



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



HEIGHT
SOLUTIONS



VAN HOOFF
VERZEKERINGEN &
PROTECT MANAGEMENT

IT **INTERIEUR**
TOTTÉ

NIEUWSBRIEF The OAR : AUGUSTUS 2023



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

Toegangspoort
Naarden al slippend
genomen



1 - Nu en komende maand

Het nut van de tennisbal op de dol (als de boot op het schap ligt)

De zware Rio Grande op zijn plaats te krijgen in de loods is niet altijd even evident. Het is een zware boot die op een hoogte ligt die moeilijk vanuit een normale lichaamshouding bereikbaar is, maar die ook exact op het juiste moment moet ingeschoven worden. Een combi die niet altijd vlekkeloos verloopt en rekent op enkele beschermende maatregelen zoals een persoon die aanwijzingen geeft, maar nog meer op de tennisballen die op de dollen hangen van de boot die erboven op het schap ligt (in casu de Kiwi). Met tennisbal geeft een dol weerstand en gebeurt er verder niet veel, zonder tennisbal trek je een behoorlijk kras (mogelijks leidend tot barst/gat) in de boot.

Het laatste is afgelopen maand gebeurd. Gelijkaardige voorvallen hebben ook al een gat in Fondske en Foursome Oarsome geslagen.

Vandaar de oproep naar iedereen : zie je een dol zonder tennisbal, aarzel niet, raap de gevallen tennisbal op of loop naar het mandje met de voorraad en geef die dol onmiddellijk een tennisbal. Een kleine moeite, maar een wereld van verschil.

Oproep kuisactie club / nivellering grind dit weekend (19/20 augustus)

Onze club wordt steeds intens(iev)er gebruikt ; een gestage groei is merkbaar. De gebruikte lokalen merken dit ook. Ze verdienen een regelmatige opkuisbeurt.

Dit weekend zaterdag 19 en zondag 20 augustus is het zover. We starten na direct de roeitraining.

Breng uw stofzuiger, dweil, spons, ... mee en trek mee ten strijde tegen het vuil dat zich weet vast te zetten in kledkamers, douches, toiletten, den hOARizon, ergoruimte, .. Hoe meer volk hoe rapper deze kuisactie weer voorbij is.

Daarnaast is er ook vier man nodig OP ZATERDAG om (een) steen(tjes) te verleggen. Niet in een rivier maar op de oprit. De grind, die naar het toegangshek langzaam is opgeschoven, moet weer richting poorten gebracht worden. Materiaal is ter beschikking, maar een extra schup of rijf mag altijd.

Roeikledij beheerd door leden

Heel wat leden bestelden kledij afgelopen maand via de opengestelde link van leverancier JL. Zij zit ondertussen in productie en zal kortelings opgestuurd worden richting club. Heb je dit moment gemist of heb je nood aan een nieuw stukje roeikledij dan kan je hier voortaan terecht bij Greet.

Zij beheert de stock van onze kledij en kan je voorthelpen met alle vragen hierrond.



OARsome rowers, die de passie voor hun roeisport willen doorgeven : initiatietraject met 25 nieuwe deelnemers op zondagen 27 augustus en 3 september

U leest goed : 25 mensen komen zich de roeislag eigen maken op bovenstaande dagen.

Waarom zoveel, hoor ik u denken. Enkele redenen :

- De vraag om te leren roeien is enorm (25 mensen kunnen starten, drie staan er momenteel op de reservelijst).
- Deze grote groep geeft de mogelijkheid om te testen of we een grotere groep kunnen door het traject helpen met een iets andere aanpak. Doel van die aanpak is om het aantal initiaties op jaarbasis naar drie te brengen (ipv nu 5) en zo een mindere belasting op de andere trainingen te leggen.
- Een grotere groep kan zo beter opgevolgd worden na de start-to-row.

Om dit te kunnen bolwerken hebben we OARsome rowers nodig ; je moet hiervoor de roeislag NIET tot in de puntjes beheersen. Een 10 mensen zijn nodig om dit tot een succes te kunnen maken.

Geef jij je ook op in de inschrijffapp ? Dit kan met de keuze in het afrollijstje 'begeleiding initiatie'.

