

NIEUWSBRIEF THE OAR : JUNI 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



The OARsome 6 finishte op 22 minuten 48 seconden van de deadline !

1 - Nu en komende maand

Film skiff : een kans om je in de kijker te roeien

Wil je een filmcarrière starten dan moet je misschien hiermee starten. En dat nog met je favoriete hobby of hoe dingen mooi bij elkaar kunnen passen 😊

Veiligheid op het water : wie gaat opzij voor wie / 3m van de kant roeien / geef door aan elkaar wat je ziet

Zoals onze vaarregels aangeven is **de communicatie naar elkaar** op het water heel belangrijk op een moment we een andere roeiboot gaan inhalen. De tragere (dikwijls ook minder ervaren) roei(st)er laat duidelijk weten dat hij/zij aanwezig is en roept naar de snellere boot dat die naar het midden of de kant moet gaan. De tragere boot past ook zijn koers aan (tenzij hij/zij al tegen de kant zit) zodat het het inhaal manoeuvre vlot kan uitgevoerd worden. Krijg je als tragere roei(st)er geen gehoor dan moet hij/zij terug roepen tot er een duidelijk teken van antwoord is (snellere boot wijzigt koers of roept terug dat hij/zij het gehoord heeft). Enige uitzondering op de regel is dat een snellere boot die een time-trial aan het uitvoeren is voorrang krijgt en dus de tragere boot van het pad van de snellere boot gaat (doorgaans naar het midden).

Als je net een lichter, kajaker, triatlon-zwemmer, plezierbootje, .. passeerde en je ziet iemand de andere kant op roeien naar de andere lichter, .. geef dit dan door. Zo wordt een harde confrontatie met de tegenligger vermeden.





De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



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.



Schoolsportdagen – deelname roefeldag - drakenbootsessies

Nu de scholensportdagen roeien quasi afgerond zijn voor dit schooljaar staan er nog enkele activiteiten op het programma naar jeugdwerking(/)werving :

- Zaterdag 24 juni : roefeldag waar een 15-tal jongeren van het roeien komt proeven. Het zou fijn zijn dat er een vijf-tal mensen kunnen helpen.
- Bij het sport-it kamp wordt er door onze jongere leden samen gewerkt met de nieuwe roeiers. Eric, Filip en Sharan trekken hier de kar.
- Drakenbootsessies

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

Roeihappening voor jong en oud : 21 juli

Op deze ochtend verdeelt Sharan de aanwezigen (jong en oud) in drie of vier groepen die vervolgens met elkaar in conclaaf gaan voor de minder traditionele roeispelen zoals een roeiestafette, ergopetanque, hoosje in het doosje, ... en ja, de scheidsrechter heeft altijd gelijk bij mogelijke betwistingen.

Na de inspannende ontspanning wordt schuiven we de voeten onder tafel voor ... (als hier je hier nog een goed idee/initiatief hebt laat het weten aan Liesbeth).

Inschrijven kan via de inschrijffapp, op het desbetreffende tabblad.

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 inschrijfblad :

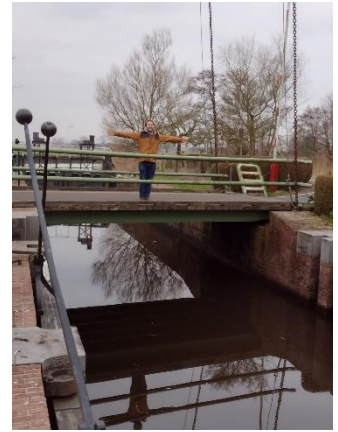
- 17 juni : Vechtreghatta in Utrecht (5 km) – **te weinig interesse, dus verschuiven naar volgend jaar.**
- 25 juni : Jeugdtriathlon TRT Hazenwinkel : In de triatlondiscipline wordt er eerst gelopen, dan geslalomd en vervolgens een rechte lijn wedstrijd geroeid.
- Dutch Masters open (2 juli) – 1 km in 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 – zie vroeger
- Roeikamp (24-28 juli) – Utrecht en omstreken in 5 dagen in een eigen roeiboot – zie verder
- 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, dus volgend jaar nog vroeger boeken.**
- Drieluik van Gent (10 september)
- Belgisch Kampioenschap lange boot (23-24 september) – 1 of 2 km
- Die Grünen Moselpokal in Bernkastel (30 september) – 2 km / boei / 2 km op de Moesel.

Schrijf je 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

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 initiatoren hierin worden ingeleid. Kan je helpen graag. Schrijf je hiervoor in in de inschrijffapp.

Veel vreemd volk op de club : schoolsportdagen – drakenbootsessies

Er gingen afgelopen maand enkele schoolsportdagen door, maar ook de eerste drakenbootsessies van het jaar.



Teambuilding technische dienst gemeente Ranst

Lagere school Sint Jozef

Buso Zonnebos

Dankjewel aan al de helpende handen.

Lore roeit EK met Louise

Onze Belgian Shark Lore zette samen met Louise van Club Gent op het Europees kampioenschap U19 op Lac du Causse nabij Brive-la-Gaillarde een schitterende tijd neer. De JW2x werd na hun herkansing doorverwezen naar de B-finale, die ze overtuigend wonnen. De meisjes konden zo hun eerste EK op een 7e plaats mooi afsluiten.



Foto : VRL

Roemarathon : Elfstedentocht 19, 20 en 21 mei met zes (met dank aan Kristien)

De Elfstedenmarathon, 211 km roeien binnen de 24 uur, met zes roeiers en een stuurman... Dat het een epische onderneming zou worden, dat wisten we op voorhand. Dat het nog nooit eerder met deze opstelling was geprobeerd met onze club, wisten we ook. En dat we bij The OAR niet vies zijn van een uitdaging, dat weten we natuurlijk ook!

