

NIEUWSBRIEF The OAR : MAART 2024

 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



Blik uit Seneffe

1 - Nu en komende maand

Een nieuw dagelijks bestuur staat op

Een nieuw groot enthousiast bestuursteam, dat zich over de dagelijkse werking gaat ontfermen, staat klaar. Onderling werd al gekeken hoe ze het best aanpakken. Veel succes, team.

Eerste start-to-row van 2024 loopt

Het eerste van de drie start-to-rows is gestart voor 11 deelnemers. Marc L, Ingrid, Yves, Sharan, Lianne, Marleen stonden klaar om te helpen. Deze zondag komen de enthousiaste deelnemers terug. Wie kan hier helpen in de boten met vlotters en de ploegboten ?

Meerdaagse paasroeistage van 6 tot 10 april

De volledige minionsgroep gaat op roeistage van zaterdag 06/04 t/m woensdag 10/04 en zoals het eerste stageweekend gaat het ook door op de club. Alles wordt hiervoor in gereedheid gebracht. Het accent tijdens deze paasstage ligt natuurlijk op roeien, met zowel een internationaal als nationaal kampioenschap voor de boeg.

Weerribben marathon : zaterdag 6 april

Ezra heeft Yves en Ive, maar ook Nancy en mogelijks Martijn zover gekregen om 58 km aan één stuk door te roeien door het mooie natuurgebied van de Weerribben en Giethoorn. De Free Willy wordt kortelings naar een echte C4+ omgetoverd om de snelheid van de wissels (in de boot) te trainen.

Internationale regatta GRS : zaterdag 13 en zondag 14 april

Hier ligt de focus op 2000 m volle bak gaan tegen ploegen vanuit de buurlanden en verder. Schrijf je in op de inschrijffapp.



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



VAN HOOFF
VERZEKERINGEN &
PROTECT MANAGEMENT



Bollentocht in Haarlem : zaterdag 20 april

Roeien tussen de vele tulpenvelden, rondom het Keukenhof om dan te eindigen op het Spaarne nadat de grachten van Haarlem nog werden verkend. Een schitterende tocht van 25 km voor zij die rustig samen de wherry (twee roeiers, twee stuurmannen of -vrouwen) eens willen uittesten. Schrijf je zeker in op de inschrijffapp, maar hoor ook al eens bij Sharan die zich bezig houdt met de organisatie hiervan.

BK korte boot : 27 en 28 april

Skiff, dubbel en pair oar zijn de voornaamste boottypes voor dit Belgisch kampioenschap. Je kan in de categorie beginners (1 km), masters (1km) of gewoon voor de volle 2 km gaan. Schrijf je in op de inschrijffapp.

Waterlelietocht in Saint Omer : zaterdag 4 mei

Er zijn voldoende roeiplaatsen gereserveerd om beginnende roeiers samen met ervaren roeiers door het mooie biosfeer met vele waterlelies te trekken. Heb je je nog niet ingeschreven (inschrijffapp) dan wordt hoog tijd want ook dit evenement komt er met rasse slagen aan.

Vogalonga is 2000 vaartuigen handmatig aangedreven door 8000 personen : weekend 17 tot 20 mei

Venetië behoort pinksterzondag toe aan de niet-motor-aangedreven vaartuigen. 14 OARsome rowers gaan de uitdaging aan om 30 km door en rond Venetië te varen waarbij getracht wordt al de rest op voldoende afstand te houden.



Het toerroekamp rondom Gouda van maandag 22 tot vrijdag 26 juli

Centraal tussen de Reeuwijkse plassen ligt de rokende Turf, een oud café als ideale vertrekplaats voor de grand tour de Pays-bas central. Vier dagen wordt er geroeid, één dag wordt er een poging gedaan om te rusten. Deze tocht staat open voor jong en oud, beginnende en ervaren roeier. Maar schrijf je zeker in op de vertrouwde wijze.