Om 9.00 h wordt het materiaal klaargelegd zodat om 9.30 h gestart wordt met de lessen die duren tot ongeveer 13.00 h. Van nul wordt opgebouwd naar een volledig goede roeislag naar het einde van de tweede zondag. En dit werkt.

Veel vreemd volk op de club : drakenbootvaarders

Het drakenbootfestival, zaterdag 16 september in Antwerpen, doet de vraag naar voorbereidende trainingen sterk stijgen. Het loopt dus druk bij het drakenbootvaren om niet te zeggen dat het aantal aanvragen ontploft is.



Hou even mogelijke oproepen van Fred in het oog om eens de drakenboot mee te komen afdekken.

The oarsome eight

Zorgen voor elkaar op inspannende wijze kan ook als beschrijving dienen voor het roeien in acht. Elke slag het beste geven van je zelf (uitpik op tijd om samen aan de inpik in evenwicht komen, om dan volledig die benen er te kunnen onderzetten en de boot samen te lanceren naar de volgende slag) kan van de trainingssessies een memorabel moment maken waar dan samen aan de toog de fitnesses nog verder worden bediscussieerd.



Het is fijn dat na de oproep van Ann Simperl de achten meer het ruime sop kiezen ; en voor de eerste doelen wordt al naarstig getraind. Twee maal acht (Club acht en Master Acht, categorie D) op de Moezel in Bernkastel. Maar ook naar volgend jaar zijn er al plannen : jeugd acht op BK, dames en heren acht op lange afstand of WK masters, mixed op WK masters, ..

Naast da acht-trainingen wordt er ook verder geschaafd aan de acht in punt vier en pair oar. Aarzel niet om hier mee in de boot te stappen (geef ploeg punt op in de inschrijffapp).

Het roeinajaar trekt zich op gang.

Een gevuld najaar dient zich op korte en langere afstanden aan.

Interesse : schrijf je in via de inschrijffapp op het specifieke inschrijftabblad :

- Internationale regatta in Gent (9 september) – 1 of 2 km
- Drieluik van Gent (10 september)
- Belgisch Kampioenschap lange boot (23-24 september) – 1 of 2 km
- Die Grüner Moselpokal in Bernkastel (30 september) – 2 km / boei / 2 km op de Moesel.
- Moordregatta in Tilburg (zaterdag 7 oktober) – 6,5 km achtervolging
- Horzelregatta in Heerhugowaard (zondag 8 oktober) – 51 km wedstrijd of 35 km toertocht.
- Tromp boot race in Hilversum (21- en 22 oktober) – 6 km achtervolging
- Obic in Deurne (zaterdag 18 november) – indoor ergometerkampioenschap
- Lange afstand op de club (zondag 19 november) – 6 km selectiewedstrijd
- Winterrace (zondag 26 november) – 6 km achtervolging

