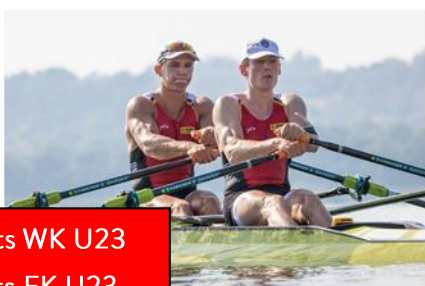




VLAAMSE
ROEILIGA

Jaarverslag 2022

Beleidsfocus Topsport



1^e plaats WK U23
1^e plaats EK U23



7^e plaats WK U23
1^e plaats EK U23



13^e plaats WK
12^e plaats EK



12^e plaats WK



4^e plaats EK U23



6^e plaats EK U23



6^e plaats WK U19
2^e plaats EK U19





















Inhoudsopgave

1.	Topsport commissie vergaderingen en verslagen	4
3.	Resultaten op Europese en Wereld kampioenschappen	5
4.	Team selectie pad	6
5.	Elite & U23 seizoen evaluatie	9
6.	Talentdetectie- en ontwikkeling.....	10
1.1	U19 - Selectie criteria en traject.....	10
1.2	U19 – groep EK / WK.....	13
1.3	U19 – groep Coupe	13
1.4	U19 - Kalender totaal	16
1.5	U19 - Talent detectieprogramma.....	16
7.	Ontwikkeling- en Prestatie programma's.....	18
1.6	Doelstellingen	18
1.7	Selectie criteria en traject Elite & U23.....	19
1.8	Prestatieprogramma 3 (PP3) – M1x / M2x / M4x.....	22
	Atleten.....	22
	Traject 2022	22
	Resultaat & Evaluatie	22
1.9	Prestatieprogramma 2 (PP2) – LM2x	23
	Atleten.....	23
	Traject 2022	23
	Resultaat & Evaluatie	23
1.10	Be Gold (BG).....	24
	Atleten.....	24
	Traject 2022	24
	Resultaat & Evaluatie	25
1.1	Ontwikkelingsprogramma (OP).....	26
	Atleten:	26
	Traject 2022	26
	Resultaat & Evaluatie	26
8.	Beach Sprint Rowing	27
9.	Algemene topsportstructuur.....	28
10.	Omkadering.....	29
1.2	Sport medische en wetenschappelijke commissie (SMWC)	30
1.3	Medisch protocol	31
11.	Bijlages.....	32

1. Engagements verklaring – voorbeeld.....32

1. Topsport commissie vergaderingen en verslagen

Vergaderingen vonden plaats volgens onderstaand overzicht:

-  2022 01 12 Topsportcommissie
-  2022 02 02 Topsportcommissie
-  2022 03 02 Topsportcommissie - part 1
-  2022 03 02 Topsportcommissie - part 2
-  2022 04 13 Topsportcommissie - part 1
-  2022 04 13 Topsportcommissie - part 2
-  2022 05 04 Topsportcommissie
-  2022 06 01 Topsportcommissie - part 1
-  2022 06 01 Topsportcommissie - part 2
-  2022 06 29 Topsportcommissie - part 1
-  2022 06 29 Topsportcommissie - part 2
-  2022 08 24 Topsportcommissie
-  2022 09 30 Topsportcommissie - part 1
-  2022 09 30 Topsportcommissie - part 2
-  2022 11 02 Topsportcommissie - part 1 with Tristan
-  2022 04 25 Topsportcommissie
-  2022 05 02 Topsportcommissie
-  2022 11 02 Topsportcommissie - part 2 without Tristan

De verslagen zijn verdeeld naar alle leden van de topsport commissie.

3. Resultaten op Europese en Wereld kampioenschappen

Bij de U23 en U19 werd uitermate succesvol gepresteerd. Bij de Elite (Senioren) waren de prestaties niet genoeg voor A-finales en medailles, maar ontwikkelde de ploeg als geheel en ieder individu zich.

Jaartal	Categorie	Locatie	BoTOTYPE	Atleten	Resultaat	Medaille
2022	U19	EK Varese	JM 1x	Boris Taeldeman	2	Zilver
		WK Varese	JM 1x	Boris Taeldeman	6	
	U23	WK Varese	M2x	Aaron Andries – Tristan Vandenbussche	1	Goud
			LM2x	Savin Rodenburg – Mil Blommaert	7	
			LM1x	Tibo Vyvey	Medisch forfait	
		EK Hazewinkel	M2x	Aaron Andries – Tristan Vandenbussche	1	Goud
			LM2x	Savin Rodenburg – Mil Blommaert	1	Goud
			W2x	Mazarine Guilbert – Eloïse Joris	4	
			LW1x	Emma Gabriël	6	
		Senioren	EK München	M4x	Ruben Claeys – Gaston Mercier - Ward Lemmeliĳn - Tim Brys	12
	LM1x			Marlon Colpaert	11	
	WK Racice		M4x	Tim Brys - Gaston Mercier - Ward Lemmeliĳn - Ruben Claeys	13	
			LM2x	Niels Van Zandweghe – Marlon Colpaert	12	

4. Team selectie pad

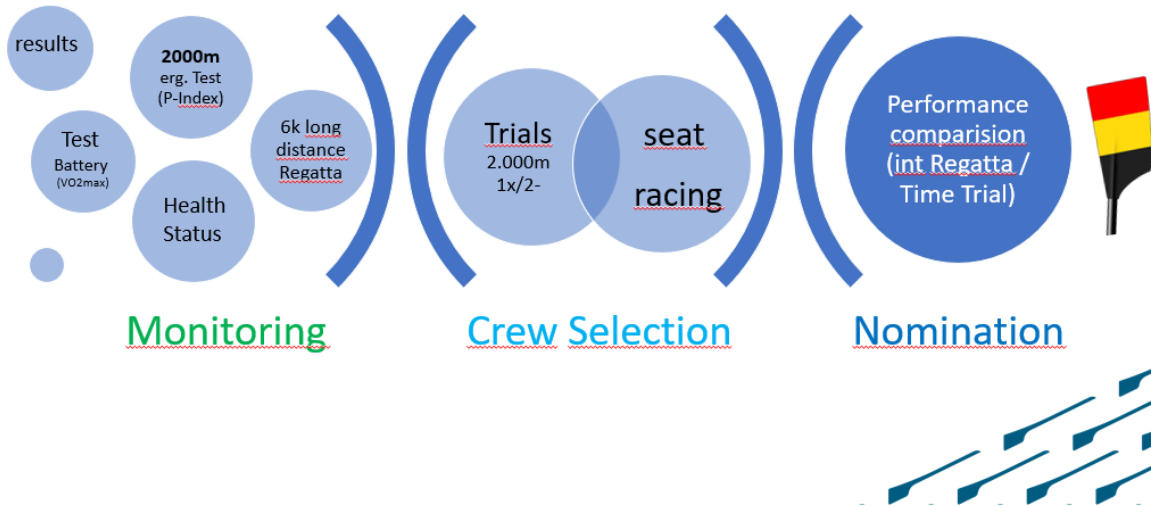
Team selection criteria



Ligue Francophone d'Aviron



VLAAMSE ROËILIJG



Geselecteerd als Belgian Sharks:

