



VLAAMSE  
ROEILIGA

---

# BELEIDSPLAN TOPSPORT ROEIEN 2025 – 2028

---



**SPORT.**  
VLAANDEREN



**NORTHWAVE**  
CYBER SECURITY



tavernier  
van de vijver

## INHOUDSTABEL

<b>INLEIDING</b>	<b>3</b>
<b>EVALUATIE VAN DE VOORBIJE OLYMPIADE</b>	<b>7</b>
<b>VISIE TOPSPORT ROEIEN 2025-2028</b>	<b>9</b>
VISIE	10
WIJZIGINGEN BINNEN HET ROEIEN TOT AAN LA2028	10
BELEIDSPLAN 2025-2028 PROCES	10
BELEIDSPLAN 2025-2028 BOUWSTENEN	10
DOELSTELLINGEN TOPSPORT 2025-2028	11
PRESTATIE- EN ONTWIKKELINGSLIJNEN	12
SELECTIEPROCES	13
TOPSPORT EN BASISWERKING	13
DATA	14
FINANCIERING	14
PARTNERS	14
TOPSPORT ORGANISATIE STRUCTUUR	15
TOPSPORT COMMISSIES	16
BELEID MET BETREKKING TOT DE VORMING VAN TOPTRAINERS	17
<b>PROGRAMMA'S</b>	<b>19</b>
ALGEMEEN	20
PP_ROE_03	24
PP_ROE_02	30
OV_ROE_02: U23 EN BE GOLD	30
OP_ROE_03: U19 – VANAF MEI EN TALENTEN: DP_ROE_01 – T.E.M. APRIL	36
OP_ROE_02: BEACH SPRINT	42
<b>STIMULEREN VAN EEN VEILIG SPORTKLIMAAT</b>	<b>44</b>
<b>BIJLAGES</b>	<b>46</b>
BIJLAGE 1: RESULTATEN OP OLYMPISCHE SPELEN EN EUROPESE- EN WERELD KAMPIOENSCHAPPEN	47

BIJLAGE 2: VISIE	51
BIJLAGE 3: SPORTTECHNISCH KADER	68
BIJLAGE 6: VEEL GEBRUIKTE AFKORTINGEN	72



# INLEIDING



## 1. INLEIDING

Als Vlaamse Roeiliga hebben wij het afgelopen jaar sterk ingezet op het uitwerken van een kwalitatief nieuw beleidsplan voor de periode 2025-2028. We hebben veel tijd en energie gestoken in het gehele **proces**. Voor ons is het belangrijk dat het beleid wat wij uitstippelen voor de komende jaren, een **gedragen beleid** is. Gedragen door iedereen: het bestuursorgaan en de medewerkers, de clubs, de roeiers, coaches, Sport Vlaanderen, ...

Als kleine federatie mogen we terecht fier zijn op een aantal **sterktes**. Jaar na jaar komt ons nationaal team terug naar huis met verschillende medailles en uitstekende **topsportprestaties** op wereldbikers, Europese Kampioenschappen, Wereldkampioenschappen en Olympische Spelen. Zo behaalden onze Belgian Sharks op de Olympische Spelen in Parijs een vierde plaats in de skiff en een negende plaats in de lichte dubbeltwee.

Onder andere dergelijke prestaties garanderen de **instroom van nieuwe roeiers** en zorgen voor veel **enthousiasme** binnen de roeiwereld. Binnen onze topsportwerking hebben we de afgelopen beleidsperiode ingezet op centralisatie in Gent, een nieuwe coachstructuur en teamvorming met de nodige aandacht voor **ethiek** en **veilig sporten**.

Desondanks blijft het roeien een **niche sport** en willen we **schaalvergroting** creëren. Zowel qua roeiers, qua trainers als qua clubs. Als we willen groeien, moeten we vooruit denken en ons toespitsen op innovatieve trends. We mogen ons niet blijven concentreren op onze klassieke competitieve en recreatieve roeier. Met een laagdrempeliger, attractiever en breder aanbod zijn we ervan overtuigd dat de roeisport nog veel groeimarge heeft.

Als we even reflecteren over de **afgelopen beleidsperiode 2021-2024**, zien we dat we toch wel veel in beweging gebracht hebben. We hebben veel aandacht besteed aan onze **innovatieve projecten Beach Sprint Rowing en EXR Game Rowing**. Zowel op vlak van inhoudelijke uitwerking van de projecten (ontwikkeling van de nieuwe sport, organisatie Beach Sprint wedstrijden, indoor EXR sessies bij Cyclo studio, ...) als op vlak van communicatie en promotie van de roeisport (bv. storytelling).

De afgelopen periode hebben we sterk ingezet op **branding en stijl**, zowel voor Vlaamse Roeiliga als voor het merk 'Belgian Sharks'. Ook qua **communicatie** hebben we grote stappen vooruit gezet: we lanceerden een nieuwe website en zetten actief in op social media aan de hand van een uitgebreide communicatieplanning. Ook op het LinkedIn kanaal zijn we actief sinds 2023.

De afgelopen beleidsperiode mochten we als Vlaamse Roeiliga een samenwerking afsluiten met onze eerste **hoofdpartner**, Northwave Cyber Security. Iets waar we terecht heel fier op mogen zijn! Ook met een aantal andere potentiële partners werden gesprekken gevoerd.

De Vlaamse Roeiliga heeft als federatie alleen bestaansrecht als ze er is om haar leden – de roeiverenigingen – in zoveel mogelijk aspecten te ondersteunen. Dit gaat over bestuurstaken, administratieve taken, roeilicenties, verzekeringen, opleiding trainers, ondersteuning recreatief roeien, enz... Aangezien in de clubs



de basis van alles gelegd wordt, hebben wij de afgelopen beleidsperiode ingezet op een **sterk vrijwilligersbeleid binnen de clubs**, aan de hand van het vrijwilligerstraject via de organisatie 'Vrijwilligerswerk Werkt'.

**(Club)trainers** spelen een belangrijke rol in de opleiding van de roeiers, vandaar dat wij als federatie ook investeren in goed opgeleide trainers. De visie voor de **nieuwe opleidingsstructuur** werd uitgedacht, alsook werd er werk gemaakt van een **visietekst trainer A**. Onze gemiddelde kwalificatiegraad de afgelopen vier jaar was 66%, wat aantoont dat we relatief veel gediplomeerde trainers hebben.

Een ander belangrijk project waarin we mooie stappen gezet hebben, is het '**opwaarderen van de Gentse Watersportbaan**', samen met stad Gent en Peddelsport Vlaanderen. Het uitbaggeren van de wedstrijd baan, de volledig geautomatiseerde wedstrijd timing in samenwerking met ISB en de plannen voor de bouw van een nieuwe aankomststoren zijn enkele realisaties die dankzij de projectsubsidie mogelijk waren.

Ook op vlak van **digitalisering** hebben wij enkele zaken gerealiseerd: instructiefilmpjes voor het gebruik van het I-Row platform, filmpjes met oefeningen voor o.a. blessurepreventie, optimalisaties in I-Row, e-learning via VTS connect, ...

Als kers op de taart vieren we in 2024 het **50-jarig jubileum** van de Vlaamse Roeiliga. Een academische zitting in februari, elke week een ander jaartal tussen 1974-2024 in de kijker plaatsen via social media en een special edition van de Roei Awards dit najaar zijn enkele festiviteiten die we organiseren.

We kijken met trots terug op de realisaties van de afgelopen beleidsperiode, en ook de komende beleidsperiode zullen we met veel van bovenstaande projecten verder aan de slag gaan. De innovatieve projecten Beach Sprint Rowing en EXR Game Rowing worden verder uitgerold binnen onze basiswerking. **Beach Sprint** willen we ook ontwikkelen binnen onze topsportwerking, met als doel de selectie van een boot op de Olympische Spelen van Los Angeles in 2028.

Een belangrijke doelstelling voor onze federatie is het **sterker maken van onze clubs**, en we willen hen daar ook in **ondersteunen**. Onder andere een project binnen de beleidsfocus professionalisering sportkaderopleidingen focust hierop. Ook willen we werk maken van **nieuwe roeiclubs** in Vlaanderen, voornamelijk in de provincie Limburg.

We hebben een **nieuw jeugdsportreglement** voorbereid, waarin we samen met onze clubs (nog meer) willen inzetten op **plezierbeleving bij de jeugd**, aangezien dit de basis vormt van sportbeoefening en een bepalende factor is in het al dan niet blijven beoefenen van je sport.

In het najaar van 2025 zullen we onze **nieuwe trainer A opleiding** inrichten en vanaf 2026 zullen onze trainers opgeleid worden volgens de nieuwe opleidingsstructuur.

Daarnaast willen we ook aandacht besteden aan de **ontwikkeling van het damesroeien**, zeker op Belgian Sharks niveau.

Momenteel is het bijna onmogelijk om kwalitatieve roeiwedstrijden te organiseren aangezien we een nijpend **tekort aan juryleden** hebben. Dat probleem willen we de komende beleidsperiode aanpakken, samen met de Federale Kamprechterscommissie.

De komende jaren zullen we een pilootproject opzetten waarbij we de roeisport bekend willen maken als een goede **oncologische revalidatiesport**. We willen met dit project een mooie maatschappelijke meerwaarde creëren en een groepsgevoel aanwakkeren tussen mensen die hetzelfde meemaken. Dit in samenwerking met roeiclub The Oar.

De afgelopen maanden hebben we vaak nagedacht over volgende vragen: ‘gaan we blijven doen wat we deden’, ‘welke nieuwe projecten gaan we uitwerken’, ‘waar gaan we wel en waar gaan we niet op inzetten’, ‘wat zal het resultaat zijn van bepaalde acties die we gaan ondernemen’, ...

We hebben enorm veel ideeën en goesting om met veel projecten aan de slag te gaan, maar als kleine federatie moet je steeds keuzes maken en bekijken wat de meerwaarde en het resultaat zal zijn. We zijn ervan overtuigd dat we goede beslissingen genomen hebben en gaan als team de komende beleidsperiode vol energie tegemoet!

Wij roeien vooruit!

