



NIEUWSBRIEF THE OAR – januari 2019



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



Moest het ineens heel erg koud worden ...

December-januari: Bouw clubhuis

Greet, Nancy, Liesbeth en Leen, geholpen door Ludo hebben gans het cafetaria voor het eerst na de bouwwerken eens grondig gekuist. En blinken dat het doet. Ook toiletten, gang en kledkamer werden onder handen genomen. Merci dames en heer!

Ondertussen, na een rustgevende cruise is Fred terug aan de resterende klussen begonnen. De twee laatste deuren (keuken) zullen tegen dat je deze brief in je mail krijgt, geschilderd zijn. De terrasbedekking (een zeer duurzame makkelijk te onderhouden houtcomposiet) werd gekozen zodat we dit tegen het begin van de lente ook in gebruik kunnen nemen, op 17 januari als God en het weer (en klein Pierke misschien ook) het toelaaten, starten we met de montage. Hierbij kunnen zeker een aantal vrijwilligers meehelpen, zowel in de week als ook vermoedelijk zaterdag 19 januari.

Nog een speciaal dankjewel aan Architect Steven Magnus uit Kessel, die ons de afgelopen tijd heel goed heeft geholpen.

Den botenateljee is opgeruimd waardoor de ruimte kan gebruikt worden waarvoor ze gemaakt is: revisie van boten. De Theseus mocht als eerste genieten van de deskundige handen van Ludo, Wim en Fred. De romp en het spantwerk is al hersteld en klaar voor het vernissen, daarna volgt het terug monteren.

Wil je ook graag leren hoe deze kunstwerkjes in elkaar zitten en hou je van vakwerk, je weet wie je moet aanspreken, die met zijn baard. Hij wil maar al te graag zijn kennis doorgeven.

1 - Nu en komende maand

Zondag 27 januari: Nieuwjaarsreceptie en leden vergadering om 12h30

De laatste zondag van januari bieden we jullie traditiegetrouw een broodmaaltijd en dessert aan, onmiddellijk na de ochtendtraining van 9h30. Hét moment om de keuvelen en vragen te stellen over de jaarkalender en je kandidaat te stellen voor wedstrijden, toertochten planningen en individuele of ploegtrainingsprogramma's.

Wie graag komt helpen om dit een beetje mee in orde te krijgen (broodjes te smeren, tafels schikken, dranken voorbereiden, opruimen) mag zich aanbieden via oar@live.be. Nog handiger is om je naam in te vullen bij één van de taken, die op het bord in de gang staan vermeld.

Graag hadden we ook **je komst bevestigd gezien op het bovenstaande mailadres**, zodat we weten hoeveel lekkere spullen we moeten voorzien. We starten om 12u30 en ronden af rond 14u00 aangezien die dag nog heel wat wandelaars langskomen (zie volgend rubriekje).



De olifant
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS
BAKEN
sterk groenwerk

Crelan
Kantoor Chris Van Olmen
Dorpsstraat 66 - 2520 Emblem

MEUWERT & MEUWERS
MAATSCHAPPELIJKE
03/406 30 24

KBC
Bank & Verzekering
Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



buuè
keukenstudio
IT **INTERIEUR**
TOTTÉ

Zondag 27 januari: de Winterwandeling van de gemeente Ranst en de omliggende gemeenten

Een culinaire wandeling van een 8-tal kilometer start bij ons op de club; inschrijving begint op onze club vanaf 13u. De eerste wandelaars worden terug verwacht vanaf 15 uur, wat betekent dat we ons clubhuis tegen dan moeten omtoveren naar een groots cafetaria. Onderweg krijgt men drie versnaperingen op rustpunten. Wij voorzien op onze club nog een vierde. Tegen de avond verzorgt traiteur Kurt een lekker menu voor de mensen die hiervoor hebben ingeschreven. Folders over dit evenement, verzorgd door de gemeente, liggen klaar op het clubhuis.

