



## NIEUWSBRIEF THE OAR – november 2018



[www.ikwilroeien.be](http://www.ikwilroeien.be)



[The OAR op Facebook](#)

### In deze editie:

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

*Oude nieuwsbrieven vind je ook op onze website [the-oar.be/nieuwsbrief.htm](http://the-oar.be/nieuwsbrief.htm)*



### Oktober-november: Bouw clubhuis + klusdag

#### Laten we beginnen met onze klusdag van 20 oktober:

De **drakenboot** was die week uit het water gehaald en moest proper gemaakt worden en enkele kleine reparaties moesten worden uitgevoerd zodat ie kant en klaar was voor de verkoop. Een gans seizoen in het water van het propere Netekanaal maakte dat er zich een heel ecosysteem van schelpjes en mosseltjes aan het ontwikkelen was, geen klein bier hoor. Tine nam de ganse meute jeugd op sleeptouw en na veel gewrijf, geschrob, gesymoniseer werd hij weer spik en span.

Verder was er de grote **opruiming en opkuis** van het clublokaal, dat op de vloer en het oliën van de toog na klaar was. Allerhande stof (van Gyproc opschuren, stof van 500 lopende meter planken en balken schuren die gebruikt werden voor de toog, ...) mocht nu eindelijk in een stofzuigerzak eindigen. Nooit gedacht dat het mogelijk was maar de Watergeus (de boot in de nok) had na 3 weken plafondhangeren al een laagje van een halve centimeter verzameld. De gevels kregen een beurt en elektriciteitsgewijs werd er nog wat verder gesleuteld.

#### Na de klusdag:

Onze jaarlijkse clubavond van 10 november zette wat extra druk op de afwerking, na de klusdag ging dit in een **hogere versnelling**. De toog werd in de lijnolie gezet, de trapleuning werd gemonteerd, een balustrade met kinderhekje voorkomt nu dat je in het trapgat kan vallen. Deuren werden beletterd.

Een mooie **laminaatvloer** (schenking van Sander via De Olifant) werd geleverd om één weekend later met de hulp vele leden zijn definitieve plaats te krijgen. Plintjes werden aan de muur gegeven. Ondertussen zorgde de brouwer voor alle hulpmaterialen zodat een toog **een toog** kan genoemd worden. Tafels en stoelen werden verspreid over de zaal. 9 bollen werden boven de toog geplaatst zodat de tapper van dienst kan zien wat hij aan het doen is. Gezien het traiteursconcept van de clubavond kon de **keuken** (schenking van Bert via Buvé Keukens) nog een weekje gemist worden, maar als je dit leest zal ze er zo uitzien:



Nu kan het sanitair gekeurd worden en kan het drinkwater aangesloten worden over gans de club. Als materiaalbestuurder kan ik met de hand op het hart zeggen dat ik verdomd fier ben op de realisatie van het cafetaria, over wat we daar samen gerealiseerd hebben. Zo te zien op ons jaarfeest was ik daar zeker niet alleen mee, met deze gedachten.

Na haast 1,5 jaar geleden opgejaagd te zijn geweest van ons clubhuisje aan de overkant van het kanaal, kunnen we nu eindelijk weer de sociale werking van de club ervaren na de training. **We hebben terug een thuis** en ik hoop van harte dat alle leden zich gaan thuis voelen alsof het ook van hen is. Dat ze één worden met de club.

Dit doet me denken een stukje uit onze intentieverklaring:

*De persoonlijke en de sociale ontwikkeling van de leden wordt geacht recht evenredig te zijn aan het succes van de vereniging en hierdoor een winwin-situatie te creëren voor de leden en de gemeenschap. Met dit doel voor ogen is het de taak van de vereniging te werken aan de sociale integratie van zijn leden om een succesvolle vereniging te zijn.*

*We onderscheiden ruwweg drie stadia die een individu en bijgevolg de club leiden naar een succesvolle winwin.*

1. **Zijn.** Gerespecteerd worden om wie ik ben. Ik ben iemand voor anderen. Ik ben roeier/ster ik presteer, ik kan iets.
2. **Deelnemen.** Ik ben deel van een ploeg. Ik maak deel uit van de club. Ik heb vrienden in de club.
3. **Worden.** Deel worden van de vereniging, er een onderdeel van zijn. Bijdragen aan de gemeenschap terwijl je jezelf waarde geeft. Een steun en toevertrouwen van de club worden.

