



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



HEIGHT SOLUTIONS



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



IT INTERIEUR TOTTÉ

NIEUWSBRIEF THE OAR : JULI 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



Tijs en Luka hun eerste stappen in pair oar

1 - Nu en komende maand

Roeihappening voor jong en oud : 21 juli

Op deze ochtend verdeelt Sharan de aanwezigen (jong en oud, zowel in leeftijd als roeiveraring) in twee of drie groepen die vervolgens met elkaar in conclaaf gaan voor de minder traditionele roeispelen zoals een roeietafette, ergopetanche, 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 een lekker al dan niet vegetarische paella. Greet en Liesbeth kunnen hier nog wel wat hulp gebruiken.

Kostprijs per persoon is 20 euro.

Inschrijven kan via de inschrijffapp, op het desbetreffende tabblad tot woensdagavond. Donderdag worden de voorbereidende inkopen gedaan.

Lore gaat naar het wereldkampioenschap dankzij een prachtprestatie met gouden afloop in de DIYR (dutch International Youth regatta op de Amsterdamse Bosbaan)

Onze Belgian Shark Lore zette gingen met Louise van Club Gent er in Nederland volledig voor. Na een snelste tijd in de voorwedstrijden deden ze dit nogmaals (vlot) over in de A-Finale. Proficiat.

Lore is geselecteerd om in dubbel The Oar te vertegenwoordigen maar ook de kleuren van België te verdedigen op het wereldkampioenschap U19. Dit zal plaatsvinden van 2-6 augustus dit jaar in Parijs op de baan waar volgend jaar ook de olympische spelen zullen plaatsvinden.

Tot die periode zal je ze ook niet veel meer op de club zien maar wel in Hazewinkel waar ze vanaf nu hun stage hebben.

We zijn met iedereen heel trots en wensen haar veel succes!





De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



HEIGHT
SOLUTIONS



Verzekeringskantoor
Herman Nauwelaers



Veel vreemd volk op de club : drakenbootessies

Het loopt druk bij het drakenbootvaren om niet te zeggen dat het aantal aanvragen ontploft is. Hou even mogelijke oproepen van Fred in het oog om eens de drakenboot mee te komen afdekken.

Puntroeien en de weg naar een acht. Een oarsome eight (door Ann Simperl)

Misschien zag je een berichtje op de OarsomeRowersApp passeren over het samenstellen van een 8 ? Zo ja, lees verder. Indien niet, lees ook verder :

Puntroeien is een discipline dat door vele roeiers gezien wordt als het 'echte roeien'. Niet voor niets heet puntroeien bij onze Engelse burens 'rowing' en koppelroeien 'skulling'.

Dit puntroeien wil The OAR wat meer 'gemeen goed' maken onder haar leden. The OAR heeft immers een heel arsenaal aan puntboten in haar bestand, waaronder een paar .8-en die zo nu en dan al 's op het Netekanaal voorbij zoeven. Niets zo fijn om met een gezelschap van acht personen een boot te laten lopen. Niets zo moeilijk om op regelmatige basis 8 mensen bij elkaar te krijgen om een bootje te laten lopen. Laat staan 8 (dezelfde) wedstrijdroeiers die op elkaar afgestemd, ingewerkt en getraind zijn.

Vandaar dat The OAR een oproep doet om de 'poule', het bestand aan puntroeiers, groter te maken. Hoe groter onze groep puntroeiers hoe meer mogelijkheden om in de toekomst een .8 in te zetten.

Roeitechnisch is puntroeien een eigen discipline. Nog stilliger en anders dan bij koppelroeien is het een evenwicht en samenspel met elkaar, door elkaar en voor elkaar. Je zou kunnen zeggen dat het een meer asymmetrische vorm en belasting van roeien is waarin je heel erg aangewezen bent op elkaar.