- WC1 & WC3 (Worldcup 1 & 3)
 - M4x
 - Tim Brys
 - Ruben Claeys
 - Gaston Mercier
 - Ward Lemmelijn
 - LM2x
 - Niels Van Zandweghe
 - Marlon Colpaert
 - M2x
 - Aaron Andries
 - Tristan Vandenbussche
 - LM1x
 - Tibo Vyvey
- EK Elite
 - M4x
 - Tim Brys
 - Ruben Claeys
 - Gaston Mercier
 - Ward Lemmelijn
 - LM1x
 - Marlon Colpaert
- WK Elite
 - M4x

- Tim Brys
 - Ruben Claeys
 - Gaston Mercier
 - Ward Lemmelijn
- LM2x
 - Niels Van Zandweghe
 - Marlon Colpaert
- U23
 - WK en EK U23 M2x – prioriteits boot
 - Aaron Andries
 - Tristan Vandenbussche
 - WK U23 LM1x
 - Tibo Vyvey
 - WK en EK U23 LM 2x
 - Savin Rodenburg
 - Mil Blommaert
 - EK U23 LW 1x
 - Emma Gabriel
 - EK U23 BW1x
 - Caitlin Govaert
 - EK U23 BLM1x
 - Calvin Govaert
- EK & WK U19
 - MU19 1x Boris Taeldeman

Geselecteerd als nationaal team:

- Coupe de la Jeunesse U19
 - MU19 4x
 - Lukas Depla
 - Neal Laureyns
 - Emile Bertoe Dewachter
 - Juul Persyn
 - MU19 2x
 - Karel Debruyne
 - Jules Vanoverschelde
 - WU19 1x
 - Lore Helsen
 - WU19 2x
 - Erin Neus
 - Chloë Maes
 - WU19 4x
 - Cato Vanheste
 - Marit Janssens
 - Sofie DeKoninck-Denys
 - Astrid Francken

- WU19 reserve
 - Louise Gyssels

5. Elite & U23 seizoen evaluatie

In Oktober zijn gesprekken gepland geweest met de Elite en U23 atleten om het seizoen te evalueren. De opzet en algemene feedback hiervan was:

Opzet

*1:1 interviews were done with all Belgian Shark rowers, mostly F2F, some digital
Interviews were done by Pim & Annelies with the athlete alone*

4 questions were discussed:

What was positive about 2022 ?

What can be improved ?

Personal feedback Pim, what was positive, what should he/she work on

Plans for 2023

Algemene feedback

Feeling of Team Belgium / Belgian Sharks *is created and feels good*

Rowers feel that they can support each other

Training together is fun, good and makes you better

Good training camps, HZW, Varese, Ghent

Concept of priority boats is accepted

Selections *- everyone is on board regarding the decisions to be made*

We are requested to be as clear as possible on the criteria and trajectory

Be transparent how the data is used

Ludum: What is done with the data ?

6. Talentdetectie- en ontwikkeling

1.1 U19 - Selectie criteria en traject

Bij de U19 wordt gedurende het jaar een splitsing gemaakt tussen een groep voor EK / WK en een groep voor de Coupe. De principes en criteria van het selectie proces zijn hieronder opgesomd. Deze info werd ook gepubliceerd op de VRL website. Op de website stond ook de gewenste kalender, die in grote lijnen is gevolgd, maar waarin op details is afgeweken om te blijven binnen de grenzen van het budget.

U19 Principles & Guidelines



Ligue Francophone d'Aviron



VLAAMSE ROEILIGA

Goal:

Use an open system with possibilities for growth, with points of entry but also with clear guidelines, measures and limites towards toprowing selections

During training camps as much as possible we work with big boats

Talentdays – from 14 year onwards:

- Possibility for young rowers to taste the toprow selection & coaching
- Detection of talents
- Preparation for coming years
- By invitation or presented by a coach

Trials – from 15years onwards

Distances:



Distances	Ergo	Trials	Lange afstand
14-year	1000m	-	4000m
14-year with international ambition	1000m (in club 2 weeks after OBIC 2000m)	-	4000m
U17	2000m	2000m	6000m
U19	2000m	2000m	6000m



U19 Selection criteria Junior & Talent



Ligue Francophone d'Aviron



VLAAMSE ROEILIGA

Selectie Criteria general:

- **Topsport ambition (goal topsport is a top 8 on the Olympic Games) - Long Term Planning required !!**
- **The engagement to do daily trainings according to the schedule** (follow up by the Junior- & Headcoach)
 - An engagement declaration form will be discussed
- The club to which the rower is connected has the engagement to give the rower all opportunities to select for the national rowing team
- Training camps are on invitation, it is expected that the athlete is present if he / she is invited
- The results on these evaluation moments: **OBIC / Netekanaal (1x) / GRS ergo / Seneffe (6km in 1x) / BK-Trials (1x/2-)**
- No presence is only justified by means of a medical forfait
- A missed ergometer test is supposed to be caught up with within 2 weeks, or until the athlete is medically approved fit again
- In the table on the next slide the reference times are shown, these are the objectives per age category
 - Limits will be determined

Criteria for training camp participation:

- By invitation
- Rower masters the individual rowing technique and is adaptable to crew technique

Selection for International regatta's :

- The selection for U19 is made based on results of Trials (National Championships) & Selection camp (Seat Racing)
- The selection for WC U19 is made based on results of EC U19
- The selection for the Coupe is made based on the results of the KRSG May regatta and on confirmation of the results during the DIYR
- Based on crew performance (% of GMS (= Gold Medal Standard) in zero conditions @ Time Trial / international competition)
- Confirmed by the FSTC – Federal Sport Technical Commission



Selectie voor EK / WK / Coupe werd bepaald op basis van geroeide tijden en vergeleken met de selectietijden bij neutraal weer, zie hiervoor de gepubliceerde tabel hieronder:

Selection times rowing – U19



Ligue Francophone d'Aviron



VLAAMSE ROEILIGA

U19 Events	WORLD BEST TIMES	GMS Trend (V.Klezhnev 2022)	Junior World Championships	European Championships	Coupe de la Jeunesse	
Juniors	JM1x	06:45,5	06:56,8	07:09,3	07:17,6	07:26,0
	JM2-	06:27,9	06:30,5	06:42,3	06:50,1	06:57,9
	JM2x	06:18,2	06:21,7	06:33,1	06:40,8	06:48,4
	JM4+	06:12,0	06:17,2	06:28,5	06:36,0	06:43,6
	JM4-	05:47,7	05:52,6	06:03,2	06:10,2	06:17,3
	JM4x	05:46,5	05:53,4	06:04,0	06:11,1	06:18,2
	JM8+	05:35,9	05:40,5	05:50,7	05:57,5	06:04,3
	JW1x	07:31,5	07:39,2	07:53,0	08:02,2	08:11,4
	JW2-	07:15,5	07:16,2	07:29,3	07:38,0	07:46,7
	JW2x	07:03,2	07:06,1	07:18,8	07:27,4	07:35,9
	JW4+	06:58,2	07:04,0	07:16,8	07:25,2	07:33,7
	JW4-	06:37,9	06:43,5	06:55,6	07:03,6	07:11,7
	JW4x	06:23,9	06:32,1	06:43,9	06:51,7	06:59,6
	JW8+	06:13,0	06:16,2	06:27,5	06:35,0	06:42,5

Voor de U19 werden volgende 'norm' tijden op ergometer aangehouden, dwz de tijden die we graag zouden willen zien:

Reference times ergo



Ligue Francophone d'Aviron



VLAAMSE ROEILIGA

Men	Ontwikkeling U17 15-16 j	Internationale ervaring U19 17-18 j	Leren Presteren U21 19-20 j	Topsportontwikkeling U23 21-22 j	Prestatie Elite +23 j
ERGO					
100m	00:16,9	00:16,3	00:15,6	00:15,0	00:14,5
500m	01:30,9	01:26,0	01:23,1	01:19,8	01:17,5
2000m norm (critical power test) (m:s)	06:20,0	06:10,0	06:04,0	05:58,0	05:52,0
6000m (critical power test) (m:s)	20:44,0	20:15,0	19:47,0	19:21,0	19:00,0

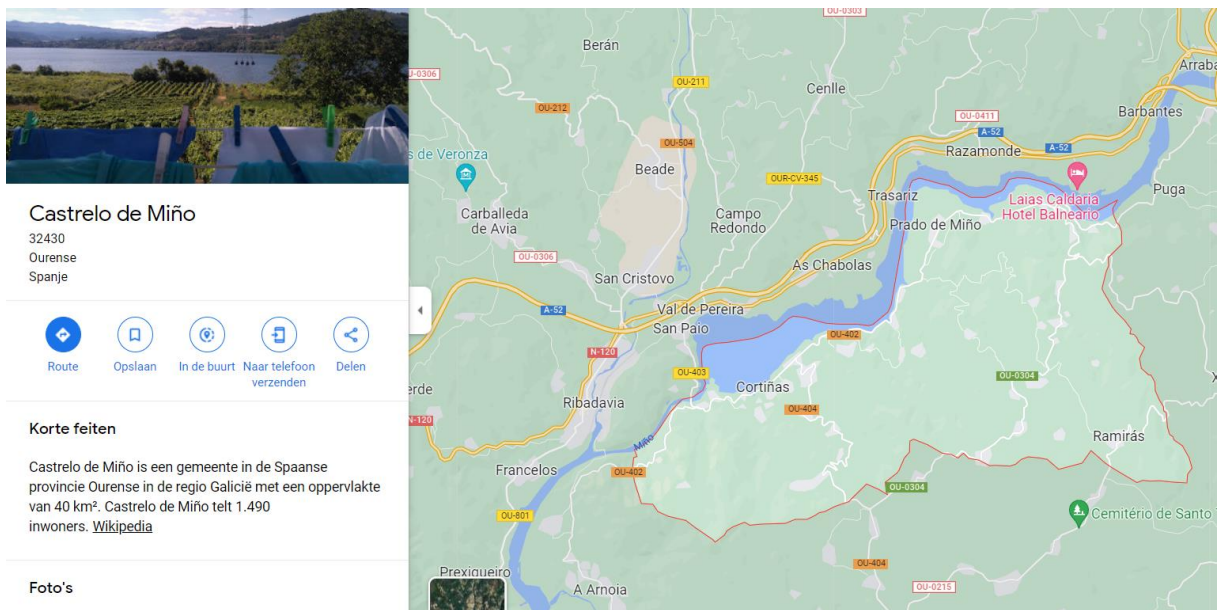
Women	Ontwikkeling U17 15-16 j	Internationale ervaring U19 17-18 j	Leren Presteren U21 19-20 j	Topsportontwikkeling U23 21-22 j	Prestatie Elite +23 j
ERGO					
100m	00:18,4	00:18,1	00:17,6	00:17,2	00:16,8
500m	01:42,0	01:37,5	01:34,5	01:31,0	01:28,5
2000m norm (critical power test) (m:s)	07:27,4	07:17,3	07:08,3	06:57,3	06:49,0
6000m (critical power test) (m:s)	23:40,2	23:00,2	22:30,2	22:04,3	21:40,0

Voor de groep EK / WK was dit plan de basis:

Season 2022 Junior Team	November	Dezember	Januar '22	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September																																									
	6km/2k Erg. Tests OBIC / Nalikaal	Training Camp - BTR (27-31.12.21)	Critical Power Testing	GRS Ergo Test	Innings Testing VO2max ID TRAINING CAMP - TEC	LD Senefle 6k (1x)	Training Weekend (1-3.04.22) GRS Ghent Regatta	Belgian Champs (1x/2x/2x) HZW	Crew Selection GRS Ghent Regatta (7/8.05) Coaching camp Ghent	TRAINING CAMP - HZW	European Junior Champs - Sabaudia (ITA)	Holland Becker - Amsterdam	Training Camp - Heerlen	World Junior Championships - Varese	TRAINING CAMP - Heerlen																																					
KW:	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39					
Competition																																																				
Realization / Tapering																																																				
Transmutation / Specific preparation																																																				
Accumulation / Basic preparation																																																				
Recovery																																																				
2000 Time Trial / Regatta																																																				
2k CII Ergometer Test	X																																																			
6K Water Test (1x)	X																																																			
6K CII Ergometer Test																																																				
Run(3km)/Course Navette																																																				

Voor de groep Coupe was dit plan het uitgangspunt:

Column1	Crew	Name
Roeiers	MU19 4x	Lukas Depla
		Neal Laureyns
		Emile Bertoe Dewachter
		Juul Persyn
	MU19 2x	Karel Debruyne
		Jules Vanoverschelde
	MU19 2-	Aldo van Hese
		Thibe Vandermeulen
	Cox	Wout Degrande
	WU19 2x	Erin Neus
		Chloë Maes
		Sofie DeKoninck-Denys
	WU19 reserve	Louise Gyssels
Coach / Team mgr		Christel Hiel
Coaches		Thierry Daenekindt
		Eline van Loke



De resultaten:

Results Coupe de la Jeunesse



JM8+	Depla - Laureyns - Bertoe Dewachter - Persyn - Debruyne - Vanoverschelde - Van Hese - Vandermeulen - stuurman: Degrande	ZILVER
JW1x Reserve	Louise Gyssels	ZILVER
JW1x	Lore Helsen	BRONS
JM2x	Debruyne - Vanoverschelde	BRONS
JW8+	Helsen - Neus - Maes - Vanheste - Janssens - Dekoninck-Denys - Francken - Gyssels - stuurman: Degrande	BRONS
JW4x	Vanheste - Janssens - Dekoninck-Denys - Francken	4 ^e plaats
JM2-	Van Hese - Vandermeulen	6 ^e plaats
JM4x	Depla - Laureyns - Bertoe Dewachter - Persyn	6 ^e plaats
JW2x	Neus - Maes	7 ^e plaats



1.4 U19 - Kalender totaal

KALENDER 2022																	
Januari			Februari			Maart			April			Mei			Juni		
U19			U19			U19			U19			U19			U19		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	

KALENDER 2022																	
Juli			Augustus			September			Oktober			November			December		
U19			U19			U19			U19			U19			U19		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	

1.5 U19 - Talent detectieprogramma

- We organiseerden een testbatterij Eurofit genaamd **Roeikompas** voor alle roeiers tussen 10 en 14 jaar. De testbatterij werd afgenomen in het voorjaar in samenwerking met de Ugent.

De resultaten worden per roeier jaar na jaar vergeleken worden (project stagestudent Ugent).

- Roeiers tussen 11 en 16 jaar namen deel aan de **triatlons en duatlons** van de Vlaamse Roeiliga.



Roeiers die goed presteren op de Eurofit testbatterij en op de triatlons en duatlons en aanzien worden als talentvol, werden opgenomen in de talentenwerking van de Vlaamse Roeiliga. De VRL organiseerde 3x een **talentendag** telkens in een andere roeiclub.