Als het weer wat mee wil dan is dit een evenement waar heel wat volk op afkomt (een 400 mensen waarvan er ongeveer een 100 blijven eten). Voor onze club een ideale gelegenheid om onze naam bekendheid in de streek te vergroten, maar ook om wat extra centen in het laadje te krijgen. Vandaar onderstaande boodschap:

Medewerkers gezocht voor 27 januari: Op het bord in de gang kan je jezelf inschrijven als medewerker voor de catering en de organisatie wat betreft de dienstverlening op onze club voor de winterwandeling en onze voorafgaande nieuwjaarsreceptie.

Zaterdag 9 februari: Ergometerwedstrijd GRS

Wil je je eens volledig laten gaan op de ergometer? Dan is nu je kans! Op zaterdag 9 februari is er de jaarlijkse wedstrijd in Gent van de GRS. Laat zeker iets weten aan Filip als je wil meedoen.

Zondag 17 februari 2019: Winterhandicap in Vilvoorde

Deze lange afstandswedstrijd over 6000 m start, mogelijks onder winterse omstandigheden, onder de brug van Vilvoorde. Als dit iets voor jou is, schrijf je in via de lijst die uithangt op de club (magneetbord in de gang). Heb je meer vragen, dan kan je terecht bij Sharan.

2 - Terugblik

Deze maand is er voornamelijk lekker getraind op het Netekanaal. We hebben weer mogen voelen wat het is om wind in te roeien met af en toe een wel echt verfrissend zacht buitje.

Maandag- en woensdagavond wordt er hard aan de winterconditie gewerkt, zaterdag wordt er voor zij die het willen hun techniek op het water beter uitgespit, zondag is het dikwijls genieten met een ploeg in een boot. Ondertussen is er ook terug een initiatietraject gestart met twee sportieve gasten.

3 - De toekomst

Zondag 3 maart 2019: Ganzeregatta in Goes

Ons eerste buitenlandse wapenfeit is genoteerd voor de Ganzeregatta in Goes; een leuke lange afstandswedstrijd: de jeugd trekt 2000 m aan de riemen, terwijl de masters dit 4300 m mogen doen. Dit kan in alle mogelijke boten, gaande van een skiff over een C4 punt naar een 8+.

RV Scaldis is een zeer aangenaam clubje dat hun regatta steeds afsluit met ne mossel à volonté voor een economisch prijsje.

Zou je graag in ploeg hieraan deelnemen, dan is dit het moment om het te melden (lijst magneetbord): je kan je winterconditie er dan ook op beginnen afstemmen. Heb je meer vragen: pols even bij Yves.

Zondag 3 maart 2019: Head of the river in Amsterdam

Als je met een ploeg in vier of acht wilt meedoen, vertrekkend in het centrum van Amsterdam, om dan 8 km richting Oudekerk te varen, dan moet je dit te kennen geven op diezelfde lijst die in de gang uithangt op het magneetbord. Gezien de afstand is dit niet voor onze jongere jeugd weggelegd.



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.

Daniel en Izabella hebben de nodige logementen reeds gereserveerd.

Ook wordt er in de winter al aan de basisconditie gewerkt (voornamelijk ergometergewijs). Dus pik hier zeker tijdig in zodat je binnenkort vlot de 1000 m in de zomer goed mee kunt trainen.

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 makers met wie je die 1000 m wil afleggen.

4 - Op de kalender

De roeikalender voor 2019

Bekijk onderstaande kalender al eens om te zien waaraan je volgend jaar allemaal kan meedoen.

