OPEN ANTWERPSE ROEIVERENIGING

NIEUWSBRIEF

WWW.THE-OAR.BE

juni - juli 2025

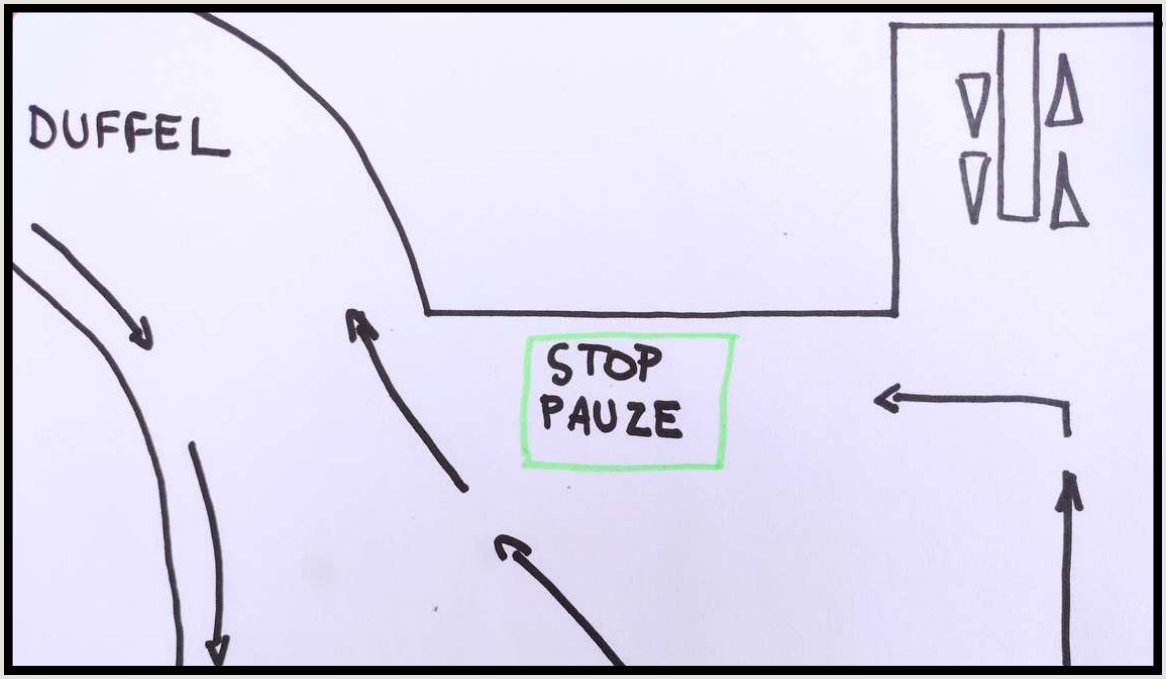
NR. 06

Actueel

Beste roeiers, Nu de zomer officieel is begonnen, willen we jullie allemaal een sportieve en ontspannen vakantie toewensen! Of je nu het water opgaat voor een vroege ochtendtraining, of gewoon geniet van een welverdiende pauze: we hopen dat de zon je goed gezind is en dat je volop kunt genieten.

De zomer is hét moment om jezelf op te laden én te blijven bewegen. Onze club blijft de hele zomer open dus blijf lekker roeien. **En voor wie op reis gaat: neem vooral wat foto's met je roeiclubshirt/hoodie – we delen ze graag in de volgende nieuwsbrief!** We wensen jullie een heerlijke zomer toe!

Aandacht! Update van de doorstroom aan het 'kommeke'.



Om een vlotte doorstroom te hebben aan het kommeke, vragen we iedereen om dit schema goed op te volgen. Op die manier houden we de vaarroutes open en blijft het veilig voor iedereen.

Omkanteltrainingen in de zomervakantie!

Het water is al goed op temperatuur, maar nog niet goed genoeg voor de blauwalg.

Het ideale moment om **omkanteltrainingen te doen** of met andere woorden proberen we panische angst om je boot plots omgekeerd in het water te leggen te hervormen naar de gedachte ‘Aah, was het dat maar’.

Doel is jullie mee te geven wat er moet gebeuren als je plots van je roeibeweging een gedwongen zwembeweging hebt gemaakt. En voornamelijk wat bij kouder weer (lees: winter).

Daarom de oproep om de whatsapp toch even in het oog te houden. Er zal bij goed weer en bij voldoende begeleiding kort voor de effectieve trainingen whatsapp-communicatie verschijnen die aangeeft dat er kan begeleid omgekanteld kan worden.
Breng dan zeker de nodige reservekledij of zwemgerief mee zodat je probleemloos kunt deelnemen.

