

NIEUWSBRIEF THE OAR : OKTOBER 2021

 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

Asgard on the misty water



1 - Nu en komende maand

Ergometertrainingen

De eerste week op de ergometer ; de twaalf ergometers zaten vol. Ligt het aan het enthousiasme voor deze machines, het proeven van wat een wintertraining kan zijn of .. We kijken even of dit enthousiasme overeind blijft om het programma hierop eventueel aan te passen. Mogelijkheden zijn dat er een dubbele ergometershift van één uur ontstaat (18.30 h en 19.30 h) of dat het ergometerarsenaal wordt uitgebreid. Wordt vervolgd in de whatsapp.

Het leukste is natuurlijk dat je samen je door dit uurtje kan trekken.



OBIC : Open Belgisch Indoor Roeikampioenschap op 20 november 2021

Het jaarlijks wederkerend ergometer-event in de expohal te Deurne (F.Craybeckxlaan 77, 2100 Deurne). Roeiers en niet-roeiërs meten zich op dit toestel met elkaar. De eerste is Belgisch kampioen.

Wil je je hiervoor inschrijven : gebruik de inschrijf-app 'tabblad OBIC 20/11'.

Lange afstand 21 november

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

Dit vraagt uiteraard wat ondersteuning van ons. Dus hou dit in het oog ; er zal nog een oproep gebeuren naar helpende handen. Seingevers, motorbootstuurman, toegbediening, parkingwacht, ... zijn er enkele van.

Je kan inschrijven in de inschrijffapp op het tabblad 'lange afstand 21/11'.

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 28 november 2021

Een 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. Het zullen naast het jonge geweld van Lore en Pepijn voornamelijk (gestuurde) vieren zijn die deze afstand op hun snelst zullen afleggen.

Heb je nog niet je naam opgegeven dan wordt het heel hoog tijd (zie tabblad 'Winterregatta Beatrix 28/11')

Kalender foto's

Het einde van het jaar nadert wat betekent dat we weer eens door onze fotovangst gaan om de jaarlijkse roeikalender uit te werken. Heb je nog een mooie foto die je in de kalender zou willen zien, mail hem dan door naar oar@live.be (maar wel in originele grootte zodat hij volledig tot zijn recht komt). Half november beginnen puzzelen we de 12 maanden vol.

Heb je graag een exemplaar van deze kalender (kostprijs ongeveer 30 euro), dan kan je die bestellen door een berichtje te sturen in de whatsapp-groep van de Oarsome rowers.

2 - Terugblik

Start-to-row 10 en 17 oktober 2021

Een mooie quote van één van de start-to-rowers, die onze club echt typeert : "Een toffe club waar op een ongedwongen manier toch wel een behoorlijk technische sport met veel overtuiging van de vele ervaren roeiers wordt aangeleerd"

Het is en blijft een mooie ervaring om telkens bij de start van een nieuw start-to-row traject echt beginnende beginners zienderogen te zien groeien in het roeien door een enthousiaste ploeg eigen leden. 13 enthousiastelingen (Michel, Peter, Christophe, Anneleen, Nadia, Ward, Thomas, Anne, Senne, Rudy, Karin, Andreas en Onno) werden bij hun arm genomen door Tine, Greet J, Greet VE, Lore, Marc E, Liesbeth, Kathleen C, Stijn, Sharan, Danny, Pepijn en Yves.

Moordregatta in Tilburg (2 november 2021)

Lore en Pepijn trokken blik op de 6500 m achtervolging in hun mixed 18 dubbel categorie.

Na een kleine kilometer werd de tegenstand ingehaald en gingen ze op zoek andere tegenstand die ze konden inhalen. Nog drie boten konden ze even zijdelings bekijken om ze vervolgens voor te blijven.

Na een start in woelig vaarwater loodste Lianne, met haar eerste wedstrijdstuurervaring in acht, de Kiwi-ploeg (Jeroen, Yves, Hans, Pieter, Geert, Marc L, Ive en Koen) zeer vlot onder de toch wel twee smalle bruggen. Na die eerste woelige 500 m kwam er rust, maar vooral evenwicht, in de boot. De volgende 6000 m werd een race om niet ingehaald te



worden, wat voor de naderende acht goed lukte, maar waar de koppelvier toch vlot de acht klopte. Het voelde zeker goed ook al leverde het de achtste van negen op.

Een clubwerking voor leden door leden

Toogmeesters, keerders, initiatiehelpers, trainers, coachen beginnende roeiers, drakenbootkuisers, elektrotechniekers, ... ; de club blijft zo onze club. Ben je nog niet aan je uurtje toegekomen geef je dan eens op voor de toogdienst of andere klus.

Heb je zin om een andere klus op te pikken op een ander moment, laat het even weten aan Fred en zal jou mee in gang steken.

Vrienden van de roeifotografie:

Taferelen in en rond het roeien ; het levert leuke plaatjes op.

Heb je de perfecte belichting voor net die leuke ploeg en toevallig toch die smartphone bij : niet twifelen en druk af. Daarna even doorsturen zodat hij mee in de nieuwsbrief kan.

Zoals onderstaande boten bovenstaand schilderij beroeren.



