



## IN DEZE NIEUWSBRIEF

[COMPETITIE](#)

[TOPSPORT](#)

[RECREATIE](#)

[OPLEIDING EN BIJSCHOLING](#)

[CLUBNIEUWS](#)

[BESTUURSNIEUWS](#)

[KBR NIEUWS](#)

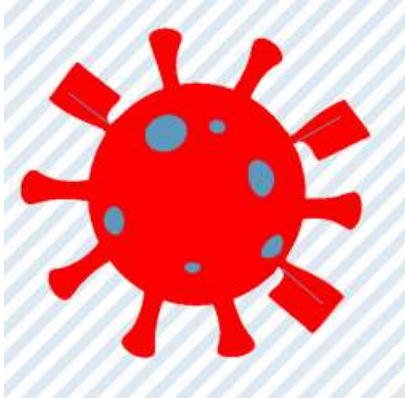
[VARIA](#)

[WIST JE DAT?](#)

[KALENDER](#)

## UPDATE CORONAMAATREGELEN 18/02

Het overlegcomité besliste op 21 januari



2022 om een [coronabarometer](#) in te voeren. Op 11 februari besliste het overlegcomité om vanaf 18 februari te schakelen naar code oranje. Hier vind je de meest relevante bepalingen uit deze code oranje met betrekking tot de sportsector.

Tijdens het sporten zelf gelden er geen beperkende maatregelen. Sportactiviteiten kunnen op een normale manier plaatsvinden. Er gelden wel verschillende beperkende maatregelen voor publiek en controlerende maatregelen met betrekking tot de toegang tot en het beheer van sportinfrastructuur.

Lees meer via:

<https://www.sport.vlaanderen/sporten-in-tijden-van-corona/>



## COMPETITIENIEUWS

### GENTSE ERGOMETERKAMPIOENSCHAPPEN 5/02

Op zaterdag 5 februari vonden de 28e Open Gentse Roei-Ergometerkampioenschappen plaats. Er namen 148 roeiers deel aan de wedstrijd. [Klik hier voor alle resultaten.](#)

Hieronder een overzicht van de winnaars per categorie:

WU15	Minne De Meester (04.01.40) - ARV
MU15	Tiboud Manhaeghe (03.32.80) – KRB
LW	Emma Gabriel (07.22.30) – KRSG
W	Mazarine Guilbert (07.11.60) - Gentse RS
LM	Tibo Vyvey (06.15.40) – KRB
M	Ward Lemmelijn (05.44.10) – Schulensmeer
MM	Jeroen Claeys (03.00.37) – KRCG
MW	Heidi Van der Weehe (03.36.93) - The Oar
WU17	Lore Helsen (05.47.20) - The Oar

MU17 Mees Pardon (05.22.80) - TRT Hazewinkel  
WU19 Astrid Francken (7.28.00) – KRNSO  
MU19 Boris Taeldeman (6.27.80) - Gentse RS



## BRUGGE BOAT RACE 26/2



*Foto: Henk Rogiers*

Op zaterdag 26 februari vond de Brugge Boat Race plaats. De organisatie blikt met tevredenheid terug op een bijzondere 'Limited Belgian edition' van de BBR. Het was leuk om zoveel deelnemers van bij de LFA aangesloten roeiverenigingen te mogen

verwelkomen, naast grote delegaties van Vlaamse clubs. Er namen 246 roeiers in 64 boten deel. De M8+ werd gewonnen door KRCG met o.m. Tim Brys in de boot. De overwinning in de W8+ ging naar KRSNO. KRCG won ook de wedstrijd JM8+.

[Klik hier voor de resultaten.](#)

[Lees meer.](#)

## EERSTVOLGENDE WEDSTRIJDEN

**13/03/2022**

Tête de Rivière Seneffe

**20/03/2022**

handicap RCNSM



## WEDSTRIJDINSCHRIJVING

Inschrijven kan vanaf heden via het gesloten inschrijfplatform van I-row.

Vraag zeker het draaiboek op bij [info@vlaamse-roeiliga.be](mailto:info@vlaamse-roeiliga.be).

## SPORT EN CORONA

Sporten en bewegen is van groot belang voor zowel jouw **lichamelijke** als **mentale gezondheid!**

In tijden van de corona epidemie moeten we de organisatie hier van af en toe wel aanpassen en op tijd rust inlassen bij een infectie of na het krijgen van een vaccin.

