

## NIEUWSBRIEF THE OAR : MEI 2020

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

 [The OAR op Facebook](#)

### In deze editie:

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

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



Roeien na corona : met deze hulpmiddelen gaan we verder

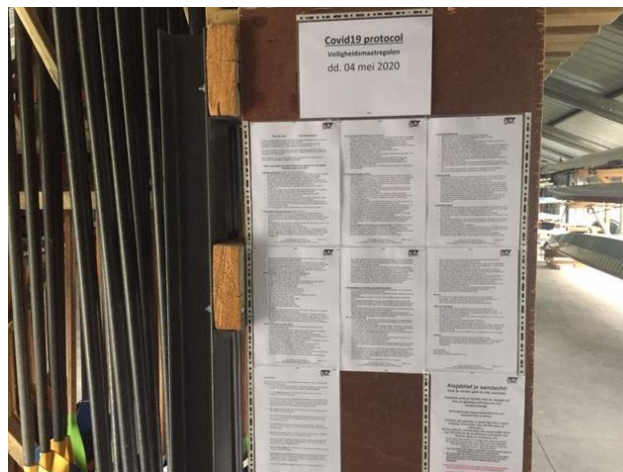
### 1 - Nu en komende maand

#### Roeien onder strikte voorwaarden vanaf 4 mei tot ...

Zoals reeds eerder gecommuniceerd kan er terug geroeid worden als we ervoor zorgen dat we elkaar niet per ongeluk besmetten. Dat betekent dus gespreid roeien (met verschillend startuur) en enkel in skiffs, C1's, Volans-boten of roeiplanken. Huisgenoten mogen enkel in ploegboten.

Elke roeisessie is er iemand (trainer, bestuur, peterof meter) die optreedt als corona-toezichter. Hij/zij zal alles proberen mooi in banen te leiden. Alles is mooi in een uitgebreid Corona-Protocol neergepend, maar in de praktijk verandert er niet zo veel. Naar de behandeling van de boten toe wordt de gehele boot ingezeept, wordt hij vervolgens afgespoeld en wordt er nog een ontsmetting opgelegd van alle delen waar men de boot kan aanraken (voetenbord, dollen, kuip,...) en van de riemen.

Vanop 1.5 m afstand wordt er met elkaar omgegaan en na een korte babbel wordt er terug huiswaarts gekeerd.



Nalezen van dat protocol kan op onze website of op het bord nabij de ingang.

Ontsmetten is en blijft belangrijk : de handen, het gebruikte toilet, de gebruikte materialen, .. met alcohol spray. De steiger, schragen, haspel, .. met javel. Een handdoek van de club gebruiken kan, maar dan wordt verwacht dat je hem mee naar huis neemt en de een volgende keer diezelfde handdoek gebruikt. Dus het laten drogen van de handdoeken op de club wordt even niet gedaan.

Er is ook een online inschrijftool uitgewerkt waarop je je kan inschrijven om het verschillende startuur mogelijk te maken. Doe dit ook. Als alle boten bezet zijn zet je dan zeker op de wachtlijst. Regelmatig komen hier nog plaatsjes vrij enerzijds, anderzijds kennen we je intenties en kunnen hier planningsmatig rekening mee houden.

### **Scherp uw roei-stijl aan : stap in een skiff (of C1-boot / Volans)**

Het ploegbotengebeuren kan even niet waardoor het merendeel van de roeiers in een éénpersoonsboot stapt. Dit schrikt misschien de beginnende roeier of de meer ervaren ploegroeier af, maar daar zijn geen redenen voor. Vier boten kunnen uitgerust worden met vlotters waardoor het gevreesde omkantelen kan vermeden worden. Daarnaast is dit ideaal om je roeistijl te optimaliseren zodat in de nabije toekomst het ploegroeien ook weer beter/efficiënter/bevredigender/ .. gaat.