Wedstrijd (vr geïnteresseerden)		Toertocht	Clubactiviteit	Jeugdkamp/-stage	
Alternatieve activiteit /training		Klus- en botenonderhoud	Aanbevolen voor competitieroeier	Aandachtspunt	
Datum	Deadline	Activiteit	Waar	Wat	Peter/ meter
Wedstijd	inschrijving		Voor wie		
Zaterdag 12 januari	Inschrijven vr Zat 5 jan	Ergomania	TRT Hazewinkel Jeugd / master	Ergometer	Filip
Zaterdag 12 januari	Inschrijven vr Woe 9 jan	Start nieuw initiatietraject	Club		Trainers
Za of Zo in januari		Langlauf (in geval van sneeuw)	Ardennen	Alternatief	Trainers
Zondag 27 januari	Inschrijven vr Zon 20 jan	Nieuwjaarsreceptie	Club	Van 12.00 h tot 14.00 h	Bestuur
Zondag 27 januari		Wandeloct Gemeente Ranst	Club	Centenactiviteit	Bestuur
Zaterdag 9 februari	Inschrijven vr Woe 23 jan	Ergometerwedstrijd GRS	Gent Jeugd / master	Ergometer	
Zondag 17 februari	Inschrijven vr Woe 30 jan	Winterhandicap	Brussel Jeugd / master	6000 m onder brug Vilvoorde	Sharan
Zaterdag 2 maart	Inschrijven vr Zat 3 feb	Goes	Goes Jeugd / master	4300 m Alle boten	Yves
Maandag 11 tot vrijdag 22 maart		Ergometerproject scholen Ranst	Club	Scholen-project	Fred / Yves
Zondag 11 maart	Inschrijven vr Zat 2 feb	Regatta in Seneffe	Seneffe	5000 m	Trainers
Zondag 17 maart	Inschrijven vr Zat 3 feb	Head of 8 Amsterdam	Amsterdam Jeugd / master	8000 m In 4..+ of 8+	Marie
Zaterdag 16 maart	Inschrijven vr Woe 13 maa	Start nieuw initiatietraject	Club		Trainers



Zaterdag 23 Maart		Botenonderhoud	Club		Materiaal- bestuur
Zondag 24 Maart		Botenonderhoud	Club		Materiaal- bestuur
Zondag 31 Maart	Inschrijven vr Zon 17 Maa	Toertocht Brielsche Watergeuzen	Brielle (Rotterdam)	26.5 km	Toer- commissie
In april		Jeugdtoerroeitocht			
Vrijdag – Zondag ... april	Inschrijven vr Zon ...	Stageweekend jeugd	Club		Trainers
Zaterdag 13 april	Inschrijven vr Woe 10 apr	Start nieuw initiatietraject	Club		
Zaterdag – Zondag 13/14 april	Inschrijven vr Zat 2 maa	Internationale spring regatta	Gent	2000 m	
Zaterdag - Zondag 27/28 April	Inschrijven vr Zat 16 maa	Belgisch kampioenschap korte boot	Hazenwinkel Jeugd / master	Skiff / dubbel / pair OAR	Filip
Zaterdag 11 mei		Opendeurdag / officiële opening clubhuis	Club		
Zaterdag 18 mei	Inschrijven vr Woe 15 mei	Start nieuw initiatietraject	Club		
Zondag 19 mei	Inschrijven vr Zon 21 apr	Regatta in Maubray	Maubray Jeugd / master	1000m / 2000m	Sharan
Zaterdag 25 mei	Inschrijven vr Zat 27 apr	Triatlon GRS	Gent Jeugd	Lopen/ slalom / roeien	
Vrijdag – Zondag 31 mei – 2 juni	Inschrijven vr Zon 28 apr	Elfstedentocht	Friesland	207 km in C2X+	Yves
Zaterdag 8 juni	Inschrijven vr Zon 5 mei	Toertocht VRL (Ijzer-Lo)			
Zaterdag 15 juni	Inschrijven vr Woe 12 jun	Start nieuw initiatietraject	Club		
Zaterdag 22 juni	Inschrijven vr Zat 1 jun	Handicap International de Visé	Visé Jeugd / Master	6000 m tegen elkaar	
Zondag 23 juni	Inschrijven vr Zat 1 jun	DMO-tilburg	Masters	1000 m snelheid	
Zondag 23 juni	Inschrijven vr Zon 9 jun	Recreatieve regatta VRL	TRT Hazenwinkel Jeugd / Master	4000 m	
Zondag 23 juni	Inschrijven vr Zon 9 jun	Triatlon TRT	Hazenwinkel Jeugd	Lopen/ slalom / roeien	
Maandag-vrijdag 1/5 jul		Sport-it kamp	Emblem Jeugd (hulp)		
Zaterdag 20 juli	Inschrijven vr Zon 15 jul	Clubkampioenschap + BBQ	Club Jeugd / Master		
Zaterdag 3 augustus	Inschrijven vr Woe 31 jul	Start nieuw initiatietraject	Club		
Maan- Vrijdag 5 – 9 augustus	Inschrijven vr Zon 1 jul	The OAR-jeugdsportkamp			

