



NIEUWSBRIEF THE OAR – januari 2016

 www.ikwilroeien.be (vernieuwd!)

 [The OAR op Facebook](#)

In deze editie:

- 1 - Nu en komende maand
- 2 - Terugblik
- 3 - De toekomst
- 4 - Op de kalender
- 5 - Prikbord
- 6 - Contact info
- 7 - Bijlagen

Oude nieuwsbrieven vind je ook op onze website the-oar.be/nieuwsbrief.html



De zegevierende kiwi van 1972



1 - Nu en komende maand

Zaterdag 30 januari: lasershooten

Onder voorbehoud van geen sneeuw in één van de weekends van januari, wordt er ook dit jaar weer "gelasershoot". Alle (ook iets oudere) jeugd op post om de rode ploeg groen te laten lachen en de groene ploeg rode kaken te bezorgen. **Meld je tijdig aan bij Winther!**

Zondag 31 januari: nieuwjaarsreceptie (na het roeien met RARC) @ clubhuis Sasvrienden

Op 31 januari vindt onze **nieuwjaarsreceptie** plaats. Het is tegelijk ook een **oudercontact** en een **ledenvergadering**.

Direct na het ochtendroeien wordt het glas geheven en geklonken op een toch wel spannend jaar. We brengen onze officiële roeikalender voor 2016 nog eens onder de aandacht, zodat iedereen zijn roeiambities kan waarmaken. Ook in het nieuwe jaar gaan we door met het samen roeien met de RARC. Zij zijn ook van harte uitgenodigd op deze nieuwjaarsborrel.

Omdat de botenpuzzel dan altijd iets ingewikkelder wordt, **vragen we iedereen om goed op tijd te komen:** een kwartiertje vroeger maakt dat we zeker tijdig op het water zitten.

Helpende handen voor de receptie zijn altijd welkom vanaf 10u om broodjes te smeren. **Mail naar oar@live.be** met als titel **HAND** of blijf zaterdag na het roeien even na om af te spreken.

We zouden graag kunnen inschatten hoeveel broodjes en koeken we moeten voorzien. **Mail daarom naar oar@live.be met als titel NIEUWJAARSRECEPTIE** als je mee komt klinken (en zeg ons met hoeveel)!



Zaterdag 6 februari: ergometerwedstrijd in Gent onder leiding van Winther

Mocht er nog iets veranderen aan de gemaakte plannen, **geef het dan zeker aan Winther door** aub.



Trainingen:

- Weekend om 9u30: probeer op tijd te komen, des te sneller kan iedereen op het water!
- Weekdagen overdag: steeds met Fred of een trainer afspreken.
- Zaaltraining in sporthal 'Het Loo' (Antwerpsesteenweg te Broechem) maandag van 19u30 tot 21u, woensdag van 18u30 tot 20u30
- Zaaltraining in powerzaal RARC (Stokerijstraat te Wijnegem) Powertraining voor masters op donderdagavond om 19u.



Wekelijks wordt op zondag of maandag een lijst doorgestuurd met de reeds geplande trainingen overdag voor de komende week. Je kan, als je tot de aangeschreven groep behoort, je per mail aansluiten of bijkomende data en uren opgeven. Zo kunnen andere geïnteresseerden zich ook aanmelden. In principe kan zo heel de week geroeid worden op afspraak. De coördinatie hiervan ligt bij Fred. Wens je bij de mailgroep aan te sluiten (kan ook voor een korte periode), stuur dan een mailtje naar fred.vanderweehe@pandora.be.

ploegen	individueel
Dinsdag om 6u 's ochtends	Op afspraak met Yves
Dinsdag om 9u 's ochtends	Op afspraak, zie groep lijst met Fred
Woensdag om 9u's ochtends	Op afspraak, zie groep lijst met Fred

Wedstrijden / A-licentie / doktersonderzoek

De wedstrijdroeiers die, althans op de Belgische wateren, onze eer willen verdedigen, zowel jong als minder jong, worden gevraagd om het jaarlijkse en noodzakelijke medische geschiktheidsonderzoek te laten uitvoeren bij de huisarts. Dit moet uiterlijk in orde zijn voor je eerste wedstrijd, maar graag hadden we dit **eind februari voor alle wedstrijdroeiers in orde**. Zo voorkomen we onnodige boetes.

De A-licentie-formulieren, te ondertekenen door de arts, liggen op de club; vraag ze even aan één van de trainers.

We laten nog weten of onze roeiende artsen de mogelijkheid zien om dit onderzoek op een trainingsmoment uit te voeren, zo kunnen we dit zoals vorig jaar voor velen snel in orde maken.