Mocht je zin hebben om te gaan puntroeien kan je dit leren in een bootje van 4-. Of instappen op zondag in een acht. Het is de bedoeling om 's zondags op regelmatige basis te puntroeien, liefst in een acht. Ervaren puntroeiers zijn op The OAR zo genereus om je mee te nemen en je geduldig of soms wat ongeduldig ;-)) aan te leren wat het vergt.

Straks komt Bernkastel er bijvoorbeeld aan. Een regatta aan de Moezel die, naar ik hoor, zeer gesmaakt wordt. Deze gaat door eind september. Een prima gelegenheid om een .8 gevuld te krijgen en 4km voluit te gaan. Zo zijn er nog tal van opportuniteiten gaande van het BK lange boten dit jaar, de moordregatta in Tilburg, maar ook het WK in 2024 (Brandenburg in Duitsland) dat in de verte al een beetje staat te blinken ...

Het zou fijn zijn om met The OAR in een .8 naar vele van de regatta's te kunnen trekken (zonder dat we al te veel problemen hebben om een .8 te vullen). Heb je interesse om mee in dit avontuur te stappen, mixed, dames of heren ? Laat gerust Ann Simperl of de trainers iets weten. Maar vul op de zondagochtenden zeker je voorkeur 'PLOEG PUNT' in.

Roeikamp rond Utrecht : maandag 24 juli tot en met vrijdag 28 juli

De boten liggen vast, den trekker ook, menu is bepaald, roeiclubs aangeschreven, 17 OARsome rowers hebben de benen ingesmeerd. In vijf dagen wordt de Vecht bevochten door the OAR. Nog een laatste call voor zij die dit avontuur ook willen meemaken. Het kan nog, maar het wordt hoog tijd om van je te laten horen.

Volgend initiatietraject : zondagen 27 augustus en 3 september

Momenteel is er al een kleine storm waargenomen in het inschrijvingsland voor de Start-to-row. Reeds 16 aanvragen voor deze sessie (maar nog niet iedereen heeft definitief bevestigd).

Het in tijd kortere maar naar inhoud nog beter uitgewerkte initiatietraject, trekt volk. Van 9.30 h tot ongeveer 13.00 h worden telkens 2 lessen gegeven. Van nul wordt opgebouwd naar een volledig roeislag naar het einde van de tweede zondag. En dit werkt.



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringskantoor
Herman Nauwelaers



Gezien de grote van de groep (waarschijnlijk 15 initianten) is enige hulp nodig. Geef jij je ook op in de inschrijffapp ? Dit kan met de keuze in het afrollijstje 'begeleiding initiatie'.

Internationale jeugduitwisseling (17/7-21/7) uitgesteld

De roeiclub van Calpe (Spanje), waar al de nodige afspraken mee gemaakt werden voor een gezamenlijke roeistage wordt last minute uitgesteld. Volgend jaar gaan we opnieuw proberen hen hier te krijgen.

Enkele traditionele wedstrijden op de agenda voor 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 :

- Internationale regatta in Gent (9 september) – 1 of 2 km
- 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.
- Moordregatta in Tilburg (zaterdag 7 oktober) – 6,5 km achtervolging
- Tromp boot race in Hilversum (21- en 22 oktober) – 6 km achtervolging
- Obic in Deurne (zaterdag 18 november) – indoor ergometerkampioenschap
- Lange afstand op de club (zondag 19 november) – 6 km selectiewedstrijd
- Winterrace (zondag 26 november) – 6 km achtervolging

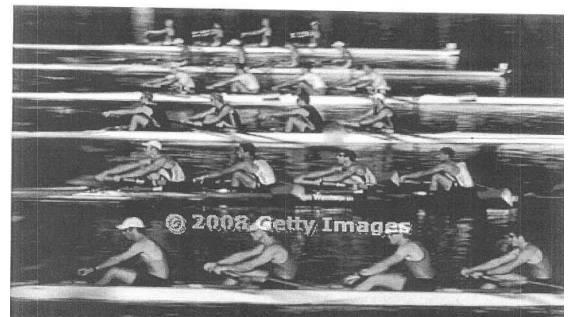
Schrijf je in in de inschrijffapp (specifiek tabblad voor dat event of op tabblad 'Wat wil ik roeien in 2023').

