

NIEUWSBRIEF The OAR : SEPTEMBER 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



1 - Nu en komende maand

Einde van het avondroeien (op het water) op maandag- en woensdagavond : woensdag 4 oktober

De steeds afnemende lichtinval op herfstige avonden is niet meer geschikt om deze roeisessies nog voldoende veilig te kunnen laten verlopen. Het avondroeien wordt dus weer voor de winterperiode in een ijskast gestoken. Ergens einde maart gaan we terug op het water in de avond.

De laatste avondroeisessie op het water is dan ook woensdag 4 oktober 2023. Je kan vanaf dan mee deelnemen op de ergometers. Deze trainingen starten om 19.00 h op maandag- en woensdagavond.

Stuurboordwal : de kant waarlangs je met je riemen op 3 meter van de kant moet roeien.

Zoals langs zoveel verschillende kanalen al aangekondigd en het blijkt toch nodig om op deze nagel te blijven kloppen: roei steeds aan stuurboordwal of ook 'zorg dat je linkerriem op ongeveer een riemlengte het water pakt'.

Afgelopen maanden zijn er weer twee aanvaringen geweest van boten telkens twee boten die (zonder reden) te ver in het midden zaten. Beide incidenten liepen zonder echt (menselijke of materiaal)schade af ; een zwempartij hoorde er wel bij.

Dit alles om die onverwachte slag van een riem in je rug, of die in elkaar verwrongen boten te voorkomen.

Opvallende kledij voor de boeg : zorg dat je als boeg gezien wordt.

Aansluitend op vorig puntje : achteromkijken al roeiend is niet evident. Bij de één gaat dit al wat vlotter dan de ander, tijdens een hard trainingsmoment is er amper tijd voor (door oa het hoge tempo), Naar analogie van de Nederlandse clubs vragen we dan ook dat een boegroei(st)er zoveel als mogelijk een witte of fluo-T-shirt aandoet zodat bij de snelle omkijkbeweging (van een andere boot) je toch mogelijks wordt opgemerkt.

De OAR-Minions – Even voorstellen (met dank aan Eric Dekoninck)

De OAR Minions, de jongste groep roeiers bij 'The Oar' en genoemd naar het poppetje dat pijnlijk gekneld zit tussen de twee steunpilaren vooraan de botenloods, is ondertussen al iets langer dan een jaar geleden van start

gegaan. Met regelmatige trainingen op woensdagnamiddag (geen school) en op zaterdagvoormiddag heeft deze groep jonge roei(st)ers met leeftijden tussen de 12 en 16 jaar al een heel parcours afgelegd.



Foto: De Minions samen met Lore en Nand op de foto. Vlnr.: Nand, Corneel, Tijs, Andreas, Charlotte, Lore, Elize, Luka en Kiran (Pablo kon deze training niet aanwezig zijn)



Initieel zijn ze gestart met acht. Fien en Mathis hebben afgehaakt tijdens de winterperiode. Degenen die hebben doorgezet, Andreas, Charlotte, Corneel, Luka, Pablo en Tijs, zijn ondertussen uitgegroeid tot bedreven scullers. Elize en Kiran, die recent de groep vervoegd hebben, werken nog aan hun 'scull-vaardigheden', zodat ook zij binnenkort zelfstandig het kanaal op kunnen.

Foto rechts: De roei techniek wordt het meest doeltreffend aangeleerd in skiff. De Minions maken dan ook optimaal gebruik van de prachtige skiff vloot van 'The OAR'



Foto onder: Elize en Kiran in skiff



Het was niet altijd vanzelfsprekend, maar het is hen gelukt. In voorbereiding naar het wedstrijdseizoen, dat ergens start in maart en eindigt in juni (voorseizoen) hebben onze Minions zich kranig door de winterperiode geworsteld. Ondanks de soms winderige en moeilijke roeicondities of moet ik zeggen dankzij deze condities, zijn zij nu uitgegroeid tot bekwame scullers.

In die mate zelfs dat zij begin dit jaar hebben mogen deelnemen aan roeiwedstrijden in Hazewinkel, Gent en Maubray. Geen gemakkelijk opdracht, gezien zij binnen de club weinig of geen referentie kader hadden. Maar met resultaat, in een enkel geval kreeg één van onze skiffeurs zelfs een applaus van het aanwezige publiek toen hij droog over de 'finish' kwam. Dank hierbij aan onze ervaren wedstrijdroeiers om deze jonge ploeg mee te begeleiden tijdens hun eerste wedstrijdbeleving.