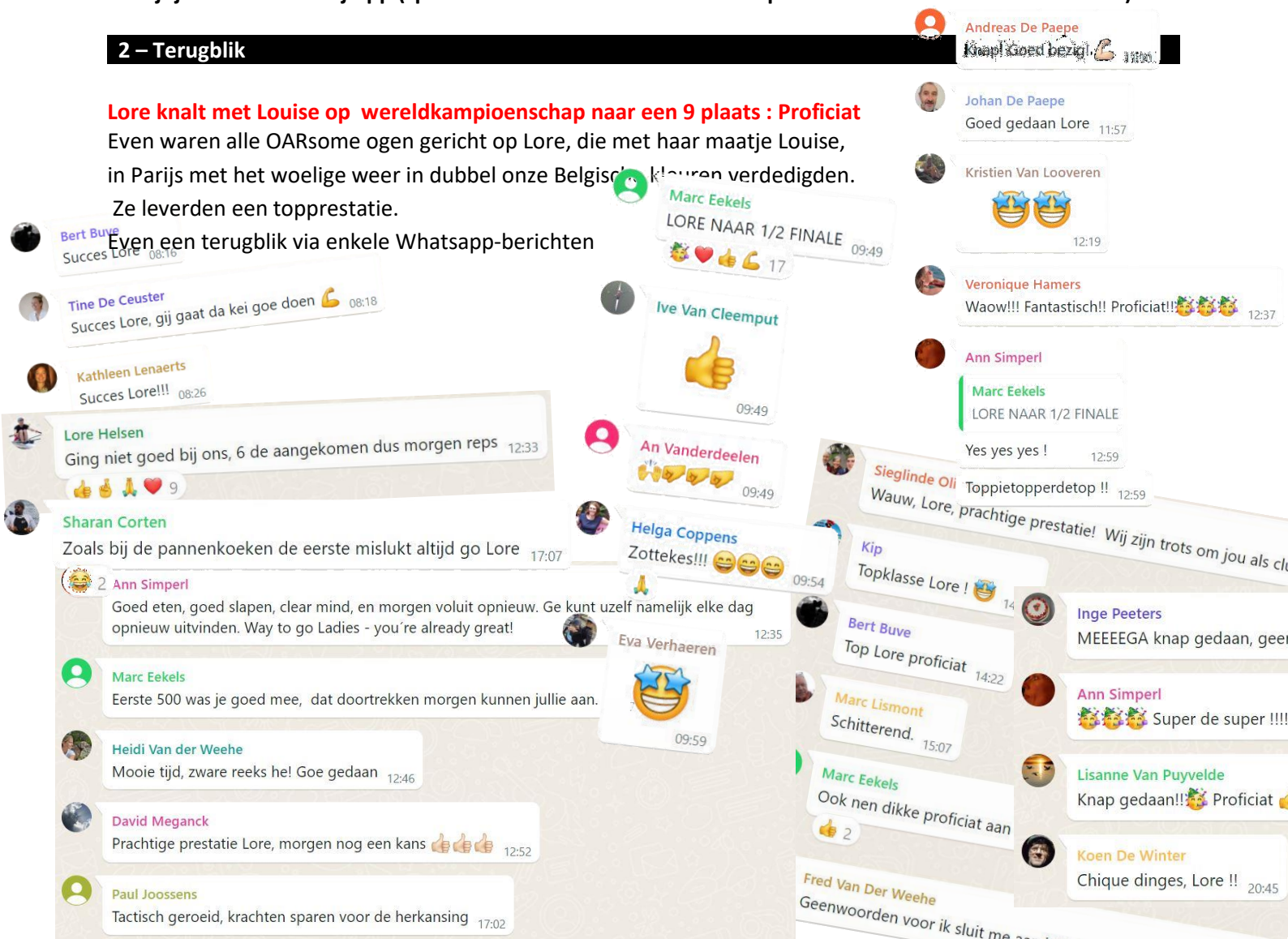
Schrijf je in in de inschrijffapp (specifiek tabblad voor dat event of op tabblad 'Wat wil ik roeien in 2023').

2 – Terugblik

Lore knalt met Louise op wereldkampioenschap naar een 9 plaats : Proficiat

Even waren alle OARsome ogen gericht op Lore, die met haar maatje Louise, in Parijs met het woelige weer in dubbel onze Belgische kleuren verdedigden. Ze leverden een topprestatie.

Even een terugblik via enkele Whatsapp-berichten



Roeikamp : 24 juli – 28 juli (met dank aan Marieke)

Voor het roeikamp van 2023 zijn we naar Nederland getrokken om op de wateren in en rond Utrecht te roeien. Daarvoor verzamelden we op een regenachtige maandagochtend in Emblem om de boten (Aquarius, Jules d'Or en Free Willy) uit elkaar te vijzen en op de botenwagen te laden.

Alle bagage ingepakt en onze blazen voor een laatste keer geleegd, stapten we de auto in en maakten we onze lange rit richting de eerste startplaats: wat enkel zeer diplomatisch beschreven kan worden als “een beetje een modderig veld” van scouting Odijk. Daar haalden we onze vertrouwde 10-13's boven om alles wat we 's ochtends met veel geduld uit elkaar hadden gegeven weer in elkaar te vijzen. Want dat is iets wat normale mensen doen met hun vrije tijd.



Eindelijk waren we klaar om in de boot te stappen en te roeien richting de eerste stopplaats: een pannenkoekenhuis zo'n 8km verder. Daar aten we verschuuld van de regen die speciaal op onze aankomst had gewacht. Vervolgens roeiden we verder richting Utrecht en landden we op de eerste roeiclub: URV Viking. Daar werden we met thee en stroopwafels ontvangen. Echter konden we niet lang blijven hangen want we moesten nog naar het basecamp van de week (het scoutslokaal van scouting Niftarlake) om uit te pakken en ons buikje vol spaghetti te eten. En dan op tijd ons luchtbedje in.