Botenafstellen : hoe moet dat ?

Dikwijls komt de vraag van hoe een boot goed kan afgesteld worden op je eigen persoon zodat je best comfortabel zit in je boot tijdens je roeisessie. Daarnaast zijn er algemene afstellingen aan de boot die belangrijk zijn ongeacht je lengte van je benen en lichaam ; hier wordt gedacht aan dolhoek, mogelijke dolhoogte, breedte spant, riemafstelling, Deze laatste dingen wil Fred jullie (de geïnteresseerden) graag bij brengen. Heb je interesse in de doorgedreven botenafstelling, geef je dan op in de inschrijffapp. Voor zij die niet kunnen wachten geven we mee dat er een bundel op de club aanwezig is die dit alles bespreekt.

De persoonlijke afstelling (hoever moet het voetenbord, hoeveel gekleurde rondellen moeten onder/boven de dol zitten) is te bevragen bij de trainers ; vraag dit wel voordat je vertrekt, als je twijfelt.

RIGGING



De materiaallijst/peterschapslijst is aangepast naar de huidige roeipopulatie (hangen uit in de gang op het info bord en het bord aan het riemen rek.)

Materiaallijst boten & riemen

Dit dient als hulpmiddel voor de botenverdeling door trainers, en roeipeters en meters.

Het is ook een maatstaf voor alle roeiende leden zelf ; alle boten zijn opgegeven in hun respectievelijke gebruiksklassen ; naargelang de ervaring en doelstellingen van de roei(st)ers (beginners, recreatievelingen, sport & wedstrijdroeiers).

De boten zijn telkens afgesteld met de toegewezen riemen naar de gewichtsklasse van de roeier(st)er waarvoor deze combinatie is bedoeld. Bijkomende technische info in gebruik kan aanwezig zijn zoals gebruik van vlotters, ombouw naar board of koppel enz.

Wij kunnen er fier op zijn dat er voor alle roeiers beginnend, geschoold, ouderdom, doelstellingen enz.. er boten in alle boottypes ter vaarklaar liggen te wachten.

Er kunnen zo 110 roei(st)ers gelijktijdig op het water gaan.

De Peterschapslijst (m/v)

Peterschap genomen in de ploegen voor ervaren leden speelt hierbij een belangrijke rol.

Van iedereen die het materiaal gebruikt, toewijst of begeleidt wordt verwacht dat een zekere integriteit/verantwoordelijkheid aan de dag wordt gelegd, die er voor zorgt dat er respectvol met het materieel wordt omgegaan zoals bedoeld. Op momenten buiten de reguliere trainingen zijn het de peters/meters die hier voor instaan. Zonder peter/meter of trainer kan er niet buiten de uren worden geroeid.

Zij nemen dan de verantwoordelijkheid dat bij botentoewijzing de juiste boten worden gebruikt (groen/geel/rood/zwarte stip) voor het juiste soort roei(st)er (groen/geel/rood).

De lijst geeft aan wie welke boten mag inzetten buiten de vaste trainingsmomenten.

Een aantal basis voorwaarden zijn verbonden aan het peter-/meterschap.

Een van deze punten is oa dat peter/meter een boot moeten kunnen afstellen (dolhoogte / voetenbord is een absoluut begin) en aan de hand van basisprincipes moeten kunnen vaststellen dat de boot goed staat.

Niet altijd voldoen alle peters/meters (mv) aan alle voorwaarden en moet er nog verder aan het peterschap gewerkt worden.

2 – Terugblik

Sport-it : het kamp waar jeugd jeugd onder dompelt in de roeiwereld.