Hubert De Witte, voorzitter Vlaamse Roeiliga

Annelies Bredael, verantwoordelijke topsport Vlaamse Roeiliga

Wim van Roy, penningmeester Vlaamse Roeiliga

Celine Pieters, algemeen coördinator Vlaamse Roeiliga

Pim Raaben, technisch directeur topsport Vlaamse Roeiliga

Jan Boone, performance manager Belgisch Roeien

& het voltallige team medewerkers en bestuurders

# EVALUATIE VAN DE VOORBIJE OLYMPIADE





## 2. EVALUATIE VAN DE VOORBIJE OLYMPIADE

Afgelopen Olympiade kan ingedeeld worden in grofweg 3 fases:

- 2020-eind 2021 na Tokyo: geen Headcoach
- 2022-2023: Axel Müller als Headcoach
- 2024: Jan Boone als Performance Manager

Eind 2023 was er een grote verandering met het einde van de Axel Müller en is er ingezet op een nieuwe werking door het:

- Aanstellen van een Performance Manager, i.e. een inspanningsfysioloog die het prestatieproces overkoepelt, nauw samenwerkt met de roeicoaches en de omkaderende experts aanstuurt
- Aanstellen van professionele coaching voor Elite, U23 en U19
- Heropstart van structurele inzet van omkaderende experts zoals ook toegepast in de loop naar OS Tokyo 2020
- Verdere optimalisatie van het topsport selectie proces
- Inzetten op het actief gebruik van de prestatielijnen in combinatie met fysiologische ontwikkelingslijnen
- Nauwere samenwerking tussen kern VRL bestuur en stakeholders (o.a. LFA / Sport Vlaanderen / BOIC)

Belangrijkste resultaten van de afgelopen Olympiade:

- 2 boten gekwalificeerd voor de OS Parijs
- Verschillende medailles op EK Elite, EK U23, WK U23, EK U19 en WK U19
- Meer details van de prestaties op OS, WK en EK staan vermeld in [Bijlage 1: Resultaten op Olympische spelen en Europese- en Wereldkampioenschappen](#)

Globaal kunnen we de resultaten van de voorbije periode positief evalueren maar de stap van Top 8 op de grote toernooien naar het behalen van een top 3 op elite niveau dient nog te gebeuren. Een gestructureerde topsportwerking (met een duidelijke visie) in combinatie met uitzonderlijk potentieel onder de roeiers zal hiervoor nodig zijn.

Naast de resultaten, dient erkend te worden dat we ook geconfronteerd werden met een aantal obstakels en moeilijkheden in de werking en de uitrol van het topsportbeleid van de federatie:

- Toepassing van de selectie procedure, we streven ernaar deze helder te laten zijn zodat het geen discussie oplevert
- Goed omgaan met de mondigheid van clubs, trainers en ouders die soms resulteert in de niet-acceptatie van selectie beslissingen
- Doordat de werking met Axel Müller niet goed op gang kwam heeft de ontwikkeling van het toproeien vertraging opgelopen
- Data collectie; Ludum werd geïntroduceerd, maar werd aan het eind van de Olympiade niet meer actief gebruikt
- Er heerst nog wantrouwen bij roeiers en coaches in het omgaan met (eigen) performance data
- Weerstand in het aanpassen van gedrag ten voordele van een centrale werking

# VISIE TOPSPORT ROEIEN 2025-2028



### 3. VISIE TOPSPORT ROEIEN 2025-2028

#### VISIE

In de komende Olympiade wordt doorgebouwd op het proces dat eind 2023 werd ingezet, dat wil zeggen de organisatie met een PM en actieve Experts werking waarbij de atleet centraal staat. Er werd ook duidelijk gekozen om voor jongere coaches te kiezen die met de nodig support expertise kunnen opbouwen en waardoor de expertise binnen de rangen blijft. Om echter volledig te zijn dienen ook verbeterpunten geformuleerd uit de evaluatie van afgelopen Olympiade meegenomen te worden en is een goed begrip nodig van de wijzigingen die door Worldrowing zijn geïnitieerd richting Los Angeles 2028 (LA28).

Daarnaast is er input gekomen uit workshops met Roeiers, Coaches en Clubs. Dit geheel werd samengevat in de bouwstenen voor 2025-28. Van daaruit zijn de Strategische en Operationele doelen geformuleerd. Belangrijk daarin is het selectie proces, de prestatie- en ontwikkelingslijnen, de samenwerking tussen Top- en Breedtesport, het omgaan met data en natuurlijk de financiering. Essentieel daarbij is de hulp van onze partners.

#### WIJZIGINGEN BINNEN HET ROEIEN TOT AAN LA2028

Voor het parcours naar Los Angeles 2028 moet rekening gehouden worden met de volgende wijzigingen:

- LA 28 zal over 1500m verroeid worden
  - Maar kwalificatie vindt plaats over 2000m
  - Impact op training, racen, wedstrijd tactiek, fysiek
- Het lichte roeien verdwijnt
  - Met de lichte roeiers wordt bekeken wat de verdere carrière mogelijkheden zijn
- Beach Sprint is een nieuwe OS discipline, dit staat [hier](#) verder uitgewerkt:
  - Ontwikkeling van de noodzakelijke infrastructuur (Basiswerking)
  - Enthousiasmeren van de roei gemeenschap, oa zoeken van boegbeelden (Topsport & Basiswerking)
  - Aanstellen van Coaching (Topsport)

#### BELEIDSPLAN 2025-2028 PROCES

Om het beleidsplan 2025-28 vorm te geven is gebruik gemaakt van verschillende tools, bevragingen en workshops:

- Workshop BO en Clubs in Okt 2023, de actiepunten hieruit staan in [Workshop BO en Clubs](#)
- Padlet – zie [Padlet bevraging](#) als voorbereiding voor de SWOT workshops
- SWOT workshops – zie [SWOT-analyse](#)
- Discussies in de Topsport commissies (VRL en FSTC)
- Discussies met het Experts Team
- Vele gesprekken met Coaches en Roeiers

De punten die uit deze tools en bevragingen naar voren kwamen zijn verwerkt in het volgende hoofdstuk [Beleidsplan 2025-2028 bouwstenen](#)

#### BELEIDSPLAN 2025-2028 BOUWSTENEN

Uit het proces hierboven zijn de volgende bouwstenen (of krachtlijnen) gekomen die in dit beleidsplan verder uitgewerkt zullen worden:

- Een **duidelijk selectie proces en verantwoordelijkheden**
- Een **stabiel proces en een degelijke structuur** (commissies, procedures etc) voor minimaal de komende 4 jaar
- Daarmee streven naar een **goede en efficiënt werkende topsport cultuur**
- Succesvolle **centralisatie in Gent**, dat wil zeggen:
  - **Elite**: de vaste basis is Gent, maar met op regelmatige basis stages op lange afstand locaties zoals KRB, BTR
  - **U23**: de vaste basis is Gent
  - **U19**: de vaste basis is de thuis club, maar met op regelmatige basis stages in Gent
- Ontwikkeling van **sportmodellen als bouwsteen van zowel breedte- en topsport**
- Speciale aandacht voor de **ontwikkeling van vrouwen roeien**
- **Trainer A opleiding** vanaf 2025 en verder inzetten op de **ontwikkeling van een sterk trainings kader** middels de Trainer B, C, Initiator en S2C
- **Beach Sprint** ontwikkelen, een vaste hub creëren, selectie proces en 1 deelname aan de OS 2028
- Werken aan een **betere, meer constructieve overleg cultuur** in zowel de breedte- als topsport

## DOELSTELLINGEN TOPSPORT 2025-2028

Opsomming van de:

- SD's (strategische doelstellingen)
- OD's (operationele doelstellingen)

		Vanaf:	2024	2025	2026	2027	2028
<b>SD's (strategische doelstellingen) en OD's (operationele doelstellingen) in een veilig Sportklimaat</b>							
<b>SD1</b>	<b>Stabiele en goed werkende topsport structuur gericht op LA28 (procedure, organisatie)</b>						
OD	Vernieuwde selectie procedure voor Nationaal team tegen 2025		x	x			
OD	Succesvolle centralisatie in Gent		x	x	x		
OD	Experten werking bij Elite behouden & uitrollen bij U23		x	x			
OD	3 professionele VRL trainers kunnen efficiënt hun werk doen		x	x			
OD	Club trainers zijn betrokken en ondersteunen topsport beleid		x	x	x	x	x
OD	Roeiers willen enthousiast door trainen naar LA28		x	x	x	x	x
OD	Voeding voor Elite is optimaal op stages & wedstrijden			x	x	x	
OD	Hoogte training testen en implementeren			x	x	x	x



OD	Kracht training intensief begeleiden, min 1x per 2 wkn begeleid - voor oa lichtgewicht die zwaar worden - voor U23 ontwikkeling	x	x	x		
<b>SD2</b>	<b>Beach Sprint verder ontwikkelen als Topsport</b>					
OD	Globaal jaar en trainings plan ontwikkelen	x				
OD	Opzetten van een Roeier profiel om Top 8 WW te bereiken	x	x			
OD	Specifieke prestatie- en ontwikkelingslijnen			x		
OD	Detecteren en ontwikkelen van 'Belgian Beach Sharks'		x			
OD	Aanstellen van een verantwoordelijke trainer BSR (basis/topsport/NRF?)		x	x		
OD	Integratie van BSR vaardigheden in de normale stages en training schema		x	x	x	x
<b>SD3</b>	<b>Op de OS in LA28, 2 mannenboten, 1 vrouwenboot top 8 met het streven naar een top 3 en 1 beach sprint boot als deelnemer</b>					
OD	Gestructureerde ontwikkeling Elite & U23 ifv individuele ontwikkeling met potentieel LA28	x	x			
OD	Identificeren van prioriteitsboten en potentiële roeiers			x		
OD	Kwalificatie tijdens WK				x	
<b>SD4</b>	<b>Synergie tussen breedtewerking en topsportwerking, koppeling tussen Club en Topsport</b>					
OD	VRL coaches geeft standaard feedback ae (door de roeier zelf gekozen) Club coach	x	x	x	x	x
OD	Er is een structurele inpassing van BK Lang voor de Nationaal team roeiers	x	x	x	x	x
OD	Training Peaks laat toegang toe aan een (door de roeier zelf gekozen) Club coach	x	x	x	x	x
OD	Er is toegang tot het centraal data platform voor een (door de roeier zelf gekozen) Club coach		x	x	x	x

## PRESTATIE- EN ONTWIKKELINGSLIJNEN

De komende periode wordt verder gebouwd op de bestaande prestatie- en ontwikkelingslijnen, deze zijn weergegeven in [Opzet van de ontwikkelingslijnen](#) en [Huidige opzet van de prestatielijn](#). Deze lijnen en normen worden actief toegepast in de selectie trajecten van de topsport werking, maar zijn slechts beperkt bekend binnen de Clubs. Mede daarom is er door VRL ingezet op het Sport Vlaanderen project 'Boost

Sportmodellen' om de lijnen steviger vorm te geven, maar ook om deze uit te rollen in de roeiwereld opdat transparant is hoe top- en breedtesport functioneert en kan worden versterkt.