#### Na de clubavond:

Maar we zijn er nog niet: er zal nog wel wat geschilderd, **geklust** en gekuist moeten worden. We gaan nu de vloer afwerken, het elektriciteitsnet en de drinkwateraansluiting afwerken, samen met een boel kleine inrichtingsklusjes.

Ergens in het begin van het volgende jaar beginnen we met de buiteninrichting van het terras. Daarna volgen nog de kleedkamers en de douches.

Wat nu ook om de hoek komt kijken met al deze afwerkingen, is het **onderhoud van de club**. Hier zal je binnenkort ook op aangesproken worden.

Maar de steeds als wederkerende vraag is er ook nog: moest je toch nog wat overuren hebben staan die dringend op moeten, of kun je nog **wat tijd maken** om met die vele klusjes te helpen, meldt dit dan aan Greet of Fred die je op weg zullen zetten. De club zal je daar heel dankbaar voor zijn.



## Je materiaal bestuurder Fred



### 1 - Nu en komende maand

#### Zondag 18 november: Suikerrace

Deze zondag wordt er hard gestreden door 3 ploegen op de **Roosendaalse Vliet**.

De Jeugdacht met Finlay, Maarten, Seppe, Max, Luka, Simon, Kobe en Kobe zullen moeten proberen de vier koppel van Ive, Koen, Nancy en Greet te groeten onderweg, nadat die al een goedendag hebben gezegd aan de C4 met Filip, Sharan, Geert en Bert. 7360 m om 'vollen bak' te gaan op Nederlands water. Alle deelnemers hebben een *plan de campagne* gekregen om alles in goede banen te leiden.

#### Zaterdag 24 november: OBIC

Wil je je eens testen op de ergometer met de andere Belgische roeigoden, dan is dit je kans: het Belgisch Kampioenschap **indoorroeien**. Heb je hiervoor interesse, spreek dan Filip aan.

#### Zaterdag 22 december: De Warmste Week

Moest hier voldoende interesse zijn, dan kunnen we **met één of enkele van onze boten aansluiten bij 'Rowing for Life'**. In samenwerking met De Sleutel organiseert De Vlaamse Roeiliga op zaterdag 22/12 'Rowing for Life'; een roeitocht voor het goede doel voor de Warmste Week van Studio Brussel. Ook de SUPpers zijn van de partij!

In zoveel mogelijk C4'en roeien we naar het centrum van Gent, de Graslei en de Krook. Tussendoor rusten we even uit met een versnapering en een drankje aan de Lindelei. Dit evenement loopt samen met het initiatief van de SUPpers, waardoor een gezellige drukte op het water gegarandeerd is. Ook de kajakkers worden uitgenodigd en zijn van harte welkom. Verschillende watersporters zetten zich samen in voor het goede doel.

De opbrengst van dit warme en kleurrijke evenement gaat naar de omnisportwerking van De Sleutel, nl. Extra Time, een organisatie die zich inzet om mensen met een verslavingsproblematiek terug te re-integreren in onze maatschappij. Sport kan hierbij een middel zijn om een leven opnieuw zinvol in te vullen. Na het volgen van enkele roei-initiaties (C4-boten) krijgt een groep van De Sleutel bovendien ook de kans om mee te roeien tijdens het evenement! Meer info op de website van de Warmste Week van Studio Brussel: <https://dewarmsteweek.stubru.be/acties/rowing-for-life-tvv-xtra-time-de-sleutel>

Na de tocht is er in de GRS, Vissersdijk 1, een feest om onze inspanningen te vieren. Er wordt een maaltijd aangeboden voor diegene die blijven, en er is een optreden van een band. De opbrengst gaat opnieuw naar het goede doel.

### 2 - Terugblik

#### Zaterdag 10 november: Clubavond

Zoals eerder kon gelezen worden, is er hard gewerkt aan ons clublokaal om terug met zijn allen met een warme kop soep of thee rond een stoof te kunnen kruipen na een natte of koude roeisessie.