2 - Terugblik

Zaterdag 19 december: planningsvoormiddag voor de jeugd

Met de jeugd werd samengezeten om vooruit te kijken naar wat het voorjaar 2016 kan brengen. Enerzijds hebben we een reeks (pittige en minder pittige) wedstrijden en zijn er de triatlons voor de -14 jarigen. Verschillende jongeren gaan hier de uitdaging aan.

Anderzijds werd een nieuwe vorm van 'achievements' (lees: uitdagingen) voorgesteld, waarbij al spelenderwijs een reeks roei-technische, roei-behendige, roei-leuke, roeiploeg-bevorderende, roei-... opdrachten kunnen uitgevoerd worden. Er zijn verschillende niveaus te behalen en dit zonder zelfs een geharde wedstrijdroeier te zijn. Dit plan wordt in de maand januari verder uitgerold.

Ook werden er enkele praktische afspraken gemaakt voor de indoortrainingen.

Zondag 20 december: samen roeien met de RARC - een toffe happening!

Ook deze keer konden we weer met heel wat volk (zowel RARC als The OAR) boten combineren en allen proeven van het roeien bij een aangenaam winterzonnetje. Het grotere werk werd van het schap gehaald: buiten de skiffs moest enkel de Seoul nog op het schap blijven. Bij de volgende samenroeisessie op 31 januari proberen we nog meer materiaal op het water te krijgen.



Woensdag 23 december: judotraining

Deze training werden er niet veel roei-technische zaken uitgevoerd, of dat dachten we toch. Tot bleek dat het voornamelijk om een conditietraining ging, maar vanuit een judo-oogpunt bekeken. Er werd op gelet dat beide soorten sporters telkens tegenover elkaar kwamen te staan bij de kleine conditie-duels. Een uurtje alles geven op een mooi gedisciplineerde manier. Achteraf kwam de reactie dat dit zeker voor herhaling vatbaar is. Gitte heeft nog even kunnen tonen wat je dient te kunnen om een zwarte band te behalen. Uiteraard danken we de judoclub dat we van deze alternatieve conditietraining mochten genieten.

Benieuwd naar de foto's? Check op FaceBook 😊

Er werd afgesproken dat de judoclub op zaterdag 14 mei bij ons komt proeven van een echt bootgevoel. Wil je graag helpen om deze jongeren te begeleiden, **laat dan iets weten aan Yves**.

Zaterdag 9 januari: ergomania

Voor de leken: dit is 6 km alles geven op een ergometer. Casper ging zich meten met de roeiers van RARC en na iets meer dan 22 minuten en 30 seconden kwam hij tot de conclusie dat hij dit jaar weer **een stap vooruit** heeft gemaakt en ongeveer even snel was als de andere roeiers.

3 - De toekomst

Helpers gezocht voor enkele roei(promo)momenten

Er staan weer enkele momenten in de steiger waarop scholen, jeugdclubs, ... komen proeven van het roeien. Om dit goed en vooral veilig te kunnen doen, vragen we jullie om te komen helpen als je een moment vrij hebt. Dit kan gaan van het helpen te water gaan, helpen het materiaal goed te behandelen, roei-initiatie geven, ... Voor volgende momenten wordt er nog volk gezocht:

- Zaterdag 2 april vanaf 13u: opvolgdag ergometerproject scholen uit de streek
- Maandag 18 april vanaf 9u: sportdag voor BUSO-school Zonnebos uit 's Gravenwezel (tot 15u)
- Zaterdag 14 mei vanaf 13u: afsluitende activiteit judoclub (waar onze wintertraining doorging)

Laat aan Yves weten wanneer hij op je kan rekenen aub!

Onze grote toertochten: vergeet niet in te schrijven!

Als je meer info wilt, check de vorige nieuwsbrief die op de website staat.

- Voor de Giethoorn/De weerribben is al heel wat vastgelegd, wees dus snel.
- Voor de afdaling van de Zezerre rivier in Portugal gaan de inschrijving open op 1 februari: er wordt verwacht dat die vlug zullen uitgeput zijn, **wees er dus ook hier snel bij**.

4 maart avond: kampioenviering van de gemeente Ranst

Kunnen alle laureaten vermeld op de lijst in bijlage, ruwweg alle podiumplaatsen van 2015, **aan Fred laten weten of ze al dan niet aanwezig kunnen zijn** op de kampioenviering van de gemeente Ranst aub. Een bloemlezing om in de sfeer te komen:

- 3 x tweede plaats en 1 x derde plaats op het wereldkampioenschap roeien masters (+27j)
- 3 x eerste plaats op het Belgisch kampioenschap roeien masters
- 1 x eerste plaats op het Belgisch kampioenschap beginnelingen
- 2 x eerste plaats op de internationale regatta in Bernkastel (GER)
- 4 x eerste plaats en 1 x tweede plaats en 2 baanrecords op de internationale regatta in Goes (NL)
- 2 x eerste plaats regatta in Maubray (1x beginnelingen skiff + 1 x juniorees skiff)

En dan hebben we het nog niet gehad over het scholenkampioenschap ergometer of over de Elfstedentocht.