De opzet van 'Boost Sportmodellen' staat beschreven in [Project 'Boost Sportmodellen'](#). Dit project overkoepelt zowel top- als breedtesport. Het doel is om via een kwantitatieve en kwalitatieve analyse van performance data te komen tot een gefundeerde update van de prestatie- en ontwikkelingslijnen. Als finale stap is de communicatie van de modellen binnen de federatie voorzien zodat het resultaat actief gebruikt zal worden. Als voorbeeld kan het model van de Gymfed genomen worden.

## SELECTIEPROCES

Het topsport selectie proces vanaf seizoen 2024-25 is herschreven met als doel:

- Een stabiel proces dat jaren meegaat, onafhankelijk van wie de leiding heeft
- Meer duidelijkheid geven aan clubs, coaches, ouders en belanghebbenden
- Het doel blijft om de beste atleten te ontwikkelen, rekening houdend met de individuele lichamelijke ontwikkeling

De basis van het proces is:

- Selectie voor het Nationaal team vindt plaats op basis van boot- en ergotijden, bij deliberatie worden ook fysieke componenten (VO2 max, kracht, antropometrie), engagement, technische vaardigheden en trainingshistoriek- en progressie bekeken
- De boottijden worden gevaren in 1x
- De kalender is gesplitst in het stuk voorbereiding en wedstrijd seizoen
- Er wordt ruimte geboden aan Club ploegen om zich te selecteren voor EK U23, FISU, EUSA of Coupe
- Selectie wordt gedaan door de selectie commissies

Meer details van het selectie proces staan in bijlage [Selectie proces](#). Het selectie proces zelf wordt op de VRL en LFA websites gepubliceerd: <https://vlaamse-roeiliga.be/nationaalteam/hoe-word-ik-topsporter/>

De communicatie van het selectie proces zal bij begin van elk seizoen door leden van de topsportcommissie aan de clubs (eventueel ter plaatse) worden toegelicht voor de roeiers, club entourage en ouders.

## TOPSPORT EN BASISWERKING

Tussen Basiswerking en Topsport is een intensieve samenwerking die zich uit in de dagdagelijkse organisatie en projecten. Enkele specifieke gebieden waar deze samenwerking goed zichtbaar is:

- Beach Sprint
- Damesroeien
- Trainers
- Trainers opleidingen
- Topsport als middel wordt ingezet in de Basiswerking, zie daarvoor het Beleidsplan Basiswerking

Top- en breedte sport zijn daarnaast ook onlosmakelijk in elkaar verweven in de organisatie van de VRL. Dat is zichtbaar in het dagelijks bestuur dat in continue overleg functioneert:

- De voorzitter
- De secretaris-generaal
- De penningmeester
- De Algemeen coördinator
- De Technisch Directeur Topsport

Hieronder een (niet limitatief) overzicht van taken in Basiswerking (BW) en Topsport (TS):

Basiswerking (BW)	Topsport (TS)
Creëren van infrastructuur	Roeier profielen mbt Top 8 WW
Ontwikkeling van Trainers	Vastleggen competities om Top 8 WW te bereiken
Competities organiseren	Globaal jaar plan
Reglementen, Kamprechters	Trainingsplan
Media & communicatie	Wat moet op welke leeftijd bereikt worden ?

## DATA

Data en Topsport zijn in continue wisselwerking. Om dit te organiseren en optimaal te kunnen gebruiken zal volgende data structuur gaan ingezet worden:

- Training Peaks (vervangt Ludum)
- Sharepoint (of Teams) omgeving om data op te slaan en te delen met daarin:
  - Wedstrijd analyses (o.a. % GMS)
  - Atleten opvolging – boot- en ergotijden, 1RM's, VO2 max, gestalte, gewicht
  - Resultaten van Inspannings testen
  - Biomechanische rapporten & video's

De Sharepoint (of Teams) omgeving wordt gekozen omdat deze:

- Direct beschikbaar is en de architectuur snel opgezet kan worden
- Stabiel is
- Geen afhankelijkheid van een 3<sup>e</sup> partij heeft
- Gemakkelijk aanpasbaar naar actuele noden

## FINANCIERING

Financiering vindt plaats vanuit:

- Sport Vlaanderen
- BOIC
- Partners, zie het hoofdstuk [partners](#) hieronder
- Clubs & ouders – via persoonlijke bijdragen

## PARTNERS

Huidig heeft VRL 3 strategische partners, deze staan hieronder vermeld. Onze ambitie is om dit uit te breiden naar 5 partners tegen 2028. Roeien heeft weliswaar niet de grote exposure zoals wielrennen of voetbal, maar de aard van de sport en persoonlijkheden zoals bijvoorbeeld Tim Brys en Ward Lemmelijn van de Belgian Sharks blijken een sterke aantrekkingskracht uit te oefenen.

### 1. Northwave Cyber Security

Partnership met ondersteuning van de Belgian Sharks kleding, leasing van boten (OS equipage) en het BK. Het huidige basis contract loopt tot 1 Maart 2026.

Northwave bewaakt Europese organisaties wereldwijd tegen cybercriminaliteit. Klanten worden 24\*7 adequaat beschermd door een intelligente en afgestemde cyberbeveiligingsoperatie. Door de meest complexe cybersecurity onderdelen aan Northwave uit te besteden, biedt zij organisaties een veilige digitale reis waar organisaties zelf efficiënt aan het roer kunnen blijven staan. De hoofdzetel van Northwave is gevestigd in Utrecht (Nederland).

## 2. RP3

Levert ergometers voor het nationaal team. Naast de Concept2 wordt de RP3 geïntroduceerd als trainings tool en om ergo tijden op te kunnen neerzetten. RP3 is in verschillende toonaangevende landen de basis trainings tool in topsport geworden, met daarbij behorende ergo tijden als referentie waarden. Bv het NK indoor zal in 2024 op RP3 verroeid worden. In onze normwaarden staan de RP3 waarden naast de Concept2 waarden vermeld.

Hiervoor is een samenwerking aangegaan met RP3 met de bedoeling de komende jaren verder uit te bouwen en zijn volgende stappen gedefinieerd:

1. Aanleveren van (wetenschappelijke) informatie
2. Kennisdeling, sensibilisering en mensen overtuigen
3. Bekijken met organisatoren indoor roeiwedstrijden (ARV, GRS) of RP3's kunnen ingezet worden als toestel
4. Clubs, roeiers overtuigen

## 3. Tavernier Van De Vijver

Deze partner is actief in Executive search en Leadership development. Voor VRL helpen zij met de personeels aanwerving, -screening en -selectie.

## 4. Overige Partners

- 6D – alle bestellingen worden met korting besteld
- Rowing Service
- Polar
- Arena
- Vondelmolen

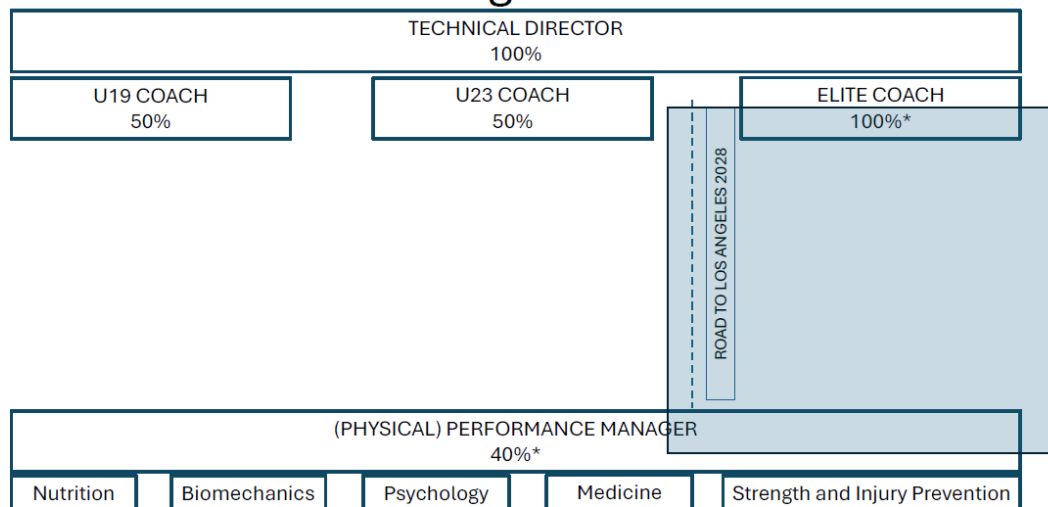
## TOPSPORT ORGANISATIE STRUCTUUR

Voor Topsport wordt onderstaand organisatie model voorgesteld, waarbij de atleet centraal staat. Het organisatiemodel is gebaseerd op :

- Bundeling van competenties van elk individu
- Sterke communicatie
- Zelfde visie
- Exclusief Beachsprint



## Structuur Elitewerking



\* Elite coach and physical performance manager should be paid 20% and 5% respectively by LFA.

De functies zijn als volgt ingevuld:

- Technisch directeur (TD) topsport roeien is Pim Raaben
  - De TD focust op de organisatie
- Performance Manager (PM) is Jan Boone
  - De PM heeft zijn focus op de executie
- Topsport coaches
  - Elite: nog in te vullen. Een procedure voor aanwervingen voor een full time coach in Q4/2024 zal ingezet worden. De procedure wordt professioneel ondersteund door mevrouw Veerle Vandevijver, professionele recruiter. De nieuwe functie zal opstarten op 1/1/2025.
  - U23: Jonas Deconinck
  - U19: Eveline Peleman
- Bestuursorgaan (BO) van de VRL

De functies van TD, PM, Coaches en BO staan in detail uitgelegd in [Functieomschrijvingen TD, PM, Coaches en BO](#).

Een van de speerpunten van de werking is de sterke sportwetenschappelijke en sportmedische verankering. Voor elk luik binnen deze omkadering zijn er één of meerdere experts aangesteld die vanuit hun eigen expertise het trainingsproces ondersteunen. Per roeier zal de inbreng van de experts verschillen (zo heeft de ene roeier meer nood aan ondersteuning voor krachttraining en sportvoeding, terwijl dit voor de andere eerder sportpsychologische ondersteuning kan zijn) en de specifieke noden en actiepunten zullen per roeier samen met de performance manager bepaald worden. Deze experts zullen ook 3-4 wekelijks samenkomen in een experten commissie waarin in besloten kring het trainingsproces van de roeiers besproken wordt.