Bij binnenkomst van alle genodigden vielen verschillende mensen in verbazing van wat er gerealiseerd is in 536 dagen. Van een clublokaaltje, dat net sterk genoeg was om 30 man binnen te krijgen, naar een waardige roeiclub met een schitterend clublokaal met dito gevulde botenloods.



Na een kort welkomstwoord van de voorzitter, met de gebruikelijke praktische richtlijnen, werd het afgelopen jaar nogmaals door hem in beeld gebracht. We hebben inderdaad, naast een bouwkundige verwezenlijking, ook nog een zeer druk roei-jaar beleefd. Nieuwe boten kopen in Engeland, efficiënte Brugge Boot Race, Belgisch Kampioenschap, dubbele deelname aan de Elfstedentocht, culinair Maubray, Jeugdtriatlons, een heet roeikamp, enkele Gentse toertochten, een weekendje Bernkastel, een moord op de regatta en nog een zoete race maakten dat velen hun roeiambities hebben kunnen waarmaken dit jaar. Na deze terugblik werden de gerechten van Slagerij Kurt aangesneden én goed bevonden.





Onze materiaalmeester trof de nodige zaken in de botenloods om de nieuw aangekochte boten (Engeland) ook effectief in de vaart te nemen. Met een geut champagne werd de gestuurde punt vier, gesponsord door Sander, **gedoopt** als Kolonel Sander; de gestuurde koppelvier gesponsord door Fred gaat verder met de naam Moriarty en de punt vier, aangekocht door Ive, Koen en Yves, mag voortvaren onder de naam Markus.



Terug boven gekomen had het buffet van Kurt plaats gemaakt voor het dessertenbuffet, gemaakt door de leden. Er werd goed van gesmuld.



Daarna werden de **plannen** voor volgend roei-jaar nog toegelicht. **Alle data zijn hier nog niet definitief** bij gebrek aan kenbaarheid van die data. Maar waar zeker naar gewerkt zal worden zijn de Ganzeregatta (met mosselen à volonté), De head of Amsterdam in acht of vier, de gebruikelijke wedstrijden (Maubray, Belgisch kort en lang kampioenschap, jeugdtriatlons), een toertocht onder Rotterdam (Brielle), de Elfstedentocht, op tocht met de VRL, een lange afstandswedstrijd ('s Hertogenbosch, Visé of Breda) een Sport-It kamp en eigen jeugdkamp (mogelijks van 's Hertogenbosch naar Roosendaal), een moordregatta, de in 2018 gemiste Horzelregatta, de Leerdamse Lingeregatta). Dus weer een goed gevuld jaar.

Daarnaast werd ook aangehaald dat een mooi nieuw clubhuis ook een heleboel zaken met zich meebrengt zoals onderhoud, beveiliging, kosten, ...

Enkele zaken werden al even toegelicht; de definitieve uitwerking volgt binnenkort (streefdoel is begin 2019):

- De **poef wordt afgeschaft**. Er zal gewerkt worden met drankkaarten; leden zullen zo voordeliger kunnen drinken dan (toevallige) bezoekers.
- Gevraagd wordt om binnenkort terug het **roeidagboek** (op de computer) terug in te vullen.
- Er zal beroep worden gedaan op de **16-uren werkparticipatie** van de leden, zoals aangehaald in het huishoudelijk reglement (dit zal kunnen ingevuld worden door deelname aan klusmomenten, toogdienst, wekelijks onderhoud, ...).



- Gezien de meer uitgebreide faciliteiten zal het lidgeld met 10 euro verhoogd worden voor 2019.



Een dankwoord werd gericht aan de sponsors, aan de trainers, het bestuur, alle leden.

Vervolgens werd iedereen in de bloemetjes gezet; ieder gezin mocht een bedankingsplantje meenemen voor de geleverde inzet.

En dan zorgde de jongste van de hoop (Max, zoon van Carl) voor een kippenvelmomentje: geheel onverwacht (althans voor Carl) kwam hij vooraan een happy birthday voor zijn vader inzetten; the OAR viel luidkeels in.

### 3 - De toekomst

#### WK Masters te Hongarije van 11 t.e.m. 15 september 2019

Ondertussen beginnen de WK interesses terug op te flakkeren na een jaar van niet te kunnen meedoen (wegens te ver in een orkaangevoelige streek). Zou je graag meedoen, dan staan hierboven de data die je in je agenda moet gaan vrijhouden om (één of meer) 1000 meters af te leggen, om ter eerst.

