

[View this email in your browser](#)

NIEUWSBRIEF NOVEMBER



COMPETITIENIEUWS

OBIC



Op **zaterdag 18 november** vond de OBIC plaats op een nieuwe locatie **De Schalk in Willebroek**.

Er namen 217 roeiers deel aan het Belgisch kampioenschap indoorroeien.

Hieronder een overzicht van de winnaars:

WU19	Lore Helsen (The Oar)	07.17.20
MU19	Neal Laureyns (KRCG)	06.16.50
WU23	Mazarine Guilbert (GRS)	07.04.90
MU23	Dean Laureyns (KRCG)	06.08.90
LW	Silke Tamborijn (Schulensmeer)	07.31.40
LM	Mil Blommaert (GRS)	06.25.90
W	Caitlin Govaert (KRSG)	07.12.60
M	Ward Lemmelijn (Schulensmeer)	05.38.60
PARA	David Zeelenberg (open)	08.06.60

[Resultaten](#)

LANGE AFSTANDSWEDSTRIJD NETEKANAAL

De ochtend na de OBIC vond op het **Netekanaal** de **6 km lange afstandswedstrijd** plaats, een verplichte etappe in het selectietraject voor onze kandidaat internationale roeiers. Er namen **96 roeiers** deel aan de wedstrijd, die geroeid werd met een **zware tegenwind**. Met dank aan roeiclub The Oar voor de goede ontvangst en de ondersteuning bij onze wedstrijd.



De winnaars

M1x	Ward Lemmelijn (Roeiclub Schulensmeer)
MU19 1x	Lukas Depla (KR Brugge)
W1x	Mazarine Guilbert (Gentse RS)
WU19 1x	Lore Helsen (The Oar)
MU15 1x	Benne Vandewalle (Brugse TR)
WU15 1x	Margo Bertrand (TRT Hazewinkel)

[Resultaten](#)

TRANSFERREGELING 2023

Roeiers die van club wensen te veranderen, moeten dit aanvragen bij de oorspronkelijke vereniging en de Vlaamse Roeiliga via een aangetekend schrijven tussen **1 november en 15 december**. Je kunt de reglementering hieromtrent nalezen in de [Roeicodex](#).

[OP ZOEK](#)



We zijn op zoek naar 4 backwings van onze 4x. Ze zijn (normaal) gelabeld met de code VRL 42-1 tot VRL 42-4. Mocht iemand deze weten staan, graag een seintje naar pim.raaben@vlaamse-roeiliga.be

TOPSPORTNIEUWS

VACATURE COACH U19

Als Vlaamse Roeiliga zijn wij op korte termijn op zoek naar een **U19 (junioren) coach**. Dit is een functie waarin je direct kunt beginnen en die voorzien is tot eind augustus 2024 tot na de WK U19.

We voorzien dat er op termijn **mogelijkheden** zijn voor **doorgroei** zijn naar professionalisering.

Als U19 coach is je taak om het Junioren roeien te coachen. Je bent verantwoordelijk voor de U19 roeiers en talentdetectie.

[Vacature Coach U19](#)

PROMOTIE

VLAAMS KAMPIOENSCHAP INDOOR ROEIEN



Woensdag 29 november ging in de Gentse Topsportthal het **Vlaams Kampioenschap Ergometerroeien** door. Dit event, gekoppeld aan de Atletiek Indoor Meeting van MOEV was gericht naar miniemen, cadetten en leerkrachten. Daarnaast werden ook de Gentse studentenroeiers uitgenodigd voor een deelname in een aparte studentencategorie.

In de competitie diende men een afstand van 500m te roeien in de EXR-game competitie modus. De resultaten en winnaars van deze competitie zijn terug te vinden [op de website](#).

OPLEIDINGEN EN BIJSCHOLINGEN

NIEUWE INITIATOREN EN TRAINERS B

De Vlaamse Roeiliga organiseerde afgelopen periode een initiator opleiding in Willebroek en een trainer B opleiding in Gent.

Heel wat enthousiaste trainers (in spe) namen hieraan deel en brachten de opleiding tot een succesvol einde.

