

## NIEUWSBRIEF The OAR : APRIL 2024

 [www.ikwilroeien.be](http://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](http://the-oar.be/nieuwsbrief.htm)*



Weerribben Wieden roeimarathon 59 km

### 1 - Nu en komende maand

#### **BEDANKT AAN HET OUDE BESTUUR**

Allereerst willen we in deze nieuwsbrief Yves, Sharan, Paul, Filip en Fred in de bloemetjes zetten en bedanken voor hun toewijding en harde werk van de afgelopen jaren. Hun tomeloze inzet heeft de club gevormd en versterkt. Het heeft de basis gelegd voor wat The OAR nu is: een gezonde, gezellige club met een prachtig gebouw, een mooie vloot, een gemotiveerd trainersteam en een groeiend aantal enthousiaste leden! Een puike prestatie waar we allemaal de vruchten van plukken. Als steunpilaren van de club zullen zij nu (deels of volledig) hun bestuurstaken doorgeven, maar hun inzet voor de club zal zeker blijven. Dank jullie wel!



#### **Woordje van het nieuwe bestuur**

Met een frisse blik, ambitie en vol energie staan we klaar om een nieuw hoofdstuk aan te vatten. We willen de uitgezette lijnen, de tradities en de successen van de club voortzetten, maar ook nieuwe mogelijkheden verkennen zodat we als club verder kunnen groeien en evolueren. We willen ervoor zorgen dat iedere roeier zich goed voelt en de kans krijgt om zich verder te ontplooien. Wij zullen er alles aan doen om onze huidige OAR-sfeer te bewaren zodat het een plaats blijft waar iedereen terecht kan om te genieten, te sporten en te ontspannen.

#### **Wie kan je waarvoor aanspreken**

**Stijn Nauwelaers:** materialen en boten  
**Heidi Van Der Wee:** secretariaat  
**Greet Van Erck:** catering en evenementen  
**Ive Van Cleemput:** sport  
**Bert Buvé:** voorzitter

**Hans Mostmans:** gebouw  
**Nancy Peersmans:** secretariaat  
**Liesbeth Deburchgrave:** penningmeester en cafetaria  
**Ann Simperl:** communicatie en PR  
**Kristien Van Looveren:** ondervoorzitter



**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**VAN HOOFF**  
VERZEKERINGEN &  
PROTECT MANAGEMENT



### Galaviering Lore op 16 mei (cc Den Boomgaard, Broechem om 19.00u)

Op 16 mei worden door de gemeente Ranst sportsterren uitgereikt aan sporters die mooie prestaties hebben geleverd tijdens het afgelopen jaar. Lore Helsen is genomineerd voor een sportster door haar inspanningen en prestaties op en naast het water. Wie wenst, kan hierbij aanwezig zijn. Heb je interesse, schrijf je naam voor 1 mei op het tabblad in de inschrijffapp, zodat we het aantal supporters kunnen doorgeven aan de gemeente.

### Veiligheid tijdens het (avond-) roeien

Omdat het 's avonds nog vrij vroeg donker wordt, raden we aan om, tijdens de avondtrainingen, lampjes mee te nemen op de boten en fluorescerende kleding te dragen (zeker de boegroeier).

### Aanleg nieuwe steiger

Het laatste grote project van het vorige bestuur neemt concrete vormen aan en zal tijdens onze trainingsmomenten nog meer comfort geven. Meer roeiers zullen vlotter kunnen vertrekken en aanleggen tijdens de drukke weekendtrainingen. De eerste voorbereidingen van onze nieuwe steiger zijn al zichtbaar aan het water, want het betonpad naar het water ligt er reeds. Achter de schermen wordt er gewerkt aan de voorbereidingen van de bevestigingsbeugels. Deze zullen ook kortelings gemonteerd worden. We verwachten onze nieuwe steiger tegen eind mei. Deze zal 12 meter lang zijn en 2.80 breed: genoeg voor het aanleggen van een 'acht'. Bedankt Fred om alles hiervoor te regelen!



### 3x HELPENDE HANDEN GEZOCHT

- **Initiatietraject: 26 mei en 2 juni**

Er worden heel wat vrijwilligers gezocht voor de twee zondagen van het initiatietraject. Op deze twee zondagen komen ongeveer 24 mensen kennismaken met de roeisport. Wil je de geest van onze club mee uitdragen op die dagen, duidt het dan zeker aan achter je naam in de inschrijffapp.