## TOPSPORT COMMISSIES

De VRL topsport commissie komt elke maand samen. De FSTC komt samen op basis van de selectie momenten voor Nationaal team en uitzendingen naar de internationale wedstrijden.

De Federale Sport Technische Commissie (FSTC) is het orgaan dat verantwoordelijk is voor het vastleggen van de selecties van de roeiers van de af te werken regatta's met het oog op het maximaliseren van prestaties van Belgische boten op internationaal niveau. De samenstelling en taken van de FSTC staat hier

beschreven. Voorafgaand aan de FSTC vinden de VRL en LFA topsport commissies plaats waarin de voorstellen worden besproken.

De bezetting van de topsport commissies is als volgt:

<b>VRL topsport commissie</b>	
Technisch directeur VRL - Voorzitter	
Performance manager	
Topsport verantwoordelijke VRL BO	
Atleten vertegenwoordiger (per jaar verkozen)	
Topsport coaches:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elite</li> <li>• U23 – op uitnodiging</li> <li>• U19 – op uitnodiging</li> </ul>	
Vertegenwoordiger medisch team	
VRL algemeen coördinator	
SV vertegenwoordiger	
BOIC vertegenwoordiger	
LFA vertegenwoordigers (2)	

De atleten vertegenwoordiger wordt jaarlijks via een anonieme stemming onder de atleten verkozen. De atleten kunnen zelf kandidaten naar voren brengen. De stemming wordt georganiseerd door een API van de VRL.

<b>FSTC – Federale Sport Technische Commissie</b>	
Technisch directeur VRL – co-voorzitter	Technisch directeur LFA – co-voorzitter
Performance manager	LFA topsport coach 1
Topsport verantwoordelijke VRL BO	LFA topsport coach 2
Ex topsporter	LFA algemeen coördinator
Topsport coaches:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elite</li> <li>• U23 – op uitnodiging</li> <li>• U19 – op uitnodiging</li> </ul>	

## BELEID MET BETREKKING TOT DE VORMING VAN TOPTRAINERS

De basisvorming van de topsporttrainers verloopt via de sportkaderopleidingen van de Vlaamse Trainersschool. Sinds 2023 heeft de Vlaamse Roeiliga een goedgekeurde visietekst trainer A roeien. We voorzien om de opleiding in het najaar van 2025 te starten. Vanaf 2026 zal de Vlaamse Roeiliga de

opleidingen organiseren volgens de nieuwe opleidingsstructuur (trainer C → trainer B → trainer A). In het beleidsplan Basiswerking staan de concrete strategische en operationele doelstellingen uitgewerkt.

Daarnaast wil de Vlaamse Roeiliga blijvend actief inzetten op het opleiden van (ex) topsporters tot topsportcoach of technisch directeur in de toekomst. Alle (ex) topsporters zullen hiervoor actief worden benaderd.

De permanente vorming van de topsporttrainers verloopt via:

- **Coach the Coach:** met Dirk Crois wordt bekeken of een structuur on the job begeleiding van de 3 professionele coaches uit te werken. Doelstelling is om de competenties over te brengen aan de andere topsportcoaches
- **Info dagen of avonden:** één à twee keer per jaar organiseert de Vlaamse Roeiliga een sporttechnische bijscholing voor de (topsport)trainers. Onderwerpen de afgelopen jaren waren:
  - Kracht training
  - RP3 ergometer voordelen
  - Doping educatie
  - Sportvoeding
  - Mental coaching
  - Afstellen van boten
  - Stabilisatietraining
- **Permanente vorming vanuit de Experten,** tijdens nationale trainingsstages worden sessie georganiseerd waarin aan de orde komen:
  - Video-analyses met de roeiers- & coaches
  - Data-analyses van de roeihaal
  - Team building sessies
  - Voeding review sessies

# PROGRAMMA'S





## 4. PROGRAMMA'S

### ALGEMEEN

#### 1. LTAD-model

De topsport werking heeft als basis het LTAD model zoals hieronder weergegeven:

ONTWIKKELINGS-PLAN	Fase 1 Leren om te trainen	Fase 2 Trainen om te trainen	Fase 3 Leren om te concurreren	Fase 4 Trainen om te concurreren	Fase 5 Trainen om te winnen	Fase 6 Trainen om te winnen 2	Fase 7 Competitief voor het leven
LEEFTIJD (JAAR)	♀: 8 - 11 ♂: 9 - 12 Kindertijd – einde kindertijd	♀: 11 - 15 ♂: 12 - 16 Vroege puberteit	♀/♂: 15 - 19 Late puberteit	♀/♂: 19 - 23 Volwassenheid	♀/♂: 23 +/- Volwassenheid	♀/♂: 23 +/- Volwassenheid	Iedereen Volwassenheid
OPBOUW VAARDIGHEDEN	1. Fundamentele sportvaardigheden 2. Bootvaardigheden	Roelvaardigheid (koppelroelen)	1. Boord- en koppelroelen 2. Techniek op wedstrijd	Specialiseren	Techniek verfijnen	Techniek verfijnen	Doelspecifiek
TRAININGS-FOCUS	Spelen, plezier vaardigheidsontwikkeling	Algemene uithouding	Sportspecifieke uithouding, kracht en snelheid	Sportspecifieke uithouding, kracht en snelheid	Uithouding, kracht en snelheid trainen	Uithouding, kracht en snelheid trainen	Plezier, fitheid en gezondheid
WEDSTRIJDEN	Roel triatlon & duatlon	Roel triatlon & duatlon	Lange-afstandswedstrijden 2000 m wedstrijden	Lange-afstandswedstrijden 2000 m wedstrijden	Lange-afstandswedstrijden 2000 m wedstrijden	Lange-afstandswedstrijden 2000 m wedstrijden	1000 m wedstrijden
DOELSTELLINGEN ROEIER EN COACH	De roeier – verkent De trainer – begeleidt en leert aan De wedstrijd – plezier	De roeier – legt zich toe De trainer – leert aan De wedstrijd – plezier	De roeier – verbetert De trainer – daagt uit De wedstrijd – leermomenten	De roeier – specialiseert De trainer – daagt uit en ondersteunt De wedstrijd – individualiseren	De roeier – verfijnt De trainer – ondersteunt De wedstrijd – het resultaat	De roeier – verfijnt De trainer – ondersteunt De wedstrijd – het resultaat	De roeier – beleeft plezier De trainer – begeleidt en ondersteunt De wedstrijd – plezier

#### 2. Trainingsprogramma opzet

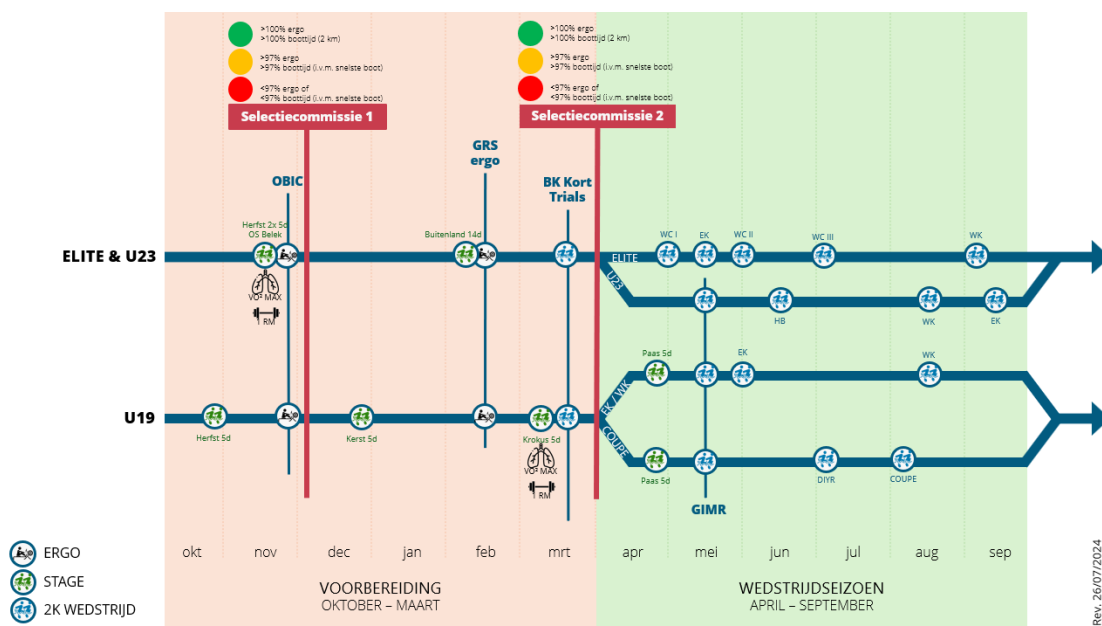
Het trainingsprogramma wordt samengesteld door Prof Dr. Jan Boone die daarbij ondersteunt wordt door de experten en de 3 professionele coaches in dienst van de VRL. Het trainingsprogramma volgt onderstaande opzet.

Men	Ontwikkeling	Internationale ervaring	Leren Presteren	Topsport-ontwikkeling	Prestatie
	<b>U17</b>	<b>U19</b>	<b>U21</b>	<b>U23</b>	<b>Elite</b>
	<b>15-16 j</b>	<b>17-18 j</b>	<b>19-20 j</b>	<b>21-22 j</b>	<b>+23 j</b>
	<b>OP &amp; Talent</b>		<b>OV</b>		<b>PP</b>
<b>TRAININGSPROGRAMMA</b>					
<b>Aantal trainingen/week</b>	6-8	8-10	10-11	10-12	11-13
<b>Aantal krachttraining/week</b>	2	2	2	2	2
<b>Roeivolume/week (km)</b>	70-90	80-120	100-140	120-160	140-180
<b>Totaal roeivolume/jaar (km)</b>	3500-4000	4000-4500	4500-5000	5000-6000	6000-6500

Women	Ontwikkeling	Internationale ervaring	Leren Presteren	Topsport-ontwikkeling	Prestatie
	U17	U19	U21	U23	Elite
	15-16 j	17-18 j	19-20 j	21-22 j	+23 j
	OP & Talent		OV		PP
TRAININGSPROGRAMMA					
Aantal trainingen/week	6-8	8-10	10-11	10-12	11-13
Aantal krachttraining/week	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3
Roeivolume/week (km)	70-90	80-120	100-140	120-160	140-180
Totaal roeivolume/jaar (km)	3500-4000	4000-4500	4500-5250	5000-6000	6000-6500

### 3. Roei seizoen opzet

Het seizoen ziet er globaal als volgt uit:



Daarbij komt de globale opzet van de wedstrijden:

Wanneer	Elite	U23	U19 EK / WK	U19 Coupe
Eind Maart	BK Kort			
	Seat racing			
April	GISR			
	WC1			
Mei	GIMR			
	WC2		DRV regatta	
	EK Elite			
Juni	Holland Beker			
Juli	WC3	(WC3)		DIYR
Aug				Coupe
			WK U19	
	WK U23			
Sept	WK Elite			
		EK U23		

#### 4. Opzet van de omkadering

Het overzicht van de omkadering van coaches en experts per programma is hieronder weergegeven. De experts zijn gelijk over de verschillende programma's, uitgezonderd de kiné's die meegaan naar wedstrijden. In bijlage [Omkadering Coaches en Expertenwerking](#) zijn de functies uitgebreid omschreven.

