

NIEUWSBRIEF The OAR : OKTOBER 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



Het mythische berenkasteel

1 - Nu en komende maand

Glenn behaalde het diploma 'Initiator voor het roeien'

Glenn dook in de theorie van het roeien, deed verschillende roeistages en schreef daar een behoorlijk verslag over. Een hele dobber om door het examen van Initiator roeien te geraken. Dit deed hij met succes. Proficiat Glenn. Dank je voor die inzet.



Eindejaarsactie : soppers voor het botenfonds

De sopperkoekjes, ook gekend als een Itegemse specialiteit, zijn ook weer van de partij. Kristien en Liesbeth trekken deze actie. Je kan weer een volle doos kopen (170 individuele koekjes) of per pot, en dit in vier smaken: butterscoth, chocola, amandel en speculoos.

Op de inschrijffapp kan je aangeven wat je graag wil hebben. Een kleine voorraad zal aanwezig zijn op de club, dus daar kan je zeker, als je snel bent, al je eerste koekjes meenemen.

Bestel ten laatste tegen 30 november. Dan worden de laatste bestellingen doorgegeven aan de bakker.

Puntachten en skiff's voor Lore –

Lore, die dit jaar een ongelooflijk roeijaar bij elkaar roeide, wil er in 2024 ook weer volledig voor gaan en als club proberen we haar daarbij zoveel mogelijk te ondersteunen. Dit kan door naast haar plaats te nemen op de ergometer of mee sparringpartner te spelen

op het water, maar ook om het lekkere bier (.8 of skiff) in pakket te kopen voor je vrienden, familie of jezelf. Je helpt haar hierbij langs een andere kant van het roeien : het financieel plaatje van het roeien als topper.

Toon en Helga trekken hier de kar.

Opvallende kledij voor de skiff : zorg dat je als skiffeur gezien wordt op sombere en minder sombere dagen

Achteromkijken al roeiend is niet evident. Bij de één gaat dit al wat vlotter dan de ander, tijdens een hard trainingsmoment is er amper tijd voor (door oa het hoge tempo), Vorige nieuwsbrief viel de focus hiervoor op de boegroeier, maar eigenlijk is dit evengoed zo voor de skiffeur/skiffeusse. De eersten die het probeerden vielen pakken beter op op dat (donkere water). Dus steek u in fluo als je het water opgaat.

Communiceer met elkaar op het water en vaar aan de juiste kant

Straf dat een vaste achteruitkijkspiegel nog niet is uitgevonden op een roeiboot. Je zou je minder tijdens de repeterende roeislag moeten omdraaien om te zien dat er geen lichter op je afkomt of na te gaan of iedereen aan zijn kant roeit.

We blijven dus even hangen aan de regels van steeds aan de juiste kant van het kanaal te varen (dus ook niet ongeveer in het midden), maar ook te rekenen op elkaar om de zaken die we zien door te geven die je in je roeiboot ziet.

Initiatie – laatste van 2023

Sharan, Senne, Bert, Hans en Kristien zorgden dat alle benodigde gerief klaarlag voor de eerste dag van onze tweedaagse start-to-row van oktober. De laatste van het jaar. Dertien roeibewegings-nieuwsgierigen verschenen met volle goesting om zich de cyclische beweging stapje voor stapje onder de knie te krijgen. Van arm naar lichaam naar benen naar hand naar droogroeien om te eindigen op een roeiplank. Met een vol hoofd werd er huiswaarts gekeerd om de tweede dag in ploeg en/of alleen dit nog beter onder de knie te krijgen. Wil je deze laatste dag van deze start-to-row helpen, geef het even op voor zondagochtend.

WK master 2024 in Brandenburg

We willen al een beetje een beeld krijgen van wie er interesse heeft om zich klaar te stomen voor het WK masters in Brandenburg. Hotel moet gezocht worden en ploegen gevormd. Hoe sneller dat we dit weten hoe beter we dit kunnen organiseren. Ook trainingsgewijs.

Wil je graag mee, schrijf je dan in via de inschrijffapp. De link naar hun website zit [hier](#).



Fotokalender

Het einde van het jaar nadert. Mooie roeigerelateerde (club)foto's zijn mogelijks getrokken en staan nog op je smartphone. Wil je graag dat één van je fotogenieke toppers een maand in onze jaarkalender siert dan moet je hem door sturen naar Yves.

Clubavond in ons clubhuis : Zaterdag 11 november 2023.