3 - De iets verdere toekomst

Programmatorisch onzekerheid

De coronacijfers zakken met een grote snelheid, wat maakt dat er meer mogelijk wordt. We mikken hier voornamelijk naar het najaar.

- [OBIC te Deurne op 20/11/2021](#)
- [Lange afstand voor nationaal team](#) op The OAR op **21/11/2021**
- [Beatrixwinterregatta](#) te Eindhoven op **28/11/2021**

Twijfel of je mee kan, hoor even bij de trainers.

4 - Prikbord

Hoe den Hoarizon (en andere lokalen) warm maken/krijgen/houden

Verwarming van het gebouw:

Gezien de huidige oplopende energie prijzen en de Covid19 maatregelen willen we toch nog even de aandacht trekken op de verwarming van het gebouw.



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



Verzekeringkantoor
Herman Nauwelaers



In den Hoarizon is de kachel ingesteld op een minimum temperatuur van 5 à 7 °C om het vorstvrij te houden. Hij staat dus aan!

Als je in de zaal komt trainen zet je de kacheltemperatuur ineens naar 20°C. De sterkte van verbranding staat op 8 ingesteld. Die moet (mag) niet aangepast worden. Op het einde van de training zet je de temperatuur terug op 5 à 7 °C ; vul het brandstofreservoir met verse pellets aan tot het net vol zit. De handleiding hangt tegen de muur als je hier nog vragen over hebt. Laat het zo veel mogelijk altijd aan de trainers of de materiaalbestuurder over.

De tussendeur naar de loods:

Sluit deze deur telkens je deze deur passeert. Het voorkomt tochtstromingen die de opgebouwde warmte snel kan doen verdwijnen.

De toiletten

Sluit de WC-deuren steeds na gebruik, trek ze goed in het slot. Een openstaande deur kan de automatische verluchting activeren als iemand de WC passeert, waardoor er onnodig warmte naar buiten wordt afgevoerd.

De kleedkamers:

Eens de buitentemperatuur continu onder de 10 °C duikt zullen de kleedkamers ook naar de frisse kant gaan. De materiaalbestuurder zal dan de accumulatie opzetten. Je kan in het tussenseizoen wel wat bijverwarmen (zie de handleiding naast de thermostaat). Doe dat zorgvuldig en vergeet ze zeker niet af te zetten als je als laatste vertrekt. Hou de deuren dan ook hier gesloten, ook als je vertrekt!

De nodige verversing van lucht wordt door het pas geplaatste aanzuigrooster in de deuren voorzien.

Correcte afstellingen van de dolhoogte:

Gekleurde steekrondellen zitten bij een normale gewichtsklasse onder de dol.

Lichtere, kleinere roei(st)ers kunnen deze rondellen boven de dol plaatsen om de roeihoogte aan te passen (zodat niet naar de keel moet getrokken worden).

Bij winderig weer, dat hogere rimpels in het water brengt, kun je een eventuele zwarte steekrondel (klaarzittend boven de dol) verplaatsen naar onder de dol. Het voordeel dat je daarmee krijgt is dat je met je riemen iets beter van het water kan blijven.

Check telkens de afstelling voordat je vertrekt en pas eventueel aan. Twijfel je, vraag het dan even aan de trainers voordat je op het water gaat. Op het water dit versteken is veel moeilijker, met gevolg dat ze soms in het water terecht komen (en zinken).

De dol moet nog steeds vlot kunnen bewegen.

Verander echter nooit de vaste rondellen bij een boot! Hiermee ga je de bootafstelling wijzigen.

Het materiaalbestuur en de trainers zouden jullie met aandrang er op willen wijzen, dat je de standaard afstelling van de dollen terug zet na je training als je ze aangepast hebt aan jouw roeien.

Hoe wil jij de cluborganisatie helpen:

Net voor de vakantie, in volle examentijd vroegen we jullie om eens naar de vragenlijst te kijken, verstopt onder de link die je [hier](#) vindt. Moest dit nog niet gelukt zijn blijven we de warme oproep lanceren om hem alsnog in te vullen.

Ik wil komen roeien en gebruik ... de inschrijf-app voor en na mijn roeisessie : even iets onder de aandacht brengen

Het werken met de inschrijffapp 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.

De huidige algemene coronamaatregelen:

Er is terug meer mogelijk, maar we blijven wel met aandrang vragen om voort te doen zoals we bezig zijn :

- In de boot, voor en in de loods moet geen mondkapje meer gedragen worden. De ventilatieomstandigheden zijn hier afdoende goed. De CO₂-concentratie in het clubhuis kan opgevolgd worden tijdens ergometertrainingen.
- De kleedkamers zijn terug open, er kan terug gedoucht worden.
- Reinigen en ontsmetten van de boten en riemen: boten en riemen worden volledig gereinigd met zeep. Ontsmetten is en blijft belangrijk : de handen bij aankomst, het gebruikte toilet, de contactvlakken van de gebruikte materialen, .. met alcohol spray.

Help mee een vierde golf af te houden.



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. Enige voorwaarde is dat je met twee bent en de inschrijffapp 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.