Programma	PP	OV - U23	OP & Talent - U19
Coach	Jeroen Neus	Jonas Deconinck	Eveline Peleman
Performance Manager	Jan Boone	Jan Boone	Jan Boone
Training / Fysiologie	Jan Bourgois	Jan Bourgois	Jan Bourgois
Kracht training	Alessandro Colosio	Alessandro Colosio	Alessandro Colosio
Biomechanica	Ine van Caeckenberghe	Ine van Caeckenberghe	-
Medisch	Ruben de Gendt	Ruben de Gendt	Ruben de Gendt
Blessure preventie & kinesist	Kristien Depluvere	Kristien Depluvere	-

<b>Kinesist op stages en wedstrijden</b>	Katrien Verpoest Katrien Jong	Katrien Verpoest Ruben Claeys	Tessa Crois
<b>Voeding</b>	Stephanie Scheirlynck	Stephanie Scheirlynck	-
<b>Mental coach</b>	Els Snauwaert Jon Strubbe	Els Snauwaert Jon Strubbe	Ad hoc: Victor Vander Veken

Zowel de programma's PP\_ROE\_03 (zwaargewichten) als PP\_ROE\_02 (lichtgewichten) worden hieronder besproken omdat beide groepen continue samen hebben getraind. De evaluatie van het proces hier beschreven is na de periode met Axel als Headcoach, dus vanaf Okt '23. De periode Axel staat in detail in jaarverslag 2023.

### 1. Evaluatie afgelopen Olympiade

Globaal wordt het proces als positief geëvalueerd zowel door roeiers, coaches als omkadering en dit heeft ook geresulteerd in goede prestaties tijdens de Olympische Spelen.

- Tim Brys (M1x)
  - Sedert februari 2023 is Tim overgestapt naar de M1x (na een minder succesvol M4x-project). De progressie die hij in die periode van anderhalf jaar geboekt heeft als zwaargewicht M1x-roeier is opmerkelijk te noemen. Na een 13<sup>e</sup> plaats op het WK in Belgrado, in 2024 een 5<sup>e</sup> plaats op World Cup I in Varese, een kwalificatie voor de Olympische Spelen in Szeged, uiteindelijk een 4<sup>e</sup> plaats op de Olympische Spelen. De basis voor dit succes is de samenwerking met Dirk Crois die hem technisch vervolmaakt heeft als roeier, in combinatie met een trainingsprogramma dat erop gericht was de transitie te maken van lichtgewicht naar zwaargewicht met uiteindelijk een optimale planning richting de Olympische Spelen.
  - De werking met de Expertengroep was voor Tim een heel grote meerwaarde. Gedurende het roeiseizoen heeft hij te maken gehad met een aantal uitdagingen die een multidisciplinaire aanpak vereisten, waarbij het trainingsschema/periodisering diende aangepast en opgevolgd te worden, voeding moest afgestemd. Door de meetings om de 2-3 weken kon dit perfect gemanaged worden.
  - De nauwe samenwerking tussen Dirk Crois en Jan Boone was een meerwaarde in het prestatieproces. De regelmatige feedback van Dirk omtrent het roeitechnische en hoe hij het prestatieniveau van Tim ervaarde (welke trainingen werken, welke minder) zorgden ervoor dat het trainingsschema op maat kon gemaakt worden en dat de juiste accenten konden gelegd worden.
- Niels Van Zandweghe/Tibo Vyvey (LM2x)
  - Na het WK 2023 (waarin een Olympische Kwalificatie net werd gemist, maar vrij wisselvallig werd gepresteerd) plaatste de ploeg zich in Szeged voor de Olympische Spelen. Ze roeiden ook de A-Finale op World Cup II in Luzern (6<sup>e</sup> plaats), maar konden geen verdere stap meer zetten in de laatste fase naar de Olympische Spelen. Hier werden ze 9<sup>e</sup> (op minder dan 1s van plaats 7). Dit resultaat is naar plaats toe minder dan gehoopt/verwacht en bij deze ploeg overheerst dan ook de ontgoocheling. Op de Olympische Spelen presteerde de ploeg op hun normale niveau (plaats 4 tot 10 was de verwachting) maar een uitzonderlijke prestatie werd niet geleverd.
  - In oktober 2023 werd de beslissing genomen om de voorkeur te geven aan deze combinatie voor de LM2x, omwille van hun prestatie op het WK en eveneens omdat een combinatie Tibo Vyvey/Marlon Colpaert omwille van de gewichten die moesten bereikt worden, niet haalbaar was. Achteraf bleek dit een gerechtvaardigde keuze. Het halen van het targetgewicht bleek gedurende het volledige seizoen op verschillende momenten moeilijk en interfereerde ook met het trainingsprogramma (hoge belasting in combinatie met periodes van gewichtsverlies). Bovendien had dit ook een zware mentale belasting, vooral voor Niels in de laatste periode voor de Olympische Spelen.
  - Niels en Tibo geven aan dat ze een beetje de 'frisheid' misten tijdens de Olympische Spelen. Dit kan mogelijk verklaard worden a.d.h.v. bovenstaande (gewicht in combinatie met training). In een open gesprek met de Performance Manager werden ook een aantal keuzes in het trainingsprogramma besproken (duur vs. intensiteit).
  - Ook zij halen de samenwerking met de experts aan als zeer positief.



- Niels en Tibo hebben aangegeven de stap te willen zetten naar zwaargewicht roeien.
- Marlon Colpaert (reserve LM2x, LM1x)
  - De keuze voor de samenstelling van de LM2x viel zeer zwaar bij Marlon en hij had een aantal weken de tijd nodig om te beslissen over zijn toekomst. Echter eens hij de keuze had gemaakt om te functioneren als reserve voor de LM2x en volwaardig lid te zijn van het Nationale Team, gedroeg hij zich als een modelatleet. Hij was een meerwaarde in de ploeg enerzijds als sparing partner in M1x voor Tim en anderzijds als reserve voor de LM2x.

Ook de prestaties van Marlon in LM1x kunnen we als zeer positief evalueren (2<sup>e</sup> plaats EK, 5<sup>e</sup> plaats World Cup Luzern, 8<sup>e</sup> plaats WK). Marlon zal ook de transitie maken naar zwaargewicht roeien in de volgende jaren.

## 2. *Kwalitatieve onderbouwing van het top 8 mondiaal niveau potentieel*

Het proces van het voorbije jaar zal verdergezet worden met sterke inzet op:

- Geïntegreerde werking met **nauwe samenwerking tussen Technisch Directeur, Performance Manager en VRL Coaches (Elite, U23, U19)**
- **Sterke betrokkenheid van Experts**
- Individuele accenten per roeier (zowel in trainingsschema, Expertenerwerking,...) afgestemd op de leeftijd van de roeier om optimale ontwikkeling te faciliteren.

Uit gesprekken met de roeiers, en uit benchmarking met toonaangevende roeilanden blijkt dat we nog significante winst kunnen boeken in het optimaliseren van prestatie door meer in te zetten op

- **Krachttraining:** Hoewel er in de Olympiade 2020-2024 reeds grote stappen gezet zijn in de planning, begeleiding en uitvoering van krachttraining, blijft dit een belangrijk werkpunt. Roeien is een krachthoudingsport wat inhoudt dat er 2-3 krachttrainingen uitgevoerd worden per week gedurende het volledige jaar. In het bijzonder voor de lichtgewicht die de transitie maken naar zwaargewicht, maar ook voor alle Elite/U23 roeiers is de **correcte periodisering in combinatie met correcte bewegingsuitvoering essentieel om een optimaal rendement** te hebben uit de krachttraining.
- **Voeding:** Dit kan meer **geïndividualiseerd worden** zodanig dat voeding enerzijds tijdens een trainingsperiode optimaal voldoet aan de energiebehoefte, en anderzijds tijdens competitie optimale prestatie toelaat. Dit betekent dat het rustmetabolisme van de roeiers bepaald dient te worden zodanig dat een inschatting kan gemaakt worden van het energieverbruik per dag.
- **Hoogetraining:** Aangezien roeien een sport is dit voor >80% gebaseerd is op aerobe energielevering, is de zuurstoftransportcapaciteit van cruciaal belang. Hoogetraining is binnen verschillende andere uithoudingsporten een belangrijk onderdeel binnen het jaarplan (omdat de hemoglobinemassa hierbij 3-6% kan toenemen). Binnen de roeisport in Vlaanderen is hier momenteel zeer weinig ervaring mee en **het is essentieel om te exploreren hoe dit kan geïntegreerd worden in de werking** (zowel op praktisch vlak i.f.v. logistiek en mogelijkheid tot roeitraining als fysiologisch vlak i.f.v. optimale plaats in het jaarplan).

## 3. *Selectie criteria*

Het nieuwe selectiebeleid is uitgebreid beschreven in het hoofdstuk [selectieproces](#). Globaal hebben we op basis van de prestaties (i.e., boot en ergo) van elite-atleten in het verleden, alsook op basis van wetenschappelijke studies, vrij goed zicht op de prestatielijn van elite atleten en hoe deze evolueert met de leeftijd (vooral bij de mannen, minder bij de vrouwen). We hebben hier eveneens fysiologische/antropometrische parameters aan gekoppeld en deze zullen per roeier optimaal gekwantificeerd worden in de toekomst om te kunnen evalueren of de roeier op de ontwikkelingslijn blijft, dan wel afwijkt ervan. Bovendien zal dit gradueel aangevuld worden met data vanuit het BOOST-sportmodel (zie [Project 'Boost Sportmodellen'](#)).