Op dinsdag vertrokken we terug van URV Viking en roeiden we richting Hilversum. Onderweg werden we tegen alle verwachtingen in gezegend met mooi weer en baanden we onze weg door smalle met lelies gevulde grachten. We genoten tijdens het roeien van de prachtige natuur en gingen van de Vecht loodrecht door de Loosdrechtse Plassen op de Drecht. Daar kwamen we uit bij de Hilversumse roeivereniging Cornelis Tromp. 's Avonds konden we genieten van een lasagna en werden we door nog twee roeiers vervoegd. Uitgeput van de lange dag kropen we in onze slaapzak en droomden zoete dromen van een perfecte uitpik.



Woensdag trokken we er terug op uit om van Hilversum naar RV Naarden te roeien. We passeerden veel lage bruggen, smalle tunnels en een aantal sluizen, maar niets waar onze ervaren stuurmannen en stuurvrouwen niet door konden manoeuvreren. Op de roeiclub van Naarden werd ons gevraagd of we interesse hadden om een boot (8+) over te kopen. Een



aanbod als dit konden we niet weigeren dus u kan hem nu bewonderen in onze loods. Na de onderhandelingen keerden we weer naar onze base om te eten en samen gezellig rond het kampvuur potentiële namen voor onze nieuwe boot te bedenken.

Donderdag was onze vrije dag en dus konden we uitslapen en ontbijten met verse wentelteefjes om de verjaardag van Ceder te vieren. Toen iedereen wakker en gekleed was trokken we voor onze vrije dag naar Utrecht. Daar deden we een rondvaart in een boot omdat we het water geen dag konden missen en splitsten we op om cultuur (museum, biercultuur of de wonderlijke roze wereld van Barbie wat ook onder de definitie van cultuur kan vallen) op te snuiven. 's Avonds kwamen we weer samen om op restaurant te gaan en genoten we van de gedachte dat we eens niet zelf moesten afwassen.

En zo kwamen we al veel te gauw aan onze laatste dag. Blij dat we weer op het water konden, stonden we vrijdag vroeg op om al onze spullen in te pakken en op tijd richting RV Naarden te gaan. Daar laadden



we onze nieuwe (1997) acht op de botenwagen en stapten we voor de laatste keer in onze boten. Op de planning stond een tochtje in de vesting van Naarden alvorens we naar onze laatste sluis roeiden en vervolgens naar Weesp, waar de laatste roeiclub en dus ook onze laatste stop was. Daar werden we door een paar vriendelijke dames ontvangen en vezen we de boten die ons de voorbije week zo trouw waren geweest uit elkaar.

Met al onze bagage in de auto en alle boten op de botenwagen begonnen we aan de lange terugreis naar Emblem. Daar konden we voor de laatste keer de

boten terug in elkaar vijzen en onze nieuwe acht in het sop zetten. Al het harde werk werd beloond met een groot pak friet en een nabespreking van het kamp.



Dit avontuur was niet mogelijk zonder Kristien, Glenn en Stijn, die met zorg het roeikamp van 2023 tot op de laatste sluis gepland hebben en tijdens de week hebben gezorgd dat we overal op tijd kwamen en altijd binnen, door en uit mochten. Ook Liesbeth, Greet, Yves en Koen zijn te danken voor hun extra inzet om het kamp tot een goed einde te brengen. Verder zijn ook alle deelnemers te danken voor een leuk kamp en ten slotte ook de weergoden, die ons eigenlijk een week vol regen hadden beloofd maar ons gezegend hebben met slechts 10 natte minuten.



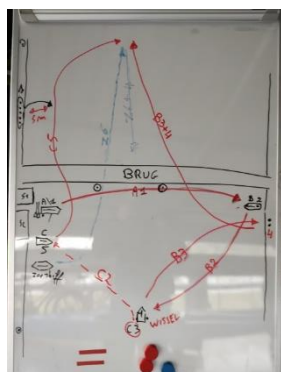
Zo'n kamp is voor herhaling vatbaar als je het mij vraagt.