7. Ontwikkeling- en Prestatie programma's

1.6 Doelstellingen

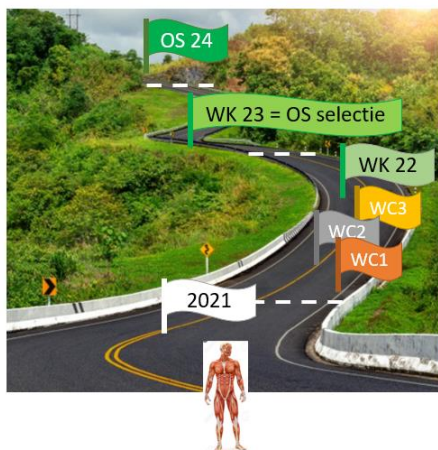
De sportieve doelstellingen voor de olympiades zijn als volgt gedefinieerd:

- Top 8 OS / WK
- OS 2024 & -28 met min 1 medaille
- Top 3 EK

		OS Tokyo '21 (as is)	OS Parijs '24	OS Los Angeles '28
2 / 1.5 km Rowing	Heren zwaar	-	1x / 2x / 4x	1x / 2x / 4x
	Heren licht	2x	2x	-
	Dames	-	??	2x / 2- / 4-
Beach Sprint	Heren & Dames	-	-	1x / 2x
Para Rowing	Heren & Dames	-	-	1x / 2x
Overall # ploegen		1	3	5

Daarnaast is er het pad naar 2024, waarbij in 2022 de focus lag op het bouwen van ploegen.

De weg naar 2024



Team maximalisatie

- 2022: ploegen bouwen
- 2023: kwalificatie
- 2024: OS Parijs !

High Performance Cultuur

Belgian Sharks = Kwaliteit

Vandaag is een start



1.7 Selectie criteria en traject Elite & U23

Principles & Guidelines



Ligue Francophone d'Aviron



VLAAMSE ROEILIGA

Goal:

Use an open system with possibilities for growth, with points of entry but also with clear guidelines, measures and limits towards toprowing selections

Selection trajectory Elite & U23 individuals



Ligue Francophone d'Aviron



VLAAMSE ROEILIGA

Selectie Criteria general:

- **Topsport ambition (goal topsport is a top 8 on the Olympic Games) - Long Term Planning required !!**
- **The engagement to do daily trainings and monitoring, according to the schedule (follow up by the Headcoach)**
 - In April 22 an engagement declaration form will be discussed
- The club to which the rower is connected has the engagement to give the rower all opportunities to select for the national rowing team
- Training camps are on invitation, it is expected that the athlete is present if he / she is invited
- The results on these evaluation moments: **OBIC / Netekanaal (1x) / GRS ergo / Seneffe (6km in 1x) / BK-Trials (1x/2-)**
- No presence is only justified by means of a medical withdrawal
- A missed ergometer test is supposed to be caught up with within 2 weeks, or until the athlete is medically approved fit again
- The table on the right shows the foreseen weight limits for light weights
- In the table on the next slide the reference times are shown, these are the objectives per age category
 - Limits will be determined

Maximum weights light weight selection rowers	Men (kg)	Women (kg)
OBIC	75,0	61,5
Netekanaal	75,0	61,5
GRS Ergo	73,0	59,0
Seneffe	72,5	59,0
Trials	72,5	58,0

Criteria for training camp participation:

- By invitation, based on individual performance
- Rower masters the individual rowing technique and is adaptable to crew technique

Selection for International regatta's :

- Based on crew performance (% of GMS (= Gold Medal Standard) in zero conditions @ Time Trial / international competition)
- Confirmed by the FSTC – Federal Sport Technical Commission

Selection times rowing - Elite



Ligue Francophone d'Aviron



VLAAMSE ROEILIGA

Selection Criteria	WORLD BEST TIMES	GMS Trend (V. Kieckhefer 2022)	Selection World Championships	European Champs Best Times	Selection European Championships	
Olympic Events	M1x	06:30.7	06:42.0	06:54.1	06:42.0	06:54.1
	M2x	05:59.7	06:03.0	06:13.9	06:07.7	06:18.8
	M4x	05:32.3	05:39.0	05:49.2	05:35.7	05:45.6
	M2-	06:08.6	06:11.0	06:22.1	06:21.7	06:33.2
	M4-	05:37.9	05:48.0	05:58.4	05:46.9	05:57.3
	M8+	05:18.7	05:23.0	05:32.7	05:22.9	05:32.6
	LM2x	06:05.3	06:08.6	06:19.7	06:11.4	06:22.5
	W1x	07:07.7	07:15.0	07:28.1	07:23.2	07:36.5
	W2-	06:47.4	06:48.0	07:00.2	06:58.3	07:10.8
	W2x	06:37.3	06:40.0	06:52.0	06:46.5	06:58.7
	W4x	06:05.1	06:13.0	06:24.2	06:14.1	06:25.3
	W4-	06:14.4	06:17.0	06:28.3	06:24.6	06:36.2
	W8+	05:53.0	05:56.0	06:00.7	05:59.8	06:10.6
	LW2x	06:41.4	06:44.1	06:56.2	06:52.1	07:04.4
Non-Olympic Events	LM1x	06:41.0	06:52.6	07:05.0	06:51.7	07:04.1
	LM2-	06:22.9	06:25.5	06:37.1	06:28.6	06:40.2
	LM4-	05:43.2	05:48.0	05:58.4	05:52.3	06:02.8
	LM4x	05:42.8	05:47.5	05:58.0	05:52.1	06:02.6
	LM8+	05:30.2	05:34.9	05:44.9	06:08.6	06:19.7
	LW1x	07:24.5	07:30.7	07:44.2	07:32.0	07:45.6
	LW2-	07:18.3	07:24.5	07:37.8		
	LW4x	06:16.0	06:24.1	06:35.6	06:32.9	06:44.7

Selection times rowing – U23



Ligue Francophone d'Aviron



VLAAMSE ROEILIGA

U23 Events	WORLD BEST TIMES	GMS Trend (11/November 2022)	Selection U23 World Championships		Selection U23 European Champs
U23	BM1x	06:43,0	06:54,3	07:05,7	07:15,0
	BM2x	06:07,6	06:11,0	06:22,1	06:29,5
	BM4x	05:39,6	05:46,4	05:56,8	06:03,7
	BM4+	06:03,2	06:08,3	06:19,3	06:26,7
	BM2-	06:20,1	06:22,6	06:34,1	06:41,8
	BM4-	05:44,4	05:49,2	05:59,7	06:06,7
	BM8+	05:22,5	05:26,8	05:36,6	05:43,2
	BLM1x	06:46,3	06:52,0	07:04,4	07:12,6
	BLM2x	06:13,6	06:17,1	06:28,4	06:35,9
	BLM4x	05:47,3	05:52,1	06:02,7	06:09,7
	BLM2-	06:26,5	06:29,1	06:40,8	06:48,6
	BLM4-	05:54,1	05:59,1	06:09,9	06:17,0
	BLW1x	07:28,3	07:34,6	07:48,3	07:57,3
	BLW2x	06:54,4	07:00,2	07:12,8	07:21,2
	BLW4x	06:26,0	06:31,4	06:43,1	06:50,9
	BLW2-	07:23,3	07:24,0	07:37,3	07:46,2
	BW1x	07:27,2	07:34,9	07:48,5	07:57,6
	BW2-	06:58,7	07:04,5	07:17,3	07:25,8
	BW2x	06:47,0	06:49,8	07:02,1	07:10,3
	BW4x	06:19,1	06:27,3	06:38,9	06:46,7
BW4-	06:26,6	06:32,0	06:43,8	06:51,6	
BW8+	06:00,1	06:03,2	06:14,1	06:21,4	

