

NIEUWSBRIEF The OAR : NOVEMBER 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



Het ideale roeiwater

1 - Nu en komende maand

Lidgeld 2024

Volgende roeijaar nadert met rasse slagen en aan het eind van het lopende jaar is het de gewoonte om je roeisessies verzekerd verder te kunnen zetten in onze boten in 2024. Of anders gezegd : het wordt weer tijd om jullie lidgelden te betalen.

Gezien de prijsstijgingen (lees inflatie) rondom ons zijn de lidgelden ook verhoogd : een senior of master roei(st)er betaald 275 euro, een jeugdroei(st)er betaald 215 euro. Voor combinatie van jeugd met ouders (van hetzelfde gezin) wordt er iets anders geteld. Alle combinaties zitten onder deze link : [lidgelden 2024](#) of kijk even op de website : The OAR/Lidwoorden

Botenafstelcursus op zaterdag 25 en zondag 26 november.

Het weer is niet zo optimaal, dus misschien toch een moment om bij Fred eens luisteren hoe een boot correct wordt afgesteld. Hij begint telkens om 9.00 h op zaterdag en zondag

Inhalen op het water : hoe doen wij het ?

Dat elke boot niet even snel gaat op het water is logisch ; de trainingsdoelstellingen zijn van verschillende boten dan ook doorgaans verschillend. Dat maakt dat er een moment is dat de ene boot de andere wil/gaat inhalen. Vermits we als roeier geen optimaal zicht hebben op wie er voor ons ligt (inhalende boot), hoe snel de ingehaalde boot vaart, wat intenties zijn van beiden durft dit al eens aanleiding zijn naar (onnodige) discussies. Hetzelfde geldt ook voor een stilliggende boot.





De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



VAN HOOFF
VERZEKERINGEN &
PROTECT MANAGEMENT



Vandaar even een kleine heropfrissing van hoe het inhaalmanoeuvre bij roeiende boten dient te gebeuren bij ons :

- De ingehaalde boot ziet duidelijk hoe de inhalende boot vaart wat maakt dat hij/zij de ideale persoon is om aan te geven hoe er best ingehaald wordt. De ingehaalde boot roept luid en duidelijk naar de inhalende boot volgende boodschap : **type boot / naam van de roei(st)er ga naar het midden / de kant.**
- Hierbij **maakt de ingehaalde boot plaats**, wat betekent dat **afhankelijk van het gegeven commando** zichzelf/zijzelf **naar de kant of naar het midden** opschuift om ruimte te geven aan de inhalende boot.
- Indien de inhalende boot duidelijk bezig is met een time trial/wedstrijd dan gaat de ingehaalde boot bij voorkeur naar het midden (nog steeds afhankelijk van de koers dat de inhalende boot vaart).

Voor een stilliggende boot die voorbijgevaren wordt, wordt als volgt gehandeld :

- De stilliggende boot **ligt stil aan de kant** ; dus niet in het midden.
- **De inhalende boot wordt ALTIJD verwittigd**, ongeacht de route van deze boot, van het feit dat er een boot stilligt. Je roept dus altijd.
- Het standaard commando dat geroepen wordt is : **type boot / naam van de roei(st)er ga naar het midden.**
- Enige uitzondering is weer bij een duidelijk zichtbare time trial/wedstrijd : de stilliggende boot maakt dan plaats voor de roeiende boten (en gaat mogelijks zelf naar het midden).

Naast elkaar roeien op het water : waar let ik op ?

Er zijn heel wat korte boten (skiffs, dubbels, pair oars) op het water die tijdens de training graag met elkaar een babbeltje slaan en daardoor naast elkaar gaan varen. Het kanaal is doorgaans breed genoeg om vier boten naast elkaar te leggen dus moet dit kunnen. Maar toch hier ook enkele aandachtspuntjes :

- Zorg dat beide naast elkaar roeiende boten **op hun helft van het kanaal** roeien.
- De boot die het dichtst bij het midden roeit **kijkt regelmatig om**, en anticipeert op datgene wat hij ziet.
- **Bij inhalen van een derde tragere boot** door de twee naast elkaar roeiende boten, gaan deze twee naast elkaar roeiende boten **ACHTER elkaar varen** en halen die tragere derde boot zo in, volgens de instructies van ingehaalde boot (zie rubriekje hierboven).
- Worden de twee naast elkaar roeiende boten zelf ingehaald, dan gaan ze zelf achter elkaar varen en geven duidelijk aan de snellere boot mee of hij naar het midden of naar de kant moet.