Volgende cursisten ontvingen hun initiator diploma: Nicolas Bertrand – Cedric Defraigne (KRSG) – Johnny De Graeve (KRB) – Glenn De Haes (The Oar) – Mats De Valck (ARV) – Mette De Win (ARV) – Sven Geiregat (TRT) – Jitske Le Comte (KRCG) – Gaëlle Oosterlinck (KRB) – Ann Ponnet (ARV) – Eric Wyckhuyse (KRCG) – Jan-Pieter van Maasackers (ARV)

Volgende cursisten ontvingen hun trainer B diploma: Eveline Peleman (KRSG) – Pim Raaben (KRB) – Eveline Kesteleyn (KRCG) – Valérie Fonteyne (KRCG)

Proficiat!

De volgende opleidingen staan gepland in het najaar van 2024.

BIJSCHOLING EHBO

**OPLEIDING
E.H.B.O.**

WAAR EN WANNEER
Huis van de Sport, Gent
Zaterdag 16 december
14u00 - 18u00

VOOR WIE?
Trainers, bestuurders, roeiers en alle
geïnteresseerden (geen voorkennis vereist)

Deelnameprijs: € 12,50
Deelnemers ontvangen een deelnameattest

PROGRAMMA:

- > Gebruik AED-toestel
- > Procedure als iemand in het water valt
- > Reanimatie van een roeier die uit het water komt
- > Procedure als iemand onwel wordt in de boot

INSCHRIJVEN
via iRow of scan de QR-code hiernaast




meducation
+ work

VLAAMSE
ROEILIGA

EHBO, een onderwerp dat geregeld opfrissing vereist.

Op **zaterdagmiddag 16 december** organiseert VRL i.s.m. Meducation@Work een opleiding EHBO.
Wat komt aan bod?

- Gebruik van het AED-toestel
- De procedure als iemand in het water valt
- De reanimatie van een roeier die uit het water komt
- De procedure als iemand onwel wordt in de boot

Zoals je ziet is het heel toepassingsgericht voor onze roeiers en clubs.

Schrijf in voor 11/12!

BIJSCHOLING 1.500m vs 2.000m

Op **donderdag 7 december** stelt **Gwenaël De Leenheer** haar thesis voor in het Huis van de Sport Gent.

Gwenaël werpt hiermee al **een blik vooruit naar de Olympische Spelen 2028** in Los Angeles waar over een afstand van 1.500m geroeid zal worden.

Ze zal het onder andere hebben over volgende topics:

- Zijn de fysiologische en antropometrische predictoren voor een 1.500m roeiwedstrijd gelijk aan die voor een 2.000m roeiwedstrijd?
- De ideale pacing bij een 1.500m wedstrijd versus een 2.000m wedstrijd

**BIJSCHOLING
2.000M vs 1.500M**

WAAR EN WANNEER
Huis van de Sport, Gent
Donderdag 7 december
19u30 - 21u00

VOOR WIE?
Trainers, bestuurders, roeiers en
alle geïnteresseerden

PROGRAMMA:
Gwenaël De Leenheer stelt haar thesis voor.
Topics:

- > Fysiologische en antropometrische predictoren voor 1.500m vs. 2.000m roeiwedstrijd
- > Ideale pacing bij 1.500m vs. 2.000m

INSCHRIJVEN
via iRow of scan de QR-code hiernaast




VLAAMSE
ROEILIGA

Schrijf in!

SAVE THE DATE: 25 mei 2024

Op **zaterdag 25 mei 2024** organiseert de Vlaamse Trainersschool het **trainersfestival in Hofstade**. Deze dag wordt gezien als de '**outdoor Dag van de Trainer**', specifiek bedoeld voor federaties die graag een praktijksessie in open lucht organiseren.

Vanuit de Vlaamse Roeiliga zullen er die dag 3 sessies aangeboden worden:

- Beach Sprint Rowing
- Peach meting en biomechanica in de praktijk
- RP3

Meer informatie volgt later!

CLUBNIEUWS

VERJAARDAGSDRINK VLAAMSE ROEILIGA

Op **8 december 1973** werd de **eerste vergadering van de VRL** met de clubs gehouden. **Exact 50 jaar later** organiseren we een **verjaardagsdrink** om het feestjaar i.f.v. het **50-jarig bestaan** van de Vlaamse Roeiliga in gang te zetten.

We heten de voorzitters en de clubs van harte welkom!