Tijs, Lore, Luka lieten vijf andere jongelingen met begeleiding van Glenn, Eric, Sharan en Filip zien wat roeien is. Ondertussen konden Luka en Tijs eens proeven van het 'echte' roeien ... in pair oar, met succes. Enkele sfeerbeelden:



Beachsprint in Hazenwinkel : 24 juni

Heidi en Rik waagden zich als eerste van de club in de nieuwe olympische discipline (in wording) : beachsprint. Hun tegenstand kwam voornamelijk van de lokale clubs in Hazenwinkel. Ze roeiden een vierde plaats in de mixed heat met 10 deelnemende ploegen.



Roefeldag : 24 juni

Op een zonnig zaterdag verschenen via de roeforganisatie 11 11-jarigen. Marc E, Marc L, Sharan, Eline en Yves stonden klaar om ze op te vangen. Ze proefden van het roeien en genoten van de clubsfeer.

Dankjewel aan iedereen die hier mee hielp.



Jeugdtriatlon TRT 25 juni

Een eerste wedstrijd in rechte lijn hadden onze jeugdroeiers (tot OAR minions gedoopt door Eric) al in april geroeid, maar eind juni was het tijd voor hun eerste jeugdtriatlon. Deze ging door net na de examens en de temperatuur was meer dan warm genoeg.

In de U15 categorie waren in totaal 25 inschrijvingen.

De eerste proef was een kleine 2km lopen. Alhoewel niet iedereen even enthousiast is om voor de roeitraining een toertje te lopen heeft het wel resultaat gehad: met plaatsen tussen 6 en 12 eindigde iedereen in de eerste helft.

Een volgende proef was slalom. Hierbij moet je tussen 2 boeien vertrekken en zo snel mogelijk rond enkele boeien draaien om te finishen als je tussen 2 andere boeien doorvaart. Belangrijk hierbij is alle boeien te nemen (dus zonder er een te missen) en is dus zowel een combinatie van snelheid, behendigheid maar ook de controle houden.

Tijdens de middag werd er door enkelen al in het water gesprongen om wat verkoeling te hebben voor de hete temperaturen.

Na het eten kwam dan de laatste proef: 1000m in rechte lijn roeien. Hier hadden ze al ervaring mee maar Luka probeerde eens iets anders door in de laatste 250m zijn pet op te offeren. Het hielp niet echt en hij eindigde net na Tijs.

Elke roeier kreeg een cadeautje van de organisatoren van TRT waaronder een nieuwe pet voor Luka. In de totaalstand was Andreas de hoogst gerangschikte met een 9e plaats, Tijs was 11e, Corneel 15e en Luka 16e. Een mooie prestatie dus voor al onze roeiers.





De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



Meer foto's en enkele filmpjes kan je hier bekijken:

<https://www.flickr.com/photos/139396896@N06/albums/72177720309748486>

Dank aan alle roeiers, supporters, en Filip en Glenn voor de begeleiding op de wedstrijd.

De clubwerking 'vOAR leden dOAR leden'

Lizanne stapt als stuurvrouw in de boot, Ludo ook maar verliest zijn nagelnieuwe bril in het water, een extra reden om op een te hete zondag de kanaalbodem af te speuren met de door Ruth in allerhaast aangereikte zwembrillen. Ive, Yves en Pepijn hangen met hun ogen op de grond, Ive komt boven met de vraag 'is dit em?'. Daarnaast werd er geroefeld, gekuist, getraind en liet men trainen, gereden naar de jeugdtriatlon, kledij arrangementen gesmeed, onder begeleiding goud gepakt in Nederland, stageverslagen afgerond, staan trainers en jeugd klaar om van sport-it een leuke week te maken, wordt de roeihappening weer uit de steigers getrokken, ...

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 is volop bezig met toch wel wat roeisessies 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.



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



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 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.