Archiefbeelden augustus 2024

Tip van de maanden juni en juli

Tip van de trainersgroep

Na de tip van vorige maand 'Hoe stap ik in een boot zonder te zwemmen', volgt nu de tip: **' Hoe stap ik uit een boot zonder te zwemmen'.**

Waar let ik op :

- Nadat je een perfect aanlegmanoeuvre hebt uitgevoerd, moet je nog uit je boot geraken. In ploeg is het altijd mooi dat je samen uitstapt, in je skiff moet je natuurlijk op niemand wachten.
- Heb je de uitstaptechniek nog niet volledig onder de knie, vraag dan iemand die de boot wil vasthouden, aan de dol uiteraard.
- Als je correct bent aangelegd dan ligt de stuurboordriem op de steiger, de bakboordriem drijft nog op het water.
- Je laat je riemen sowieso nooit los. Door ze tussen je armen, lichaam en/of benen te klemmen blijf je evenwicht behouden. Loslaten verhoogt de kans om om te kantelen aanzienlijk.
- Uw riem op het water ligt plat op het water, je steigerriem ligt met de bolle kant naar boven (dit om het schilderwerk te beschermen).
- Je maakt je voeten los : je haalt ze uit de schoenen, of maakt het riempje los.
- Je haalt alle zaken die in de kuip liggen uit de boot door ze op de steiger te leggen of ze welgemikt naar de oever te smijten.
- Vervolgens schroef je het jefke los van de riem aan de waterzijde. Bij dit manoeuvre is het handig dat je je stuurboordhand naar je stuurboorddol brengt ; je verhoogt zo weer dat evenwicht. Het hekje al open zetten is niet echt nodig.
- Je kan nu effectief uitstappen, zodra je bakboordvoet op de uitstapplank(plaats) is gezet, en je met je bakboordhand beide handvaten vasthoudt.
- Om samen uit te stappen vraag je even na of iedereen van je team in dezelfde positie zit.
- Dan geef je het commando om in drie fasen samen uit te stappen
  a. Bij 'één' duw je je recht.
  b. Bij 'twee' zet je je stuurboordvoet op de steiger (best buiten de voet van de uitlegger).
  c. Bij 'drie' breng je je ander voet ook op de steiger. Je trekt je bakboord riem mee en haalt hem vervolgens uit de dol. Je legt hem met zijn blad naar boven op de oever.
- Je maakt dan je stuurboorddol los en herhaalt ook het uitnemen van de stuurboordriem. Als er wat wind staat laat je deze riem nog even zitten totdat je je schoenen hebt aangedaan. De boot zal minder snel gaan lopen.
- Nadat iedereen zijn schoenen heeft aangedaan, kan de boot uit het water gehaald worden. Hier geeft één iemand de commando's.

Tip van de maanden juni en juli

In het kort: voeten los - jefke los - riemen blokkeren - voet op het ‘schuurpapier’ - opduwen - riem meenemen - klaar!

fotocredit: Robin Wijngaarden Rowing Coach

Onco - reva: pilootproject in onze club!

Roeien als krachtbron tijdens herstel: pilootproject rond oncologische revalidatie gaat van start

Met veel trots kondigen we aan dat onze club deelneemt aan een bijzonder en betekenisvol project: "Roeien als oncologische revalidatiesport". **Samen met de Vlaamse Roeiliga en enkele grote ziekenhuizen zoals UZA en ZAS (Ziekenhuis aan de Stroom), zet The OAR de schouders onder een vernieuwend pilootproject waarbij roeien wordt ingezet als ondersteuning na een kankerbehandeling.**

Het project loopt in fases, gespreid over 2025 en 2026, en heeft als doel om mensen die een kankerbehandeling doormaken op een toegankelijke manier opnieuw in beweging te brengen – fysiek én mentaal. Roeien, zowel op de ergometer (indoor) als op het water (outdoor), blijkt hiervoor uitermate geschikt. Het is een sport die je op je eigen tempo kan ontdekken, die weinig impact heeft op de gewrichten en bovendien in groep wordt beleefd.

In een eerste fase, die in 2025 van start gaat, zullen roeisessies worden aangeboden in het oncologisch revalidatiecentrum zelf. Daar maken deelnemers kennis met het roeien op de ergometer, al dan niet als onderdeel van hun reguliere revalidatieprogramma. In 2026 volgt dan de stap naar onze roeiclub, waar we outdoor initiaties aanbieden. In een veilige, rustige omgeving leren deelnemers de roeiboten en het teamgevoel kennen, en werken ze samen toe naar een betekenisvol doel.

Dit pilootproject is voor ons als club een kans om te tonen wat roeien écht kan betekenen: niet alleen als sport, maar als krachtbron tijdens herstel. We zijn fier dat we dit samen mogen waarmaken.

We hebben recent een groep enthousiaste kinesisten mogen verwelkomen voor een initiatie op de ergometers. In een latere fase ontvangen we de mensen zelf.