Meerdaagse paasroeistage in Hazewinkel van 6/4/24 tot 10/4/24

De volledige minionsgroep gaat op roeistage naar Hazewinkel van zaterdag 06/04 t/m woensdag 10/04.

Corneel, Andreas, Luka, Charlotte, Camil en Tijs (gedeelte) hebben al aangegeven dat ze van de partij zijn om het roeien onder alziend oog van Eric en Marc op een hoger niveau te tillen. Wil je mee geef dan snel een seintje aan Eric en/of Marc zodat de nodige bedden gereserveerd worden.



WK master 2024 in Waterlelietocht / Vogalonga / Brandenburg

We willen al een beetje een beeld krijgen van wie er interesse heeft om zich klaar te stomen voor het WK masters in Brandenburg. Hotel moet gezocht worden en ploegen gevormd. Hoe sneller dat we dit weten hoe beter we dit kunnen organiseren. Ook trainingsgewijs.

Wil je graag mee, schrijf je dan in via de inschrijffapp. De link naar hun website zit [hier](#).



Eindejaarsactie : soppers voor het botenfonds



De sopperkoekjes, ook gekend als een Itegemse specialiteit, zijn weer van de partij. Kristien en Liesbeth trekken deze actie. Je kan een volle doos kopen (170 individuele koekjes) of per pot, en dit in vier smaken: butterscoth, chocola, amandel en speculoos.

Op de inschrijffapp kan je aangeven wat je graag wil hebben.

Bestel ten laatste tegen 3 december. Dan worden de laatste bestellingen doorgegeven aan de bakker. Daarna worden alle gevraagde koekjes gegroepeerd per koper en kunnen ze opgehaald worden.

De opbrengst van deze actie gaat naar het botenfonds.

Puntachten en skiff's voor Lore –

Lore, die dit jaar een ongelooflijk roeijaar bij elkaar roeide, wil er in 2024 ook weer volledig voor gaan en als club proberen we haar daarbij zoveel mogelijk te ondersteunen. Dit kan door naast haar plaats te nemen op de ergometer of mee sparringpartner te spelen op het water, maar ook om het lekkere bier (.8 of skiff) in pakket te kopen voor je vrienden, familie of jezelf. Je helpt haar hierbij langs een andere kant van het roeien : het financieel plaatje van het roeien als topper. Toon en Helga trekken hier de kar.

Het handdoeken rek in een stevige versie

Het door Ludo geschonken handdoekrek heeft zijn geest gegeven onder de vele natte handdoeken, gebruikt om onze boten blinkend, proper en droog te houden. Reden om het handdoekplaatsen uit te breiden met een groter (81 hangplaatsen op 27 wasdraden) en steviger rek. Fred en Ludo hebben zich hier volledig laten gaan en een mooi rek gecreëerd. Hier even wat gebruiksinstructies van materiaalbestuurder Fred :

Het rek heeft twee zijden en past juist tussen de poort en zijwand, tegen de voorgevel wand van de botenloods.

- Vul eerst één zijde aan, altijd achteraan beginnen, 3 handdoeken per lijn, draai vervolgens rek om, om de andere zijde op de zelfde manier aan te vullen.
- Hou het rek op zijn plaats laat het niet rondslingeren in de loods en zeker niet tegen de boten.
- Haal droge handdoeken eraf voor de training, sorteer ze deponeer ze in de manden voor propere of vuile handdoeken, afhankelijk van hun properheid.
- Om beter te kunnen drogen kan je het rek in poort opening zetten tijdens de training.
- Zet het rek na gebruik altijd op zijn plaats (tegen de loodswand).



Fotokalender The OAR

De jaarlijks fotokalender OAR is er weer. Leuke momenten in en rond een boot werden uitgekozen om de twaalf maanden te kleurrijk in te vullen. Wil je ook graag een kalender om na te genieten van een roeimoment, je kamer op te fleuren, reclame te maken op je werkplek, .. : geef je naam op in de inschrijffapp op het tabblad 'Fotokalender'.

Winterregatta in Eindhoven op 26 november 2021 – 6 km.

Gezien de beperkte inschrijvingen gaan we niet deelnemen aan deze regatta.