5 - Prikbord en trainingsmomenten

Licentie A voor wedstrijdroeiers: denk aan het verplichte medisch onderzoek

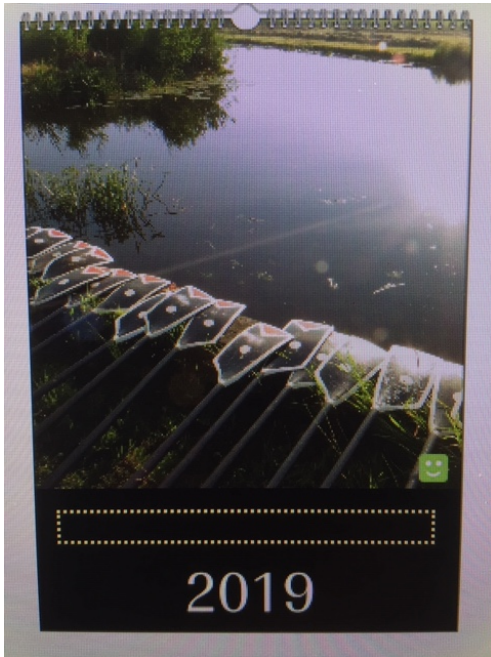
Riet (onze arts) wil gerust op een aantal momenten onze sportroei(st)ers, die zich dit jaar willen wagen aan een wedstrijd op Belgisch water op de medische tafel leggen. Zij is momenteel in haar agenda op zoek naar een aantal data net voor of achter een trainingsmoment. Zodra deze bekend zijn, zullen zij gecommuniceerd worden.



Dit medisch onderzoek kan natuurlijk ook bij je huisarts gebeuren; het formulier dat hiervoor moet ingevuld worden, kun je krijgen op de club. Vraag het aan de trainers. Het ingevulde document moet terug aan de club bezorgd worden zodat de licentie bij de VRL kan geactiveerd worden.

We vragen aan al deze sportievelingen (zij die dus dit jaar een wedstrijd willen meeroeien op de Belgische wateren) dit zeker **voor half maart 2019** in orde te hebben zodat boetes kunnen voorkomen worden. Zij die de ergometerwedstrijd in Gent of de Winterhandicap in Vilvoorde willen meedoen, moeten dit een week voor deze wedstrijd in orde hebben. Ben je te laat met deze formaliteit bij een wedstrijd zullen we ook vragen om de boete zelf te dragen. Alvast bedankt voor je acties hieromtrent.

Kalender 2019 met mooie roeimomenten



Een kalender voor 2019 is weer opgemaakt: twaalf maanden aan één stuk een leuke foto, gerelateerd aan onze roeimomenten van afgelopen jaar. Wil je graag een exemplaar, laat dan even iets weten aan Yves. Ze kosten 30 euro per stuk.

Instellen pelletkachel

Onze pelletkachel is nen diesel; als er instellingen naar temperatuur of vermogen worden gewijzigd, vraagt dit wat tijd voordat hij effectief reageert. Laat je dus nooit verleiden om naar een submenu te gaan als je niet direct reactie ziet bij een gewijzigde instelling (soms duurt het een vijftal minuten). De kans dat de kachel volledig ontregeld wordt, is dan zeer groot. En dan wordt het voor iedereen een zoektocht.

