



De olifant
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



HEIGHT
SOLUTIONS



VAN HOOFF
VERZEKERINGEN &
PROTECT MANAGEMENT

IT **INTERIEUR**
TOTTÉ

NIEUWSBRIEF The OAR: DECEMBER 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](#)

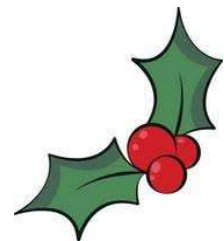
Vroegere nieuwsbrieven vind je ook op onze website the-oar.be/nieuwsbrief.htm



1 - Nu en komende maand

Beste wensen voor het oude en het nieuwe jaar!

Hier is hij dan: de allerlaatste nieuwsbrief van 2024 is een feit! We wensen jullie allemaal een OARsome eindejaar en een mooi begin van 2025! Dat het nieuwe jaar gevuld mag worden met alles wat je leuk vindt: fijne vriendschappen, mooie ervaringen en uiteraard ook vele toffe roeimomenten op onze club en daarbuiten!



Wil je een roeikalender voor aan de muur? Teken in voor versie 2025!

Naar goede gewoonte maken we dit jaar weer een roeikalender voor 2025 met foto's van verschillende activiteiten die we het afgelopen jaar hebben ondernomen. Wil je er ook graag eentje? In de inschrijffapp vind je het juiste tabblad. Daar kan je intekenen op de kalender in A3-formaat.

De webshop voor club/wedstrijdkleding is open! <https://ilrowing.com/collections/the-oar>

Greet heeft de **webshop** van de clubkledij opengesteld. Daar kan je wedstrijdkleding of roeikleding in clubkleuren bestellen. Voor **t-shirts en hoodies kan je bij Heidi in de inschrijffapp** terecht! Ook niet-leden, ouders,... kunnen kleding bestellen indien gewenst. Hierboven vind je nog eens de link!

Download nu je formulier voor de mutualiteit!

Bij heel wat mutualiteiten kan je elk jaar een deel van je inschrijvingsgeld recupereren. Dat is altijd meegenomen natuurlijk. Wat moet je hiervoor doen? Je kan hiervoor een document downloaden uit **Irow, het ledenplatform van de Vlaamse Roeiliga**, waarbij wij zijn aangesloten. Hoe doe je dit? Volg het 5-stappenplan. Dan is het heel eenvoudig!

Stap 1:

Surf naar: <https://vlaamse-roeiliga.be/i-row-profiel-voor-roeiers/>

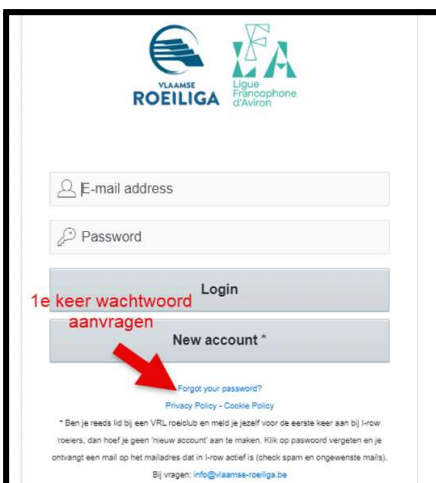
Stap 2:

Scroll naar beneden en klik bij 'Mijn VRL' op 'i-row roeiers' (zie afbeelding)



Stap 3:

Meld je aan met het e-mailadres dat je hebt opgegeven bij je inschrijving.



Stap 4 :

Klik op je profiel



Stap 5:

Download hier je attest voor de mutualiteit.



Lidgelden 2025 - voor 31 december 2024

Heb jij je **lidmaatschap al vernieuwd**? Denk eraan om je lidgeld te betalen vóór 31 december 2024. Hier nog eens de samenvatting van de lidgelden:

Dit zijn de lidgelden voor 2025:

- Volwassenen (wedstrijdroeier A-licentie): €325
- Volwassenen (recreatieve roeier B-licentie): €300
- Jeugdleden (-18): €240
- Gezinsabonnement (2 roeiende ouders + kind(eren) volgens tabel:

Roeiende ouder 1	Roeiende ouder 2	Inwonende kind(eren)
€325 (A-licentie)	€325 (A-licentie)	Kind (+18 met A-licentie): €165 Kind (+18 met B-licentie): €150 Kind (-18): €120
€300 (B-licentie)	€300 (B-licentie)	Kind (+18 met A-licentie): €165 Kind (+18 met B-licentie): €150 Kind (-18): €120
€325 (A-licentie)	€300 (B-licentie)	Kind (+18 met A-licentie): €165 Kind (+18 met B-licentie): €150 Kind (-18): €120

Maak je betaling over naar rekeningnummer BE76 9730 3900 0195 **met vermelding van je naam en "Lidgeld 2025"**.

