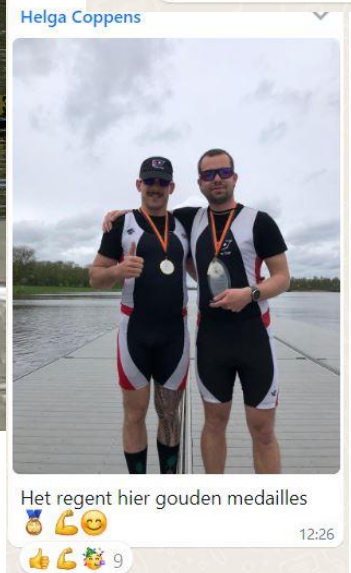
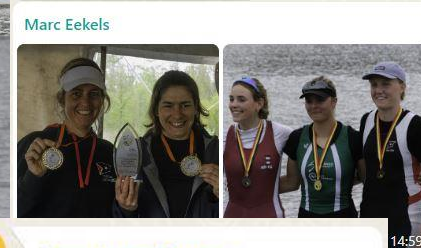
Emblem (sportdag De Ceder) : 25 april

Een behoorlijke groep leden stond klaar om 27 leerlingen van de Ceder, na een korte landroeiessie, ze mee te begeleiden op het water. Dankjewel Glenn, Fred, Eric, Marc E en Marc L, Yves, Filip om de jeugd uit de omstreken het roeien bij te brengen.



Hazenwinkel (Belgisch kampioenschap) : 22 en 23 april

Enkele Belgische kampioenen, enkele winnaars bij de beginnende roeiers. Kortom een puike prestatie van The OAR, of zoals de Gazet van Antwerpen het verwoordt : [Het Antwerpse roeien krijgt weer kleur !](#)





De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



De clubwerking 'vOAR leden dOAR leden'

Gezocht, gevonden, gebruikt : een BBQ voor Maubray, die dan weer rijkelijk werd vergezeld van groentje, broodje en eigen vleesje. Een BBQ-bakker, een tentje, wat stoelen en een roeiwedstrijd maakten dit compleet. Voorts werd er gerepareerd, gereden, geschonken, gegeven, les gegeven, roeiplanken af- en opgestapeld, gekeerd, geschreven, (botenwagen) getrokken, gefotografeerd, werden facebook en instagram gevuld, ... en ook nog geroeid.

Zo blijven doorgaan : go The OAR, go(e 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. De wedstrijden in het begin van het najaar staan vroeger in de nieuwsbrief.

Wat komt er in de verdere verte nog aan :

- Moordregatta in Tilburg (7 oktober) – 6,5 km achtervolgingsrace
- Tromp boot race (21-22 oktober) – 6 km achtervolgen
- 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

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 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.

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.



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringskantoor
Herman Nauwelaers



Ik wil komen roeien en gebruik ... de inschrijf-app voor en na mijn roeisessie

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.

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.