5 juni: toertocht VRL op de Moervaart (van Gent naar Lokeren)

Zondag 5 juni is de VRL toertocht gepland. Voorlopig wordt dit de Moervaart van Gent tot in Lokeren. Hou deze datum vrij, want dit waren in het verleden altijd **moie tochten**.

8/11 september: het WK master Kopenhagen

Hiervoor wordt al druk gezocht naar transportmogelijkheden van boten, overnachtingsplaatsen, vliegtickets, ... Antje is al druk in de weer om logies te vinden. Er is voorlopig al een optie genomen op twee huizen, die we uiteraard pas effectief zullen invullen wanneer er voldoende volk mee kan. Dus wil je mee om te roeien of om onze atleten langs de waterkant aan te moedigen, **mail ons dan met in de titel ANTJE**.



24/25 september: zonsopgang in Parijs EN Bernkastel: er zal moeten gekozen worden

Even meegeven dat in 2016 de zonsopgang in Parijs kan beleefd worden vanop de Seine, maar wel in het weekend van 24 en 25 september (dus niet het eerste weekend van oktober zoals eerder werd aangekondigd). Op 25 september wordt in de ochtend (verplichte start om 7u00) te water gegaan en vervolgens moet de Seine terug vrijgegeven worden rond 11u00. In die tijd heb je een 30 km afgelegd centrum Parijs. Als hier voldoende animo voor is, kunnen we ons inschrijven vanaf april.

Gezien er een overnachting bij komt (zaterdagnacht) gaan we tijdig voor mogelijke inschrijvingen.

Heb je interesse, laat dan even iets weten aan Yves.

4 - Op de kalender

Wedstrijd	Maandelijks activiteit
Toertocht	Fundraising/bekendheid/andere
Training	Sportkamp/scholen

Datum	Activiteit	Plaats	Contactpersoon
Zo 31 jan	Samen roeien met RARC	Emblem	Yves/Ward
Za 30 jan	Lasershooten		Winther
Zo 31 jan	Nieuwjaarsreceptie	Emblem	
Zo 6 feb	Ergo	Gent	Winther
Za 27 feb	Brugge Boot Race	Brugge	Marc/Fedrik
Zo 28 feb	Algemene vergadering	Emblem	
Za 5 maa	Ganzeregatta	Goes, Nederland	Yves/Markus
Za 12 maa	Heineken vierkamp	Amsterdam, Nederland	Antje
14/18 maa	Ergometerproject		
Za 19 maa	Klusdag	Emblem	Fred
Zo 20 maa	Samen roeien met RARC	Emblem	Yves/Ward
Zo 20 maa	Seneffe	Seneffe	Winther
21/25 maa	Ergometerproject		
Za 26 maa	Bowlen		Filip
28 maa - 1 apr	Paasstage		Marc
Za 2 apr	Terugkomdag ergometerproject		
9-10 apr	GRS	Gent	Fedrik/Marc
Do 21 apr	Internationale studentenregatta		
23-24 apr	BK korte boten	Hazewinkel	Winther/Marc
Za 30 apr	Duathlon Club Gent	Gent	Fedrik
Do 5 mei	Maubray	Maubray	Winther/Marc
6-7 mei	Elfstedentocht	Nederland	Yves