Daarnaast zouden we ook graag snel willen weten wie meegaat omdat de logementen niet dik bezaaid zijn en Daniel en Izabella graag tijdig iets voor iedereen willen vastleggen.

**Wil je mee? Geef dan tijdig je naam door:** je komt in de WhatsAppgroep van dit evenement zodat verdere communicatie hierrond kort en bondig blijft. Ondertussen kan ook al eens gekeken worden naar de maten en makkers met wie je die 1000 m wil afleggen.

### 4 - Op de kalender

Wedstrijd	Jaarlijkse activiteit
Toertocht	Fundraising/bekendheid/andere
Training (alternatief)	Sportkamp/scholen
Klusdag op club	

Wat?	Wanneer?	Peter
Suikerrace	18/11	Yves
BK OBIC	24/11	Filip



## 5 - Prikbord en trainingsmomenten

### Lidgelden 2018

Heb jij je lidmaatschap al verlengd? Dit zijn de tarieven voor 2019:

- Junior (-18): € 170
- Senior en master: € 230
- Familielidgeld: € 460
- Sympathisant: € 30

Het rekeningnummer is nog steeds BE 76 9730 3900 0195.

### Roekledij: De webshop komt eraan begin november -> december

Voor zij die nog hun roeitenuue willen aanvullen, is dit het moment. Begin december gaat de webshop terug open en kan à volonté terug besteld worden: roeipakjes, leggings, pogies (roeihandschoenen voor warme handjes in de koude maanden), polo's, pet, trui, windjack of turtle (body zonder mouwen, maar met windstopper en lage rugbescherming) maken het gamma compleet.

De werkwijze is als vorige keren: je bestelt via een website je roekledij, je betaalt ze onmiddellijk (online) en vervolgens wordt alles samen opgestuurd (alles samen = alles wat door iedereen besteld werd). We hopen tegen Kerstmis alles in België te hebben.

Op de club zijn nu nog enkele XL roeipakjes en enkele polo's (marineblauw met The Oar en logo op de rug). Bij interesse hiervoor, informeer bij Fred.

### Trainingen (roeifiches) op het magneetbord

Op het magneetbord vind je een reeks oefeningen om je roeitechniek te verbeteren. Elke drie maanden wordt het accent verlegd naar een ander moment in de roeibeweging.

Er wordt gestart met de uitpik. Bedoeling is om stelselmatig deze oefeningen te proberen tot een goed einde te brengen tijdens je wekelijkse roeisessies. De moeilijkheid van de oefeningen loopt stelselmatig op (tot 4 symbolische riemen); tegen het einde van de periode zou je de moeilijkere oefeningen aan moeten kunnen. Hieronder vind je een voorbeeld van dergelijke roeifiche.

Moment in roeibeweging

Skiff of ploegboot

Koppel- of puntboot

**Uitpik (rond snel weg)** Fiche Nr : 1

**Theoretische aandachtspuntes**

**Ideale uitpikpositie** : benen gestrekt, armen tegen borstkas, schouders laag, polsen gestrekt, riemen recht met blad net onder water, licht achterover hellend.

**Rond snel uitpikken** betekent : met beide handen even hoog tegen de borstkas eindigen, snel de riemen naar beneden drukken, snel de riemen plat draaien en snel de armen strekken. Daarna snel inbuigen tot inpikhouding van de romps.

- Hoog eindigen met rechter hand even hoog als linker hand.
- Blad recht uit het water nemen (handen van borsthoogte tot net boven de bovenbenen brengen).
- Blad plat draaien (tot klik in riem). Blad blijft van het water.
- Snel blad draaien van verticale positie naar horizontale positie
- Pols naar beneden duwen en hand openen ; niet verkramp vasthouden waardoor hand zich op riem kan verplaatsen.