Heel wat ervaringen en indrukken rijker zijn de Minions dan de zomer ingetuimeld. Veel vakantie en sportkampen, maar er is ook veel geroeid en gespeeld op het water. De zomervakantie was een uitstekende periode om te leren omslaan en terug in de boot kruipen. Wedstrijdjes in tegen-roeien en om ter snelst ter plaatse draaien hebben ervoor gezorgd dat ze deze manoeuvres nu stevig onder de knie hebben. Een bonus als je de boot moet klaarleggen aan de start van een wedstrijd. Het helpt om het stress niveau bij de kamprechter

in de groene zone te houden. Bijkomend hebben zij ook de eerste stappen gezet in het boord-of puntroeien. Er is nog heel wat werk aan de winkel maar het zag er goed uit. De eerste maal in een twee zonder stuurman is altijd een belevenis.

Met het oog op het naseizoen is er in augustus op woensdag zelfs tweemaal geroeid. De vakantieperiode hebben we ondertussen afgesloten op 30 augustus met frietjes, curryworsten en frisdrank. Het ideale dieet om het cholesterol en suiker niveau in het bloed terug op peil te brengen en het naseizoen in gang te trappen. Met dank aan Liesbeth en Lore voor de logistieke ondersteuning.



Foto 30/8/23: De Minions aan tafel. Kick-off van het naseizoen met frietjes en curryworst in het clubhuis van 'the OAR' met dank aan Liesbeth.



Het naseizoen sluiten ze af met wedstrijden in Gent (9 en 10/09) en in Hazewinkel (23 en 24/09). Het volledige Minions peloton treedt dan aan in de skiff (MU15, WU15 en beginners), dubbeltwee (MU15) en koppelvier (MU15). Wij kijken er alvast naar uit.

Begin oktober wordt er gestart met de voorbereiding van het volgend roeiseizoen. Hoofddoel: de verbetering van de algemene conditie en de roei-techniek. Veel roeien, een beetje lopen en heel wat lichaamsscholing vormen dan het dieet ter voorbereiding van de eerste 2000m wedstrijden die de oudste Minions volgend jaar voor de kiezen krijgen. Een stevige boterham, maar best te doen, in gedachte de weg die zij ondertussen hebben afgelegd en de beloftevolle resultaten tijdens de eerste wedstrijden.

De trainingsprogramma's liggen in ieder geval al klaar. Het roeimateriaal is tip-top in orde – met dank aan Fred – en het roeiwater is zoals steeds altijd beschikbaar en zonder twijfel het mooiste en meest geschikte in België. Niet te vergeten, ook de trainers hebben er goesting in.

Aan diegenen die dit artikeltje lezen nog het volgende:



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



VAN HOOFF
VERZEKERINGEN &
PROTECT MANAGEMENT



In ons streven om met 'The OAR' terug een juniorens acht, zowel bij de jongens als de meisjes op het water te brengen zijn wij doorlopend op zoek naar nieuwe doorzetters. Als jullie jongelui kennen die ongeveer tussen de 12 en 16 jaar jong zijn en die goesting hebben om deel uit te maken van deze groep, nu is het de moment. Enige vereiste, zij moeten kunnen zwemmen, niet bang om zich moe te maken en niet allergisch zijn voor zweet. De herfstperiode is een uitstekende periode om te starten met roeien. Net zoals we met de huidige Minions ploeg gedaan hebben wordt het volgend jaar dan een jaar met veel nieuwe ervaringen en uitdagingen.

Die Grüner Moselpokal in Bernkastel (30 september) – 2 km / boei / 2 km op de Moesel.

Een behoorlijke delegatie OARsome rowers zakt af naar Duitsland om daar een achtervolgingsrace van 4 km in de mooie Moesel-vallei aan te gaan.

Moordregatta in Tilburg (zaterdag 7 oktober) – 6,5 km achtervolging.

Gezien de beperkte interesse laten we de bokkerrijdersbokaal dit jaar aan ons voorbijgaan.

Horzolmarathon in Heerhugowaard (zondag 8 oktober) – 51 km marathon.

Ive en Yves, Nancy en Eva gaan door Lisanne over 51 km Noord-Hollandse mooie variërende wateren gestuurd worden. Dit in strijd met 4 andere ploegen.

Cornelus Tromp in Hilversum (zaterdag 14 oktober) – 6 km.

Inschrijvingen hier zijn lopende, dus als je graag hier nog even van wil meegenieten moet je je opgeven in de inschrijffapp.