Reference times ergo



Ligue Francophone d'Aviron




VLAAMSE ROEILIGA


Men	Ontwikkeling U17 15-16 j	Internationale ervaring U19 17-18 j	Leren Presteren U21 19-20 j	Topsportontwikkeling U23 21-22 j	Prestatie Elite +23 j
ERGO					
100m	00:16,9	00:16,3	00:15,6	00:15,0	00:14,5
500m	01:30,9	01:26,0	01:23,1	01:19,8	01:17,5
2000m norm (critical power test) (m:s)	06:20,0	06:10,0	06:04,0	05:58,0	05:52,0
6000m (critical power test) (m:s)	20:44,0	20:15,0	19:47,0	19:21,0	19:00,0
Women					
	U17 15-16 j	U19 17-18 j	U21 19-20 j	U23 21-22 j	Elite +23 j
ERGO					
100m	00:18,4	00:18,1	00:17,6	00:17,2	00:16,8
500m	01:42,0	01:37,5	01:34,5	01:31,0	01:28,5
2000m norm (critical power test) (m:s)	07:27,4	07:17,3	07:08,3	06:57,3	06:49,0
6000m (critical power test) (m:s)	23:40,2	23:00,2	22:30,2	22:04,3	21:40,0

Voor de Elite groep was dit plan de basis:

Jaarverslag topsport 2022

Season 2022 Elite Senior Team		November	Dezember	Januar '22	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September																																				
		6km/2k Erg. Tests OBIC / Niekanaal		Critical Power Testing		Training camp - BR (27.31.21.21)		GRS Ergo Test TRAINING CAMP HZW - (6.-12.02.22)		*NR Indoor Champs*		LD Senefle 6k (1x)																																				
		6km/2k Erg. Tests OBIC / Niekanaal		Critical Power Testing		Training camp - BR (27.31.21.21)		GRS Ergo Test TRAINING CAMP HZW - (6.-12.02.22)		*NR Indoor Champs*		LD Senefle 6k (1x)																																				
KW:		45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Competition																																																
Realization / Tapering																																																
Transmutation / Specific preparation																																																
Accumulation / Basic preparation																																																
Recovery																																																
Power Strength																																																
Max. Strength																																																
Hypertrophy																																																
Basic Strength																																																
2000 Time Trial / Regatta																																																
2k CII Ergometer Test																																																
6K Water Test (1x)																																																
6K CII Ergometer Test																																																
Run(3km)/Course Navette																																																
Lab Test (VO ₂ max / Lactate)																																																
Blood Analysis																																																

Voor het U23 team was dit de basis:

Season 2022 U23 Team		November	Dezember	Januar '22	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September																																				
		6km/2k Erg. Tests OBIC / Niekanaal		Critical Power Testing		Training camp - BR (27.31.21.21)		GRS Ergo Test TRAINING CAMP - (6.-12.02.22)		TBC		LD Senefle 6k (1x)																																				
		6km/2k Erg. Tests OBIC / Niekanaal		Critical Power Testing		Training camp - BR (27.31.21.21)		GRS Ergo Test TRAINING CAMP - (6.-12.02.22)		TBC		LD Senefle 6k (1x)																																				
KW:		45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Competition																																																
Realization / Tapering																																																
Transmutation / Specific preparation																																																
Accumulation / Basic preparation																																																
Recovery																																																
Power Strength																																																
Max. Strength																																																
Hypertrophy																																																
Basic Strength																																																
2000 Time Trial / Regatta																																																
2k CII Ergometer Test																																																
6K Water Test (1x)																																																
6K CII Ergometer Test																																																
Run(3km)/Course Navette																																																
Lab Test (VO ₂ max / Lactate)																																																
Blood Analysis																																																

1.8 Prestatieprogramma 3 (PP3) – M1x / M2x / M4x

Atleten

- Tim Brys
- Ward Lemmelijn
- Ruben Claeys
- Tristan Vandebussche

Traject 2022

KALENDER 2022		KALENDER 2022		KALENDER 2022		KALENDER 2022		KALENDER 2022	
Januari	Februari	Maart	April	Mei	Junij	Januari	Februari	Maart	April
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31									

KALENDER 2022		KALENDER 2022		KALENDER 2022		KALENDER 2022		KALENDER 2022	
Juli	Augustus	September	Oktober	November	December	Juli	Augustus	September	Oktober
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31									

Resultaat & Evaluatie

Doelen (zie beleidsplan topsport 2021-2024_rev 3):

- Top 8 WK, Top 6 EK
- Ploegen bouwen M2x en M4x

De ploeg resultaten staan vermeld in [Resultaten op Europese en Wereldkampioenschappen](#). De individuele evaluatie voor de PP3 roeiers staat hieronder.

De prestatie doelstelling werd door Tristan bereikt, voor de rest niet. Het doel om ploegen te bouwen werd wel bereikt, maar het gewenste prestatie niveau (top 8 WK) kon niet worden bereikt. Hierbij moet

worden opgemerkt dat doorheen het seizoen de zware M4x ploeg is gegroeid en beter geworden. De relatieve achterstand tijdens de WK was minder dan bij de voorgaande toernooien.

In 2023 is de prioriteit voor deze groep gezet op kwalificatie van de M2x voor Parijs.

Naam	Voornaam		2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	
Brys	Tim		+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	
		Ideale lijn	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
		Resultaat	5 ^e OS diploma	12e EK 13e WK							
Claeys	Ruben		24 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	
		Ideale lijn	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
		Tragere lijn	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
	Resultaat	M2x niet gekwalific eerd	12e EK 13e WK								
Lemmelijn	Ward		24 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	
		Ideale lijn	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
		Tragere lijn	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
	Resultaat	M1x niet gekwalific eerd	12e EK 13e WK	Top 8 WK	deel van OS team 2024	Zware roeier 2 / 1.5 km op weg naar LA					
Vandenbussche	Tristan		20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	25 jaar	26 jaar	26 jaar	
		Ideale lijn	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	
			6e WK U23	Goud WK U23 7e WC3							

1.9 Prestatieprogramma 2 (PP2) – LM2x

Atleten

- Niels Van Zandweghe
- Marlon Colpaert
- Tibo Vyvey

Traject 2022

Hetzelfde programma werd gevolgd als in PP3, zie [Traject 2022](#) hierboven

Resultaat & Evaluatie

Doelen (zie beleidsplan topsport 2021-2024_rev 3):

- Top 8 WK, Top 6 EK
- LM2x ploeg bouwen

De ploeg resultaten staan vermeld in [Resultaten op Europese en Wereld kampioenschappen](#). De individuele evaluatie voor de PP2 roeiers staat hieronder.

De prestatie doelstelling werd door Tibo bereikt, voor de rest niet. Het doel om een nieuwe open ploeg te bouwen werd wel bereikt, maar het gewenste prestatie niveau (top 8 WK) kon niet worden bereikt. Het seizoen werd gekenmerkt door het uitvallen van Niels voor het EK en daarvoor al het uitvallen van Tibo tijdens de WK U23 voor de rest van het seizoen. Dit stond een gedegen ontwikkeling in de weg.