Heb je vragen over het lidgeld?

Neem contact op met boekhouding@the-oar.be (Liesbeth) of info@the-oar.be (Kristien)

Eindejaarsactie 'SOPPERS EN BIER' t.v.v. ons botenfonds

Op **14 december** is de levering van de koekjes en het bier gepland. We zullen de bestellingen in de cafetaria uitstallen met jouw naam erbij. Vanaf je ziet dat alles gesorteerd klaar ligt, mogen jullie de bestellingen meenemen. We hopen dit op 14 december of 15 december klaar te krijgen. Vergeet dan dus zeker je boodschappentas niet! Even een reminder voor wie nog niet betaald heeft: graag nog je bijdrage storten op de clubrekening.

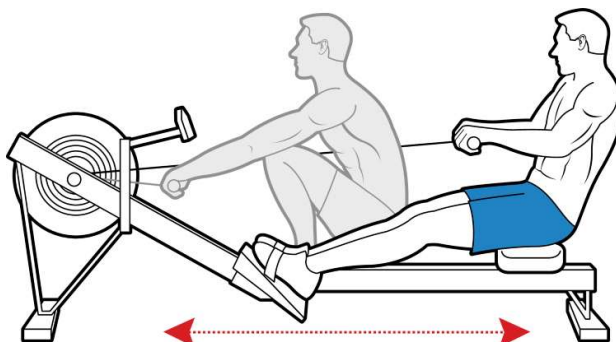


Vergeet de kilometervreter niet!

Houd jij je kilometers al bij in de inschrijffapp? Voor eeuwige roem, erkenning én een leuke attentie, kan je na de training je kilometers invoeren achter je naam! Meer uitleg? Zie vorige nieuwsbrief. :)

Ergometertrainingen op maandag en woensdag!

Om de winterconditie op peil te houden (en de feestkilo's onder controle), wil ik iedereen nog eens warm maken voor de ergometertrainingen. Op maandagavond en woensdagavond om 19u kan iedereen komen ergometeren onder de deskundige leiding van Filip (maandag) en Marc (woensdag). Onder het motto 'samen ergometeren is veel leuker dan alleen' is iedereen welkom. Schrijf je telkens tijdig in op de inschrijffapp.



2 – Terugblik

EHBO-avond met Tharcis - 29 november (Bedankt Yves voor het verslag)



Tharcis Zinet, een in noodsituaties bedreven collega van Ive, heeft aan jonge en oude oarsome rowers de aandachtspuntjes belicht waar rekening moet mee gehouden als iemand na omkantelen water heeft binnen gehad.

Na een korte en gerichte uitleg over de mogelijke overlevingskansen van de mogelijk zwemsituaties



De olifant
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk

buuë
keukenstudio



HEIGHT
SOLUTIONS



VERWERF & KEYSERS
MASSENOVEN
03/484 30 24

VAN HOOFF
VERZEKERINGEN &
PROTECT MANAGEMENT

IT INTERIEUR
TOTTÉ

werd uitgelegd dat na 2 keer beademen er 30 keer moet gepompt worden.

Op de tonen van 'staying alive' van de Bee Gees op de achtergrond kon het juiste ritme gevonden/gevolgd worden waarbij de borstkas bij reanimatie moet worden ingedrukt.

Hopelijk hebben we het niet direct nodig, maar wel tof dat Annie (oefenpop) vele malen gereanimeerd werd door jong en oud. Het mond op mond werd voorkomen

doordat er een beademingsballon gebruikt

werd, die door Tharcis aan de club werd geschonken. Leerrijke avond, dankjewel om mee Annie terug (te proberen) leven in te blazen. Bedankt Tharcis en Ive voor de organisatie.



OBIC - My concept of Hell - 23 november 2024 (met dank aan Marc)



Naar jaarlijkse gewoonte is er als seizoensafsluiter het Belgisch Kampioenschap Indoorroeien dat in de gemeentelijke sporthallen van Willebroek doorgaat. Hun uitdrukking "My concept of hell" is wel heel letterlijk. Ergroeien is knokken tegen jezelf en de anderen tegelijk. Respect voor alle deelnemers aan dit event!