Weet je niet hoe temperatuur en/of vermogen moeten gewijzigd worden, dan is het beter dat je dit vraagt aan iemand die het wel weet (bestuurders/trainers).

Sleutelbeheer

Je zal merken dat de tussendeur naar de kleedkamers, toiletten en cafetaria op slot zal zitten. Dit natuurlijk om een extra barrière te voorzien naar deze ruimtes voor ongewenste personen. Het botenatelier zal ook op slot zijn (wat eigenlijk al was).

De mensen van het bestuur hebben allen een sleutel, maar ook zal er een sleutel worden uitgereikt aan mensen die regelmatig ploegen begeleiden of regelmatig actief zijn op de club, indien zij dat willen.

De Poefkaart

Kortelings zal er een poefkaart worden gelanceerd: een wat ... ???

Met deze kaarten kunnen onze leden goedkoper aan (koude en warme) drank geraken voor en na de trainingen of op evenementen. Goedkoper dan voor niet-leden die in ons boothuis iets willen komen drinken (passanten). Het principe is simpel: je koopt je eigen poef, waarvan je kan genieten zolang je nog een tegoed op je kaart hebt staan.

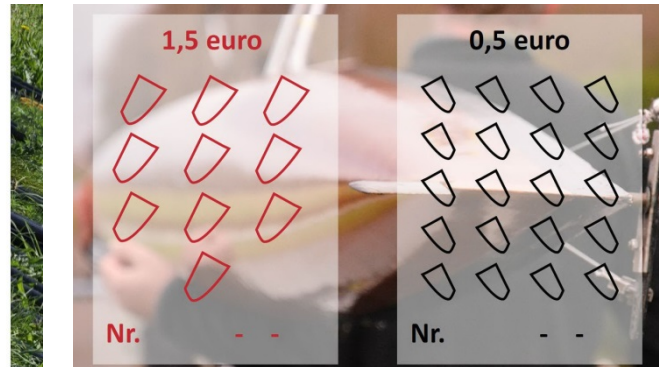


De kaart hou je zelf bij of je vraagt dat ze in de kassa van de club wordt bijgehouden ; dan heb je ze altijd bij je op moment dat je iets wil consumeren.

De tegoeden worden weergegeven op stickers die je aankoopt en die je vervolgens op je kaart plakt. Er zijn twee soorten stickers: van 1,5 euro (met 10 consumpties van 1.5 euro) en van 10 euro (met 20 consumpties van 0.5 euro).

Telkens als je iets consumeert, wordt het desbetreffend bedrag van je poefkaart gestreept; de riempjes worden met andere woorden ingekleurd. Zodra een sticker volledig is ingekleurd, is hij ontwaard en moet een nieuwe sticker aangekocht worden om te kunnen genieten van het voordelige tarief. De oude wordt verwijderd, de nieuwe komt op zijn plaats te hangen. Uiteraard kan er ook nog steeds cash betaald worden.

Het ontwerp van de kaart (voor- en achterkant) ziet er als volgt uit:



Lidgelden 2018

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

- Junior (-18): € 170
- Senior en master: € 230
- Familielidgeld: € 460
- Sympathisant: € 40

Het rekeningnummer is nog steeds BE 76 9730 3900 0195.

Roeikledij: Op de webshop is het nog even wachten

Voor zij die nog hun roeitenuue willen aanvullen, is het binnenkort zo ver. Hopelijk gaat de webshop terug open eind januari en kan er naar hartenlust 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 roeikledij, je betaalt ze onmiddellijk (online) en vervolgens wordt alles samen opgestuurd (alles samen = alles wat door iedereen besteld werd). We hopen na enkele weken 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 roeissessies. 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.



Recovery (traag gecontroleerd oprijden)

Fiche Nr : 2

Theoretische aandachtspuntjes

De theorie

Ideale oprolpositie : lichaam licht achterover hellend, benen gestrekt, evenwicht boot vanuit de heupen controlerend, schouders laag, armen gestrekt, handen iets geopend (niet klemmend rond het handvat), polsen in overstrekking, riemen met blad plat boven water (10 cm).