Meer info over het project vind je op de website van de Vlaamse Roeiliga:
👉 www.vlaamse-roeiliga.be/oncologische-revalidatie

De Kilometervreter-statistieken!

Mei en juni waren weer twee mooie maanden om te roeien. Soms was het druk, soms wat minder, onder andere omwille van examens van onze studerende leden. In deze nieuwsbrief hebben we dubbele statistieken. Wie zijn de toppers van deze maanden? Zit jij in de running voor eeuwige roem? Bekijk snel of jouw naar erbij staat!

De top 10 van mei

Senioren / Masters

Nr.	Naam	Km's
1.	Jan H.	134
2.	Eric	130
3.	Helga	121
4.	Maarten	117
5.	Yves	116
6.	Hans	90.5
7.	Gijs	70
8.	Nancy	66.9
9.	Marleen	65
10.	Geert	60

Jeugd

Nr.	Naam	Km's
1.	Lore	369
2.	Line	331
3.	Andreas	187
4.	Tijs	111
5.	Emmely	110
6.	Luka	102
7.	Camil	81
8.	Corneel	77
9.	Josefien	76
10.	Elise	40

Totaal aantal individuele deelnemers in mei: **79 roeiers**
Totaal aantal geroeide kilometers door alle deelnemers: **3583 km!**

De Kilometervreter-statistieken!

De top 10 van juni

Senioren / Masters		
Nr.	**Naam**	**Km's**
1.	Gijs	151
2.	Helga	124.1
3.	Hans	123.1
4.	Robi	113
5.	Glenn	112.5
6.	Katrijn	107
7.	Inge	96
8.	Marc L.	94
9.	Maarten	93
10.	Marleen	82

Jeugd		
Nr.	**Naam**	**Km's**
1.	Lore	340
2.	Line	197
3.	Emmely	72
4.	Andreas	66
5.	Corneel	48
6.	Tijs	46
7.	Luca	33
8.	Camil	31
9.	Josefien	12
10.		

Totaal aantal individuele deelnemers in juni: **72 roeiers**
Totaal aantal geroeide kilometers door alle deelnemers: **3583.84 km!**

Wil je ook meedingen naar een plekje in de top 10 ?
Vul na je training zeker jouw 'logboek' in (achter je naam in de inschrijfapp)!

Vooruitblik

De zomerse temperaturen hebben het roeiseizoen echt op gang gebracht. We roeien meer en meer kilometers op ons kanaal, maar weet je dat het af en toe ook op locatie kan? Kijk hieronder voor inspiratie!

Komende events

Poetsweekend – 5 en 6 juli
Een mooi gebouw vraagt onderhoud. Op 5 en 6 juli binden we de schorten nog eens voor en poetsen we de cafetaria en de sanitaire ruimtes. Help jij ook mee?

Zomerroeihappening – 21 juni
De ultieme zomerervaring op onze eigen roeiclub! Een voormiddag sport en spel op de roeiplanken, lichte collegiale competitie in teamverband en lekker eten in de namiddag. Toegankelijk voor iedereen (jong, ouder, ervaren, minder ervaren, onervaren). Leer je collega roeiers beter kennen tijdens een informele, speelse voormiddag en een gezellige namiddag. Let op: zorg voor kleding die nat mag worden en ook voor droge kledij voor erna! **Schrijf je in via de inschrijfapp!**

Toerroeikampkriebels? – 21-26 juli.
Ons jaarlijkse roeikamp komt eraan. Wij zijn er klaar voor. Jullie ook?

Sport-it-dagen – 11/23 juli
Geïnteresseerde kinderen kunnen op deze dagen komen kennismaken met onze club en het roeien. Hulp is welkom! Info bij Filip.

Meer events kan je terugvinden op de kalender en op het tabblad 'Wat wil ik roeien in 2025' in de inschrijfapp. Meedoen? Laat het ons weten via de inschrijfapp.

Flanders Tideway toertocht - 24 mei

Afgelopen zaterdag vertrok een grote delegatie van 'The OAR' - samen met 8 dames uit Nederland – aan de Kille in Moerzeke voor de Flanders Tideway, een bijzondere tocht over de getijdenrivier de Schelde, van Hamme tot Wichelen. De route liep door het Nationaal Park Scheldevallei.

Het weer zat die dag helaas niet mee: stevige wind, regen en een frisse temperatuur maakten het zwaar. Inschepen zonder steiger betekende ook meteen met de voeten het water in – een koude start dus! Gelukkig konden we na afloop genieten van een warme douche. Ondanks enkele kinderziekten in de organisatie was het een mooie tocht, met veel potentieel.

Initiatiefnemer Marc Verhoeyen uit Wichelen, oprichter van vzw Roeiteam Scheldeland, hoopt met deze tocht het roeien op getijdenwater in België bekender te maken.