Via onderstaande infographic kan je een aantal **richtlijnen** terugvinden, neem bij twijfel contact op met je (sport)arts.

(Bron: gezondsporten.be)

# CORONA & SPORT



## Laat je vaccineren!

De vaccins beschermen goed tegen ernstige ziekte en zijn veilig, ook voor sporters.

## Pas gevaccineerd?

Hou 48 uur rust. Doe gedurende 3 dagen na die rust geen wedstrijden of zware inspanningen.

## Bang voor je prestaties?

Milde klachten komen voor na een vaccinatie, maar het risico voor je sportprestaties is kleiner dan het risico van COVID!



## CORONA/COVID



In quarantaine en negatief getest? Je mag nog altijd sporten, maar enkel alleen en in jouw eigen huis of tuin.



Positieve coronatest maar niet ziek? Je kunt besmettelijk zijn. Isoleer jezelf 10 dagen. Blijf in vorm met lichte oefeningen thuis of in je tuin.



Heb je mogelijke COVID-symptomen? Sport niet als je je ziek voelt, door welke reden dan ook. Om te weten of je een test nodig hebt, surf naar [www.info-coronavirus.be/nl/testen](http://www.info-coronavirus.be/nl/testen)



Wat als ik COVID krijg? Doe 10 dagen geen sport. Als de klachten daarna aanhouden of terugkeren bij het sporten, vraag advies aan je (sport)arts en surf naar [www.sportkeuring.be](http://www.sportkeuring.be)



## OPNIEUW SPORTEN



Koorts gehad door een infectie? Hou nog even lang rust als het aantal dagen dat je koorts hebt gehad.



Aanslepende COVID? 10 tot 30% van de mensen blijft na COVID last hebben. Sporters kunnen moeite hebben om hun oude niveau weer te halen. Vraag advies aan je (sport)arts.



Lang niet kunnen sporten? Begin heel rustig aan en verhoog de duur en zwaarte van je inspanningen met maximaal 10% per week.



Ik sport niet (meer) Blijf sporten of begin ermee! Dat is op de lange duur goed voor je afweer. Krijg je toch COVID, dan is het risico op complicaties kleiner als je eerst fit was.

Extra informatie: [gezondsporten.be](http://gezondsporten.be)

Dit is een initiatief van



## TOPSPORTNIEUWS

# 2 BELGISCHE MEDAILLES OP DE WORLD ROWING INDOOR CHAMPIONSHIPS



Zaterdag 26/02 om 12u20 lag Tristan Vandebussche (Brugse Trimm- en Roeiclub) aan de virtuele start van het wereldkampioenschap indoor roeien in de categorie MU23. Supporters waren op post bij brouwerij Fort Lapin en schreeuwden Tristan naar de derde tijd (05.53.7) waardoor hij de BRONZEN medaille in de wacht sleepte! Het goud was voor USA in 05.50.8. Proficiat Tristan!



Om 14u03 mocht Ward Lemmelijn (Roeiclub Schulensmeer) starten in de open categorie samen met 14 andere deelnemers. Ward lag al snel in tweede positie na de Rus Vyazovkin en hield die plaats een hele tijd aan. De laatste 500m waren waanzinnig spannend want Ward had de achtervolging ingezet. Toen de eindmeet in zicht was, heeft Ward alles gegeven wat hij nog kon waardoor hij de Rus inhaalde en als eerste over de finishlijn kwam! Ward wint GOUD in 05.41.7 en is opnieuw wereldkampioen, proficiat!

## RECREATIE

**SAVE THE DATE: 4 en 5 juni 2022**

Naar aanleiding van het 150-jarig bestaan van KRNSO en KRCG organiseert VRL samen met beide clubs een **toertocht van Oostende naar Gent** tijdens het pinksterweekend.



Nadat de editie vorig jaar nog in het water viel door CoVid, hopen we de tocht in 2022 zoals gepland te laten doorgaan.



Gespreid over **2 dagen** zullen onze deelnemers meer dan 60 kilometer per boot afleggen. Met mogelijkheid tot overnachting halverwege, lijkt plezier nu al verzekerd! **Hou alvast 4 en 5 juni vrij in je agenda!**



## OPLEIDINGEN EN BIJSCHOLINGEN

### NIEUWE INITIATORS ROEIEN

Eind 2020 ging de **initiatorcursus** in **Brugge** van start. Deze editie kreeg volop te maken met CoVid, waardoor de cursus wat langer duurde dan voorzien. Intussen werden de stages afgewerkt, ingediend en beoordeeld.