UITNODIGING

VERJAARDAGSDRINK

50-jarig bestaan Vlaamse Roeiliga

VRIJDAG 8 DECEMBER 2023

Huis van de Sport Gent
Zuiderlaan 13 - 9000 Gent
vanaf 19u30
(maximum 3 personen per club)

JEUGDVRIENDELIJKE ROEICLUBS 2023



ARV sculling, TRT Hazewinkel, The OAR, Gentse RS, KRCCG, KRSG, KRBrugge, KRNSO behaalden dit jaar het label jeugdvriendelijke roeiclub.

Na een jaar inzetten op verschillende jeugdsportacties behaalden ze voldoende punten binnen het jeugdsportfonds om het **label jeugdvriendelijke sportclub** te behalen.

Een welverdiende proficiat!

LICENTIE AANVRAAG 2024

Alle leden die een A-licentie hadden in 2023 kunnen een **ingevulde licentie afhalen van hun eigen I-row profiel** en daarmee naar de dokter gaan om hun medische keuring 2024 in orde te maken.

[Ontdek hier](#) hoe je dit kan doen.

BESTUURSNIEUWS

BIJSCHOLINGEN VOOR CLUBBESTUURDERS

- 04 december • [Geef je sportclub een digitale boost: socials](#) – online
- 06 december • [Workshop: aanpassen statuten van je vzw](#) – online
- 09 december • [Sport met grenzen](#) – online
- 13 december • [Uitwisselingsmoment tussen club-API's](#) – Antwerpen
- 16 december • [Aan de slag als club API](#) - online

Bron: Vlaamse Sportfederatie

VERGOEDINGEN IN DE SPORTCLUB

Een sportclub kan maar bestaan door de talloze helpers die zich inzetten om de club tot een succes te maken. Vrijwilligers, jobstudenten... die zich wekelijks inzetten voor jong en oud. Wil je hen daarvoor ook vergoeden? Mooi! Maar hoe begin je eraan en bij wie kan je terecht? In onze [kennisbank](#) vind je nu de **meest actuele informatie** op maat van de sportclub, inclusief een **handig overzicht** van alle vergoedingssystemen.

Bron: Vlaamse Sportfederatie

FISCALE ATTESTEN SPORTKAMPEN 2023

Heeft jouw club het afgelopen jaar een sportkamp georganiseerd, dan moet je verplicht een fiscaal attest afleveren. Maar hoe doe je dit weer?

[Ontdek het hier](#)

Bron: Vlaamse Sportfederatie

EINDE BOEKJAAR 2023 - WAT MOET JE DOEN?

Is jouw sportclub een vzw en loopt jullie boekjaar af **op 31 december 2023**? Dan onderneem je best weer een aantal stappen.

[Ontdek alle stappen](#)

Bron: Vlaamse Sportfederatie

ETHISCH NIEUWS

LANCERING GENDERSCAN ICES

Gender is een hot topic. Ook in de sport komt er steeds meer aandacht voor dit thema. Om sportorganisaties te ondersteunen om met dit thema aan de slag te gaan ontwikkelde het Centrum Ethiek in de Sport een **laagdrempelige genderscan**. Aan de hand van 30 vragen over 5 verschillende thema's (6 vragen per thema) kan je jouw beleid en werking rond gender evalueren. Je ontvangt onmiddellijk **concrete tips & tricks** om mee aan de slag te gaan.

[Genderscan](#)

KBR NIEUWS



Tripartite VRL-KBR-LFA

De **Tripartite VRL-KBR-LFA** ofwel 'federale overlegcommissie' is samengekomen en volgende items werden besproken:

- de werking van de federale sporttechnische commissie, die zal versterkt worden
- evaluatie van de gebeurtenissen van de afgelopen weken
- selectiecriteria
- merknaam Belgian Sharks
- Roei Awards
- Belgische Kampioenschappen kort en lang

Het was best een gevulde agenda met heel wat aandachtspunten voor de komende maanden en jaren. Het werd een zeer interessante en productieve vergadering met als beslissing om de samenwerking van de partijen, de liga's, op alle vlakken te versterken.

Erasmusproject 'Sport Against Match Fixing'



The screenshot shows a website header with a hamburger menu, the text 'SAMF', and the SAMF logo. Below the header, there is a post titled 'Panathlon International Ambassadors share SAMF outputs among young athletes'. The post text reads: 'The poster was distributed and a real life story on match fixing was showcased to spark the debate on the topic'. To the right of the text is a photograph of a group of young athletes posing with posters.