In 2023 is de prioriteit voor deze groep gezet op kwalificatie van de LM2x voor Parijs. Met het goede resultaat van de LM2x U23 ploeg zijn er ook meer kandidaten voor deze ploeg. Dit is een goede uitgangspositie voor de komend jaar.

Naam	Voornaam		2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028
Van Zandweghe	Niels		+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar
		Ideale lijn	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
		Resultaat	5 ^e OS diploma	8e WC3 12e WK						
Colpaert	Marlon		22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar
		Ideale lijn	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
		Resultaat	Brons WK U23	8e WC3 11e 1x EK 12e WK						
Vyvey	Tibo		21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar
		Ideale lijn	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
		Resultaat	Brons WK U23	1e WC1 2e WC3						

1.10 Be Gold (BG)

Atleten

- Aaron Andries

Traject 2022

Het traject in de kolommen 'U23 individuals' werd gevolgd:

Jaarverslag topsport 2022

KALENDER 2022			KALENDER 2022			KALENDER 2022			KALENDER 2022								
Januari			Februari			Maart			April			Mei			Juni		
1	U23 Individuals	U23	U23 Individuals	U23	U23 Individuals	U23	U23 Individuals	U23	U23 Individuals	U23	U23 Individuals	U23	U23 Individuals	U23	U23 Individuals	U23	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10	21 U19 - NADO + PowerU19 - NADO + Powertraining																
11	Critical Power U21 / U19																
12	Critical Power U21 / U19																
13	Critical Power U21 / U19																
14	Critical Power U21 / U19																
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30	30 + Mental coaching, info-mental coaching, info sessie ?																
31																	

KALENDER 2022			KALENDER 2022			KALENDER 2022			KALENDER 2022								
Juli			Augustus			September			Oktober			November			December		
1	U23 Individuals	U23	U23 Individuals	U23	U23 Individuals	U23	U23 Individuals	U23	U23 Individuals	U23	U23 Individuals	U23	U23 Individuals	U23	U23 Individuals	U23	
2	Stage H2W		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
3	Stage H2W		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
4	Stage BTR / KRB / Gent		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
5	Stage BTR / KRB / Gent		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
6	Stage BTR / KRB / Gent		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
7	Stage BTR / KRB / Gent		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
8	Stage BTR / KRB / Gent		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
9	Stage BTR / KRB / Gent		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
10	Stage BTR / KRB / Gent		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
11	Stage BTR / KRB / Gent		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
12	Stage H2W		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
13	Stage H2W		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
14	Stage H2W		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
15	Stage H2W		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
16	Stage H2W		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
17	Stage H2W		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
18	Stage H2W		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
19	Stage H2W		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
20	Stage H2W + Photoshoot		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
21	Stage H2W		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
22	Stage H2W		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
23	terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
24	Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
25	WK U23 & U19 Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
26	WK U23 & U19 Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
27	WK U23 & U19 Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
28	WK U23 & U19 Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
29	WK U23 & U19 Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
30	WK U23 & U19 Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		
31	WK U23 & U19 Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		terugkeer Varese		

Resultaat & Evaluatie

Doelen:

- Top 8 WK U23
- Top 6 EK U23

Het resultaat staat vermeld in [Resultaten op Europese en Wereld kampioenschappen](#). De individuele evaluatie voor Aaron staat hieronder.

Aaron behaalde met glans alle vooropgestelde doelstellingen en liet al vroeg in het seizoen zien ook op Elite niveau tijdens Worldcup 1 en 3 een rol mee te spelen.

Naam	Voornaam	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028
Andries	Aaron	18 jaar	19 jaar	20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar
	Ideale lijn	Top 6/medaille WK Junioren	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
		2e WK Jun 1e EK Jun	Goud WK U23						

1.1 Ontwikkelingsprogramma (OP)

Atleten:

- Mazarine Guilbert
- Dean Laureyns
- Lucas Karambizi
- (Savin Rodenburg)
- (Mil Blommaert)
- (Emma Gabriel)

(...) = niet door Sport Vlaanderen gefinancierd

Traject 2022

Het traject in de kolommen 'U23' werd gevolgd in het Be Gold [Traject 2022](#).

Resultaat & Evaluatie

Doelen (zie beleidsplan topsport 2021-2024_rev 3):

- Top 12 WK U23 (volgens SV)
- Atleten ontwikkelen voor in- en doorstroom

Het resultaat staat vermeld in [Resultaten op Europese en Wereldkampioenschappen](#). De individuele evaluaties staan hieronder.

Mazarine wist zich in 1^e instantie niet te kwalificeren voor de WK U23 in de W2x met Caitlin Govaert. Daarop werd een nieuwe W2x geformeerd met Eloïse Joris en deze kwalificeerde zich voor de EK U23 in Hazewinkel en eindigde op een verdienstelijke 4^e plaats.

Savin Rodenburg en Mil Blommaert roeiden een succesvol seizoen in de LM2x. Ze kwalificeerden zich voor de WK U23 (door hen zelf gefinancierd) en eindigden 7^e. Daarmee dwongen ze ook kwalificatie af voor de EK U23 en daar eindigden ze als 1^e.

Emma Gabriel kwalificeerde zich voor de EK U23 in de LW1x en eindigde daar als 6^e.

Dean en Lucas konden geen selecties afdwingen.

Naam	Voornaam		2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028
Guilbert	Mazarine		19 jaar	20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar	+25 jaar
		Ideale lijn	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
		Tragere lijn	/	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
			9e WK U23 5e EK U23	2e en 1e HB geen WK 4e EK U23						

Naam	Voornaam	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029
Rodenburg	Savin	18 jaar	19 jaar	20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar	+25 jaar
	Ideale lijn	Top 6/medaille WK Junioren	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
	Tragere lijn	top 6 WK Junioren	/	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
		9e Jun WK 4x	7e WK U23 1e EK U23							
Blommaert	Mil	18 jaar	19 jaar	20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar	+25 jaar
	Ideale lijn	Top 6/medaille WK Junioren	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
	Tragere lijn	top 6 WK Junioren	/	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
		Medaille Jeugdbeker, 2e en 3e in JM8+	7e WK U23 1e EK U23	tbd of deel vd lichte ploeg voor OS Parijs						

8. Beach Sprint Rowing

Voor Beach Sprint werden de winnaars van de Beach cup Oostende in Augustus 2022 geselecteerd voor de EK in San Sebastian. Een mixed ploeg bij zowel de U19 als Elite werden geselecteerd om deel te nemen. De wedstrijd moest door de roeiers / clubs zelf worden bekostigd. De begeleiding lag in handen van Paul Mosser (LFA)