**De theorie**

Nr.	Naam oefening	Hoe oefening uitvoeren	Doel	Moeilijkheid
1	Soppen met recht blad en gedraaid blad	In positie 'Van Achter' vertrekken (riemen recht in water, onder water, tegen borstkas) Driemaal riemen uit het water brengen door handen op bovenbenen te brengen. Hier stoppen. Belangrijk is dat evenwicht in boot blijft; boot valt niet naar een kant. Daarna driemaal soppen en blad draaien	Evenwicht	
2	Vloeiende uitpik door snelheid boot	Starten: 10 slagen zonder kracht op benen of armen, waarbij mooi rond wordt uitgepikt. Daarna 10 slagen goed op de benen duwen, geen kracht op de uitpik. Riemen gaan vlot uit het water.	Comfortabele houding	
3	Uitpik in balans	Oefening tijdens gewone roeibeweging maar initieel zonder kracht en maximum tempo 20. Bewust kijken naar de boot en nagaan of boot niet siddert met evenwichtsverlies. Doe deze oefening een 50 slagen.	Evenwicht	
4	Uitpik met correcte lichaamshouding	500 m met vaste bank roeien. Voer uitpik uit met bewust gestrekte benen, evenwicht in boot door controle vanuit de heupen. Rug is recht; hoofd recht (naar kruin voorganger kijken). Snelle gelijke armbeweging (links en rechts). Riemen blijven beiden van het water. Eerst 20 slagen traag, 20 slagen matig snel, 20 slagen snel, 20 slagen zeer snel	Efficiënte (vlotte uitpik) / evenwicht	
5	Uitpik ter plaatse	Vanuit positie 'van achteren' (recht blad, handen borsthoogte) naar positie 'plat boven water' (quasi horizontaal blad boven water), met juiste handbeweging. Voel hierbij heel duidelijk beide vlakken (klikken) in de riem. Doe dit 10 keer achter elkaar. In ploegboot wordt dit samen gedaan (aftellen).	Evenwicht / Comfortabele houding	

Naam oefening

Hoe oefening uitvoeren

Doel oefening

Moeilijkheid oefening

Open Antwerpse Roeivereniging vzw

Kesselsesteenweg 21, 2520 Emblem / maatschappelijke zetel: Vorstjensweg 17, 2520 Brochem

Ondernemingsnummer 839 439 087, Bankrekening BE 76 9730 3900 0195



Ook is er een blad met conditioefeningen uitgehangen op het magneetbord. Zo kan je je techniek afwisselen met de opbouw of onderhoud van je conditie.

Om het verhaal compleet te maken zal er ook per drie maanden een trainingsschema uithangen om de opbouw van de technische trainingen te ondersteunen. Per week zal er een volledige training uitgewerkt worden waarin de rubrieken 'Opwarming, Techniek proberen, Techniek onderhouden, Conditie en Cool Down' zitten.

Raadpleeg het magneetbord. Heb je vragen, spreek je trainers aan. Heb je opmerkingen of nog een goede suggestie die dit kan ondersteunen, laat het dan ook zeker weten.

### **Boten en materiaal, organisatie van de botenloods**

We zijn nog steeds bezig met de bouw en organisatie van de inrichting van de botenloods. We zullen alles duidelijk organiseren, met markeringen en opschriften, met handelingen en procedures. De accenten liggen momenteel op de realisatie van de loods en clubhuis en tot die tijd vragen we de leden geduld te hebben en omzichtig te werk gaan in de loods en met het materieel. Bij twijfel, vraag de trainers uitleg, zij helpen je graag en zo blijven alle zaken op hun plaats liggen.

#### **Enkele raadgevingen:**

- Behandel de boten met zorg, kleine boten haal je met twee van de rekken, grotere onder commando van één iemand, gebruik de juiste botenkarren enkel voor transport van en naar de steger. Afdrogen en onderhoud van de boot doe je op de schragen en laat boten nooit tegen de grond staan!
- De tennisballen hebben een eigen korf. Als je ze van een boot haalt worden ze daarin gedropt – heb je er nodig na je roeisessie, dan kan je ze hier snel vinden. Zie je een verloren exemplaar: drop hem even in korf.
- De riemen gaan in het riemenrek nog een vaste plaats krijgen maar begin alvast met de riemen met het etiket naar je toe te plaatsen en alle riemen van één boot in dezelfde rayon.
- Neem je lege flesjes en afval mee naar huis, er is maar een kleine vuilbak op dit moment.
- Hou de loods en oprit netjes, laat geen kledij of hervulbare flessen rondslingeren. (Kijk ook eens of er nog kledij e.d. van je is verloren gelegd)

Tot slot: sluit altijd de poorten (van de loods en het hek) als je op het water bent!