Onze Jaarlijkse clubavond in ons eigenste clublokaal wordt gehouden in het tweede weekend van november. We genieten nog even na van datgenen wat er afgelopen roeijaar allemaal werd geroeid, gepresteerd, ... maar kijken ook al uit naar datgene dat we volgend jaar mogelijks zouden kunnen doen (in/met een roeiboot).

Breng zeker je familieleden mee, die dan ook kunnen meegenieten van de foto's, verhalen, anekdotes, .. van afgelopen jaar. Ze krijgen zo misschien ook wel goesting om in die boot te stappen.

Tevens zetten we onze kampioenen in de spotlight nadat we genoten hebben van een lekkere kaastafel met wijn. Voor de niet-kaasliefhbber is er een alternatief.

Voor het dessert vragen we traditioneel jullie dessertrecepten boek nog eens open te doen : bak een taart, probeer je nieuwste recept voor chocomousse, lekker koekje, ... en laat iedereen verstomd staan (lees meegenieten) van je kookkunsten.

Schrijf je in via het tabblad 'Clubavond', met hoeveel personen je gaat komen, wie kaasliehebber is en wie graag voor het alternatief gaat. Een grote eter betaalt 20 euro, een kleine eter (-14 jaar) betaalt 15 euro. Het totaal bedrag, met vermelding van je naam en melding 'Clubavond' schrijf je over op rekening van The OAR. Doe dit zeker voor woensdagavond 8 november 2019 zodat we alles op tijd kunnen bestellen.

OBIC : Open Belgisch Indoor Roeikampioenschap op 18 november 2023.

Het jaarlijks wederkerend ergometer-event , dit keer gaat het door in Willebroek. Roeiers en niet-roeiers meten zich op dit toestel met elkaar. De eerste is Belgisch kampioen.

Wil je je hiervoor inschrijven : gebruik de inschrijf-app 'tabblad OBIC 18/11'.

Lange afstand op onze club 19 november 2023 – 6 km.

Het kruim van de Belgische roeiwereld komt bij ons op het Netekanaal het beste van zich geven.

Dit vraagt uiteraard wat ondersteuning van ons. Een lijst waar je kan op intekenen hangt momenteel al uit ; zoek een taak die je ligt en geef dit zo mede vorm. Seingever, motorbootstuurman, toogbediening, parkingwacht, pontonhulp, ... zijn enkele mogelijkheden.

Het grasveld is er al klaar voor (dankzij Heidi).

Je kan inschrijven in de inschrijfapp op het tabblad 'lange afstand 19/11'.

Heb je zelf goesting om dit mee te roeien ; dat kan ook natuurlijk, maar laat het even weten aan de trainers zodat je ingeschreven geraakt.

Winterregatta in Eindhoven op 26 november 2021 – 6 km.

Een typische zondagse winterse activiteit : 6000 m op een afgesloten zijader van de Zuid-Willemsvaart. Een paar bochten op een redelijk smal parcours, waardoor het inhalen of dit worden een extra uitdaging vormen.

Heb je nog niet je naam opgegeven dan wordt het heel hoog tijd (zie tabblad 'Winterregatta Beatrix 26/11')

Het roeinajaar :

De laatste loodjes van het roeijaar 2023.

Interesse : schrijf je in via de inschrijfapp op het specifieke inschrijftabblad :

- 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

Het volgende roeijaar 2024 :

Heb je al een idee voor volgend jaar, geef het al zeker mee aan de trainers of vul het in op de inschrijfapp.

2 – Terugblik

Bernkastel (zaterdag 30 september)

2km stroomafwaarts, snel een boei nemen, 2 km terug stroomopwaarts het roepen en tieren van de OARsome rowers tegemoet. Dit om ter snelste doen was de opdracht voor twee dubbels (Andreas/Johan – Stijn/Bert), een clubacht (Kristien, Heidi, Nancy, Mariek, Ann S, Nena, Andreas, Stijn en stuurvrouw Lianne), een

mastermannenacht (Ive, Yves, Hans, Geert, Bert, Koen, Sharan, Johan en stuurvrouw Lianne) en een mixed Free Willy (Yves, Ive, Heidi, Nancy en stuurvrouw Lianne). Het weer was schitterend, het water plat, weinig scheepvaart, veel OARsome supporters, lekkere taart en goede ploegen. Andreas en Johan mochten na afloop een 'Grüner Mosalpokal' van de wijnkoningin in ontvangst nemen naast een fles regatta-wijn met medaille. De andere ploegen hebben na hun goed geroeide wedstrijd genoten van deze lekkere wijn.