7-8 mei	Internationale regatta	KRSG, Gent	Winther/Marc
Za 14 mei	Judoclub komt roeien (vanaf 13u)		Yves
Zo 15 mei	Rowing Relay	Brussel	Fedrik
Zo 15 mei	Vogalonga	Venetië, Italië	RARC
Za 21 mei	GRS triatlon	Gent	Fedrik
28-29 mei	Giethoorn	Nederland	Fred
Za 4 jun	BTR triatlon	Brugge	Fedrik
Za 4 jun	Dommelregatta	's Hertogenbosch, NI	Antje
Zo 5 jun	Toertocht VRL		
Za 25 jun	Handicap International de Visé	Visé	Susan
25-26 jun	TRT Triatlon	Hazewinkel	
Za 2 jul	Klusdag + BBQ?	Emblem	Fred
4-8 jul	Sport-it kamp	Emblem	
Do 21 jul	7-bruggentocht RARC + BBQ?		Kristof/Yves
25-29 jul	OAR-jeugdkamp	Emblem	Winther/Philip
11-15 aug	Toertocht Portugal	Portugal	Fred
Za 20 aug	Recreatieve regatta VRL		
20-21 aug	Havenfeesten: drakenboot	Emblem	
Za 27 aug	Klusdag	Emblem	Fred
27-28 aug	Triatlon VTT		Fedrik/Markus
Za 3 sep	Triatlon KRSG	Gent	Fedrik
Zo 4 sep	1000 m van Gent	Gent	Marc
8-11 sep	WK Kopenhagen	Kopenhagen	
10-11 sep	Drieluik Gent KRCG	Gent	Marc
Za 17 sep	Triatlon Oostende	Oostende	
Za 24 sep	Um den Grünen Moselpokal	Bernkassel	Markus
24-25 sep	BK Lange boten	Hazewinkel	
24-25 sep	Sunrise in Paris	Parijs, Frankrijk	Yves
Za 1 okt	Moordregatta	Tilburg, Nederland	Winther/Fedrik
Za 8 okt	Jeugd-roeihappening	Gent	
Za 15 okt	Jeugdstage KBR	Hazewinkel	
15-16 okt	Cornelis Tromp	Hilversum, Nederland	Marc
Za 22 okt	Klusdag	Emblem	Fred
Za 12 nov	Clubavond		
Za 19 nov	BK OBIC	Arenahal, Deurne	

5 - Prikbord

Lidgeld

Vergeten jullie niet om het **lidgeld voor 2016 te betalen** op bankrekening BE 76 9730 3900 0195? Dank!

• Junior (-18): € 140	• Senior en master: € 190
• Familie: € 350	• Sympathisant: € 25

Nieuw roeimateriaal

Met veel plezier en trots kondigen wij aan dat de oproep tot crowdfunding voor een nieuwe jeugdschiff (type de gele 'de witte Ludo') **zijn doel al bereikt heeft**. De Helena, uit roulatie genomen door een gebroken en zeer moeilijk te herstellen spant, wordt vervangen door deze jeugdschiff. **Een enorme dankuwel aan alle bereidwillige sponsors**. De schiff met bijhorende riemen wordt geleverd op 17 januari!



Dit jaar krijgen **alle boten een technische fiche** (met gewichtsklasse en bijhorende standaardafstelling) op hun ligplaats in de loods. De standaardafstelling zal uitgevoerd worden in gekleurde rondellen onder de dol. Zo kan je altijd zien wanneer deze verzet werd en deze kan je dan ook eventueel aanpassen aan je persoonlijke noden indien deze afwijken van de standaard. De fiche zal ook informatie geven over de mogelijk te gebruiken riemen die dan ook standaard voor deze boot zullen afgesteld staan.

Ondertussen kregen de Hudson, Theseus, Jules, Tovarish en de Kiwi reeds gekleurde rondellen. Op de Loewe en Killer Queen is dit niet mogelijk (staan op maat): contacteer onze materiaalmeester Fred als je deze wilt verstellen!

Telefoonnummers

Regelmatig botsen we op het feit dat mensen onderling onbereikbaar zijn: eigenlijk kennen we het telefoonnummer van die persoon niet op het moment dat we hem/haar willen bellen voor vb. een leuk clubmoment. Daarom stelt Marc Lismont voor om een telefoonlijst op de club te leggen. Gezien we hier rekening moeten houden met het recht op privacy, geven wij de mogelijkheid aan alle leden om op die lijst (vrijwillig) **hun telefoonnummer achter te laten** en zo dus zeker de leuke clubmomenten niet te missen.

Handleiding "alles over afstellen van boten en riemen"

In bijlage vinden jullie een Nederlandse handleiding van hoe je boten moet afstellen. **Zeker het lezen waard!**

6 - Contact info

WIE?	HOE?	WAT?
Algemeen	oar@live.be	insturen foto's, algemene vragen, inschrijvingen
Yves Royackers	0468 193 609	<u>voorzitter</u>
Filip Joossens	0477 977 659	<u>ledenadministratie</u> <u>clubkledij</u>
Fred Van der Weehe	0475 711 789	<u>materiaalmeester</u> <u>secretaris</u> overdag roeien op weekdagen
Paul Joossens	0498 419 252	<u>penningmeester</u>
Sita Vreeling	0494 375 788	secretariaat PR website
Deirdre Morael	deirdre@morael.be	drakenboot nieuwsbrief
Marie De Winter	0493 625 247	
Winther Degrauwe	0497 204 999	initiatie wintertrainingen
Fedrik Degrauwe	0493 762 428	jeugdtrainers
Filip Joossens	0477 977 659	
Markus Fahlbusch	0499 310 601	
Yves Royackers	0468 193 609	
Winther Degrauwe	0497 204 999	

7 - Bijlagen

- Handleiding rigging (powerpoint & pdf)
- Kampioenviering 2015