Dit jaar was The Oar met een afvaardiging van 14 roeiers en roeisters present. De Masters mochten vroeg in de ochtend als eerste hun 2000m afleggen in hun verschillende leeftijdscategorieën

Bij de dames Master behaalden ze deze resultaten:

Master A

Valerie → Brons 8.53:00

Master D
Ann P. → Zilver 8.48:70

Bij de Heren Master

Master A
Stijn → 6^e plaats 6.52:90
Glenn → 7^e plaats 6.58:70
Ezra → 8^e plaats 7:32.60

Master D
Ive → 6^e plaats 7.14:70

Master F
Peter → 4^e plaats 7:08:60

Na het Master-geweld was het de beurt aan de Juniors en de Seniors.

Voor Lore was het de eerste confrontatie met de tegenstanders op ergometer na haar ongeval eerder dit jaar. Ze vertrok zeer gecontroleerd en bleef in de buurt van de Oostendse Cato Vanheste. Bij de laatste 300m trok ze een eindsprint op gang en ging over Cato en werd Lore also Belgisch Kampioene U19 2024

WU19
Lore → Goud 7.12:50
Line → 5^e plaats 7.36.60



In de late namiddag kwamen onze Minions in actie.

WU15

Elize → 15^e Plaats 4.43:70

MU15

Camil → 12^e Plaats 3.36:00

Tijs → 19^e Plaats 3.57:90

MU17

Corneel → 19^e Plaats 7.16:10

Andreas → 26^e Plaats 7.34:40

Iedereen kreeg van de organisatie, buiten een paar originele OBIC sokken, nog een mooie prijs mee naar huis.

Hiermee werd het rijke en volle seizoen 2024 afgesloten en kijken we uit naar februari 2025 voor de eerste wedstrijd van het seizoen dat in Gent zal doorgaan op.... Ergometer.

Rowing Awards 2024 - 29 november 2024



Op vrijdag, 29 november vonden de Rowing Awards plaats in Gent. Deze Awards worden georganiseerd door de Koninklijke Belgische Roeibond, de Vlaamse Roeiliga en de Ligue Francophone d'Aviron. Verschillende personen en atleten werden in de bloemetjes gezet voor hun

indrukwekkende prestaties van de afgelopen twee jaar. Er werd ook stilgestaan bij de prestaties op de Olympische Spelen in Parijs.



Voor onze club waren Lore, Filip, Marc en Toon aanwezig. Zij namen onze clubaward voor 'Jeugdriendelijke sportclub 2024' in ontvangst, waar, voor onze club, een mooie geldprijs aan vasthangt! Lore mocht ook nog een hele mooie houten award mee naar huis nemen.





De olifant
VERVEN – PLEISTERS – INDUSTRIECOATINGS

BAKEN
sterk groenwerk



VAN HOOFF
VERZEKERINGEN &
PROTECT MANAGEMENT



3 - De iets verdere toekomst

Komende events! Schrijf deze data alvast in je agenda

- Nieuwjaarsreceptie - 26 januari 2025
- GRS -ergometerwedstrijd Gent - 15-2-2025
- Algemene vergadering - 22 maart 2025 (open voor alle leden)



4 - Prikbord en trainingsmomenten

Het is een meisje!

In de nacht van 26 november verwelkomden Véronique Hamers en haar man Niels hun kersverse dochtertje, Amandine. Proficiat aan de kersverse ouders!



E-mailadressen van het bestuur.

Wil je graag iemand bereiken van het bestuur? Heb je een vraag, bezorgdheid, compliment of schadegeval te melden? Wil je de zaal huren? Dan ben je hier op de juiste plaats. Stuur een mailtje of spreek ons direct aan!



e-mailadres

info@the-oar.be
secretariaat@the-oar.be
voorzitter@the-oar.be
boekhouding@the-oar.be
materiaalmeester@the-oar.be
roeien@the-oar.be
verhuur@the-oar.be
starttorow@the-oar.be

verantwoordelijke

Kristien en Bert
Nancy en Heidi
Bert
Liesbeth en Paul
Stijn en Hans
Ive en Filip
Liesbeth en Greet
Ive en Sharan



Roeikledij beheerd door leden.

Nieuwe roeikledij nodig? Greet is de persoon die je daarvoor kan aanspreken.

Zij beheert de voorraad van onze kledij en kan je vooruit helpen met alle vragen hieromtrent.

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's (aanspreekpunt persoonlijke integriteit) of de trainers. Dit kan op elke training per e-mail (zie onze e-mailadressen hierboven!) of per Whatsapp.

Trainingsmomenten in de inschrijfapp:

Je kan op veel verschillende momenten roeien, zowel in de week als weekend. De enige voorwaarden zijn dat je minimaal 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 club gebeuren? En in hoge resolutie? Je mag ze via WeTransfer naar oar@live.be sturen.