Clubavond in ons clubhuis : Zaterdag 11 november 2023.

Onze Jaarlijkse clubavond in ons eigenste clublokaal wordt gehouden in het tweede weekend van november. We genieten nog even na van datgenen wat er afgelopen roeijaar allemaal werd geroeid, gepresteerd, ... maar kijken ook al uit naar datgene dat we volgend jaar mogelijks zouden kunnen doen (in/met een roeiboort).

Breng zeker je familieleden mee, die dan ook kunnen meegenieten van de foto's, verhalen, anekdotes, .. van afgelopen jaar. Ze krijgen zo misschien ook wel goesting om in die boot te stappen.

Tevens zetten we onze kampioenen in de spotlight nadat we genoten hebben van een lekkere kaastafel met wijn. Voor de niet-kaasliefhebber is er een alternatief.

Voor het dessert vragen we traditioneel jullie dessertrecepten boek nog eens open te doen : bak een taart, probeer je nieuwste recept voor chocomousse, lekker koekje, ... en laat iedereen verstomd staan (lees meegenieten) van je kookkunsten.

Schrijf je in via het tabblad 'Clubavond', met hoeveel personen je gaat komen, wie kaasliefhebber is en wie graag voor het alternatief gaat. Een grote eter betaalt 20 euro, een kleine eter (-14 jaar) betaalt 15 euro. Het totaal bedrag, met vermelding van je naam en melding 'Clubavond' schrijf je over op rekening van The OAR. Doe dit zeker voor woensdagavond 8 november 2019 zodat we alles op tijd kunnen bestellen.

OBIC : Open Belgisch Indoor Roeikampioenschap op 18 november 2023.

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

Wil je je hiervoor inschrijven : gebruik de inschrijf-app 'tabblad OBIC 18/11'.



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



HEIGHT SOLUTIONS



VAN HOOFF
VERZEKERINGEN &
PROTECT MANAGEMENT

IT INTERIEUR TOTTE

Lange afstand op onze club 19 november 2023 – 6 km.

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

Dit vraagt uiteraard wat ondersteuning van ons. Een lijst waar je kan op intekenen hangt momenteel al uit ; zoek een taak die je ligt en geef dit zo mede vorm. Seingevers, motorbootstuurman, toegbediening, parkingwacht, ... zijn enkele mogelijkheden.

Het grasveld is er al klaar voor (dankzij Heidi).

Je kan inschrijven in de inschrijffapp op het tabblad 'lange afstand 19/11'.

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 26 november 2021 – 6 km.

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.

Heb je nog niet je naam opgegeven dan wordt het heel hoog tijd (zie tabblad 'Winterregatta Beatrix 26/11')

Roeikledij beheerd door leden.

De nieuwe roeipakjes zijn binnen (en ook al gebruikt op verschillende wedstrijden). Heb je je roeipakje nog niet ? Het ligt op club of vraag even na bij Greet.

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



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 te 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 die 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 :

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

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

- 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

Roeijaar 2024 :

Heb je al een idee voor volgend jaar, geef het al zeker mee aan de trainers of vul het in op de inschrijffapp.

2 – Terugblik

Belgisch kampioenschap lange boot – 23 en 24 september.

Ook dit weekend lag de botenwagen meer dan vol. Een serieuze delegatie OARsome rowers (minions, seniors, masters) trok richting Hazenwinkel om hun gebruikelijke afstand zo snel mogelijk, maar ook als eerste, over de meet te komen.

Je kan je verder verdiepen in al die uitslagen onder deze linken voor [zaterdag](#) of [zondag](#).

Minions Tijs, Pablo, Nand, Corneel, Charlotte, Luka, Andreas roeiden hun ziel uit hun lijf in verschillende bootcombinaties en alleen, aangemoedigd door elkaar en heel wat ouders.



Lore, Marjan, Heidi, Stijn, Glenn, Rik, Kristien, Nancy, Yvette, Filip, Andreas gaven zich volledig in hun ploegen.

De dubbel Lore en Marjan pakten zilver. De dubbel Rik en Michiel (TRT) ging met de bronzen plak om hun nek naar huis. Mooie resultaten.

Drieluik Gent – 9 en 10 september (met dank aan Marc De Wael).