Fotocredit: Geert De Rycke

Elfstedenmarathon te Leeuwarden- 30 en 31 mei

Op papier:
Jaarlijks organiseert LRV Wetterwille op vrijdag(nacht) en zaterdag na Hemelvaartsdag de vermaarde elfstedenroeimarathon. Elk jaar maken zo'n honderd binnen- en buitenlandse estafetteteams hun opwachting om de 210 kilometer binnen 24 uur af te leggen. De start is op vrijdagavond 20.00 uur in de Leeuwarder Prinsentuin. Vervolgens varen de teams richting Bartlehiem en Dokkum. Rond zonsopgang passeren de snelste teams Sloten om vervolgens via Balk, Stavoren, Hindeloopen, Workum, Bolsward, Harlingen, Franeker en Berlikum de meet in Leeuwarden te passeren.

In werkelijkheid:
Je schrijft je in, rijdt met je team naar het Noorden van Nederland, vormt een C-boot om tot een futuristisch golfslagbestendig schip met verlichting en al en roeit niks vermoedend naar de start. Om dan te vertrekken voor een prachtige race langs Frieslands mooiste plekjes. Het waterwild, de zonsondergang, de stilte 's nachts op het water, de ochtendnevel bij zonsopgang over het meer, de knallende zon op de middag, de vriendelijke Friezen, een chill festival sfeertje …
Het mag echt wel gezegd, we hadden een topteam: bruisend jong geweld, ervaren rotten in het vak, pittige enthousiaste dames, feilloze stuurmannen, snel lerende stuurvrouwen. Een nauwkeurig uitgedokterde planning en samenstelling van de ploegen… Even rusten om je dan voor te bereiden op de volgende aflossing. De focus bleef op scherp… Af en toe wat gevloek op een stuurfout, want door de vermoeidheid worden stuurboord en bakboord toch wel erg vage begrippen. En zo roeiden we.. en roeiden we… en roeiden we…een volle nacht en een dag. De dames stonden hun mannetje, de mannen roeiden als beren. De smalle grachten waren een uitdaging. Prachtig om te zien hoe sommige ploegen moeiteloos zich erdoor laveerden… En de gellekes gaven vleugels…
Doodmoe maar voldaan finishten we binnen de tijd. Vertrokken en geëindigd als 47ste… dus status quo voor dit jaar. Het was meer dan de moeite waard!
Dikke merci aan de club die zo'n avontuur mee mogelijk maakt. Dankjewel aan een top ploeg en bloemen en zoenen voor Liesbeth en Greet VH voor de warme ondersteuning van het geheel! (Auteur: Greet J)

11-stedenmarathon: enkele sfeerbeelden

Toertocht Gouda - 14 juni

Wherry-gewijs over de Oude Rijn bij roeivereniging de Krom

Tegen 12 uur zouden de boten klaar liggen om over de Oude Rijn te flaneren; in de ochtend werden ze nog door de club zelf gebruikt. Koffie, heerlijke stroopwafels en een enthousiaste Albert lagen/stond klaar om ons op weg te zetten richten Oudewater, een kleine 14 km verder.
Het Wherryvaren was voor heel wat deelnemers een nieuwe ervaring : met twee sturen terwijl twee anderen je met enige inspanning voort trekken. Maar eenmaal de boot op snelheid is hij niet meer te stoppen, al moest er toch soms hard in de remmen gegaan worden voor soms zeer smalle doorgangen.
Woerden, een oude mooi verbouwde industriestad met vestigingsgracht, werd eerst gepasseerd om dan vervolgens naar de gouden driehoek van Jacoba Van Beieren te trekken (omtrent 1425 zwaaide zij er de plak) : eerst werd het middeleeuwse Schoonhoven gepasseerd om vervolgens aan te meren in het al even middeleeuwse Oudewater.
Dat de Wherries toch niet zo snel vorderden als gedacht kwamen we redelijk snel achter, maar voor Albert was het geen probleem. We moesten maar laten weten wanneer we ongeveer terug de club zouden aandoen en dan zou hij er wel staan. De geplande 17.00 h werd 19.00 h. Boten werden gewassen en terug opgeborgen. Wij reden na een heerlijke Italiaanse tussenstop terug huiswaarts.
Een zeer mooie tocht over een fantastisch roeiwater. Een tocht die zeker het herhalen waard is. (Auteur: Yves)

Start-To-Row - 8 en 15 juni

‘Start-to-row 8 en 15 juni : een succes!

Een steeds beter geoliede machine trok zich op gang een goed half uur voordat een hele ploeg roeiers en roeisters voor de eerste keer op het water gingen. Achter den toog werd de koffie en thee voorbereid om de laatste spanningen weg te spoelen. De roeiplanken werden samen met verschillende C-boten van hun stalplaats gehaald. Ergometers werden goed gezet, naamkaartjes geschreven, de planning op het bord in elkaar gestoken. Dankzij de vele enthousiaste handen van jullie kon tijdig gestart worden met de kennismakingsronde en het echte werk.