Dus schrijf je in op een roeisessie. Laat je niet ontmoedigen door een volle lijst maar schrijf je dan in op de wachtlijst. We trachten ervoor te zorgen dat iedereen zoveel als mogelijk kan roeien.

Weet ook dat er in de week kan geroeid worden (ook te reserveren via de planningstool) ; enige voorwaarde is dat er een meter/peter aanwezig is (die ook kan/mag roeien).

### **Corona-crisis : een agenda die volledig overhoop ligt**

Momenteel kan van de lopende agenda er niet veel uitgevoerd worden. Steeds meer zaken worden afgelast. Uiteraard zal het verdere verloop van de corona-crisis bepalen wat we wanneer terug kunnen opnemen. Het accent ligt momenteel op het verder mogen roeien, met de nodige beperkingen.

## **2 - Terugblik**

### **Handen uit de mouwen door leden voor leden**

Johan heeft het tegelen kunnen afronden. Dit is het mooie resultaat :

Fred heeft dan weer wat huishoudelijk organisatorische spullen toegevoegd aan de club : een droogrekje in de keuken voor de handdoeken, poetsvodden, .. een uitgietsbak in de technische ruimte, een tuinslang in de technische ruimte die kan gebruikt worden om de douches proper te maken, een plasticen kist voor afvalzakken ter hoogte van het riemenafdroogrek, houders voor ontsmettings sprays.

Ook heeft Fred nog enkele herstellingen aan de Free Willy doorgevoerd.

Fred, Toon en Lore hebben zich dan weer gesmeten op het vernieuwen van de vlottende steiger : zowel het ophangstelsel als de steiger zelf werden in een nieuw jasje



gestoken. Met dank aan Sander en Heidi voor de logistieke ondersteuning. Er werd met de hoed rondgegaan zodat dit gefinancierd kon worden ; wil je eventueel ook nog bijdragen, dan kan dat natuurlijk.

De vaste steiger werd op professionele manier opgevuld zodat het doorzakken in het midden tot het verleden behoort.

Enkele sfeerbeelden :



### 3 - De nabije en iets verdere toekomst

#### Zaterdag 13 juni : start nieuw initiatietraject onder voorbehoud dat dit kan

Deze vier opeenvolgende zaterdagen (13/6, 20/6, 27/6 en 4/7) worden weer een reeks nieuwe mensen ondergedompeld in de roeitechniek, met doel ze te leren genieten van onze schitterende sport. Heb je nog vrienden of familie die nog twijfelen : overhaal hen, laat hen inschrijven via onze website of via oar@live.be.

### 4 - Prikbord

#### Een nieuwe boot is verschenen op de club

David heeft een nieuwe skiff gekocht ; dit is een privéboot die ook op de club ligt. Hij noemt Dragonfly. Hierdoor kunnen andere roei(st)ers meer in de Loewe op het water gaan.

#### Stickers voor vleugeluitleggers en riemen :

Fred heeft nog een reeks stickers bijbesteld voor de riemen die nog niet aan een boot waren toegewezen. Dus binnenkort heeft elke riem een voorkeurboot.

Het euvel van de Under Pressure (de enige boot waar de boeg nog de 2 was en de slag de 1) is ook opgelost. Hij volgt de volledige nieuwe OAR-nummering.

Ook werden de uitleggers (type vleugel) van voornamelijk Swiftboten ook gelabeld (naam en type boot, gewichtsklasse, nummering (bij ploegboten) . Doel is hiervan bij verplaatsingen de juiste uitlegger steeds op de juiste boot en juiste positie te plaatsen. Anderzijds kun je direct zien of de boot geschikt is voor jou gewicht.