Beach Sprint selection confirmation



Race no. 1 FA U19MIX C2X

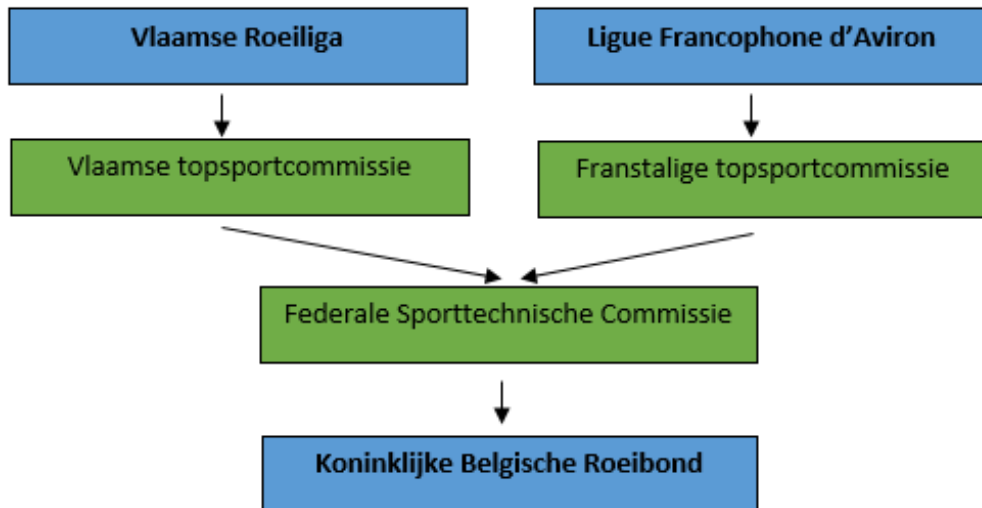
1.	[1] KRCG	03.58.10
	De Man Jonathan / De Clercq Julie	
2.	[7] K.R.N.S.Oostende	04.09.09
	Onraedt Lander / Ryckaerts Laura	

Race no. 2 FA MIX C2X

1.	[4] S.R.U.N.Liege	03.54.15
	Louis Benjamin / Oulevey Éliot	
2.	[19] Gentse RG	04.00.48
	Deweert Cara / De Catelle Benjamin	

9. Algemene topsportstructuur

Organogram topsport



1. Vlaamse topsportcommissie

De Vlaamse topsportcommissie was de voorbije Olympiade samengesteld uit volgende leden:

- | | |
|--------------------|-----------------------------------|
| • Pim Raaben | Technisch directeur – voorzitter |
| • Annelies Bredael | Verantwoordelijke topsport BO VRL |
| • Celine Pieters | Algemeen coördinator VRL |
| • Frans Claes | Vlaams topsportcoach |
| • Christel Hiel | Vlaams juniorencoach |
| • Wim Meiresonne | Programmamanager Sport Vlaanderen |
| • Bob Maesen | BOIC high Performance Manager |
| • Jan Boone | Expert UGent (tot Nov '22) |
| • Jan Bourgois | Expert UGent |
| • Paul Mosser | Technisch directeur LFA |
| • Olivier Olbregts | Coach LFA |

Taken topsportcommissie:

- Bereidt de jaarlijkse actieplannen topsport VRL voor
- Waakt over de uitvoering van de jaarlijkse topsportactieplannen, zoals goedgekeurd door de Algemene Vergadering van de VRL
- Doet voorstellen aan het bestuursorgaan tot bijsturing indien nodig
- Respecteert en bewaakt het topsportbudget
- Organiseert talentdetectie
- Bijscholing van het sporttechnisch kader

- Beslist over het selectievoorstel van de Technisch Directeur van atleten voor de internationale wedstrijden
- Stelt de begeleidingsteams samen bij internationale wedstrijden

2. Federale Sporttechnische Commissie (FSTC)

De Federale Sporttechnische Commissie was de afgelopen Olympiade samengesteld uit volgende stemgerechtigde leden:

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| • Pim Raaben | Co-Voorzitter VRL |
| • Paul Mosser | Co-Voorzitter LFA |
| • Annelies Bredael | Vertegenwoordiger VRL |
| • Frans Claes | Vertegenwoordiger VRL |
| • Christel Hiel | Vertegenwoordiger VRL |
| • Olivier Olbregts | Vertegenwoordiger LFA |
| • Louis Timmers | Vertegenwoordiger LFA |
| • Vincent Perot | Vertegenwoordiger LFA |

Taken Federale Sporttechnische Commissie:

- Coördinatie selectietrajecten VRL en LFA
- Onderzoek potentieel samengestelde boten VRL - LFA
- Evaluatie van de sportieve resultaten
- Mededeling selecties aan KBR

10. Omkadering

- **Technisch directeur topsport – Pim Raaben**
 - Coördineert, ontwikkelt en stuurt het integraal topsportbeleid dat gericht is op het bereiken van internationale topprestaties.
 - Is verantwoordelijk voor de opmaak en realisatie van de prestatieprogramma's, ontwikkelingsprogramma's en talentenprogramma's.
 - Stuurt de verschillende coaches binnen de topsportwerking van de VRL aan.
 - Is voorzitter van de Vlaamse Topsportcommissie
 - Legt, na overleg met de Vlaamse topsportcoaches, voor aan de Vlaamse Topsportcommissie:
 - Een selectietraject voor WK junioren, WK U23, WK senioren en Olympische Spelen
 - De jaarplanning
 - Een schema van binnen- en buitenlandse stages en evaluatiemomenten
 - Een selectievoorstel van atleten voor internationale wedstrijden
 - Werkt nauw samen met de sportfysioloog, dokter en kinesist die aangeduid worden door de Vlaamse topsportcommissie
 - Verzorgt mede de opleiding en begeleiding van Vlaamse coaches
- **Headcoach – Axel Müller**
 - Voordragen en bepalen van de nationale selecties voor Elite, U23 en U19;

- Ontwikkelen en opvolgen van de Elite, U23 en U19 richting top resultaten;
 - Opstellen en uitvoeren van het trainings programma;
 - Samenwerking met de technisch directeurs van VRL en LFA en met de topsport trainers;
 - Actief meewerken met de ontwikkeling van een Trainer A opleiding ;
 - Samenwerking met experts op het gebied van onder andere inspanning fysiologie, biomechanica, (para) medische staf, mentale coaches, diëtisten
 - Coacht zelf een Elite ploeg
 - Is voorzitter van de Federale Sporttechnische Commissie (FSTC)
- **Vlaamse topsportcoaches – Frans Claes, Evelien Ameel, Piet Graus, Jonas Deconinck, Johan Blondelle, Rudy De Coninck, Christel Hiel**
 - Zijn verantwoordelijk voor de coaching van een Olympische ploeg
 - Zijn verantwoordelijk voor de geïdentificeerde talenten en beloftevolle jongeren binnen de topsportwerking van de Vlaamse Roeiliga
 - Bereiden samen met de Headcoach en Technisch Directeur de planning van stages en wedstrijden voor
 - Begeleiden de Headcoach met de uitwerking van de trainingsschema's
 - Rapporteren op regelmatige basis aan de Headcoach en Technisch Directeur

1.2 Sport medische en wetenschappelijke commissie (SMWC)

De SMWC komt elke 6 weken bijeen en wisselt relevante informatie over de roeiers en het roeien uit middels e-mails en Whatsapp. Er wordt ingezet op regelmatige verslaggeving na en tijdens trainings kampen en toernooien.