Met fierheid delen wij dan ook mee dat deze nieuwe lichte initiators in februari hun diploma mocht ontvangen.

Willy Bilaey (KRB), Thierry Daenekindt (KRB), Jeanique Desmyter (KRB), Caroline Goethals (KRB), Rowan Leys (KRB), Pim Raaben (KRB), Maximiliaan Renier (KRB), Hein Timmerman (KRSG), Linde Van der Straeten (KRB), Roos Van der Straeten (KRB), Heidi Van der Wee (The OAR), Astrid Van Roy (KRNSO), Johan Vandromme (KRB), Bart Verleye (KRB) en Pepijn Vranckx (The OAR).

Proficiat aan onze nieuwe initiators!

### BIOMECHANISCHE BEGELEIDING BELGIAN SHARKS (10/03)

De VRL organiseert op **donderdagavond 10 maart om 19u** in het kader van de

VTS plus marathon de bijscholing 'de biomechanische begeleiding van onze Belgian Sharks', gegeven door **Ine Van Caekenberghe**. In deze bijscholing bekijken we de methodes die gebruikt worden om de technische uitvoering te analyseren en het proces dat gevolgd wordt van observatie van technische groeipunten tot het toepassen van deze techniekaanpassingen in competitie.



### Inschrijven bijscholing biomechanica

Je kan ook inschrijven voor heel wat andere interessante bijscholing tijdens de 2<sup>e</sup> editie van de **VTS Plus Marathon**, georganiseerd door de Vlaamse Trainersschool: elke weekavond van maandag tot donderdag (tussen 7 maart en 31 maart) worden talloze webinars georganiseerd, met stuk voor stuk kwaliteitsvolle sprekers!

[Klik hier om het volledige VTS Plus-programma te bekijken.](#)

## INITIATOR ROEIEN NAJAAR 2022

Op **8 oktober 2022** start in **Hazewinkel** een **nieuwe initiatorcursus**. Nieuwe trainers worden opgeleid om op een kwaliteitsvolle manier het roeien aan te leren aan jeugd, volwassenen en recreanten. Om deel te nemen moet u een A-licentie bezitten, of slagen voor een eenvoudige toelatingsproef.

Heb je interesse? Laat het alvast weten via [celine.pieters@vlaamse-roeiliga.be](mailto:celine.pieters@vlaamse-roeiliga.be).

Binnenkort komt deze cursus online en kan je hiervoor inschrijven via de Vlaamse Trainersschool.

## TRAINER B ROEIEN NAJAAR 2022

De volgende cursus trainer B roeien (sportspecifiek gedeelte) zal op 8 oktober 2022 van start gaan. Het lessenrooster zal binnenkort bekend gemaakt worden. Voordat het sportspecifieke gedeelte kan gevolgd worden, moeten de cursisten geslaagd zijn voor het **algemeen gedeelte van instructeur B en trainer B**, dat door de Vlaamse Trainersschool



georganiseerd wordt.

Heb je interesse? Laat het alvast weten via [celine.pieters@vlaamse-roeiliga.be](mailto:celine.pieters@vlaamse-roeiliga.be).

Binnenkort komt deze cursus online en kan je hiervoor inschrijven via de Vlaamse Trainersschool.

## ONTDEK DE START-2-COACH MODULE VOOR BEGINNENDE TRAINERS

Sinds 1 januari is [Start 2 Coach](#) (S2C) de basismodule van iedere Initiatoropleiding. In 15 uur leer je de pedagogisch-didactische kneepjes van het trainerschap. Het cursusmateriaal bieden we digitaal aan en je gaat samen met docenten en medecursisten praktijkgericht aan de slag. Wist je trouwens dat je Start 2 Coach ook als aparte module kan volgen?

Kom meer te weten over "Start 2 Coach"



## CLUBNIEUWS

### SAFEGUARDING EDUCATION & AWARENESS PROGRAMME WORLD ROWING

World Rowing organiseert in maart twee webinars rond 'safeguarding'. Er zal besproken worden hoe atleten kunnen bijdragen aan een veiliger sportklimaat.