- **Poets gebouw + klussen**

Op 20/4 en 21/4 willen we het gebouw nog eens grondig onder handen nemen. Zowel de kleedkamers/toiletten/douches als de cafetaria hebben een poetsbeurt nodig. Om dat snel en efficiënt te laten verlopen zoeken we een heel aantal helpende handen. Heb je zin om je mouwen op te stropen? Meld je bij Hans/Stijn voor de klussen en bij Kristien voor de poets en kijk ook eens op het witte bord aan de trap. Een extra dweil/vod/emmer/stofzuiger meebrengen is handig.

- **Schilderen van de buitentrap**

Met de mooie dagen in het verschiet is het een goed moment om onze buitentrap op te schuren en een likje verf te geven, want de treden van de buitentrap zijn niet meer zo netjes en kunnen wel een laagje verf gebruiken. Heb je zin daar mee je schouders onder te zetten? Meld je dan bij Hans/Stijn/Fred.

### **Komende evenementen (Indien er nog plaatsen zijn: schrijf je in in de inschrijfapp):**

- Zondag 21 april: Internationale bloembollentocht (volzet)
- Zaterdag en zondag, 27/28 april: BK korte boot
- Vrijdag en zaterdag, 3 en 4 mei: Waterlelietocht (volzet)
- Zaterdag en zondag, 11/12 mei: Internationale regatta KRSG te Gent
- Vrijdag/zaterdag/zondag, 10/11/12 mei: Elfstedentocht (Leeuwarden)
- Zondag 19 mei: Maubray
- Zaterdag/zondag/maandag, 18/19/20 mei: Vogalonga, Venetië (volzet)

### **Het toerroekamp rondom Gouda van maandag 22 tot vrijdag 26 juli**

De voorbereidingen voor het toerroekamp zijn al volop bezig. Als je graag wil deelnemen aan het kamp, denk er dan zeker aan om je in te schrijven in de app op het 'Wat wil ik roeien in 2024'-tabblad!

### **Welkom nieuwe leden**

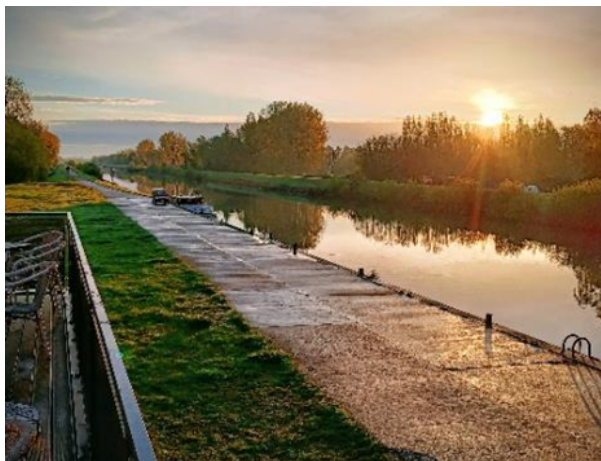
Deze maand verwelkomen wij weer een aantal nieuwe leden. Sabrina, Stijn, Aude en Nele vervoegen onze rangen. Hopelijk voelen zij zich snel thuis in onze club en beleven zij veel plezier aan het roeien.

## **2 – Terugblik**

### **Meerdaagse paasroeistage van 6 tot 10 april (Verslag door Eric)**

Terwijl Lore op stage is met de nationale juniore ploeg in Hazewinkel bereiden zich in Emblem een 10-tal supergemotiveerde jongelui zich voor op de start van het wedstrijdseizoen. In navolging van het roeiweekend in februari wordt het clubhuis tijdens deze paasvakantie terug onze habitat voor een 5-daagse roeistage.

Bij de juniore nemen Elize, Charlotte, Line, Tijs, Luka, Lore, Andreas en Corneel deel. Camil is spijtig genoeg weerhouden. Bij de senior roei(st)ers is er Marjan, Glenn en Stijn. Arno en Furkan vervolledigen het team op hun vrije momenten. Culinair worden we verwend door Greet en Liesbeth. Tijdens de vrije namiddag initieert Ann een bewegingssessie ter ondersteuning van de motorische, fysieke en sportieve coördinatie van de verschillende spiergroepen.