😊 Marieke

Roeihappening voor jong en oud : 21 juli

Iets met roeiplanken is de opzet.

Goede roei(st)er, beginnende roei(st)er, jong, oud, man, vrouw ; even goed mixen en er zijn plots twee teams die het opnemen in de wereldbekende disciplines : ergopetanquen, synchroonroeien met verplichte figuren, roei-estafette met tennisballen en de emmervulsputproef. Per discipline werden punten toegekend. Het synchroonroeien werd door een vakjury beoordeeld. Resultaat : vooral veel fun.



Liesbeth, Greet, Lieve, Inge, Marleen en Marijke bereidden tijdens al dit sportgeweld een heerlijke paella, Sita ontwierp een mooi OARsgewijs stickerblad om eigen spullen herkenbaar te labelen.



De clubwerking 'vOAR leden dOAR leden'

Vergaderd, trapleuning buitentrapp geschilderd, roeikampverslag opgesteld, gereden met auto's (al dan niet met botenwagen), sponzen gesponsord, acht getest, douches schoon geveegd (na het douchen), bollekes besteld (en gedronken), haalbaarheid grote initiatie bekeken, paella gemaakt, spontaan afgewassen, roeiboten gevolgd, nieuwe plannen gemaakt, hotelkamers gezocht, ... en zoveel meer : dit alles maakt roeien op The OAR en ver daarbuiten mogelijk.

Go The OAR, go(e bezig) 😊 😊 😊.



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



VAN HOOFF
VERZEKERINGEN &
PROTECT MANAGEMENT



3 - De iets verdere toekomst

Geef even op in de inschrijffapp 'Ideeën voor 2024' wat we volgend jaar zeker niet mogen missen.

Volgende fluisteringen zijn al waargenomen :

- Roeistage (jeugd en masters) op lac St-Cassien (Frankrijk)
- Wereldkampioenschap Masters in Brandenburg (Duitsland)
- Elfstedentocht (3/6/12) in Friesland
- Vogalonga in Venetië (Italië)
- Lac Lemman of meer van Genève (Zwitserland)
- Roeikamp in Nederland, Frankrijk
- Jouw idee dat we nog niet kennen

Elk event heeft zijn/haar doelpubliek maar als The OAR proberen we iedereen mee te nemen naar dat event dat je wil mee doen. Twijfel of je mee kan (roeicapaciteitsgewijs), hoor even bij de trainers : zeker doen. Mogelijks dat we voor een aantal zaken je nog op een hoger roeiniveau kunnen tillen, maar daar is zeker nog tijd voor.

4 - Prikbord

Materiaal gebruikt : berg het altijd onmiddellijk op, op de juiste plaats (handdoeken, Gereedschap, ..)

Zoals we elkaar elke roeisessie een goed gevoel proberen te geven als ploeg in een boot, vragen we jullie om ook elkaar te helpen door steeds al het materieel dat je gebruikt terug op zijn plaats te leggen (onmiddellijk na gebruik). Het materieel dat hier bedoeld wordt zijn de 10-13nen, schroevendraaiers, tangen, .. maar ook de handdoeken, sponsen, emmers, schragen, ..

Twee grote voordelen :

1. Iedereen vindt snel het nodige gerief en kan dan ook snel het water op.
2. Achteraf moet niet een pineut al het gebruikte gereedschap terug opruimen.

Alvast bedankt voor die medewerking.

Roeikalender 2023 hangt uit en op deze activiteiten kan ingeschreven worden.

Nogmaals : maak even je eigen jaarplanning naar roei-events op en schrijf in op de inschrijffapp onder tabblad 'Wat wil ik roeien in 2023'. Naarmate het event nadert wordt op een specifiek tabblad overgegaan.

Ik wil komen roeien en gebruik ... de inschrijf-app voor en na mijn roeisessie

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.

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](#).



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



VAN HOOFF
VERZEKERINGEN &
PROTECT MANAGEMENT



Trainingsmomenten voor de volgende maand:

Je kan op veel verschillende momenten roeien, zowel in de week als weekend. De enige voorwaarden zijn dat je met minimum twee bent (waarvan minstens één peter / meter) 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.