



**De olifant**  
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**VAN HOOFF**  
VERZEKERINGEN &  
PROTECT MANAGEMENT



## NIEUWSBRIEF The OAR: SEPTEMBER 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)*



Omkanteltraining - 25 augustus 2024

### 1 - Nu en komende maand



#### Clubavond 'Kaas en wijn' - 9 november 2024 - (ook voor wie niet van kaas/wijn houdt 😊)

The OAR is een 'OARsome' club op én naast het water! Om elkaar allemaal eens in een andere setting te ontmoeten, organiseren we zoals elk jaar in november onze clubavond!

Het is een fijne bijeenkomst waarbij we gezellig bijpraten tijdens het eten en we iedereen wat beter leren kennen. Maar het is ook een avond waarbij we terugkijken naar wat er dit jaar allemaal geweest is en ook al een tipje van de sluier oplichten voor het volgende jaar! Wil je erbij zijn? Schrijf dan zeker 9 november in je agenda! Heb je enig culinair talent en zin om een dessert te maken voor ons dessertbuffet? Houd je dan zeker niet in. Het wordt zeer geapprecieerd!

#### Oproep voor de initiaties van 20 en 27 oktober!

Er staan weer vele geïnteresseerden te trappelen om te leren roeien. Ze moeten nog even geduld uitoefenen, maar ze zijn al met een hele groep (24 in het totaal). We doen een oproep tot engagement aan onze ervaren leden en in het bijzonder aan onze WK- deelnemers om op deze twee dagen (of één van de twee dagen) een handje te komen toesteken bij het begeleiden en opvolgen van deze nieuwe mensen. Nu het rustige najaar eraan komt, hopen we op hun ervaring om de trainers te ondersteunen bij het begeleiden en opvolgen van zoveel nieuwkomers. Interesse? Schrijf deze data dan alvast in je agenda en vergeet dan ook je naam niet in te vullen in de inschrijffapp met vermelding hulp initiatie.



### **Wat wil jij volgend jaar graag roeien? Geef de roeikalender van 2025 mee vorm!**

Het nieuwe roei-jaar komt eraan, en wij willen graag samen met jullie de roeikalender voor 2025 vormgeven! Of je nu fanatiek wedstrijden roeit of juist houdt van ontspannen toertochten, jouw stem is belangrijk. Laat ons weten welke wedstrijden, toertochten of andere roei-evenementen jij volgend jaar graag op de planning wilt zien. Schrijf je wensen in de inschrijffapp (zie tabblad) en draag bij aan een kalender die voor iedereen iets te bieden heeft! We bekijken de haalbaarheid van alle ingediende voorstellen.

### **We blazen terug leven in de 'Trofee van De Dikste Bil'! - 11 november om 11u11**

Op 11/11 om 11u11 organiseren we opnieuw de vriendschappelijke roeiwedstrijd 'De Dikste Bil'. Dit is een (inter)clubwedstrijd voor **alle roeiers en alle niveaus!**

De wedstrijd is een achtereenvolgende wedstrijd van **6 kilometer** en staat open voor alle soorten boten, van de snelste skiffs en brede toerboden, tot de robuuste acht-met-stuurman. Ook recreatieve roeiers en beginnende roeiers zijn van harte welkom! Het doel van deze wedstrijd is niet alleen om je grenzen te verleggen, maar ook om plezier te hebben en elkaar aan te moedigen. Wat deze wedstrijd extra spannend maakt, is dat we gebruikmaken van een handicapsysteem. Dit betekent dat de starttijden en resultaten gecorrigeerd worden op basis van de botenklasse en de leeftijd van de deelnemers. Zo maken we er een eerlijke en uitdagende strijd van, waarbij iedereen kans maakt op de titel. Na de race babbelen we gezellig na in de cafetaria! Meer info volgt in de volgende nieuwsbrief.