2 – Terugblik

Lange afstand 19 november

Zowat alle toppers en opkomende toppers van België werden geconfronteerd met een stevige zuidwester die recht in het kanaal zat. Het dikwijls platte kanaalwater werd er eentje met net geen schuimkoppen, de grens naar amper roeibaar water. De stevige wind maakte dat het oproeien sneller dan verwacht afgerond kon worden maar dat in de terugweg (die verplichte zes respectievelijk vier kilometers) de krachten nog meer moesten gedoseerd worden om een mooie tijd neer te zetten.

Heel wat OARsome rowers stonden klaar om al dat jonge geweld mee in goede banen te leiden, op en naast het onstuimige roeiwater, in de warme hOARizon. De roeiende delegatie van The OAR was ook talrijk aanwezig. Lore knokte zich hier naar de eerste plaats, juniors, seniors en masters duwden/trokken de ziel uit hun lijf. Merci OARsome rower om hier (ieder op zijn/haar) manier te schitteren. Corneel kon niet in profiel gevat worden op beeld ; toch hij trotseerde ook de woelige 4 kilometers.



De Olifant en Buvé keukenstudio sponsorden bij dit evenement. Waarvoor dank.



Obic 18 november

Een (laatste stevige) voorbereiding werd door meeste 'lange afstandroei(st)er' gehouden op het Belgisch indoor ergometer kampioenschap gehouden. Alles werd gegeven op de leeftijdsgebonden afstand. Naast enkele persoonlijke recordverbeteringen trok Lore zich ook hier als eerste over de fictieve meet. Mooi gedaan OARsome rowers.



Clubavond 11 november

Sterke opkomst voor een heerlijke kaasschotel, vele gehaktballen en natuurlijk een lekker OARsome dessertenbuffet. Gestart werd met een terugblik op een fantastisch roeijaar, dit ondersteunt door verhalen en mooie dankwoorden van Kristien, Ive, The Minions, Marc DW, Ann S, Pepijn en Sharan naar de botenwagentrekkers, stuurvrouwen/-mannen, trainers, trekkers events, ..

Een gele boot tot Fred omgedoopt. 2024 beloofd volgens de plannen een volgend topjaar te worden.





Infomoment ouders en Minions 11 november

In de ochtend van de clubavond werden de uitdagingen voor 2024 samen de ouders, maar zeker ook de Minions, gedeeld. Welke ploegen zijn mogelijk, welke wedstrijden kunnen geroeid worden, samen op stages (stageweekend in februari en een langere paasstage), roekamp, .. Ook hier belooft 2024 een topjaar te worden.



De clubwerking 'vOAR leden dOAR leden'

Voor de tweede dag van de laatste initiatie stond er weer een ploeg initiatOARen paraat. Inkopen voor de clubavond werden gedaan. Kaas werd op voorhand geproefd, met het geschikte wijnglas in de hand. Soppertabblad werd aangepast, toiletten en kledkamers kregen voor en na de Lange afstand een goeie beurt, wedstrijdboards werden geplaatst en opgehaald. Powerpoints werden voorbereid en gegeven. Er werd intern en extern vergaderd subsidiedossiers. Opleidingen gevolgd. Jeugd en beginners werden uitvoerig gecoacht, samen werd er getraind, ...

De club draait, wat elke keer mooi is om zien dat de juiste mensen op het gepaste moment opstaan.

Go The OAR, go(e bezig) 😊 😊 😊.

3 - De iets verdere toekomst

Het programma voor 2024 heeft redelijk definitieve vormen. Ga even naar de inschrijffapp en vul in waar jij volgend jaar al wil aan deelnemen. Het helpt de organisatie. Enkele uitdagingen :

- DIYR in Amsterdam
- Waterlelietocht in Saint Omer
- Wereldkampioenschap Masters in Brandenburg (Duitsland)
- Elfstedentocht (3/6/12) in Friesland
- Vogalonga in Venetië (Italië)
- Roekamp in Nederland, Frankrijk of misschien wel Duitsland
- Verschillende marathonwedstrijden

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

Overlijden vader Marc De Waele

Marc's vader overleed afgelopen maand. We wensen hem veel sterkte en moed bij dit afscheid.



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



VAN HOOFF
VERZEKERINGEN &
PROTECT MANAGEMENT



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.

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.