Ook ondervonden dat een steiger, berekend voor 6 personen, geen 8 personen en een boot aankan, dat een autosleutel in een verkeerde koffer de andere koffer niet doet opengaan, een sleutel van een disselslot in het sleutelkastje niet helpt, een materieelkoffer handig is om bij te hebben.

Koen trok de botenwagen door slecht weer en veel wind, Liesbeth had de logies geregeld voor deze bende, Yves deed het roeiorganisatorische, Stef en Marc L sleurden met de boten, de rest roeide met plezier, riep zich schor naar een OARsome boot of vond in de winkel de juiste ... Wederom met een leuke bende een schitterend weekend beleefd in een zeer mooie zonnige wijnvalei rond de Moesel.



Horzolmarathon in Heerhugowaard (zondag 8 oktober) – 51 km marathon.

'Wat doet 51 km met ne mens in ne roeiboot' was de vraag die door Eva, Ive, Yves, Nancy en Lianne hun hoofd speelde. Toch even nagedacht wat we zouden kunnen nodig hebben om niet in een serieuze suikerdip te vallen, de handen tot bloedens toe open te trekken, de slag lang en krachtig te houden.

Lianne had alle moeilijke hindernissen en herkenningspunten van buiten geleerd en stond erop dat we haar voor embarkement ondervroegen. Dit zat zeker al goed.

Daarnaast werd beslist om niet onder tempo 24 te gaan (leverde een goede 12 km/h op), om het half uur te stoppen om vocht-, zout- en suikerbalans op peil te brengen en te roeien met handschoenen.

De pit zat er in bij het vertrek maar bleef er ook inzitten tot het einde ; bij de laatste vijf kilometers ging, na een laatste gelleke, het tempo nog de hoogte in.

Conclusie : gellekes helpen, handschoenen ook, droog weer is aangenaam, de wissels (ook wel rustpunten) zijn nodig maar mogen korter in tijd. Op naar de 70 km.



Handen voor



Ploeg voor



Handen na



Ploeg na

De clubwerking 'vOAR leden dOAR leden'

Voor de eerste dag van de laatste initiatie lag het materiaal tijdig klaar, stonden initiatieven paraat, een tweede kachel werd geïnstalleerd, hotels werden geboekt, subsidiedossiers ingediend, jeugd en beginners met opsleeptouw genomen in een boot, nagedacht over het jaarprogramma van volgend jaar, boten aan een revisie onderworpen, botenwagens werden geladen, getrokken en ontladen, ...

Dankzij deze kleine bijdragen wordt onze club elke keer nog warmer.

Go The OAR, go(e bezig) 😊 😊 😊.

3 - De iets verdere toekomst

Geef even op in de inschrijffapp 'Ideeën voor 2024' wat we volgend jaar zeker niet mogen missen.

Volgende fluisteringen zijn al waargenomen :

- Roeistage (jeugd en masters) op lac St-Cassien (Frankrijk)
- Waterlelietocht in Saint Omer
- Wereldkampioenschap Masters in Brandenburg (Duitsland)
- Elfstedentocht (3/6/12) in Friesland
- Vogalonga in Venetië (Italië)
- Lac Lemman of meer van Genève (Zwitserland)
- Roeikamp in Nederland, Frankrijk of misschien wel Duitsland
- Jouw idee dat we nog niet kennen

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. Mogelijks dat we voor een aantal zaken je nog op een hoger roeivert niveau kunnen tillen, maar daar is zeker nog tijd voor.

4 - Prikbord

Fien (oud jeugdroeister) werd mama

Gevolg is dat Koen en Greet ineens de nieuwe rol van grootouder mogen invullen. Marie en Max krijgen dan de tante- en nonkel rol toebedeeld.

Oskar De winter is de gelukkige die langs al deze kanten zal vertoeteld worden.

Proficiat Fien en Wouter (fiere papa).



Roeikledij beheerd door leden.

De nieuwe roeipakjes zijn binnen (en ook al gebruikt op verschillende wedstrijden). Heb je je roeipakje nog niet? Het ligt op club of vraag even na bij Greet.

Zij beheert de stock van onze kledij en kan je voorthelpen met alle vragen hierrond.

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.