### **Komende events in september en oktober - Interesse? Houd de inschrijffapp in de gaten!**

- BK Lange Boten - zaterdag 28 en zondag 29 september (inschrijvingen afgerond)
- Horzol roei-marathon, Heerhugowaard - 13 oktober



Onze jeugd op het water - Sfeerbeeld Sport-it kamp - augustus 2024

## 2 – Terugblik

### Jeugdkamp 'Sport-it' - 19 tot 22 augustus 2024 (verslag door Eric)

#### Sport-It'ers zien alle hoeken van de roeisport.

Van maandag 19 tot en met vrijdag 23 augustus namen 5 dappere jongeren deel aan het Sport-It kamp georganiseerd door 'The Oar'. Zonder het zelf te beseffen zijn zij in een sportief (roei-) avontuur gestapt waarbij alle facetten van de roeisport aan bod kwamen. Tegelijkertijd was dit een uitstekende gelegenheid om met onze eigen jeugdroeiers het naseizoen af te trappen. Genoeg volk dus en genoeg animo om de week rond te krijgen. Roeiplanken, zee-skiffs, c-boten, skiff, dubbel, vier en acht: van alles hebben ze geproefd. De foto's spreken voor zich.



Op de roeiplank



De zee-skiffs – dankbaar tijdens zonnige dagen



Roeien in 4x met ervaren **Oudegen**



Roeien in 8+, een uitdaging



Roeien in 8+, een uitdaging



Roeien in 4x met ervaren **Gaswone**



De zee-skiffs – spelelement mag niet ontbreken



Briefing in het clubhuis

Met dank aan onze roeiers Charlotte, Elize en Tijs voor de enthousiaste ondersteuning.

Filip en Eric

### Wat is Sport-It:

SPORT-IT organiseert externe vakantiecampen voor kinderen van 3 t.e.m. 16 jaar. Het aanbod bestaat uit kampen waarbij 'actie', 'creativiteit' of 'beleving' centraal staat. Er zijn voor alle leeftijden verschillende kampen beschikbaar binnen deze categorieën. Jaarlijks organiseren zij een 200-tal kampen waaraan ongeveer 4000 kinderen deelnemen.

### **Omkanteltraining - 24 en 25 augustus 2024 (verslag door Ingrid)**

24-25 augustus was het omkanteltraining op The OAR.

Op zaterdag waren er 10 aanwezigen. Het was prachtig weer maar er was veel wind. Iedereen had er zin in. Yves gaf eerst een geanimeerde uitleg over hoe terug in de boot te geraken, aan de kant en in het midden van het water.

Als je geen 3\*7 meer bent, is dat iets moeilijker. We kregen ook een herhaling van correct in- en uitstappen, aanleggen en de test die komende is.

Ruth stelde ons gerust: het water was 24°. Dan gingen we op het water eerst nog eens oefenen met aanleggen met wat meer wind, onder goedkeurend oog van Yves en daarna omkantelen. De één was er al wat rapper in dan de ander. Maarten en Ceder konden zelfs recht in hun boot staan. Het water was heerlijk. Op het einde toen alle roeiers terug waren, toonde Lore hoe zij het doet in het midden van het water: dat ging snel!

Zondag waren er 7 deelnemers. Er was iets meer wind en het was wat frisser, maar we lieten ons niet ontmoedigen. Het water was immers warm. Ook nu slaagden de meesten erin terug in de boot te geraken. Enkelen gingen naar huis met vele blauwe plekken van het geklauter. Op zondag oefenden de ervaren roeiers ook nog eens met omkantelen, na de training. Voor de ene was het wat moeilijker dan voor de andere. En eerlijk gezegd: het was een goed excuus om nog eens te zwemmen zonder een boete te krijgen.

Hopelijk kunnen we er volgend jaar weer bij zijn, want dat wil ik niet missen.



## WK Masters roeien Brandenburg - 11 tot 15 september (verslag door Stijn)

### Masters in actie op de World Masters Regatta in Brandenburg.

Na enkele maanden trainen in verschillende ploegen en opstellingen, was het eindelijk zover. Op zondag (8/9) vertrokken de 1<sup>ste</sup> boten richting de Regattastrecke in Brandenburg. Tijd om er voor te gaan en ervan te genieten.

Tegen dinsdagavond was het merendeel van de roeiers op bestemming, na hier en daar nog een kleine toeristische pitstop te hebben gedaan in Berlijn en omstreken.

### Dag 1 van de Regatta.

Eerst was het tijd om allemaal aan de slag te gaan en alle boten te monteren. Later was het aan Gerline, Eva, Marieke en Nancy om de spits af te bijten en de eerste slagen te roeien op het Duitse water. Gevolgd door Stijn die de Duitse wateren trotseerde in skiff, en Ive en Yves die in dubbel er vol tegenaan gingen. 's Avonds aten we lekkere spaghetti met dank aan Peter.