**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk

**buuë**  
keukenstudio



**HEIGHT**  
SOLUTIONS



**VERWERF & MEYERS**  
MASSENOVEN  
03/484 30 24

**VAN HOOFF**  
VERZEKERINGEN &  
PROTECT MANAGEMENT

**IT** **INTERIEUR**  
**TOTTÉ**



### Emblem ontwaakt

Het roeikader hoeft geen betoog. Het meest prachtige roeiwater in België is ook weer van de partij. Ditmaal met sfeervolle zonsopgangen, vlak water (soms toch) en dromerige regenbogen.

Ook deze week zijn de weergoden ons gunstig gezind en kunnen we bijna het volledige programma droog afwerken.

We roeien in totaal een 130-tal kilometer. In de ochtend meestal skiff of dubbel ter voorbereiding van de wedstrijden in de eigen leeftijdscategorie. Tijdens de namiddag sessies mixen we de ploegen en zien we mooie progressie in de vieren en de acht.

Het winderige weer maakt het roeien en het sturen in deze langere boottypes niet altijd even eenvoudig. Een pluim voor Tijs en Elize, onze jongste deelnemers, die met succes hun eerste ervaringen hebben opgedaan als stuur(man)vrouw in de 4+ en 8+



Vlnr.: Luka (slag), Line, Charlotte en Marjan (boeg) – foto: Lore Helsen

Technische trainingen worden nu afgewisseld met trainingen op snelheid en uithouding. Er is veel aandacht voor de startprocedure in de verschillende boottypes. Dit blijkt niet overbodig. Het recht leggen en houden van een 'vier' of een 'acht', zeker in minder ideale weersomstandigheden, vraagt continue aandacht van de ploeg.



Vlnr.: Corneel (slag), Andreas, Stijn en Glenn (boeg), stuurvrouw: Elize – foto: Lore Helsen

De laatste dag van de stage verwelkomen we nog twee gastroeiers met hun coach van ARV. Zij komen ter afwisseling van het baantjes trekken in Hazewinkel even proeven van het prachtige Netekanaal en uiteraard ook van de uitstekende spaghetti van Greet.

### Weerribben marathon : zaterdag 6 april (Verslag door Yves)

25e Weerribben-Wieden Marathon 06/04/24

Nancy, Ezra, Ive, Martijn en Yves hebben deelgenomen aan één van de mooiste marathons die er in Nederland te roeien zijn.

Yves als chauffeur zorgde ervoor dat Martijn werd opgepikt aan het station in Lier waarna ook Nancy en Ive een lift kregen richting Steenwijk, roeivereniging 't Diep. Dank u Yves!

Een vlotte rit zorgde voor een tijdige aankomst aan de RV waar de gehoopte C4\* klaar lag in het schab: de laatste nieuwe Wiersma van 't Diep werd aan ons verhuurd. Tijdens het volgen van de stuurlieden vergadering die online bleek door te gaan, voorzorg de lokale gastvrijheid ons van een lekker bakje thee. Dank u RV 't Diep!

Conny van Hoeve Montigny stelde haar keuken om 21u nog ter beschikking om onze pasta klaar te maken. Dank u Conny! Koolhydraten: de rode draad van dit avontuur. Dat en drinken, waarom ook geen wijn bij de pasta? Voor





**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk

**buuë**  
keukenstudio



**HEIGHT**  
SOLUTIONS



**VERWERF & MEYERS**  
MASSEHOVEN  
03/484 30 24

**VAN HOOFF**  
VERZEKERINGEN &  
PROTECT MANAGEMENT

**IT** **INTERIEUR**  
**TOTTÉ**

het snurken beter niet bleek de volgende ochtend. Bij het ontbijt om 7u werd duidelijk dat niet iedereen een even goede nachtrust achter de rug te had. Het eten werd er niet minder om gesmaakt, lbuprofen inbegrepen.

Het mag gezegd, voorbereiding is alles. Een voedingsschema werd gemaakt tot in de puntjes. Alle 30' een korte pauze om te eten en te drinken. Elke 12km zouden we van plaats wisselen op het water.

Ezra pleegde een telefoontje vanuit de RV waar we bleven. Hij had de nacht doorgebracht samen met zijn gezin en vrienden en was reeds daar. Dank u Femke dat we Ezra mochten lenen de voorbije weken én vandaag!

Aangekomen bij de roeivereniging bleken we niet enkel over een opperbeste boot te beschikken. Een stralende zon aan een heldere hemel en een heerlijke bries deed ons smeren om niet aan te branden. Nog snel onze tracker halen samen met de routebeschrijving. Deze stond niet ingetekend op de kaart die we meekregen. Snel memoriseren.