Isabella en Daniel verwachten hun eerste kindje : proficiat

Roei(st)ers zijn ber(inn)en

Iets wat wij al lang wisten, maar wat voor de wereld nogmaals bevestigd wordt in de Container-cup :

## Waarom Tim Brys sneller fietst dan wielersprofs Campenaerts en Evenepoel

# "Roeiers zijn de beste atleten"

Verbijstering in 'De Container Cup'. Roeier Tim Brys deed in de fietsproef zowaar beter dan gepatenteerde hardrijders als Remco Evenepoel en Victor Campenaerts. Wetenschappers zijn niét verbaasd over die prestatie: "Het is simpel: roeien is sterven. Van de eerste tot de laatste meter." MARC VERMEIREN



Tim Brys aan de slag in het krachthonk. "Wij zijn het gewend om telkens weer door de pijngrens te gaan. Wie niet wil sterven, kan niets uitrichten in mijn sport."

Compleet verbaasd was Tim Brys niet met zijn resultaat. "Fietsen zit in ons vaste trainingspakket. En omdat we door het virus lange tijd niet konden roeien, grepen we vaker naar de fiets, met ritten rond de tweehonderd kilometer. Ik sluit zelfs niet uit dat een roeier de finale van een klassieker zou kunnen halen. Al ligt tijdrijden ons beter. Zo heeft mijn Nieuw-Zeelandse collega Hamish Bond ooit George Bennett (profrenner bij Jumbo-Visma, nvdv.) geklopt op het nationaal kampioenschap tijdrijden."

De Franse sportkrant *L'Equipe* besloot ooit na een onderzoek bij 26 disciplines dat roeien de zwaarste sport is. Wie Brys in *De Container Cup* tekeer zag gaan, begrijpt die conclusie. "Op de fiets en het roeitoestel ging ik tot het uiterste", zegt Tim Brys. "Ik wilde tonen wat wij roeiers waard zijn. Wij zijn het gewoon om telkens weer door de pijngrens te gaan. Wie

niet wil sterven, kan niets uitrichten in mijn sport. Vaak moeten omstanders die atleten uit hun boot helpen en naar het podium dragen.

**JAN BOURGOIS**  
INSPANNINGSFYSIOLOOG

**"De extreme verzuring die de Borléés 40 seconden moeten doorstaan, moeten roeiers zeven minuten verdragen. Een gewone mens overleeft dat niet"**

Ze zijn zo diep gegaan dat ze – letterlijk – niet meer op hun benen kunnen staan."

*Move over*, wielrenner, triatleet of zwemmer. Hoogst in de hiërarchie staat de roeier, oordeelt ook Jan Bourgois. Hij is als inspanningsfysioloog verbonden aan de Gentse universiteit en verzamelde als atleet, coach en wetenschapper veertig jaar erva-

ring in het toproeien. "De prestatie van Tim verbaasde me niet. Bergop zal het door hun gewicht wat moeilijk zijn, maar veel roeiers zijn uitstekende coureurs. Tim Maeyens traptedstijds een fenomenale 560 watt tijdens een fietstest, wat in de buurt van de beste profcoureurs komt. Naast de kortere afstanden in het langlaufen en het biatlon hoort het roeien puur fysiek tot de meest veeleisende disciplines. Die drie sporttakken trainen de energieleverende systemen van het lichaam maximaal."

**Zeven liter per minuut**

Roeiers pieken dan ook op veel parameters, aldus Bourgois. "Zoals de maximale zuurstofopname, waar de hoogste waarde ooit gemeten – zeven liter per minuut – op naam van een roeier staat.

Hun longventilatie bij maximale inspanning loopt op tot 200 liter per minuut, terwijl andere atleten tussen de 120 en 150 zitten. Het hartminuutvolume bij maximale inspanning bedraagt bij de gemiddelde mens 20-25 liter, maar loopt bij een goed getrainde duursporter op tot



Tim Brys tijdens zijn fietsproef. "Niemand ging dieper dan hij."

30-35 liter en klimt bij een toproeier tot 40 liter."