Theorie werd rap omgezet in praktijk. De ogenschijnlijke eenvoudige roeibeweging blijkt niet in alle hoofden onmiddellijk op zijn plaats te vallen. De tweede dag lukt dit bij velen al beter, ook weer door diezelfde OARkrachten.
We hebben als club weer laten zien dat roeien perfect kan in een aangenaam recreatief kader waarbij de fun in het roeien vooraan staat. Jullie enthousiasme werd moeiteloos overgenomen door zij die hun eerste roeislagjes maakten. Dankjewel iedereen die dit mee heeft mogelijk gemaakt.

Bedankt Yves voor de foto’s en het verslag.

De Warmste Week: Veiling Roei-initiatie - 24 juni

Op dinsdagavond, 24 juni, vond de roei-initiatie voor de Warmste Week plaats. Na een paar last-minute veranderingen aan de crew, zijn we uiteindelijke allemaal toch in de Open Antwerpse Roeiclub - The OAR, geraakt.

Naar goede 'roei'-gewoonte, zijn we onze sessie begonnen met cake en bananen om er zeker van te zijn dat iedereen genoeg suiker verorberd had, om op hun best te kunnen presteren.

We begonnen de initiatie op de ergometer - een indoor roeimachine - om de basisbewegingen te leren. Daarna oefenden we op een soort surfplank, uitgerust met roeimateriaal. Deze waren stabiel genoeg om ons te helpen realiseren dat roeien niet zo eenvoudig is als het lijkt - de meest gebruikte uitspraak van de avond!

Tot slot gingen we over tot het ploegroeien. Vanuit het botenhuis werden er twee C5X'en op het water gelegd. Ive van The OAR en ik namen elk een team van 4 deelnemers mee in de boot om te oefenen. Hier kwam alles tezamen: de twee riemen hanteren, de juiste volgorde van de roeibeweging uitvoeren, evenwicht houden en mooi synchroon blijven met de teamleden.

Natuurlijk was de sessie niet compleet zonder een laatste uitdaging tussen de twee teams. Na wat speels gebluf en gegok, begon de race: 'Quick start, Attention, Go!' En van wat er nadien gebeurde...Wel, daar zijn enkele verschillende versies van, dus hoor maar eens rond!

We beëindigden de avond bij zonsondergang met snacks en drankjes op het mooie terras van het boothuis. (Auteur: Gijs, vrij vertaald uit het Engels)

Koninklijke Holland Beker - 28 en 29 juni

Voor deze editie werden 2 roeisters van the Oar afgevaardigd: Lore Helsen voor het U23 Belgian Shark Team in 4- en Line Goris voor the Oar in skiff U19.
De Koninklijke Hollandbeker is wellicht de meest gerenommeerde regatta van Nederland die op de Bosbaan doorgaat. Een watersportbaan gelegen tussen "Het Amsterdamse Bos" en Schiphol.
De allereerste Hollandbeker vond 139 jaar geleden plaats op 25 september 1886 en was toen uitgeschreven voor "Gentlemen Amateur skiffeurs"
De Nederlandse Nationale equipe was zo goed als voltallig aanwezig terwijl er dat weekend in Luzern de World Rowing Cup plaatsvond. Nationale belangen blijven toch voorrang hebben bij onze Noorderburen....
Als coach vond ik dat Line dit event meer dan verdiende, omdat zij halfweg 2025 de meeste kilometers geroeid heeft van alle Minions. In juni staat de teller bij haar op iets meer dan 1.450km roeien.
Line haar wedstrijd was op zondag maar we gingen toch gaan voor de volle tweedaagse alsook om voor Lore te supporteren die beide dagen moest roeien.

Onze Belgian Sharks Cato-Lore-Louise-Marit roeiden bij de Dames Elite (blijkbaar geen andere inschrijvingen in U23...). De wind waaide stevig maar wel in het verlengde van de baan. Hun start was chaotisch gewoonweg omdat de startofficial van dienst de procedure niet correct had uitgevoerd. Geen rood licht en plots "go". Dus de ladies moesten op jacht gaan. Ze eindigden netjes op een tweede plek.
Na een heerlijke nacht in de IBIS op 10 minuutjes fietsen van de Bosbaan waren we rond 9h40 terug aan de botenwagen.
Ik heb voor aanvang van de races links en rechts mijn jarenlange contacten wat opgefrist met oude bekenden en leveranciers terwijl Line wat roeispulletjes ging kopen met mama Katrin die vroeg vertrokken was om haar dochter te zien roeien.