## Dag 2: RACE RACE RACE

Op dag 2 mocht Ezra zijn debuut maken in het baanroeien. Samen met Glenn heeft hij er geen half werk van gemaakt want voor zijn 1<sup>ste</sup> wedstrijd ooit gingen ze samen in pair-oar. Heidi, Nancy en Kristien kregen in 4- versterking van een Letse dame. Filip en Stijn knalden samen in dubbel en Ive en Koen waagden zich ook aan de pair-oar. Volgens Koen was de baan 200 meter te lang. Fré maakte ook zijn debuut in het baanroeien. Met maar een jaar ervaring gaf hij het beste van zichzelf in de 4x samen met Peter, Bert en Yves. Die laatste race moest een deel van de delegatie via internet volgen omdat zij voor het eten moest zorgen.



## Dag 3: Inspanning en ontspanning

Deze dag mochten Stijn en Glenn de spits eraf bijten. Glenn was goed ziek opgestaan, maar besloot toch alles te geven in de dubbel. 's Middags moest Glenn normaal gezien in 8, maar hij besloot wijselijk toch maar wat rust te nemen voor de komende dagen. In de namiddag was het dan de beurt aan de mannen in 8+. Met Gerline aan het stuur gingen Filip, Ive, Bert, Fré, Peter, Ezra, Yves en Stijn (ter vervanging van Glenn) te water om zich met 7 andere ploegen te meten. Bert, Peter, Fré en Yves kregen van het punt roeien maar niet genoeg. Ze gaven alles wat er nog overschoot na het roeien in 8, in de 4-. De dames wilden absoluut niet onderdoen. Heidi, Nancy, Kristien en Marieke duwden alles eruit in 4x. Nancy kon er maar niet genoeg van krijgen. Blijkbaar zat er na de 4 nog wat poeder in de benen en die heeft ze er zeker nog uitgeduwd in 2x samen met Gerline. 's Avonds was het dan eindelijk tijd om te ontspannen en gingen we met z'n allen op restaurant.



#### Dag 4: De weergoden dagen ons uit.

Vroeg in de ochtend mochten Heidi, Nancy, Kristien en Marieke stevig aan hun dag beginnen in 4-. Terwijl de dag vorderde, wakkerde de wind harder en harder aan. Tegen de middag mochten Filip, Ezra, Stijn en Glenn het wilde water trotseren voor hun race in 4x. Later in de namiddag werden 1 voor 1 alle wedstrijden geannuleerd door het moeilijke weer.



## Dag 5: Een laatste keer alles geven!

Zondag is de laatste dag van de World Masters en traditioneel de dag van de mixed wedstrijden. Op deze dag mochten er nog veel van onze OAR-ploegen aan de slag gaan, te beginnen met een 8+ met Eva aan het stuur. Deze 8 werd met volle kracht vooruit geduwd door Glenn, Bert, Kristien, Marieke, Valerie, Gerline, Peter en Stijn. Later op de dag moest bijna de voltallige roeiploeg van de OAR nogmaals aan de slag in kleinere boten. Buiten de roeiers was ook de wind weer harder en harder van de partij. Er kwamen vlak na elkaar verschillende ploegen van The OAR aan de start: Nancy en Stijn in dubbel, Kristien, Helga, Bert en Peter in 4x, Eva en Yves in dubbel en Heidi en Ive, ook in dubbel. Al deze ploegen gaven vlak na elkaar alles wat ze in hun benen hadden, in weersomstandigheden die ze alleen maar heroïsch kunnen noemen. De wind en de tegenstand kregen Nancy en Stijn niet klein. Zij konden een overwinning in de wacht slepen voor THE OAR!



### Resultaat

Hieronder schrijf ik de opsomming van de resultaten. Maar wat veel belangrijker is, is de leuke tijd die we er hebben gehad. Iedereen die mee was heeft er mede voor gezorgd dat het een topweek was. Al was het door naar beste vermogen alle kracht uit zijn benen te duwen tijdens het roeien of door langs de kant de longen uit het lijf te schreeuwen voor onze ploegen.



Allemaal MERCI!