"Roeiers combineren die buitengewone waarden bovendien met een grote spiermassa én met een zware belasting van het anaerobe metabolisme. De extreme verzuring die de Borléés gedurende 40 seconden moeten verdragen, moeten roeiers tussen de zes en zeven minuten doorstaan. Voor gewone mensen zou dat dodelijk zijn. Simpel gezegd: roeien is sterven, vanaf de eerste tot de laatste meter. Dat zag je ook in dat tv-programma. Niemand ging dieper dan Tim."

Brys en zijn collega's combineren dus de eigenschappen van een sprinter als Usain Bolt met die van een halvefondeloper als Kevin Borlée en die van een 1.500-draver als Hicham El Guerrouj. Bourgois concludeert: "Met alle respect voor de andere disciplines, maar wetenschappelijk gezien zijn roeiers de beste en meest complete atleten."

## In memorian : Fernand Peeters 1944-2020

Met grote droefheid meldt de roeiwereld het overlijden van Ferdinand "Fernand" Peeters. Hij was 76 jaar.

Fernand was bestuurder van de Vlaamse Roeiliga sinds 2011 en werd vanuit die functie aangeduid als vertegenwoordiger voor VRL bij het bestuursorgaan van de Koninklijke Belgische Roeibond. Hij was er achtereenvolgens penningmeester en secretaris-generaal.

Zijn carrière begon in 1960 als roeier bij ARV.

Fernand roeide meteen in competitieverband en was tijdens zijn

legerdienst bij de Zeemacht een vaste waarde in de 8+. In 1969 roeide Fernand zijn laatste wedstrijd tijdens het BK te Gent. Daarna bleef hij als recreatief roeier verder trainen.

De roeiers, roeisters en coaches kennen hem vooral als vaste, passievolle fotograaf op het ponton van de beide BK's en vele andere roeiwedstrijden.



We leven mee met al diegenen die Fernand zullen missen, in het bijzonder zijn vrouw Lea, zijn kinderen Bob en Lisbeth en zijn 5 kleinkinderen.

Fernand zal herinnerd worden als een gedreven man en een vriend met het (roei-)hart op de juiste plaats.

Vaar wel Fernand!

## Aanpassing website : een rubriek feestzaal

Zoals je kan merken is er een nieuw tabblad verschenen op de website ; ons clublokaal kan omgevormd worden tot een feestzaal. De verplaatsbare (kapstokken)wand maakt dat de zaal op maat kan gesteld worden van elk event. Heb je zelf of binnen je familie, vriendenkring een feestje te geven dan staat onze zaal ter uwer beschikking. Alle info vind je op de [website](#).

De club is nog op zoek naar een afgesloten verzamel vuilbakken set waar de gemeente zakken in kunnen hangen voor tussen deuren in de keuken en nog een systeempje waarbij er kleinere vuilbakjes in de toog kunnen geplaatst worden die naar voor kunnen komen als je uit wil weggoaien of met een vuilschuifje in de toog zelf (ga hier nog wel eens met Bert van gedacht over wisselen). Kan iemand helpen ?

## Roeikledij:

Voor zij die graag ook in de clubkleuren roeien, de club heeft een voorraadjie besteld aan roeipakjes en turtle vestjes voor de jonge en iets oudere meisjes en jongens. Pols even bij Greet.

## 5 - Op de kalender

### De roeikalender voor 2020 : niets is nog zeker

Kijk even bij het voorgaande rubriekje hierrond.

Zodra er meer kan beginnen we terug te plannen.

## 6 – 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:

Alle [reguliere roeimomenten](#) vind je terug op de onze website, voor zover de coronarichtlijnen geen eten in het roet gooien.

Wil je roeien overdag op een gewone weekdag, meld dit aan Fred, je krijgt dan per mail wekelijks de mogelijkheden aangeboden.

Zijn er nog andere momenten waar je graag op het water zou gaan, contacteer steeds iemand van het bestuur, om hiervoor toestemming te krijgen ; een whatsapp is voldoende.

### 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.