Experten teams				
Programma	PP_ROE_03 - Heren Zwaar	PP_ROE_02 - Heren Licht	OP_ROE_01: U23 / U19 & Be Gold	DP_ROE_01: Talenten
Namen	Tim, Tristan, Ruben, Ward	Niels, Tibo, Marlon	Mazarine, Savin, Mil, Dean etc	Talenten
Training schema's	Axel Müller	Axel Müller	Axel Müller	Axel Müller
Inspannings fysiologie	Jan Boone Jan Bourgois	Jan Boone Jan Bourgois	Jan Boone Jan Bourgois	Jan Boone Jan Bourgois
Kracht training	Alessandro Colosio	Alessandro Colosio	Alessandro Colosio	-
Biomechanica	Ine van Caeckenberghe	Ine van Caeckenberghe / Conny Draper	Ine van Caeckenberghe	-
Medisch	Ruben de Gendt	Ruben de Gendt	Ruben de Gendt	Ruben de Gendt
Blessure preventie & kinesist	Kristien Depluvere	Kristien Depluvere	Kristien Depluvere	-
Kinesist op stages en wedstrijden	Katrien Verpoest	Katrien Verpoest	Katrien Verpoest / Tessa Crois	Tessa Crois
Voeding	Stephanie Scheirlynck	Stephanie Scheirlynck	Stephanie Scheirlynck	-
Mental coach	Jon Strubbe Els Snauwaert	Els Snauwaert	Els Snauwaert	-

De SMWC bestaat uit:

- Inspannings fysioloog (Jan Bourgois & Jan Boone)
- Arts (Dr. Ruben De Gendt)
 - Ruben De Gendt is de medisch verantwoordelijke van de Vlaamse Roeiliga.
 - Dr. De Gendt coördineert de inspanningstesten van de lijstroeiers in het UZ te Gent.
 - Dr. De Gendt neemt bloedstalen en lactaatstalen af bij de topatleten.

- Is het aanspreekpunt voor alle internationale roeiers i.v.m. dopingreglement en medische aangelegenheden t.o.v. de WORLDROWING.
- Diëtist (Stephanie Scheirlynck)
 - Individuele begeleiding van eliteroeiers en voornamelijk lichtgewicht
 - Opmaken van individuele voedingsschema's
 - Opmaken van de voedingsschema's voor de nationale stages in Hazewinkel
- Kinésistes (Kristien Depluvere - Katrien Verpoest – Tessa Crois)
 - Begeleiding van de topatleten op stages
 - Begeleiding van de topatleten tijdens wedstrijden:
 - Dagelijks herstel zo optimaal mogelijk laten gebeuren (massage).
 - Medische verzorging en permanentie: plotse klachten zo snel mogelijk de kop indrukken zodat spierstijfheid en secundaire klachten geen kans krijgen.
 - Snel en accuraat reageren wanneer er zich bepaalde problemen voordoen
- Psychologen (Els Snauwaert en Jon Strubbe)

Zijn het aanspreekpunt voor atleten die psychologische ondersteuning wensen
- Biomechanica (Ine van Caekenberghe)
- Krachttraining (Alessandro Colosio)

1.3 Medisch protocol

Dr. De Gendt is aangesteld als medisch verantwoordelijke van de Vlaamse Roeiliga. De VRL heeft een medisch protocol uitgewerkt. Bij een sportblessure dient de atleet of coach contact op te nemen met Dr. De Gendt. Hij zal de roeiers dan ofwel behandelen ofwel doorverwijzen naar een specialist.

Elke roeier die geselecteerd wordt voor een WK dient een medische vragenlijst in te vullen, alsook enkele verplichte medische onderzoeken ondergaan. Dr. De Gendt centraliseert alle resultaten en documenten en gaat na of de lijstroeiers medisch in orde zijn.

11. Bijlages

1. Engagements verklaring – voorbeeld

Doel

Dit document beschrijft het engagement tussen de Roeier die voor de Vlaamse Roeiliga en KBR uitkomt enerzijds en de VRL anderzijds. Het doel is om middels deze verklaring de samenwerking duidelijk vast te leggen om de verwachtingen over- en weer duidelijk te hebben.

Verklaring:

Om in aanmerking te komen voor een selectie bij de groep van internationale toproeiers van de Topsportcommissie, bevestigd door Sport Vlaanderen, engageer ik mij als kandidaat internationale roeier in 2021:

- Ik verklaar dat ik het volledige **selectietraject** opgesteld door de Vlaamse topsportcommissie zal volgen (uitgezonderd bij een medisch probleem).
- Ik verklaar dat ik steeds het **trainingsprogramma**, opgemaakt door de technisch directeur, zal volgen.
- Ik zal steeds op vraag van de Vlaamse topsportcommissie deelnemen aan de **inspanningstesten**.
- Indien gevraagd wordt mijn gewicht gemeten

Medisch engagement

Ik ga akkoord dat de resultaten van labotesten, bloed- en urine afname of andere medische onderzoeken, die ik onderga op vraag van de Vlaamse topsportcommissie en betoelaagd worden door Medisch Verantwoord Sporten of door het budget van de Vlaamse Roeiliga, als volgt verwerkt worden:

- De resultaten van de inspanningstesten worden aan de Vlaamse topsportcommissie, de technisch directeur en verantwoordelijke clubcoach bekend gemaakt. Die zullen door de sportfysioloog, samen met de atleet, technisch directeur en desbetreffende coaches, worden besproken, geëvalueerd en waar nodig gebruikt worden om oefenschema's aan te passen of bij te sturen.

- Alle medische gegevens worden doorgegeven aan Dr. Ruben De Gendt, met respect voor de medische privacy. Bij ernstige medische problemen die een dreiging vormen voor de gezondheid van de atleet of zijn normale trainingsarbeid verhinderen zal de dokter na overleg met de atleet, de technisch directeur en desbetreffende coach hierover inlichten en de nodige aanpassingen voorstellen.

Dopingcontrole

Als atleet of begeleider ben ik mij goed bewust van de antidopingverplichtingen en houd ik mij geïnformeerd over de wetgeving hieromtrent. Ik werk altijd vrijwillig mee aan alle controles, georganiseerd op vraag van de VRL, KBR, FISA of van de overheid.

Ik ben en blijf volledig verantwoordelijk voor de inname van alle medicatie, voedingssupplementen, vitamines en anderen substantia. Ik begrijp en aanvaard deze persoonlijke verbintenis en zal de Vlaamse Roeiliga nooit verantwoordelijk kunnen stellen bij een positieve dopingtest.

Persoonlijke gegevens

Ik ben akkoord dat mijn persoonlijke gegevens opgenomen worden in de databank van Sport Vlaanderen (topsportervolgsysteem). Ik ben akkoord dat ik mijn trainings gegevens zal opladen in het trainings opvolgings systeem, i.e. Training Peaks of Panega

Sponsoring

Ik heb geen sponsor overeenkomsten die conflicteren met de Vlaamse Roeiliga en / of KBR

Voor akkoord:

Naam:

Handtekening:

Handtekening ouders (indien atleet minderjarig is):

Persoonlijke gegevens

Naam:	
Domicilieadres:	
Eventueel kotadres:	
Studierichting:	
Studiejaar:	
School + adres:	
Clubcoach:	
E-mailadres van één van je ouders:	
Telefoonnummer van één van je ouders:	
Aantal trainingen per week:	

Voeg hieronder je wekelijks trainingsschema toe van de afgelopen 6 maanden:

Ma

Di

Wo

Do

Vr

Za

Zo

Wat is je doelstelling voor het seizoen 2021 en 2022 ?

Wat is jouw doelstelling op lange termijn richting internationale carrière?

Wat is je engagement voor de komende 4 jaar?

Ben je bereid om jouw studiejaren op te splitsen in functie van je roei carrière (+ toelichting)?