De recovery is het vervolg van een snelle uitpik gevolgd door een traag oprollen ; een snelle gecontroleerde beweging gaat over in een traag oprollen waarbij de inpik wordt voorbereid. Volgende fasen zijn te onderscheiden :

- Vanuit de ideale oprolpositie wordt snel ingebogen met gestrekte benen tot de romp de inpikpositie bereikt heeft.
- De rug is recht en er wordt vooruit gekeken (niet in de boot), de armen blijven gestrekt tot de inpik.
- De linkerhand is hierbij boven de rechterhand ; de linkerhand is iets voorbij de rechterhand om verwondingen te voorkomen.
- Zodra de inpikpositie wordt bereikt wordt het oprollen ingezet.
- Er wordt gecontroleerd traag naar de inpikpositie ; hierbij worden de benen geplooid totdat de onderbenen loodrecht in de boot staan.
- De benen worden opgeplooid waarbij ze steeds tussen de armen blijven.
- Net voordat de handen de voeten passeren wordt de overstreckte pols langzaam gestrekt ; net voor de inpik is de pols terug gestrekt. Het blad wordt hierdoor voorbereid voor de inpik. Een gebogen pols is absoluut te vermijden.

De fase in de roeibeweging

Nr.	Naam oefening / voor	Hoe oefening uitvoeren	Doel	Moeilijkheid
1	Deels oprollen tot volledig	Nadat armen gestrekt zijn over verschillende lengte van de bank oprollen met dezelfde lichaamshouding (= inpikpositie) : 250 m kwart bank 250 m halve bank 250 m driekwart bank 250 m volle bank	evenwicht / Comfortabele houding	
	Naam oefening	Skiff of ploegboot	Koppel of puntroeien	Hoe de oefening uitvoeren
			krampachtig / inue roeibe gestrekt zijn	500 m. tegen te gaan. met overstreckte pols en ri
			Wat willen we bereiken met de oefening	Moeilijkheidsgraad oefening
3	Roeien met stop 2	Bij elke slag wordt één à twee tellen gestopt in de continue roeibeweging net nadat de armen gestrekt werden. De romp helt licht achterover en de handen bevinden zich net voor de knieën. Het strekken van de armen gebeurt zo snel als mogelijk.	Evenwicht / Efficiëntie / gelijke beweging	

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.

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)



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS
B A K E N
sterk groenwerk

Crelan
Kantoor Chris Van Olmen
Dorpsstraat 66 - 2520 Emblem

MEUWERT & MEUWERT
MAGISTRATEN
03/406 30 24

KBC
Bank & Verzekering
Verzekeringskantoor
Herman Nauwelaers



buu é
keukenstudio
IT INTERIEUR
TOTTÉ

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 Woensdag om 18u30	Training op het water (doelgroep: jeugd) Zaaltraining in het clubhuis
Zaterdag om 9u30 Zondag om 9u30	Training op het Netekanaal en initiatie op afspraak 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.



De olifant
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS
BAKEN
sterk groenwerk

Crelan
Kantoor Chris Van Olmen
Dorpsstraat 66 - 2520 Emblem



KBC
Bank & Verzekering
Verzekeringskantoor
Herman Nauwelaers



buuè
keukenstudio
IT INTERIEUR
TOTTÉ

6 - Contact info

WIE?	HOE?	WAT?
Algemeen	oar@live.be	insturen foto's algemene vragen inschrijvingen drakenboot
Yves Royackers	0468 193 609	<u>voorzitter & sport coördinatie</u>
Filip Joossens	0477 977 659	<u>ledenadministratie</u> clubkledij
Fred Van der Weehe	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 Marie De Winter Fien De Winter Sharan Corten	0477 977 659 0468 193 609 0493 625 247 0497 222 315 0496 786 875	trainers en coaches
Greet Van Erk	0498 818 015	<u>Vertrouwenspersoon (API)</u>