Dus, met een verbeterd navigatie-en verlichtingssysteem, een aangepast roeiplan en een stevige mantra in ons hoofd, vertrokken we met volle moed naar het mooie Leeuwarden in de hoop deze uitdaging tot een goed einde te kunnen brengen.



De vrijdag startte voor ons al vroeg op de club met het demonteren van de Jules d'Or (OARforce1 voor de elfstedenvrienden), het organiseren van alle bagage en de lange rit naar Nederland, waarna we, daar angekommen, het hele proces nog eens in omgekeerde richting afwerkten. Vervolgens was er even stilte voor de (lange) storm met een klein beetje rust en een lekkere maaltijd. Je moet toch rekenen dat je twee volledige dagen en een nacht wakker bent tijdens de hele onderneming dus even op de pauzeknop kunnen drukken voor het avontuur begint, is dan wel fijn.



Om 20.00u vond dan eindelijk de start plaats in

Leeuwarden. Na de aftrap zat het ritme er meteen in. Naast een overvolle wagen hadden we een strak roeischema: dit ging geen gewone toertocht worden, dat voelden we



al snel aan. Om kans te maken om binnen de tijd over de eindmeet te geraken, moesten we alles geven, blijven duwen en snel wisselen. Daar mochten we niet van afwijken.

We gingen de nacht in met stevige shiften van elk gemiddeld 16 kilometer om tegen 's morgens, na 12 uur roeien, 117 kilometer afgelegd te hebben.



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



Net over de helft en mooi op schema... We bleven mooi in het pak en haalden telkens dezelfde nummers in of werden erdoor ingehaald met soms ook pretty crowdy wisselplaatsen, ook ver in het traject.

Maar dan kwam onvermijdelijk de man met de hamer langs en werd het langzamerhand lichamelijk en mentaal heel zwaar... Eén voor één ging het even licht uit bij elke roeier en onze stuurman...Pijnlijke benen van het duwen, van de verzuring, krampen, suikerdipjes, handen kapot, bloed en blaren, verkrampte vingers, ruggen, schouders en achterwerken...Maar opgeven was geen optie, dus ga je verder en trek je elkaar erdoor. Je past het roeiplan aan en kijkt naar wat nog mogelijk is. Je splitst de shiften op waar dat nodig is. Je bekijkt wie nog kan en wie meer rust nodig heeft. Je wisselt roeiers van plaats midden op het water als het moet. Kortom, je zorgt OARsgewijs voor elkaar in de moeilijke momenten.

Om het nog een graadje lastiger te maken, kwam rond de laatste 50 kilometer de wind stevig opzetten en drong het tot ons door dat het nóg moeilijker zou worden, dat we elk beetje kracht dat we nog over hadden zouden moeten verzamelen om die overblijvende shiften nog te kunnen blijven afwerken.

De 45ste kilometer...Dat was het moment dat we beseften dat we het misschien toch niet meer zouden halen. Dat we alles nog uit de kast zouden moeten halen om toch nog op tijd binnen te kunnen geraken. Nog ruwweg



7 sessies in nog ruwweg 7 uren. Het schema werd opnieuw bekeken, spontane veranderingen gemaakt, om toch die eindmeet te halen. De allerlaatste krachten werden verzameld om 8 à 9 km/u aan te kunnen houden in de harde wind.... De 8 km/u die we nodig hadden om binnen de tijd te zijn met een beetje marge om te wisselen en om het niet op de laatste minuut te laten aankomen. Het heeft erom gespannen...MAAR een mens is ongelofelijk veerkrachtig, de ploeg was ongelofelijk ondersteunend en de eindmeet kwam op een gegeven moment toch weer terug binnen bereik! En dan ga je gewoon dOAR...Iedereen nog een laatste shift, nog een laatste inspanning. De laatste reserves mochten op

en de meet kwam met elke slag dichterbij. We hebben er hard en lang voor geknokt: 23 uur, 37 minuten en 18 seconden lang!

'Pain is temporary. Glory is forever!' was onze mantra en ik denk dat we wel een beetje 'glory' verdiend hebben! 'Forever' is niet nodig, maar misschien toch komende week ofzo? 😊

Dank aan Stijn, onze onmisbare stuurman die braaf naar zijn dokter heeft geluisterd hoewel het vreselijk kriebelde om toch te roeien en die ons veilig door het hele traject heeft geloodst. En aan de 'onvermoeibare' roeiploeg: Yves, Martijn, Bert, Sharan, Glenn en Kristien om er voor elkaar te staan en voor de onvergetelijke ervaring!





De clubwerking 'vOAR leden dOAR leden'

De maand van de schoolsportdagen kon maar geslaagd genoemd worden door de vele roei(st)ers die al deze enthousiaste jeugd op het water hielp. Dankjewel Marc, Eric, Stijn, Filip, Glenn, Frank, Yves, Fred. Maar ook de toog loopt lekker (versta hier de drank) dankzij de toogmeesters en assistenten. De start-to-row maakte meer mensen enthousiast dankzij Sharan, Pepijn, Ruth, Marc E, Evelien, Ingrid, Yves. Kleine herstellingen aan boten en ander gerief dankzij Hans, Fred, Ludo. Een elfstedennavigaite werd op punt gesteld door Stijn en Sharan. Voorbereidingen voor volgende events gemaakt, ...

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 inschrijfapp '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 altijd 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.

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

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





De olifant
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



buuë
keukenstudio



HEIGHT
SOLUTIONS



SITA VREELING
TOOLS & DESIGN



MERWERT & KEYSERS
MASSENHOUVEN
03/484 30 24

Verzekeringskantoor
Herman Nauwelaers



Bank & Verzekering

IT **INTERIEUR**
TOTTÉ

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.