Verdere roei-events van 2024

Schrijf u tijdig in voor al de onderstaande roei-events :

- Internationale regatta KRSB op zaterdag 11 en zondag 12 mei
- Elfstedentocht vrijdag 10, zaterdag 11 en zondag 12
- Regatta in Maubray op zondag 19 mei
- Dutch masters open op zondag 9 juni
- Dwars door Gent zaterdag 22 juni
- Haegsche Bluf marathon zaterdag 6 juli
- Dutch International Youth Regatta op vrijdag 5, zaterdag 6 en zondag 7 juli
- Toerroekamp rondom Gouda

WK master 2024 in Brandenburg

20 OARsome rowers gaan knallen in Brandenburg. 6 supporters gaan mee aanmoedigen. Slaapplaats is gevonden, trainingschema's doen de techniek en conditie langzaam maar zeker op een hoger niveau tillen. Botenverdeling is gemaakt ; de ploegtesten kunnen beginnen. De link naar de Brandenburg website zit [hier](#).



2 – Terugblik

Anwerp Rowing truien en aanverwanten spekken het botenfonds

Heidi heeft weer een boost gegeven aan ieders kleerkast : OAR truien, Rode sokken en wit-zwarte T-shirts. Massaal werd er ingekocht door jullie, waarvan het botenfonds de gelukkige groeiers is. Het leverde 1205 euro op. Dankjewel Heidi voor dit initiatief, dankjewel iedereen die zijn gOARderobe uitbreidde. Was je te laat, hoor eens bij Heidi, er zijn nog spulletjes over.

Internationale regatta te Seneffe : zondag 10 maart

De allereerste belangrijke langeafstandsregatta van 2024 waar iedereen die in aanmerking wil komen voor een eventuele selectie verplicht aanwezig dient te zijn in de voormiddag. Deelname is enkel in 1x of 2- en er werd om de minuut gestart. In de voormiddag kwam Lore aan de beurt in haar skiff. Ze mocht als allereerste vertrekken gezien haar prestaties van Seneffe 2023 en de VRL langeafstandstest op het Netekanaal.



Er is iets misgelopen in de timing van de jury waardoor er een gat was van 3 minuten tussen Lore en haar andere concurrenten. Daardoor had ze geen zicht op haar concurrentie. Hierdoor ging een roeister van Sambre & Meuse aan de haal met de overwinning en werd Lore toch nog mooi tweede.

In de namiddag was het de beurt aan de dubbels en de vieren. Hier werd om de 15 seconden gestart.

Voor onze U17 ploeg Andreas & Corneel was het hun allereerste 6 km wedstrijd. Ze hadden als doel meegekregen om voor de ploeg van Sambre & Meuse te eindigen. Dit hebben ze met brio gedaan. Aan de meet was er een verschil van 1 minuut en 8

seconden!

In de seniorcategorie startten Arno & Furkan in Antje en werden in hun categorie na TRT tweede.

Aangezien het een handicapsysteem was en alle categorieën bij elkaar werden gezet, werden Arno & Furkan 4e algemeen met net daarachter Andreas & Corneel op een 5e plek.

Met een kwartier tussen startte de 3e reeks met vieren, dubbels en C-boten in de categorie "Mix"

De Revelation, bemand met Marjan (onze nationale kampioen lichtgewicht) op slag met daarachter Rik, Glenn en Stijn, zetten in 4x de allersnelste tijd neer.

De Oarsome Foursome dames Kristien-Ann-Helga-Heidi lieten zich ook niet doen en eindigden mooi vierde bij de koppelvierboten.

Ook hier was hetzelfde handicapsysteem van toepassing. De ploeg van de Revelation werd knap tweede algemeen en de dames 8^{ste} algemeen van de 20 gestarte ploegen.

Hiermee werden de Belgische langeafstandswedstrijden afgesloten en beginnen we nu met de voorbereidingen van de lijnwedstrijden.

Eerste rendez-vous te Gent op 13 & 14 april.

Ganzeregatta in Goes : zaterdag 2 maart

Ook Goes was een voltreffer. Weersgewijs iets minder, roeigewijs gingen er 4 boten als eerste (van hun categorie) over de meet. Ervaren roei(st)ers leerden de nieuwe roei(st)ers wat 4,3 km duwen betekent.

Achteraf goed gesmuld.