Ploeg	Categorie	Resultaat
Gerline, Eva, Marieke, Nancy	Vrouwen B 4X	6 <sup>de</sup>
Stijn	Mannen A 1x	5 <sup>de</sup>
Ive, Yves	Mannen D 2x	4 <sup>de</sup>





**De olifant**  
VERVEN — PLEISTERS — INDUSTRIECOATINGS

**BAKEN**  
sterk groenwerk



**HEIGHT**  
SOLUTIONS



**VAN HOOFF**  
VERZEKERINGEN &  
PROTECT MANAGEMENT

**IT** **INTERIEUR**  
**TOTTÉ**

Glenn, Ezra	Mannen A 2-	7 <sup>de</sup>
Heidi, Nancy, Kristien, (Letse vervanging: Liga)	Vrouwen D 4-	6 <sup>de</sup>
Filip, Stijn	Mannen B 2x	4 <sup>de</sup>
Ive, Koen	Mannen E 2-	4 <sup>de</sup>
Peter, Fré, Bert, Yves	Mannen E 4x	5 <sup>de</sup>
Glenn, Stijn	Mannen A 2x	5 <sup>de</sup>
Bert, Ezra, Fré, Peter, Stijn, Ive, Yves, Filip, Gerline (stuur)	Mannen C 8+	7 <sup>de</sup>
Heidi, Nancy, Kristien, Marieke	Vrouwen C 4-	4 <sup>de</sup>
Bert, Peter, Ive, Yves	Mannen E 4-	6 <sup>de</sup>
Gerline, Nancy	Vrouwen B 2x	7 <sup>de</sup>
Heidi, Nancy, Kristien, Marieke	Vrouwen C 4x	4 <sup>de</sup>
Ezra, Glenn, Filip, Stijn	Mannen A 4x	6 <sup>de</sup>
Glenn, Bert, Stijn, Kristien, Marieke, Valerie, Gerline, Peter, Eva (stuur)	Mixed B 8+	8 <sup>ste</sup>
Nancy, Stijn	Mixed B 2x	1 <sup>ste</sup>
Bert, Helga, Kristien, Peter	Mixed E 4x	4 <sup>de</sup>
Yves, Eva	Mixed C 2x	6 <sup>de</sup>
Heidi, Ive	Mixed C 2x	4 <sup>de</sup>

### Testweekend roei-examen: evaluatie en volgende stappen - 30 en 31 augustus 2024 (door Yves)

Eind augustus werd gekeken hoe op eenvoudige wijze de competenties, gekoppeld aan de kleur van de magneten, konden worden beoordeeld.

De app stond klaar. Jan VO, Ann S, Nand M, Dorien H, David M, Ruth DB en Maarten D stonden ook klaar als testpersoon. Ive, Filip en Yves hielden het spreekwoordelijke oogje op het verloop.

De gevraagde testen werden doorgaans met goed resultaat afgelegd, maar hier en daar waren er wat verbeterpunten, zowel roeigewijs als test-organisatorisch. Dat laatste was het de trainers voornamelijk om te doen, het roeitechnische werd besproken met de meeste testpersonen.

Wat is nu de verdere planning in dit verhaal :

De app werd gereorganiseerd zodat er vlotter kan getest worden, de algehele organisatie van de test werd ook bijgeschaafd. Een volgende fase kan dan starten.

Zoals eerder gemeld is het nog steeds de betrachting dat begin 2025 iedereen een test heeft afgenomen zodat iedereen zijn roeiniveau kent. De exacte datum volgt later, gezien de jaarplanning nog niet volledig is afgerond. Doel is voor elke initiatieerks een testmogelijkheid in te bouwen.

De eerste weekends van oktober kan er specifiek (met begeleiding van trainers) geoefend worden om de test glansrijk (althans voor het groene en gele kaartje) te doorstaan.

Natuurlijk staat het iedereen vrij om tijdens zijn/haar training hier ook aan te werken. De oefeningen hangen uit op het magneetbord.

En dat er vragen zijn hoeft geen probleem te zijn, spreek een trainer aan.

### Internationale regatta KRCG Gent / Drieluik Gent - 14/15 september

Terwijl de Masters hun beste beentje voorzetten in Brandenburg, hebben onze jeugdleden het beste van zichzelf gegeven in Gent. Het was logistiek een hele uitdaging, aangezien beide botenwagens en diverse wedstrijdboten zich in Duitsland bevonden op dat moment. Gelukkig heeft Benjamin Symons van KRCG een botenwagen én dubbel ter beschikking gesteld van onze roeiers, waarvoor dank!