Gwenda Stevens is ambassadeur via **Panathlon International** voor het Erasmusproject "**Sport Against Match Fixing**". Tijdens de succesvolle jeugdstage van de KBR, nu in oktober, werd er een voordracht gegeven en konden de jongeren de nodige vragen stellen.

Mocht je hier meer willen over weten, ga gerust naar de website of contacteer Gwenda (gwenda.stevens@rowing.be). Op de website vind je video's, affiches, toolkits en veel meer...

[Website Sportgainstmatchfixing](#)

Lotto Sportgala 2023

Mazarine Guilbert (GRS) staat, meer dan terecht, in de lijst van de genomineerden voor **Belofte van het Jaar 2023!** Uitslag op 10 december '23 tijdens het Lotto Sport Gala welke doorgaat in de Skyhall Brussels Airport.

VARIA

HUUR ERGO TOESTELLEN

Tijdens de **vakantieperiodes** geven wij graag de kans aan onze leden om voor een bepaalde vakantieperiode zélf ook zo'n toestel in huis te halen en de **conditie te onderhouden** in de eigen woonkamer, garage, ...

Heb je interesse om een ergometer te huren tijdens de vakantie?

[Surf snel naar onze website!](#)



**HUUR
JOUW
ERGOMETER**

RESERVEER NU VIA ONZE WEBSITE

VLAAMSE ROEILIGA

WIST-JE-DAT ...



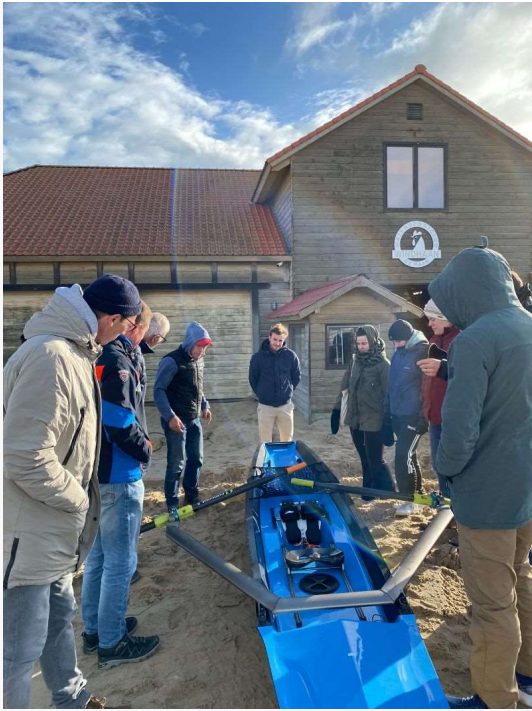
... de afbraakwerken van de **aankomsttoren** in Gent van start gegaan zijn?

... de VRL op zaterdag 25/11 een interessante **trainersopleiding Beach Sprint Rowing** georganiseerd heeft in De Haan?

... de nieuwe **fietzersbrug over de Watersportbaan** sinds kort op zijn plaats ligt, en de plaatsing toch voor redelijk wat spektakel gezorgd heeft?

... we op maandagavond 27/11 de laatste **EXR indoor roeisessies** georganiseerd hebben, en het project heel geslaagd was?

... het secretariaat van de Vlaamse Roeiliga gesloten is van **vrijdag 22 december tot en met dinsdag 2 januari**. In de maand december zal er geen nieuwsbrief verstuurd worden. We wensen iedereen prettige feestdagen toe!



KALENDER



- 04/12/2023 Overleg ethisch adviesorgaan VRL
- 06/12/2023 Bestuursorgaan VRL
- 07/12/2023 Bijscholing 1.500m vs 2.000m wedstrijden
- 08/12/2023 Verjaardagsdrink 50 jaar VRL
- 16/12/2023 EHBO opleiding
- 18/12/2023 5de sessie traject vrijwilligers
- 20/12/2023 Bestuursorgaan VRL
- 23/12/2023 Estafette der watersporters KRSG
- 14/01/2024 Loopcross Gentse RS

Volg ons op social media



Copyright © 2023 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](#)