Ope
Maatschappelijke zetel: Kesselse
Onder Vlaams ge
Ondernemingsnumme

Jeugdstageweekend op de club : vrijdagavond 23 tot zondag 25 februari

Het is alweer februari en het wedstrijdseizoen nadert met rasse schreden. Geen tijd te verliezen dus. Op vrijdagavond om 1900 spreken dertien competitieroeiers af in het clubhuis voor een weekend met veel roeien, veel over het roeien en lekker eten. Veldbedden, slaapzakken en knuffels zijn nog snel weggezet in de ergometerruimte. Om 1930 blazen we verzamelen op de wei naast het clubhuis.



Bij de senior roei(st)ers nemen deel Marjan, Glenn, Stijn, Rik en Arno. Bij de juniors zijn dit Elize, Charlotte, Line, Tijs, Camil, Luka, Lore, Andreas en Corneel. Greet en Liesbeth zorgen ervoor dat de innerlijke mens niets te kort komt. Marc en Eric staan in voor de calorieverbranding.

Als verwelkoming heeft Rik een pittige circuit training ineengestoken. In rasechte commandostijl en onder kunstlicht worden op de open ruimte naast het clubhuis een hele reeks kracht en behendigheidsoefeningen afgewerkt. Negentig minuten later is de inleiding tot een stevig roeiweekend een feit en wordt ze afgerond met een voorjaarsduik, zonder boot weliswaar en volledig vrijwillig. Nadien de zalving, overheerlijke soep met balletjes compenseert de inspanning. Om 2300 de nest in. Dit wordt de rode draad van het weekend.



Buiten alle verwachtingen in zijn de weergoden ons gunstig gezind. Buiten wat gedruppel oarvaren we enkel regen voor en na de training, perfect. Op zaterdagochtend roeien we in de kortere boottypes. In de namiddag combineren we naar algemene tevredenheid junior en senior roeiers in ploegen van 4. Een top ervaring. Gemiddeld steken we met deze groep jonge roeiers die dag 36km achter de kiezen.

Zondag ronden we af met een bijna 20 km lange training sessie in 8+. Voor de juniors was het de eerste maal dat ze in acht roeiden, voor enkelen onder hen zelfs de eerste maal in punt en de boot 'liep'... Elize profileert zich nu ook als echte stuurvrouw.

Tussendoor was er ook nog een korte initiatie sessie over de verschillende variabelen en hun controle bij het afstellen van boten. Voor de training leggen we niet voor niets de boot nog even op schragen en voeren we een korte controle uit.

Al meermaals ondervonden dat rails verplaatst zijn en niet volledig terug vastgezet. Voetenborden staan los en zijn in de laagste positie gezet zodat bij elke slag de hiel tegen de huid van de boot drukt. Hoogte van de dollen is niet aan beide zijden gelijk aangepast. Een reeks praktische richtlijnen, als toetje gevolgd door een academische toelichting over de impact van de inclinatie van het roeibladd op de roeislag.

Voor diegenen die op hun honger zijn blijven zitten. We zijn vrijdagavond gestart met soep met balletjes. Later dat weekend gevolgd door pita met looksaus, kip met appelmoes en kroketjes. Op zondag waren er koffiekoeken en pistolets in de namiddag gevolgd door spaghetti. Fruitmanden waren de ganse tijd beschikbaar.

Goed bezig.

We kijken al uit naar de paasstage.



Algemene vergadering en bijzondere algemene vergadering op zondag 25 februari om 13.00 h

Talrijk aanwezig waren we in zowel de algemene als de bijzondere algemene vergadering. In deze laatste werd het plan voor de nieuwe steiger en de te zetten stappen toegelicht, naast het bekijken of we de grond achter onze club willen gebruiken voor onze clubactiviteiten.

Daarnaast werd een nieuw bestuur gekozen in de algemene vergadering nadat de werking en budgetten van afgelopen jaar en komend jaar werden toegelicht.

Greet, Nancy, Heidi, Ann S, Kristien, Liesbeth, Ive, Hans, Stijn en Bert B gaan als team de drie komende jaren aan de slag met het OAR-gedachtegoed. Een groot team (paritair goed verdeeld 😊) met veel goesting.

Canal it up : de jaarlijkse opkuis van de Nete-kanaalboorden op zondag 25 februari

Lekkere Greet's soep is een traditioneel aan het worden na de koude inzamelactie van het Emblemse zwerfpuil, gespot op de Nete-dijken. Dankuwel om hier de natuur even een handje toe te steken.