Tijd om op te warmen.
Een bataljon aan C2 Ergometers en Wattbikes stonden ter beschikking.
De wind was ondertussen bijna volledig gaan liggen. Tijd voor de heats. Line lag in Heat 2. Ze was goed vertrokken en toen ving ze 2 keer na elkaar een snoek 50m na de start. Hierdoor moest ze op jacht gaan want de eerste 3 van elke heat gingen door naar de A-finale. Gedreven op karakter en adrenaline lag ze aan de 1500m derde in strijd met een Duitse van Schweringer Ruderverein. Op enkele seconden na heeft ze in de laatste 500m onderspit moeten delven en werd ze naar de B-finale verwezen.

Tijd voor de 2e race van de Sharks. Deze keer verliep de startprocedure correct, doch in deze editie waren er 2 heel sterke damesequipes bijgekomen. Onze meiden vochten voor een 3e plek. Aan de 1600m lagen ze ¾ lengte achter maar het was de geroutineerde ploeg van Triton die op 53/100e sec. van hen deze plek innam. Hun allereerste wedstrijden in deze opstelling. Ze mogen trots zijn in dit sterke veld.

Na opwarming roeide Line op voor de B-finale. Haar motivatie was sterk om deze te winnen.

Haar start was deze keer vlekkeloos en na enkele honderden meters liet ze de andere roeisters achter zich. Aan de duizend meter was haar voorsprong uitgegroeid tot 12 seconden voor de roeister van Viking. De cameraploeg had ondertussen duidelijk oog voor Line gekregen. De commentator van dienst sprak eerst over “Laajn Goeris” tot ze na wat instant research ontdekten dat roeiclub The Oar een Belgische roeiclub was en niet van Angelsaksische oorsprong. Ze zijn haar blijven filmen tot ze aan de meet toekwam met 20,77 sec voorsprong op Viking. Opdracht volbracht! Nadat de A-finale (die de organisatie niet gefilmd had) over de meet kwam konden we haar tijd vergelijken. Line roeide de 3^{e} snelste tijd van alle dames skiff U19.

Na een lang, warm en vermoeiend weekend konden we tevreden huiswaarts keren en staat ondertussen “the Oar” in de analen van de Koninklijke Hollandbeker!

Marc
PS: ook nog een dikke merci aan Stijn Nauwelaers om de Kemphaan te mogen gebruiken!

Wist-je-dat.... Enkel handige weetjes!

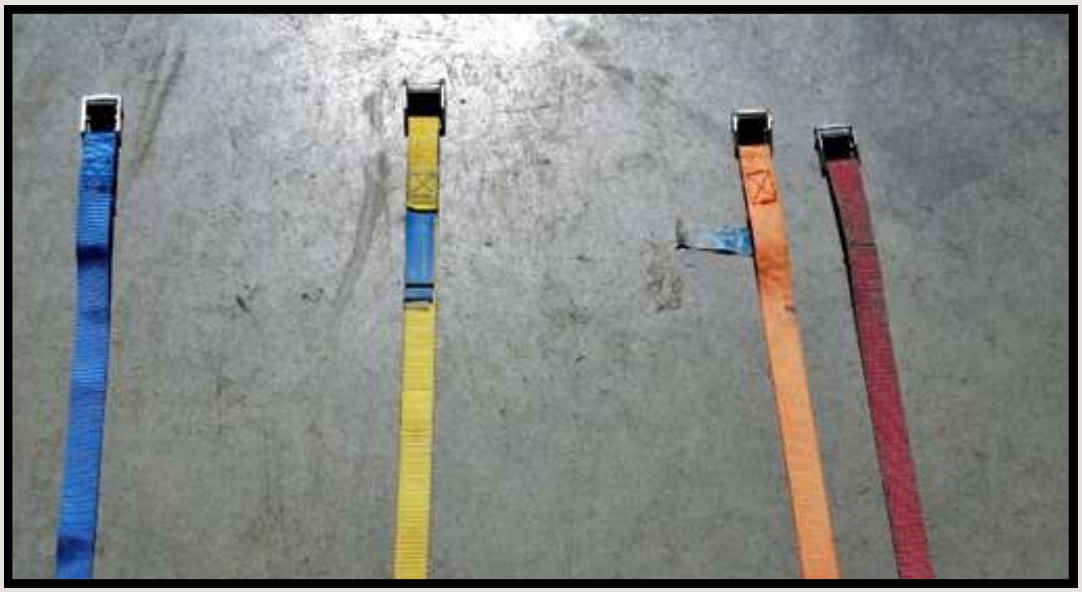
Wist je dat...

....we 3 verschillende types van schragen hebben?