### 128 ste Internationale Regatta Club Gent – 14 / 15 september '24 (verslag door Marc)

Onder een zonnige en warme najaarszon nam the Oar deel met de jeugd aan bovenvermelde regatta. Een ideale test voor het komende BK lange boten te Hazewinkel.

Deze Internationale regatta bestond uit een drieluik. Op zaterdag werden de 2000m wedstrijden afgewerkt en op zondag de 1000m en aansluitend een sprint van 250m.

Lore kwam voor het eerst terug in actie na haar ongevalletje in het voorjaar. Ze won alle 3 disciplines van Duitse tegenstandsters in de categorie U19.

Line startte op zaterdag eerst in skiff in de categorie beginnelingen. Daar roeide ze het meisje van TRT, dat heel dit seizoen deze categorie won, gewoonweg met meerdere lengtes naar huis.

Tijs kwam in actie in skiff bij de U15 te midden van een groot deelnemersveld en werd mooi 21ste . Nadien werd hij knap derde in een mixte ploeg 4xJM U15! Corneel en Andreas wonnen op zaterdag zowel de dubbel Beginnelingen alsook hun 2000m wedstrijd in de categorie U17. Op zondag kwamen deze beiden tegen elkaar uit bij de skiff beginnelingen. Corneel won dit stevig duel met een puntje voor Andreas.



In de 1000m en 250m sprint werden ze 5e bij de U19 maar de snelste van de U17 die daar ook in meededen. Line en Lore werden knap tweede in dubbel U19. Ze werden ook gevraagd om in 8 senior dames mee te roeien samen met de roeisters van Club Gent. Ze wonnen telkens hun 3 wedstrijden van een Duitse ploeg uit Krefeld.

Pittig detail: Lore en Line stapten aan de aankomst direct uit hun dubbel over in de 8 en roeiden direct terug op.

En last but not least: Elize heeft daar ook haar 2e wedstrijd van dit seizoen geroeid in skiff WU15 en heeft zich goed verdedigd!

En met een reeks medailles en trofeeën kwamen ze moe maar met een voldaan gevoel terug naar Emblem om de botenwagen nog te lossen en de boten terug te monteren.



### 3 - De iets verdere toekomst

#### Komende events:

- Clubavond, Emblem - 9 november
- De Dikste Bil, Emblem - 11 november
- OBIC, Hazewinkel - 18 november

### 4 - Prikbord en trainingsmomenten

# Welkom!

**NIEUWE LEDEN!**

We verwelkomen onze leden die zich recent lid hebben gemaakt van onze club. Een warm welkom aan Sara en Charles en ook Audrey, Laura, Helena en Toon, onze nieuwe jeugdleden. Zie je dus een nieuw gezicht? Spreek ze zeker aan!

#### Oproep voor de grote poets - 2 november

Voor een proper clubgebouw hebben we jouw hulp nodig! Op **2 november** organiseren we een schoonmaaksessie om het sanitair en de cafetaria een grondige opfrisbeurt te geven. Een schone omgeving maakt het voor iedereen prettiger, en samen is het werk zo gedaan! We vragen dus iedereen die even tijd heeft

om te helpen bij het schoonmaken van de kleedkamers, toiletten en de cafetaria. Er is wat materiaal beschikbaar, maar een paar extra emmers, voddens en dweilen zijn altijd handig.

#### Kleine poets

Wie zich geroepen voelt om tussen nu en twee november even werk te maken van de douches en toiletten, mag zich ook volledig laten gaan. Spreek misschien af met een paar mensen. Dan is het zo klaar. Materiaal vind je in de technische ruimte. Spreek bij twijfel even iemand aan.



#### 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](mailto:info@the-oar.be)

[secretariaat@the-oar.be](mailto:secretariaat@the-oar.be)

[voorzitter@the-oar.be](mailto:voorzitter@the-oar.be)

[boekhouding@the-oar.be](mailto:boekhouding@the-oar.be)

#### verantwoordelijke

Kristien en Bert

Nancy en Heidi

Bert

Liesbeth en Paul

[materiaalmeester@the-oar.be](mailto:materiaalmeester@the-oar.be)

[roeien@the-oar.be](mailto:roeien@the-oar.be)

[verhuur@the-oar.be](mailto:verhuur@the-oar.be)

[starttorow@the-oar.be](mailto:starttorow@the-oar.be)

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 hierover.

### 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. Zie onze nieuwe e-mailadressen!

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