Het scholenergometerproject (19 – 28 februari)

Het ergometerproject van 2024 zit erop met dank aan Eric, Fred, Ludo, Marc E, Filip, Glenn, Yves en Sharan. 5 scholen, 180 kinderen gingen er helemaal voor. Met veel drive rondde ze allemaal zo snel mogelijk hun 200 m afstand. Opgelijst in een tabelletje even de eerste van hun klas per school :

School	Klas	J/M	Naam	Tijd
Annuncia - Ranst	5A	J	Jules	55,5 sec
		M	Naomi	54,1 sec
	5B	J	Michiel	54,4 sec
		M	Imke	52,6 sec
De Ceder - Kessel	6A	J	Gjin	54,9 sec
		M	Marjan	53,7 sec
	6B	J	Linus	51,2 sec
		M	Amarine	53,2 sec
De Springplank - Broechem	5 ^{de}	J	Yarne	50,7 sec
		M	Olivia	51,1 sec
	6 ^{de}	J	Land	61,0 sec
		M	Nellie	58,2 sec
Sint Jozef - Emblem	5A	J	Wout	54,7 sec
		M	Sara	55,9 sec
	5B	J	Fonne	58,2 sec
		M	Margot	57,8 sec
	6A	J	Sepp	51,0 sec
		M	Hélène	51,0 sec
	6B	J	Ward	45,8 sec
		M	Kato	51,4 sec
Sint-Lucia Oelegem	Groep 2	J	Lennert	46,9 sec
		M	Elena	51,4 sec



De clubwerking 'VOAR leden dOAR leden'

Ergoassisteed, traininggeleid, Stergerepareerd, stageweekendgekookt, algemeenvergaderd, botenwagengetrokken, marathonvoorbereid, toeggeholpen, roeislagonderwezen, handdoekgereinigd, .. kortom allemaal typische OARwoorden om de OAR in OARshape te houden.

Go The OAR, go(e bezig) 😊 😊 😊 .

3 - De iets verdere toekomst

Het programma voor 2024 ligt helemaal vast. Je vindt het onder [deze link](#).

Ga even naar de inschrijffapp en vul in het tabblad 'Wat wil ik roeien in 2024 ?' waar jij volgend jaar al wil aan deelnemen. Wacht hiermee zeker niet te lang want alles heeft een voorbereidingstijd.

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

Traptreden buitentrapp kunnen een lik verf gebruiken.

De weersomstandigheden zijn momenteel niet zo optimaal om te schuren en te schilderen (althans niet in open lucht), maar dat onze buitentrapp een extra laag verf kan gebruiken is duidelijk. Fred zoekt momenteel



De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



VAN HOOFF
VERZEKERINGEN &
PROTECT MANAGEMENT



ondersteuning in het opschuren/schilderen van de traptreden. Heb je een vrij moment, laat het dan even weten aan Fred.

Verloren gelegde kledij

Het is iets speciaals die verloren gelegde kledij. Eenmaal iets bij die hoop verloren gelegde kledij geraakt, geraakt het er niet meer weg. Nochtans kledij van roei(st)ers die quasi wekelijks op de club komen. Kijk eens bij de hoop of je iets herkent en erken dat je het het jouwe is/was.



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 voorhelpen met alle vragen hierrond.

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

A-Licenties voor 2024 en huisartsenbezoek

Een nieuw jaar, een nieuwe A-licentie. Deze is nodig voor allen (jong en oud) die op Belgische wateren onder wedstrijdverband in 2024 willen optreden. Na een kort huisartsenbezoek met mogelijks een korte check-up, vult hij/zij je A-licentie in. Een blanco exemplaar vind je onder deze [link](#) of op de club (vraag even aan de trainers). Er zijn ook reeds op naam ingevulde licenties voor zij die in 2023 aan een Belgische wedstrijd deelnamen.

Wacht hier niet mee tot één week voor de wedstrijd. Dan ben je te laat om alles nog rond te krijgen.

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 inschrijffapp hebt ingevuld.

Alle [reguliere roeimomenten](#) vind je terug op de onze website.

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.