Je kan inschrijven door op de link te klikken:

- [7 maart om 13u30 CET: Webinar 1, "Athlete Rights and Responsibilities with respect to Safeguarding: what you need to know"](#)
- [14 maart om 13u30 CET: Webinar 2, "Putting athletes' rights and responsibilities into action – a toolkit for athletes"](#)

Meer info over "Safeguarding"



## BESTUURSNIEUWS

# BIJSCHOLINGEN VOOR CLUBBESTUURDERS

De Vlaamse sportfederatie organiseert in maart onderstaande bijscholingen voor clubbestuurders:

- 07 maart • [Sport met grenzen](#) - online
- 10 maart • [Boekhouding op maat van je sportclub](#) - online
- 14 maart • [Aan de slag als club-API](#) - online
- 21 maart • [Omgaan met diversiteit binnen je sportclub](#) - online
- 24 maart • [Een efficiënte planning en organisatie](#) - online
- 29 maart • [Een nieuwe kijk op inkomsten](#) - online
- 31 maart • [Wegwijs in btw in de sportclub](#) - online

## ONLINE TRAJECT M-FACTOR VOOR INDIVIDUELE COACHES

coach met de



Hebben jullie als club reeds het trainerstraject gevolgd, maar zijn er ondertussen nieuwe coaches die jullie graag ook het traject laten volgen? Of lukt het voor je club niet om een trainerstraject te organiseren, maar heb jij als individuele coach (en misschien enkele collega's) goesting om jouw M-factor te verhogen door deel te nemen aan onze drie praktijksessies? Laat dan zeker van je horen!

### WAT?

Drie praktijksessies motiverend coachen. In een reeks van drie workshops leren en bespreken we de technieken en inzichten die jouw M-factor verhogen, namelijk het ABC van de coach. Doorspekt met praktijkvoorbeelden en -situaties. Met tips voor tussentijdse praktijktacties. Sportpsychologen en coaches samen zorgen door hun uitgebreide ervaring in de sportpraktijk voor interactieve workshops. Na het volgen van de drie workshops ontvang je het trainerscertificaat als M-coach.

### WANNEER?

We starten eind maart op. Er zal elke maand één workshop zijn: één workshop in maart, één in april en één in mei.

Een online workshop duurt 2u.

### WAAR?

De workshops zullen online gegeven worden.

## KOSTPRIJS?

Je betaalt €25 per workshop, de totaalprijs is bijgevolg €75 voor het volledige traject.

## NOG VRAGEN? INFO GEWENST OVER M-FACTOR?

Stuur gerust een mail naar [info@mfactor.be](mailto:info@mfactor.be)

## STATUUT VERENIGINGSWERK: HOE ZIT DAT NU?

In 2021 was nog een tijdelijke regeling van toepassing voor het verenigingswerk. Vanaf 1 januari 2022 zou een definitieve regeling van start gaan. Ondanks de politieke belofte is de nieuwe regeling nog niet klaar.

Hoewel minister Vandenbroucke zich sterk maakte dat de nieuwe regeling zal worden goedgekeurd en sportclubs al gebruik kunnen maken van het systeem, raden wij sportclubs op dit moment nog aan om zeer voorzichtig te zijn met mensen aan te werven via het nieuwe statuut. Daarbovenop zal de nieuwe applicatie die je moet gebruiken pas begin april operationeel zijn.

De nieuwe regeling verenigingswerk is een aanpassing van de bestaande regeling binnen artikel 17, beter gekend als 'de 25-dagenregel'. Die regeling wordt uitgebreid zodat de activiteiten die vroeger onder verenigingswerk vielen, nu ook mogelijk zijn in dit systeem. Zodra alle officiële informatie bekend is, informeren we jullie correct over de toepassing van de regeling.

*Bron: Vlaamse Sportfederatie*

## DAG VAN DE SPORTCLUBBESTUURDER GENT 7/05

**Dag van de Sportclubbestuurder** komt eraan op zaterdag 7 mei. Live in **Flanders Expo Gent**. De Vlaamse Sportfederatie presenteert je marathonheld **Bashir Abdi** en zijn rechterhand Bert Misplon, 6 live sessies, veel interactie en ruimte voor uitwisseling met jouw collega's.

[Ontdek hier het programma.](#)

*Bron: Vlaamse Sportfederatie*





## NIEUWS

# KONINKLIJKE BELGISCHE ROEIBOND

## COUPE DE LA JEUNESSE

Wintermeeting Coupe de la Jeunesse had plaats in **Castrelo de Minho** waar ook deze zomer de Coupe doorgaat van 5 tot 7 augustus '22. Hotels werden bezocht voor deze zomer alsook toekomstige plannen werden besproken waaronder de mogelijkheid om een event Beach Sprint te organiseren onder de vlag van de Coupe!