Al snel werd duidelijk dat de trainingen van de voorbije periode vruchten zouden afwerpen. De ene na de andere boot werd ingehaald. Met startnummer 39 lagen we vrij ver achteraan bij de start. Niet voor lang en de bootnummers die we konden inhalen werden kleiner en kleiner. Het stimuleerde enkel om te blijven duwen bij dat heerlijke tempo 23/24.

Het natuurgebied de Weerribben zelf zorgde voor vertragingen en zelfs opstoppingen aangezien de wateren niet altijd breed genoeg waren én/of dienden gedeeld te worden met toeristen in fluitbootjes. Plaspauze dus in de file en dit tot groot plezier van de lokale boer. Dank u Nancy!

Bij een stuurman wissel aan het begin van het meer dacht Martijn dit trukje over te doen in de boot. Geen succes in de hoosfles. Duwen dan maar op die beentjes. De wind kwam stevig vanuit het zuiden waardoor de golven vol op onze boeg bonkten.

Na het meer vertelde de kaart dat er nog meer smalle wateren en nog andere dan wedstrijdboten ons deel zouden worden. Sturen is een kunst en duwen met een volle blaas ook. Dank u Martijn!

Terug op het kanaal, na die eerder moeizame en vooral technische passage door Gierhoorn, werd er voorgesteld om de frustratie uit onze benen te duwen in die laatste rechte lijn. Het tempo werd opgeschreefd naar 26. Dank u Ezra!

Bij hoge golfslag maar blij met de wind nu vol in de rug werden er drie van de vier boten in zicht nog ingehaald om na 5u38 over de finish te komen. Al het voorgaande werd beloond met de eerste plaats in de categorie prestatie C4\*. De eerder stille rit terug huiswaarts onderstreepte de vermoeidheid van een prachtige dag vol avontuur in een nog mooiere omgeving bij heerlijk weer. Dank u top team!

### **De clubwerking 'vOAR leden dOAR leden'**

Er werden vaak spontaan klusjes opgenomen door verschillende leden de afgelopen maand! Dank je wel daarvoor! Doe zo voort, want zo blijft alles netjes. Kijk regelmatig eens op het witte bord of in de inschrijffapp, als je graag eens een klusje wil opnemen. Komende week poetsen en klussen we in groep, na de training. Schrijf je zeker in. Vele handen maken licht werk.



**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**VAN HOOFF**  
VERZEKERINGEN &  
PROTECT MANAGEMENT



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 en trainingsmomenten

#### Familieuitbreiding voor Koen en Greet!

Proficiat Koen en Greet met de geboorte van jullie kleinzoon, Kamil: een tweede kleintje erbij om te verwennen. We willen uiteraard ook de kersverse ouders, Marie en Sam, feliciteren met de geboorte van hun eerste kindje. Veel geluk en liefde gewenst!



#### Updaten ledenadministratie

Omdat adressen en telefoonnummers soms veranderen, vragen we om jullie gegevens nog eens na te kijken op de website van de VRL.

##### Stappenplan:

- Ga naar [www.vlaamse-roeiliga.be](http://www.vlaamse-roeiliga.be)
- Klik op 'I-Row roeiers'
- Log in op je account of maak een nieuw account aan.
- Bekijk je profiel (helemaal naar beneden scrollen) en pas eventueel je gegevens aan.

#### Oproep uitbreiding cafetariaploeg

Om iedereen zoveel mogelijk de kans te geven op het water te gaan en het werk wat te verdelen, zouden we graag onze cafetariaploeg uitbreiden. Ook de ouders van de jeugd of partners van roeiers zijn welkom om achter de toeg te komen staan. Er wordt een kleine opleiding voorzien. Heb je interesse? Meld je aan bij Liesbeth.

#### 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. Het is nochtans vaak kledij van roei(st)ers die quasi wekelijks op de club komen. Kijk eens bij de hoop of je iets herkent.



**De olifant**  
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**VAN HOOFF**  
VERZEKERINGEN &  
PROTECT MANAGEMENT



### Roeikledij beheerd door leden.

Nieuwe roeikledij nodig. Er is nog een kleine voorraad. 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, kan dat via Whatsapp (nieuwe e-mailadressen in zijn aanmaak).

### 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 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](mailto:oar@live.be) sturen.