Roeiers die op (of heel dichtbij) de ontwikkelingslijn/prestatielijn zitten zullen deel uitmaken van het Nationale Team. Met deze groep zal zeer sterk samengewerkt worden in de periode november-april, waarin verschillende bootcombinaties zullen uitgetest worden voor de belangrijkste competitie van het jaar.

#### *4. Synergie met andere entiteiten (clubs, federaties, partners)*

Roeiers die geselecteerd worden voor de Nationale Selectie komen onder de werking van de VRL. Hoewel dit impliceert dat ze de stages meedoen en ook aanwezig zijn op de groepstrainingen die ingelegd worden vanuit de federatie, zullen zij ook op een aantal momenten in de week trainen in de eigen club onder begeleiding van de coach. **De afstemming tussen de VRL coach (Elite, U23, U19) en de clubcoach i.f.v. technische werkpunten, maar ook trainingsbelasting is essentieel.**

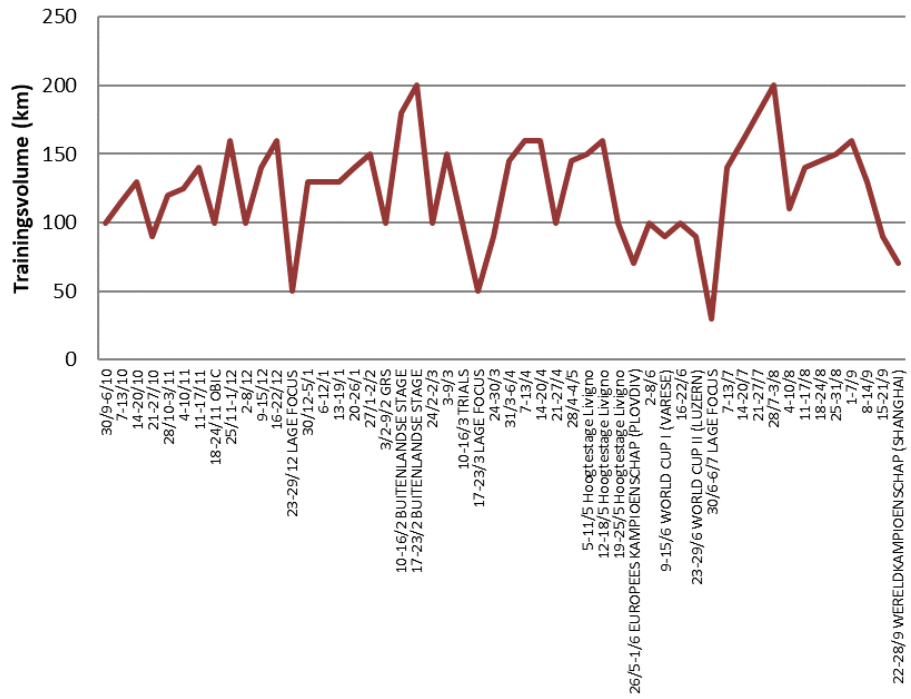
Om dit te faciliteren zal

- **De Elite coach op regelmatige basis de clubcoaches uitnodigen op de stages of groepstrainingen en feedback geven omtrent de werking van de individuele roeier.** De focus zal hierbij liggen op de technische werkpunten die dan eveneens de focus kunnen zijn voor de trainingen binnen de club.
- **TrainingPeaks gebruikt worden op het trainingsproces te monitoren.** Elke roeier zal een eigen account hebben waar de Performance Manager de trainingen in plant en waar de Elite coach en de clubcoach toegang toe hebben. Bijgevolg zal de clubcoach zicht hebben op de reeds uitgevoerde trainingen en welke trainingen er op het programma staan. Ook aan de hand van kwalitatieve feedback kan de Performance Manager en/of Elite coach aangeven indien er specifieke aandachtspunten zijn (e.g., vermoeidheid, verminderd prestatievermogen,...) waar de clubcoach rekening dient mee te houden bij de begeleiding van de roeier tijdens de trainingen in de club.

Door de aard van roeien en kajak hebben beide sporten de nodige overlapping in activiteiten ondanks een grote eigenheid. In komende Olympiade wordt verder bekeken waar en hoe **roeien en kajak kunnen samenwerken**. Mogelijkheden zijn bijvoorbeeld gezamenlijke stages.

# Jaarplan Elite 2025

	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER	JANUARI	FEBRUARI	MAART	APRIL	MEI	JUNI	JULI	AUGUSTUS	SEPTEMBER																																								
	30/9-6/10 7-13/10 14-20/10 21-27/10 28/10-3/11 4-10/11 11-17/11 18-24/11 OBIC 25/11-1/12 2-8/12 9-15/12 16-22/12 23-29/12 LAGE FOCUS 30/12-5/1 6-12/1 13-19/1 20-26/1 27/1-2/2 3/2-9/2 GRS 10-16/2 BUITENLANDSE STAGE 17-23/2 BUITENLANDSE STAGE 24/2-2/3 3-9/3 10-16/3 TRIALS 17-23/3 LAGE FOCUS 24-30/3 31/3-6/4 7-13/4 14-20/4 21-27/4 28/4-4/5 5-11/5 Hoogtestage Livigno 12-18/5 Hoogtestage Livigno 19-25/5 Hoogtestage Livigno 26/5-1/6 EUROPEES KAMPIOENSCHAP (PLOVDIV) 2-8/6 9-15/6 WORLD CUP I (VARESE) 16-22/6 23-29/6 WORLD CUP II (LUZERN) 30/6-6/7 LAGE FOCUS 7-13/7 14-20/7 21-27/7 28/7-3/8 4-10/8 11-17/8 18-24/8 25-31/8 1-7/9 8-14/9 15-21/9 22-28/9 WERELDKAMPIOENSCHAP (SHANGHAI)																																																			
	AV			SV			WV	OL TAP	WP I	RR	AV	SV	OL	TAP																																						
Accent 1	VOLUME 1 (A)			VOLUME 2 (A/S)			VOLUME 3 (S)	LAC TOL	VO2max	LAC TOL	RECOVERY	VOLUME (S)	VO2max	LAC TOL																																						
Accent 2	BASISKRACHT		HYPERTROFIE 1		MAX. KRACHT (NN)	STRENGTH ENDURANCE		HYPERTROFIE 2	MAX. F	SE/MAINTENANCE		HYPERTROFIE 3	MAX. F	SE/MAINTENANCE																																						
Accent 3	VO2max			THRESHOLD		VO2max	THRESHOLD		LAC PROD	THRESHOLD			LAC PROD																																							
VOLUME	100	115	130	90	120	125	140	100	160	100	140	160	50	130	130	140	150	100	180	200	100	150	100	50	90	145	160	160	100	145	150	160	100	70	100	90	100	90	30	140	160	180	200	110	140	145	150	160	130	90	70	6455







## PP\_ROE\_02

Dit programma wordt stop gezet, het lichtgewicht roeien is geëindigd als OS discipline in Parijs 2024. Onder PP\_ROE\_03 staan de evaluatie van afgelopen Olympiade en het vervolg vermeld.

## OV\_ROE\_02: U23 EN BE GOLD

### 1. Evaluatie afgelopen olympiade

Voor deze evaluatie delen we de groep atleten in twee, met enerzijds Aaron en Tristan en anderzijds Boris, Savin, Dean, Neal, Mil, Mazarine, Marit etc:

- Aaron en Tristan - van U23 naar Elite
  - Deze atleten zijn in 2022, -23 en -24 samen uitgekomen in de M2x en hebben in die periode een groei doorgaan van U23 naar Elite werking
  - Deze samenwerking kende **groot succes in 2022 met goud tijdens WK en EK in 1 jaar. Daarna waren de prestaties wisselend in de Elite**, de ploeg kon meestal niet mee doen voor een top 8, en in 2024 kon niet in de buurt van een OS kwalificatie geëindigd worden. 2023 eindigde op de WK in een dieptepunt voor met name Aaron toen duidelijk werd dat Aaron mentaal en fysiek leeg was.
  - Na de WK 23 werd een rustperiode ingelast en werd overeengekomen het project nog een kans te geven. De coaching werd toegewezen aan Jeroen Neus. Aaron hervond zijn motivatie, leerde zich verder te ontwikkelen en dit resulteerde tijdens de WK U23 in een bronzen medaille in de BM1x. Voor Tristan eindigde het seizoen na de mislukte OS kwalificatie
  - Doorheen het traject viel op dat de ploeg nog immatuur is op gebied van presteren. Er is een **groot verschil tussen presteren op Elite (OS) en U23 niveau**. Het is oppassen met verwachtingen naar en van beloftevolle U23 atleten, **speciale aandacht is nodig in hun ontwikkeling** om verwachtingen overeen te laten stemmen met de realiteit
  - Aspecten waaraan aandacht moet worden besteed zijn oa **stress management en mentale en fysieke groei**. Het creëren van een **veilige leeromgeving** is hierin een uitdaging waarbij voldoende en **vakkundige begeleiding moet voorzien zijn en waar een multidisciplinaire benadering** de voorkeur geniet
  
- Boris, Savin, Dean, Neal, Mil, Mazarine, Marit etc, zijn binnen de U23 werking gebleven
  - Al deze atleten hebben **constant en consequent het traject naar EK's en WK's toe gevolgd**
  - **Resultaten werden steeds beter** gedurende afgelopen olympiade, bijvoorbeeld:
    - Boris kon de ideale prestatie en ontwikkelings lijn volgen (zie [Opzet van de ontwikkelingslijnen](#) en [Huidige opzet van de prestatielijn](#))
    - Mazarine eindigde bij de WK U23 als 3<sup>e</sup> kort achter de nummer 7 en 9 van de OS. Dit zou haar in 2024 mogelijk een top 10 OS hebben opgeleverd. Mazarine laat in die zin een voorbeeld traject zien en is klaar voor Elite
  - **De omkadering werd steeds meer uitgebouwd en geïntegreerd**, enkele voorbeelden:
    - Medisch (via federatie arts) en kiné: bij blessures wordt de kiné direct gecontacteerd. Het aspect 'hoe verzorg ik mijn lichaam' wordt door deze atleten steeds serieuzer genomen
    - In geval voeding wordt op eigen initiatief gesproken met de diëtiste

- Mentaal: hoe bereid ik een wedstrijd voor en bij evt mentale blokkades wordt de psycholoog gecontacteerd
- **Team werking is verbeterd**, er wordt gesproken om elkaar te verbeteren, problemen kunnen in groep besproken worden
- **Jonas is als coach halftijds aangesteld per 1 Jun '24**, dit markeert een belangrijke overgang van club naar professionele coaching. Dit resulteerde in meer rust bij de coach, meer structuur, meer toewijding, minder stress

## 2. *Kwalitatieve onderbouwing van het bereiken van top 8 mondiaal niveau binnen 8 jaar*

Doel van de U23: U23 roeier is 'volleerd', is gereed om als Elite verder te ontwikkelen, de basis is in orde. De roeier kent zichzelf en de VRL kent de roeier.