- Kleintjes voor skiffs (die nemen we meestal mee op wedstrijd)
- Middelgrote met een oranje strip zijn bedoeld voor C-boten
- Grote voor alle dubbels, vieren en achten

-...we verschillende kleurcodes van spanbanden in voege hebben gebracht om wedstrijdboten te binden:

- Blauwe voor skiffs
- Gele voor dubbels
- Oranje en rode voor vieren, achten en C-boten



Kalender

JULI

- za 5 en zo 6 juli: poetsweekend
- ma 21 juli: Zomerroeihappening voor iedereen!!
- ma 21 juli (avond) tot 25 juli: toerroeikamp
- vrijdag 11 en woensdag 23 juli: Sport-it dagen voor nieuwe jeugd

AUGUSTUS

- 23 augustus: Rijnlandmarathon (wedstrijd): 50km te Leidschendam
- 23 augustus: Rijnlandmarathon (prestatietocht): 50 km

Prikbord

Doe je weleens boodschappen bij Jumbo Ranst?
Dan kan je de club steunen! Neem de volgende stapjes:

- Zeg dat je van de roeivereniging bent en laat dit op je ticket zetten.
- Vraag een dubbel van je ticket en geef het aan Nancy of Liesbeth.
- 10% van het bedrag van je aankopen gaan naar de club!

Zeker de moeite waard dus!

JUMBO
Ranst

Fotocredit: Lucia Leemans

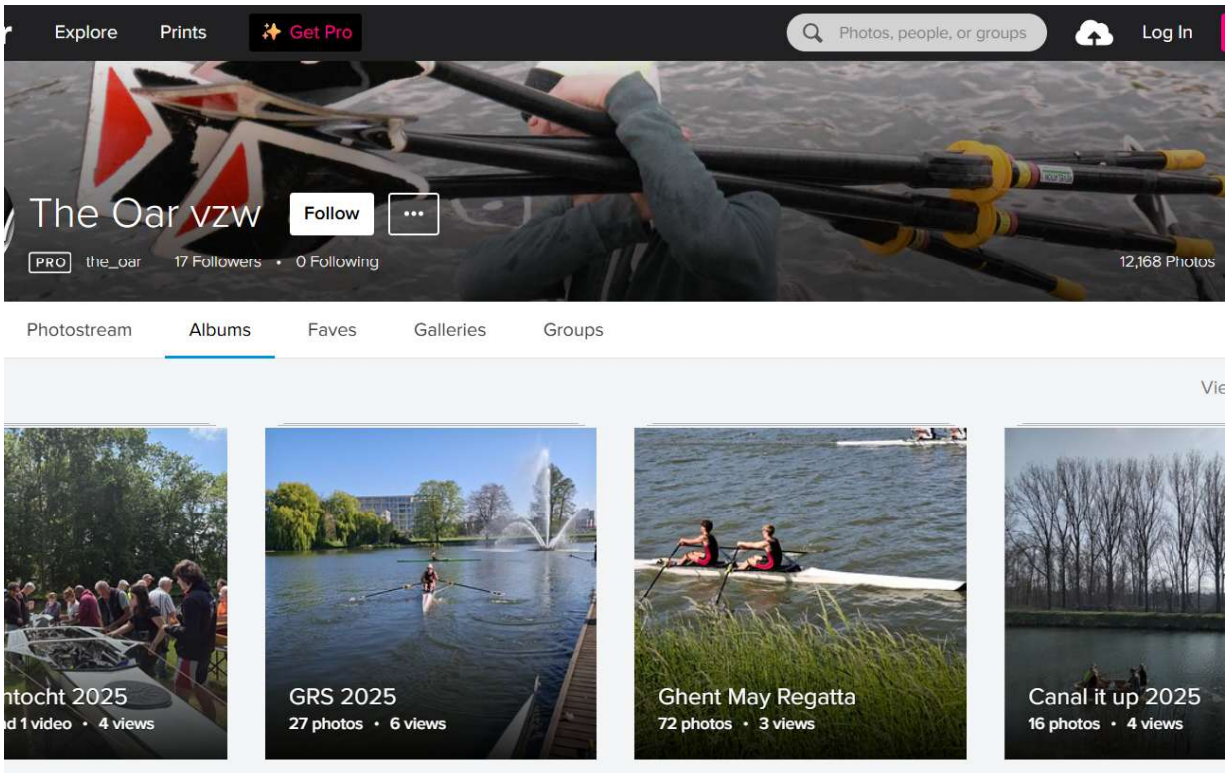
Heb jij ons Flickr-account al gezien? Neem snel een kijkje!

Alle activiteiten en wedstrijden die we als club organiseren, worden elke keer duchtig op de gevoelige plaat vastgelegd. Foto's en filmpjes worden gemaakt om onze herinneringen en prestaties te vereeuwigen.
Heel wat van die foto's blijven plaats innemen in het geheugen van onze smartphones, maar er zijn er ook een heleboel die hun weg vinden naar ons Flickr-account!