**Sluit ook steeds het nummerslot nadat je als eerste bent toegekomen op de club.**

**Zodat het niet per ongeluk wordt meegenomen door een geïnteresseerde passant.**

#### **Foto's @ Flickr**



Op zoek naar 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.

#### **WhatsApp: een snelle manier om op de hoogte te blijven van wat er op de club gebeurt**

WhatsApp: hoe loopt het? Zoals de meeste al hebben gemerkt is The Oarsome Rowers als WhatsApp-groep actief. Deze groep is gemaakt om snel meldingen door te geven aan alle leden (en ouders) over lopende zaken, voorvallen, slechte weersomstandigheden, dringende bouwperikelen, vragen rond trainingen, ... maar NIET om aparte roeimomenten (anders dan de reguliere trainingen) onderling te organiseren. Hiervoor hebben we andere groepen: ochtendroeiers, groep per evenement. Daarnaast bestaat er nog een groep voor de trainers.

Bovenstaande vraagt nog altijd natuurlijk dat je een slimme telefoon (lees: smartphone) nodig hebt om hier mee op de hoogte van te kunnen blijven. Dit is uiteraard geen verplichting om een smartphone te kopen als je die nog niet moest hebben. De traditionele communicatiewegen (spraak, GSM, mail, nieuwsbrief) blijven we natuurlijk ook nog gebruiken.





Merk je dat je niet in een groep zit en er toch wil bij horen? Laat dan even iets weten aan de 'administrator' van de groep. Hij/zij (doorgaans Yves of Filip) kan je eraan toevoegen.

### Trainingsmomenten voor de volgende maand:

Wanneer?	Hoe ?
Maandag om 18u30 Roeien om 6u 's ochtends Roeien overdag in de week	Zaaltraining op het clubhuis Op afspraak met Yves (WhatsApp-groep ochtendroeiers) Op afspraak, zie mailgroep lijst met Fred (gevorderden) Check met Fred om aan te sluiten en je vrije uren op te geven.
Woensdag om 14u00	Training op het water (doelgroep: jeugd)
Woensdag om 18u30	Zaaltraining in het clubhuis
Zaterdag om 9u30	Training op het Netekanaal en initiatie op afspraak
Zondag om 9u30	Training op het Netekanaal

- Mailgroepslijst voor roeien overdag: Ben je gevorderd in het roeien, wil je overdag roeien in de week? Geef dan je momenten dat je wil roeien op aan de groep, via de maillijst die wekelijks wordt geïnitieerd op zondag door Fred.  
Geef je dus op (mail) voor zondagmiddag op bij Fred, die de coördinatie doet als je overdag wilt roeien in de komende week. Gewoonlijk worden maandag, dinsdag, woensdag en donderdag om 9u voorgesteld.
- De echte ochtendroeiers communiceren per WhatsApp (in de groep 'Ochtendroeiers'), dus als je hiervoor interesse hebt, spreek Yves dan aan zodat je deelgenoot wordt van de WhatsApp en daaruit volgende prachtige trainingen.

## 6 - Contact info

WIE?	HOE?	WAT?
Algemeen	oar@live.be	insturen foto's algemene vragen inschrijvingen drakenboot
Yves Royackers	0468 193 609	<u>voorzitter &amp; sport coördinatie</u>
Filip Joossens	0477 977 659	<u>ledenadministratie</u> <u>clubkledij</u>
Fred Van der Wee	0475 711 789 fred.vanderweehe@telenet.be	<u>materiaalmeester</u> <u>secretaris</u> overdag roeien op weekdagen
Paul Joossens	0498 419 252	<u>penningmeester</u>
Sita Vreeling	0494 375 788 sita.vreeling@gmail.com	Secretariaat PR website nieuwsbrief
Filip Joossens Yves Royackers Antje Hansmeier Marie De Winter Fien De Winter Sharan Corten	0477 977 659 0468 193 609 0049 151 422 623 89 0493 625 247 0497 222 315 0496 786 875	trainers en coaches
Greet Van Erk	0498 818 015	<u>Vertrouwenspersoon (API)</u>