Een deel van de **motivatie voor U19 om door te gaan is een goede U23 werking**: je kunt je ontwikkelen, er is ruimte om jezelf in topboten te roeien en iets te kunnen doen. U23 zijn studenten, binding is belangrijk (ref het motivatie ABC), het gevoel hebben van af en toe "de wereld te kunnen verzetten".

Aspecten van de U23 atleet ontwikkeling:

- Uitgangspunt: een U19 atleet start in de U23 met een goede basisconditie en techniek
- Er wordt verder gewerkt aan **technische verfijning**, vloeiende haal, druk opbouw, boot loopt constant door het water, efficiëntie
- Ook wordt geleerd een **optimale wedstrijd indeling** te doen, en het kunnen omgaan met de tactieken van tegenstanders
- **Volume van trainingen meester kunnen**, duidelijk onderscheid tussen rustige en intensieve trainingen, gebruik maken van rust periodes om het vermogen te verbeteren
- **M4x = goede basis om 2x en 1x te ontwikkelen**, bijvoorbeeld jaren geleden is uit de Kroatische M4x de meervoudig wereld en olympische M2x van de Sinkovic broers en skiffeur Damir Martin ontwikkeld. Ook Polen werkt al jaren met M4x's die oftewel zelf goed presteren, oftewel kampioenen in andere boten opleveren.
- **Combinatie met studie behouden**
  - Roeier moet goede planning leren maken
  - Focus op studie, trainingen – elke activiteit kwalitatief goed uitvoeren
  - "als roeier goede planning kan maken, dan kan hij even goede resultaten behalen als iemand die niet roeit"
  - Max 40 stp haalt de druk vd ketel
- **Metten en data systemen actief toepassen**
  - Vermogens curves in de boot, in 1x en ploeg boten
  - Data capteren en visualiseren
- **Roeier evaluatie gebruiken om in gesprek te gaan**: als atleet de target waarden niet haalt, wat is er dan aan de hand ? Dit nodigt uit voor nader onderzoek samen met experts team

## 3. *Selectie criteria*

### Doelstellingen

- De focus bij een U23 roeier ligt vooral op verdere ontwikkeling, verfijning en groei
- Top 3 / 6 WK U23 of top 6 EK Elite OS Discipline
- Volgen van de [Ontwikkelingslijn](#) en [Prestatielijn](#)

### Selectie

Zie hiervoor het selectieproces beschreven onder [selectieproces](#). Voor een atleet om geselecteerd te raken is het volgende vereist:

- Engagements verklaring invullen
- Deelname ad verplichte selectie wedstrijden
- Voldoen aan de minimum eis van ergometer en roei scores

### **U21 instroom**

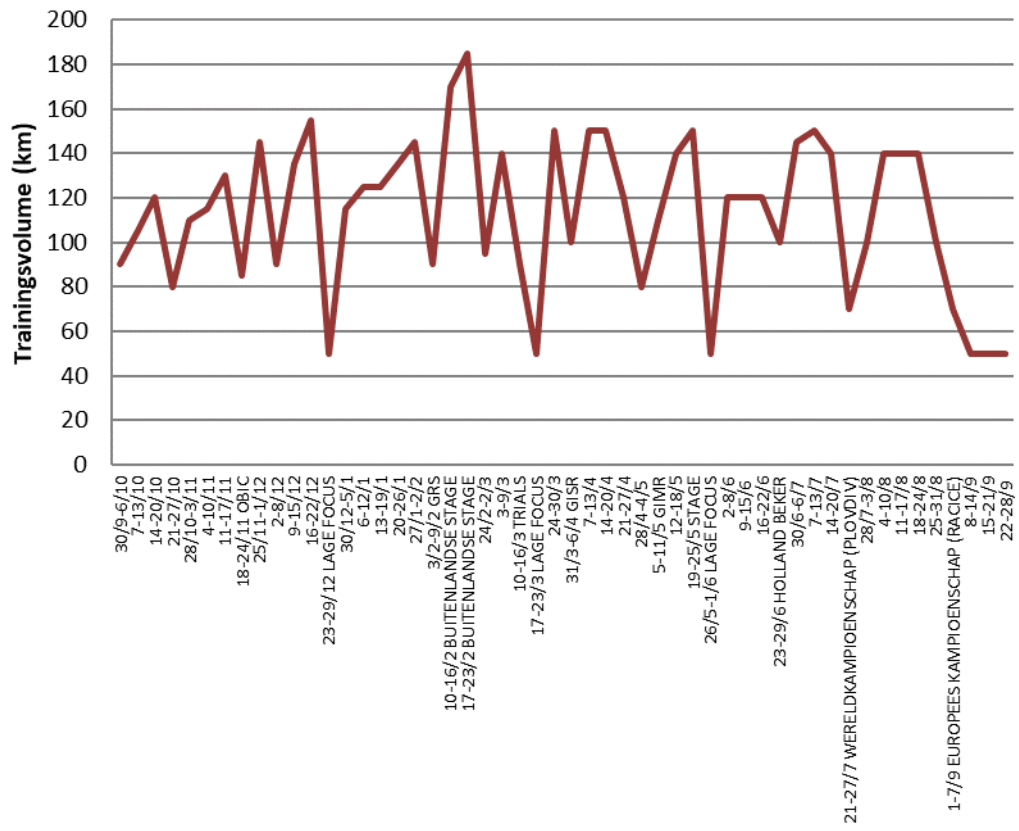
De U21 zijn de ex-U19 roeiers, waarvan de meesten nog niet direct het niveau U23 aankunnen. Getracht wordt om deze groep zo veel mogelijk samen te laten trainen en ze als ploegen te laten starten. De coaching is zoals de U23, dagdagelijks, er wordt geen onderscheid gemaakt. Bij voorkeur wordt er centraal getraind in Gent.

#### 4. Training- en wedstrijdprogramma

De focus voor deze groep is op de EK en WK. Wedstrijden worden gekozen in functie van de samenstelling van boten, testen, leren, kwalificatie etc. De globale opzet staat in de [algemene opzet van het roeiseizoen](#) vermeld.

#### Jaarplan U23 2025

	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER	JANUARI	FEBRUARI	MAART	APRIL	MEI	JUNI	JULI	AUGUSTUS	SEPTEMBER																																								
	30/9-6/10 7-13/10 14-20/10 21-27/10 28/10-3/11 4-10/11 11-17/11 18-24/11 OBIC 25/11-1/12 2-8/12 9-15/12 16-22/12 23-29/12 LAGE FOCUS 30/12-5/1 6-12/1 13-19/1 20-26/1 27/1-2/2 3/2-9/2 GRS 10-16/2 BIJTENLANDSE STAGE 17-23/2 BIJTENLANDSE STAGE 24/2-2/3 3-9/3 10-16/3 TRIALS 17-23/3 LAGE FOCUS 24-30/3 31/3-6/4 GSR 7-13/4 14-20/4 21-27/4 28/4-4/5 5-11/5 GIMR 12-18/5 19-25/5 STAGE 26/5-1/6 LAGE FOCUS 2-8/6 9-15/6 16-22/6 23-29/6 HOLLAND BEKER 30/6-6/7 7-13/7 14-20/7 21-27/7 WERELDKAMPIOENSCHAP (PLOVDIV) 28/7-3/8 4-10/8 11-17/8 18-24/8 25-31/8 1-7/9 EUROPEES KAMPIOENSCHAP (RACICE) 8-14/9 15-21/9 22-28/9																																																			
	AV			SV		WP		AV	SV	OLTAP	WV	OLTAP	OP																																							
Accent 1	VOLUME 1 (A)		VOLUME 2 (A/S)		VOLUME 3 (S)		LAC TOL	LAC TOL		VOLUME (S)	LAC TOL	VO2max/LAC TOL																																								
Accent 2	BASISKRACHT		HYPERTROFIE		MAX. KRACHT (NI)	STRENGTH ENDURANCE		SE/MAINTENANCE		HYPERTROFIE	MAX F (NM)	SE/MAINTENANCE																																								
Accent 3	VO2max		THRESHOLD		VO2max		VO2max/LAC PROD		THRESHOLD	LAC PROD																																										
VOLUME	90	105	120	80	110	115	130	85	145	90	135	155	50	115	125	125	135	145	90	170	185	95	140	90	50	150	100	150	150	120	80	110	140	150	50	120	120	100	145	150	140	70	100	140	140	140	100	70	50	50	50	5880





# Jaarkalender U23 2025

	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
	U23	U23	U23	U23	U23	U23	U23	U23	U23	U23	U23	U23
1									36	Stage HWZ		
2												
3		6										
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												
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												
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												
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												
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												
2												
3												
4												
5												
6												
7												

### *1. Evaluatie afgelopen olympiade*

De periode kan gesplitst worden tussen:

1. 2020-2023 met Christel Hiel als U19 coach, vergoed via vrijwilligers vergoeding
2. 2024 (vanaf 1 juni) met Eveline Peleman als U19 coach, vergoed als halftijds professionele coach

Ad 1: Christel was de U19 coach in deze periode. Haar functie was het coachen tijdens stages in de schoolvakanties en tijdens EK/WK/Coupe. Zij had hier de coördinerende functie. Elk jaar werden er A-finales geroeid op EK/WK en tijdens de Coupe werden er ook A-finales en medailles gehaald. Door tijdsgebrek tijdens deze periode voelden de clubs zich weinig betrokken in het proces en konden de roeiers niet individueel opgevolgd worden doorheen het jaar.

Ad 2: De werking werd al deels opgestart vanaf 1 april. De groep werd bepaald door de ergo- en boottijden per leeftijd volgens het vernieuwde selectie proces. Hierdoor kwam er een grote groep U17 roeiers bij. Lukas Depla was de prioriteit van de groep. Hij behaalde een 6<sup>de</sup> plaats op het EK. Vanaf toen werd er ook intensief ingezet op de trainingen van hem richting WK St-Catharines. De andere tijd werd ingevuld met het opvolgen van de 'talenten' binnen de clubs en het opzetten van de structuur rond het Jeugdcup-team. Er werden 6 gouden en 1 bronzen medailles behaald op de Jeugdcup in Racice. Alle resultaten staan opgelijst in 0 Resultaten op Olympische spelen en Europese- en Wereldkampioenschappen.