Onze collega's van Club Gent organiseerde dit jaar de Drieluik van Gent. Een leuke formule verdeeld over 2 dagen. Dit voor zowel Senioren als junioren vanaf U17. Op zaterdag wordt de 2000m geroeid en op zondag een 1000m met direct daarop een sprint van 250m. deze editie was er eentje om U tegen te zeggen. Het was het weekend van de hittegolf. Zonovergoten en meer dan 30° C.

De 1000m werd aan de "2000m" lijn gestart tot de 1000m en dan moet men 750m uitroeien en thv de tribunes wordt er aan de 250m lijn herstart.

Een ideale wedstrijd voor Lore om haar nieuw skiffje eens duchtig te kunnen uitproberen. Ze had onder haar concurrenten een Duitse die ook meegedaan heeft aan het WK in Parijs.

Resultaat: 3x gewonnen en met de algemene zege (een mooie coupe) mee naar huis.



Er waren tevens wedstrijden waar onze Masters, juniors en Minions ook aan deelnamen.

Onze Minions Tijs, Luka, Corneel en Andreas hebben zowel in skiff, dubbeltwee en koppelvier sterk hun mannetje gestaan. Charlotte was ook van de partij na een lange vakantie en heeft deelgenomen in skiff.



Nand, Glenn en Pablo namen op zondag deel in Skiff beginnelingen. Voor Pablo was het zijn allereerste wedstrijdervaring. Glenn werd mooi 2^{de}, Nand 6^{de} en Pablo 7^{de}.

Onze Masters Glenn & Stijn alsook Heidi in combinatie met Tiphaine (RCN Dinant). Zij moesten 1000m en vervolgens 250m roeien. Onze damesploeg eindigden 1e net voor Stijn & Glenn in de handicapberekening.

We keerden weer huiswaarts met een volgeladen botenwagen en veel blije gezichten na een weekendje amusement op de Gentse watersportbaan.

De maand van de sportclub – start-to-row.

Deze maand stond ook in het teken van de sportclub, één van de redenen dat onze september start-to-row zo'n uitgebreide versie kende. 24 mensen probeerden die steeds wederkerende roeislag op een juiste manier onder te knie te krijgen, goed geholpen door heel wat OARsome rowers. Het was mooi om zien hoe zowel start-to-rowers als coachen hun overtuiging uitstraalden. Dank je wel alle helpende handen om dit mee tot een succes te maken.



Op weg naar het wereldkampioenschap : Lore Helsen (met dank aan Eric Dekoninck)

Op het toekomstige olympische water van Vaires-sur-Marne nabij Parijs werden begin augustus de wereldkampioenschappen roeien voor junioren gehouden. De meest zware competitie voor deze categorie roeiers. Lore Helsen vertegenwoordigde België in de dubbel twee, samen met haar dubbelpartner Louise Gysels van de Koninklijke Roeivereniging Club Gent (KRCG).



De olifant
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



VAN HOOFF
VERZEKERINGEN &
PROTECT MANAGEMENT



Foto: Lore en Louise, twee van de beste Belgische junioren roeiden zich op het wereldkampioenschap in de kijker met een knappe 9^e plaats op 24 deelnemende landen

Na haar derde plaats in skiff op de Jeugdcup, het officiële Europees Kampioenschap voor roeiers jonger dan 18 jaar, in 2022 in het Spaanse Castrelo de Mino waren de verwachtingen dit jaar hoog gespannen. Pas begin juli, na selectiewedstrijden in Seneffe en Hazewinkel wordt de finale selectie bekend gemaakt. Dan volgen er nog weken van twee dagelijkse trainingen waar de puntjes op de 'i' worden gezet

Met succes. Zoals reeds eerder aangegeven in het vorige OAR-nieuws finishte Lore dit jaar met haar Gentse dubbelpartner op een knappe negende plaats. Een opmerkelijke prestatie voor deze nog jonge ploeg, zeker gezien het ruime internationale deelnemersveld. Maar het ging niet vanzelf.

De voorbereiding was lang en hard. In de winterperiode van begin november tot einde maart is er bijna dagelijks getraind. Loop-, ergometer en roeitrainingen volgen elkaar op. De basis wordt gelegd voor een lang en hard roei-seizoen. In voorbereiding van de selectiewedstrijden in Seneffe en Hazewinkel (Belgisch kampioenschap) wordt vanaf maart aandacht gegeven aan de (roei)snelheid, de kadans. Een eerste en een derde plaats op beide wedstrijden levert haar een selectie op in 2x, één van de zwaarst bezette wedstrijden op het wereldkampioenschap. In totaal liggen er 24 ploegen aan de start. Dit betekent dat tijdens de reeksen van telkens zes ploegen enkel de winnaar doorgaat. Al de anderen worden doorverwezen naar de herkansingen.