## SPONSORING KBR

**Sponsoring** is al jaren een acuuut onderwerp. Momenteel werken studenten aan een eindwerk "sponsoring **Koninklijke Belgische Roeibond – Belgian Sharks**"

## ALGMENE VERGADERING KBR



Op **2 april om 15u30** vindt de **algemene vergadering** van de **Koninklijke Belgische Roeibond** plaats en zijn dan te gast bij RCND te Anhée. Nadien is er een mogelijkheid om te blijven eten. De agenda hiervoor wordt binnenkort doorgestuurd.

## EKU23 HAZEWINKEL 2022 O.C. OP VOLLE TOEREN

Op de affiches voor het EK-23 staat er momenteel een QR-code waarbij men zich rechtstreeks kan opgeven als vrijwilliger.

**Wenst U zelf ook deel uit te maken van een uitzonderlijk evenement, uw steentje bij te dragen** en op die manier vele jonge roeiers en roeisters te motiveren.?

**Aarzel niet om ons team vrijwilligers te komen versterken.**

Geef jouw naam op via onderstaande knop of stuur een mailtje naar [oc@rowing.be](mailto:oc@rowing.be)



Word vrijwilliger EKU23 Hazewinkel



# VRL VERHUURT

Ook tijdens de **Paasvakantie** verhuurt de VRL haar 8 ergometers!

Wil je tijdens deze periode je conditie op peil blijven houden bij jou thuis? Dat kan! Huur nu een ergometer en blijf een gans jaar fit!

## PERIODE VERHUUR:

ma. 28/3 t.e.m. vr. 15/4 (3 weken)

- maandag 28 maart (ophalen)
- vrijdag 15 april (terugbrengen)

## PRIJS:

Huur: €75 (periode 3 weken)

Waarborg: €250



Huur jouw ergometer

**Let op:** Slechts 8 ergometers beschikbaar per periode!

Hierdoor werken we volgens het principe: "First come, first serve"!

Meer info en reserveren kan via: [www.vlaamseroeiliga.be/ergometerverhuur](http://www.vlaamseroeiliga.be/ergometerverhuur)

## WIST JE DAT...

... er een nieuw **roeibrevet** in de maak is! Het wordt een verkorte versie in onze vernieuwde lay-out! Binnenkort meer hierover!

... het spannend afwachten is tot 11 maart om te weten te komen of Tim Brys, Aaron Andries en/of KRCG genomineerd zijn voor de **Sportverdienste 2021** van Stad Gent.

... **Ward Lemmelijn** sinds begin februari te zien is in het VTM programma '[De Verraders](#)'?

... het **Roeikompas** in Gent in de topsporthal werd afgenomen op 16/02? GRS, BTR, KRB en KRSG waren aanwezig met hun 11 tot 14 jarigen.

...de **Belgian Sharks** een intensieve trainingsstage achter de rug hebben in Sport Vlaanderen Willebroek? Onze elites waren er actief tijdens de eerste week van februari.

... de **introductiedag** rond **Beach Sprint Rowing** op 19/02 een succes was? Een mooi gevuld programma met interessante topics!

... onze Belgian Sharks mooi in beeld komen in het **promofilmmpje** voor **Sport Vlaanderen Willebroek**?



... Manon Vanoverschelde van **TRT Hazewinkel** deelnam aan opnames voor een nieuw **campagniefilmpje** rond **sportclubbing** van de **Vlaamse Sportfederatie**? Houd onze socials zeker in de gaten!

... een aantal clubs hun zich achter de **STIP it** actie gezet hebben tijdens de week tegen pesten?

... er reeds 8 clubs met een jeugdwerking hun aanvraag indienden voor het **jeugdsportfonds 2022**?



---

---

## KALENDER MAART

02/03/2022	Topsportcommissie Vlaamse Roeiliga
02/03/2022	Bestuursorgaan Vlaamse Roeiliga
10/03/2022	Bijscholing 'biomechanische begeleiding Belgian Sharks
13/03/2022	Tête de Rivière Seneffe
20/03/2022	Handicap RCNSM
30/03/2022	Algemene vergadering Vlaamse Roeiliga

---

---



*Copyright © 2022 Vlaamse Roeiliga, All rights reserved.*

09/243 12 50

RPR, Oost-Vlaanderen, Gent

Ondernemingsnr: 413.996.691

Pas je voorkeuren aan of schrijf je uit van deze lijst