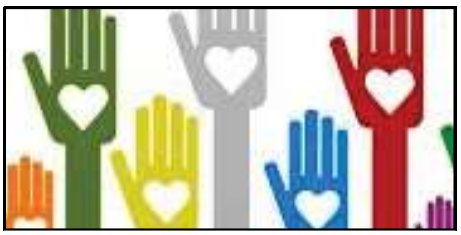
Ga gerust eens snuisteren in de fotoalbums op dit account. Je vindt er foto's van het ontstaan van onze club, de bouw van het clubhuis en fotoverslagen van heel wat activiteiten, oud en recent! Misschien ontdek je je sportieve zelf wel op prachtige actiefoto's!

Heb je zelf leuke foto's gemaakt tijdens een evenement? Stuur ze door naar Nancy op secretariaat@the-oar.be. Zij zorgt ervoor dat er een album op flickr wordt aangemaakt!

Surf snel naar: **https://www.flickr.com/photos/139396896@N06/albums/**



Vrijwilligerswerk



Wil jij helpen achter de toog, bij het onderhoud van de boten of het gebouw? **Jouw hulp is onmisbaar!** Heb je interesse? Schrijf je in voor de verschillende oproepen in de nieuwsbrief. 'vOAR en dOAR The OAR'.

Sportdagen, initiaties en drakenbootsessies!

Er zijn heel wat vrijwilligers om te bedanken voor hun inzet tijdens de afgelopen maanden:

- **Alle begeleiders van de initiatiemomenten in juni en de sportdagen in mei.** Dankzij jullie enthousiasme, hulp en goede zorgen hebben we heel wat nieuwe gezichten mogen verwelkomen én een mooie indruk kunnen achterlaten bij geïnteresseerde roeiers in spe.
- **Ook dikke merci voor Fred, die in april, mei én juni telkens weer klaarstond om de vele drakenbootsessies in goede banen te leiden.** Jouw begeleiding heeft een grote rol gespeeld in het succes en het plezier van deze sessies – en dat is niet onopgemerkt gebleven.

BEDANKT!

Hulp gevraagd

Poetsweekend - 5 en 6 juni

Breng het komende weekend nog eens je dweil en schuurborstel mee, want dan poetsen we alle sanitaire ruimtes en de cafetaria! Doe jij ook mee?

Zomer roeihappening - 21 juli

Tijdens de zomerroeihappening op 21 juli kunnen we af en toe een beetje hulp gebruiken: klaarleggen en opruimen van het roeimateriaal in de voormiddag. Tap en toog in de namiddag, alsook het dekken van de tafels, misschien wat afwas doen en een handje toesteken bij de opruim. Je kan jezelf opgeven in de inschrijfapp, maar een spontane helpende hand hier en daar wordt ook geapprecieerd!

Contact

Welkom bij The OAR. Wil je **roeien** of onze zaal **huren**? Wil je een **schadegeval** melden aan een boot of het gebouw? Heb je een **algemene vraag**? Aarzel niet en spreek ons rechtstreeks aan of stuur een appje of een e-mail. Hieronder vinden jullie alles wat je nodig hebt om vlot een antwoord te krijgen op jullie vragen!

Ons adres

Open Antwerpse Roeivereniging vzw
'THE OAR'

Kesselsesteenweg 21,
2520 Ranst

Onze website & socials

www.the-oar.be
www.ikwilroeien.be

theoarvzw

@the_oar

Onze e-mailadressen en contactpersonen

info@the-oar.be	Kristien en Bert
voorzitter@the-oar.be	Bert
secretariaat@the-oar.be	Heidi en Nancy
roeien@the-oar.be	Ive en Filip
verhuur@the-oar.be	Greet en Liesbeth
boekhouding@the-oar.be	Liesbeth en Paul
materiaalmeester@the-oar.be	Stijn en Hans

Onze API's

Iedereen moet zich veilig kunnen voelen. Merk je moreel, psychisch, lichamelijk of seksueel gedrag dat over jouw grenzen gaat of over die van iemand anders? Aarzel niet en meld het aan Greet (links) of Helga (rechts)!

Rekeningnummer: BE76 9730 3900 0195
RPR ondernemingsrechtbank Antwerpen, Ondernemingsnummer: 0839439087

Onze sponsors

Dankzij de financiële en materiële steun van onze sponsors kunnen wij onze club vernieuwen, verbeteren en laten groeien. Hun sponsoring draagt bij aan een mooi clubhuis en het kwalitatieve materiaal waarmee we veilig onze sport kunnen beoefenen. Hartelijk dank voor jullie bijdrage en steun.

HEIGHT SOLUTIONS

SITA VREELING
ADVIES & DESIGN

VAN HOOFF
VERZEKERINGEN & PROTECT MANAGEMENT

De olifant
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS

buué
Keukens & Interieur nv.

VERWERFT-KEYSERS
BOUWHANDEL

JUMBO
Ranst

Wil je jouw logo ook op deze pagina? Stuur een e-mail naar info@the-oar.be