De reeks wordt dan ook een tactische wedstrijd. Met kleppers als de USA, Duitsland, Australië en Ierland als tegenstander lijkt dit een onbegonnen zaak. De eerste 1000 meter gaan ze voluit. Als blijkt dat de reeks winnen geen optie is wordt er volop ingezet op de herkansing.

In de herkansing is het erop of eronder. De spanning is te snijden. Van de zes ploegen gaan enkel de eerste twee door naar de halve finales (12 snelste ploegen). De laatste 4 mogen hun koffers pakken. De dubbel met Lore finisht knap op de tweede plaats, net achter de Ieren die later de grote finale roeien (plaatsen 1 tot 6)



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



HEIGHT SOLUTIONS



VAN HOOFF
VERZEKERINGEN &
PROTECT MANAGEMENT



In de winderige B-finale moesten de teams de controle zien te houden over hun boot. Halverwege liggen Louise en Lore in 2e positie, maar die kunnen ze niet vasthouden tot het einde. Ze worden nog ingehaald door de Chinezen en eindigen derde. Een verdienstelijke negende plek op wereldniveau. Hun geluk kan niet op.

Rank	Lane	City Code	Name	500m	1000m	1500m	2000m	Total Rank
1	3	AUS	(b) BRIDGEFOOT Eliza (s) PAGE Liesel	1:48.17 (2) 0.05	3:43.50 (1) 1:55.33 (1)	5:35.64 (1) 1:52.14 (1)	7:34.36 (1) 1:58.72 (1)	7
2	2	CHN	(b) YUE Lei (s) LIU Yuanyuan	1:49.09 (5) 0.97	3:44.82 (3) 1:55.73 (3)	5:38.03 (2) 1:53.21 (2)	7:37.31 (2) 1:59.28 (2)	8
3	1	BEL	(b) HELSEN Lore (s) GYSSELS Louise	1:49.12 (6) 1.00	3:44.72 (2) 1:55.60 (2)	5:39.02 (3) 1:54.30 (3)	7:39.13 (3) 2:00.11 (3)	9
4	4	ESP	(b) REMACHA PUSCO Karla (s) de MARCO CASTRO Claudia	1:48.52 (3) 0.40	3:46.17 (4) 1:57.65 (4)	5:41.25 (4) 1:55.08 (4)	7:41.52 (4) 2:00.27 (4)	10
5	6	GER	(b) IRMLER Julia (s) BERKEMEYER Lea	1:48.66 (4) 0.54	3:46.60 (5) 1:57.94 (5)	5:42.21 (5) 1:55.61 (5)	7:44.46 (5) 2:02.25 (5)	11
6	5	FRA	(b) DIAS Justine (s) GALLEN Rose	1:48.12 (1) 3.15	3:46.65 (6) 1:58.53 (6)	5:43.14 (6) 1:56.49 (6)	7:47.53 (6) 2:04.39 (6)	12

Lore Helsen moet nog zeventien worden. In april werd ze nog derde in skiff op het Belgisch kampioenschap. Ze wordt bij 'The Oar' getraind door Marc De Waele.

Proficiat aan beide roeisters en hun begeleiding voor deze knappe resultaten. Pure klasse. Dit smaakt naar meer 😊

De clubwerking 'vOAR leden dOAR leden'

Een stevige kuisploeg nam de kleedkamers, toiletten, gang, zaal, keuken snel en efficiënt onder handen, terwijl er buiten duchtig met kruiwagens grind werd verlegd. Drakenboottrainingssessies werden à volonte afgewerkt, de boot dan weer na een zomer in het water gelegen te hebben ontmosseld, de loods kreeg een kleine herschikking om al het materiaal veilig te kunnen uit het schap nemen, drank werd besteld en uitgeschonken, opleiding bij VRL werd gevolgd om het vrijwilligers werk nog meer vorm te geven, een volgeboekte start-to-row liep op wiertjes, botenwagen werd geladen, getrokken en ontladen, ... Dit allemaal dankzij jullie : dit alles maakt roeien op The OAR en ver daarbuiten mogelijk. Dankjewel iedereen voor deze bijlage.

Go The OAR, go(e bezig) 😊 😊 😊.

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

Ezra werd opnieuw vader. Proficiat Ezra en mama van Liana.

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

Het werken met de inschrijfapp 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](#).

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 inschrijfapp 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.