De punten **betrokkenheid en opvolging doorheen het jaar** worden meegenomen in de periode 2025-28. Daarnaast kwamen ook veel opportuniteiten naar voren die worden benoemd en verder uitgewerkt bij punt 2.

### *2. Kwalitatieve onderbouwing van het bereiken van top 8 mondiaal niveau binnen 8 jaar*

De volgende punten zijn in gang gestoken om de U19 werking te optimaliseren, de ontwikkeling van talenten te maximaliseren en het prestatie niveau te behouden:

- Vanaf 1 Juni is een **halftijdse professionele coach U19** in dienst – Eveline Peleman. Zij zal die in samenwerking met de PM en TD de stages/wedstrijden organiseren
- Tijdens de periode oktober-mei zal er gewerkt worden met de **roeiers die de normwaarden** halen voor hun leeftijd hebben en het potentieel hebben op een top 8 mondiaal. Tijdens de week zullen deze roeiers opgevolgd worden in de clubs door de U19 coach. Dit kan zowel over boot of krachttrainingen gaan. De focus zal liggen op het technisch verbeteren in de skiff en sterker worden in de krachtzaal.
- Tijdens de periode oktober-april willen we ook de roeiers die deel uitmaken van het nationaal team **regelmatig laten samen trainen tijdens trainingdagen op zaterdag** (2 zaterdagen per maand?). Dit kan in Gent of Brugge. Hier zou er dan in grote boten geroeid worden.
- Verder zal de U19 coach **op regelmatige basis de clubs bezoeken** ivm opvolging en de samenwerking.
- Tijdens de stages in de schoolvakanties zal er elke eerste dag van de stage een **2000m trial gevaren worden in de skiff** om zo goed op te volgen hoe hun bootsnelheid evolueert. Doorheen de stages zal er in ploegboten maar ook in skiffs geroeid worden, met als doel om echt een team te creëren.
- **Krachttraining:** Er moet meer ingezet worden op de krachttraining van de roeiers. Na een aantal observaties is dit nog een groot werkpunt voor deze categorie:
  - technische uitvoering vaak niet correct

- roeiers nemen vaak een verkeerde houding aan
- te veel of te weinig gewicht gebruiken
- verwaarlozen van andere trainingsaspecten als mobiliteit, flexibiliteit en stabiliteit
- onvoldoende begeleiding binnen de clubs
- onvoldoende rust nemen tijdens de oefeningen
- onvoldoende herstel na krachttraining via voeding...

Zowel in de clubs als op nationale stages moet er geprofessionaliseerd worden op dit punt. Dit door de opvolging van Alessandro en door de U19-coach hier de nodige uitleg/info over te geven en eventueel op te leiden. De aanwezigheid van Alessandro op een stage voor de roeiers te begeleiden bij de technische uitvoering zou ideaal zijn. Binnen de uren van de U19 coach zal er ook op regelmatige basis een krachttraining bijgewoond worden binnen de clubs of gecentraliseerd worden met de roeiers binnen het nationaal team.

- Een ander punt waar er moet worden op ingezet is in **workshops rond voeding en doping/voedingssupplementen**. Dit kan zeker geïntegreerd worden binnen een nationale stage. De roeiers zijn zich nog te weinig bewust over de gevaren van bepaalde medicatie/voedingssupplementen. Wat de voeding betreft komen er heel veel vragen vanuit de roeiers. Een workshop/infosessie is wel belangrijk voor deze groep.
- Nog een focuspunt is de **samenwerking met een kiné**. Tijdens de competities verloopt dit al heel goed. Een werkpunt is de **opwarming en stretching van het U19 team**. Weinig roeiers doen dit binnen de clubs. Een uniforme opwarming en stretching is van belang om blessures te vermijden. Hierbij zou het goed zijn mocht de kiné die meegaat naar de toernooien eens aanwezig kan zijn op een stage om het opwarming/stretching protocol uit te leggen/voeren met de roeiers. Het opleiden van de U19 coach hierin is ook belangrijk ivm de opvolging.
- Het **mentale aspect** is belangrijk punt om op in te zetten. Hoe moet een atleet omgaan met stress, druk, andere atleten, hoe kan iedereen meewerken aan een veilig sport klimaat etc... Hiervoor wordt bekeken om een aantal sessies te organiseren tijdens stages
- Voorts is het ook belangrijk om aan **kruisbestuiving te doen met de U23/Elite**. Dit doen we door een stage gezamenlijk te organiseren en door de centralisatie in Gent. Dit werd in 2024 uitgetest met Lukas Depla ivm de overgang naar de U23. Lukas heeft dit als positief ervaren.
- **Met LFA is er een positieve samenwerking** voor deze doelgroep die de komende jaren wordt verder gezet

### 3. *Selectie criteria*

#### Doelstellingen

- De focus bij een U19 roeier ligt vooral bij de ontwikkeling, niet zozeer op het presteren. Het leerproces van 15 tot 18 jarige is hier het belangrijkste. De eerste stappen zetten richting topsport.
- Volgen van de [Ontwikkelingslijn](#) en [Prestatielijn](#)
- Volgen van fase 3 in het LTAD model, i.e. 'Leren om te concurreren'
- Focus op kracht en conditie ontwikkeling

#### Selectie

Zie hiervoor het selectieproces beschreven onder [selectieproces](#). Voor een atleet om geselecteerd te raken is het volgende vereist:

- Engagements verklaring invullen
- Deelname ad verplichte selectie wedstrijden

- Voldoen aan de minimum eis van ergometer en roei scores

Wat heeft een U19 roeier nodig om te kunnen ontwikkelen richting top 8 mondiaal bij de elite?

- De juiste mindset en toewijding
- Technische vaardigheden
- Talent
- Doorzettingsvermogen
- Aanpassingsvermogen
- Leergierigheid
- De juiste faciliteiten en ondersteuning
- Voldaan aan de prestatienormen voor hun leeftijd
- ...

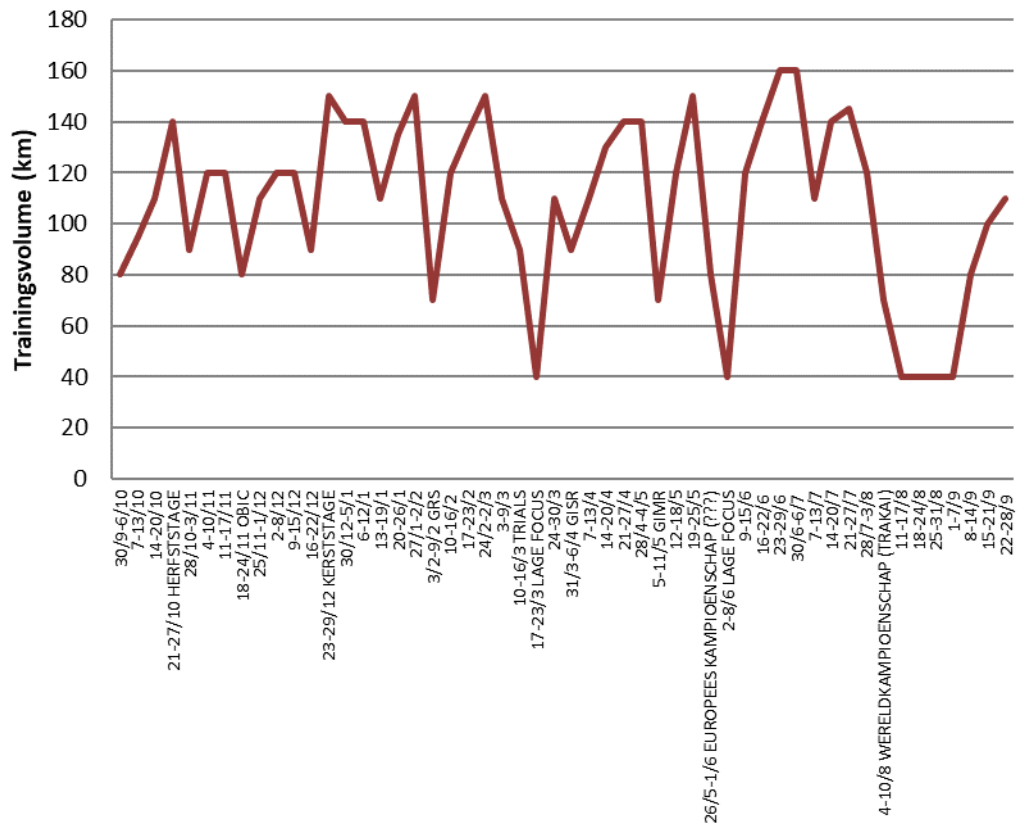
#### 4. Training- en wedstrijdprogramma

De focus voor deze groep is op EK, WK en Coupe. Wedstrijden worden gekozen in functie van de samenstelling van boten, testen, leren, kwalificatie etc. De globale opzet staat in de [algemene opzet van het roeiseizoen](#) vermeld.

#### Jaarplan U19 2025

	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER	JANUARI	FEBRUARI	MAART	APRIL	MEI	JUNI	JULI	AUGUSTUS	SEPTEMBER																																									
	30/9-6/10 7-13/10 14-20/10 21-27/10 HERFSTSTAGE 28/10-3/11 4-10/11 11-17/11 18-24/11 OBIC 25/11-1/12 2-8/12 9-15/12 16-22/12 23-29/12 KERSTSTAGE 30/12-5/1 6-12/1 13-19/1 20-26/1 27/1-2/2 3/2-9/2 GRS 10-16/2 17-23/2 24/2-2/3 3-9/3 10-16/3 TRIALS 17-23/3 LAGE FOCUS 24-30/3 31/3-6/4 GISR 7-13/4 14-20/4 21-27/4 28/4-4/5 5-11/5 GIMR 12-18/5 19-25/5 26/5-1/6 EUROPEES KAMPIOENSCHAP (???) 2-8/6 LAGE FOCUS 9-15/6 16-22/6 23-29/6 30/6-6/7 7-13/7 14-20/7 21-27/7 28/7-3/8 4-10/8 WERELDKAMPIOENSCHAP (TRAKAI) 11-17/8 18-24/8 25-31/8 1-7/9 8-14/9 15-21/9 22-28/9																																																				
	AV			SV			WPI		OL/TAP	RR	SV		OL/TAP	OP																																							
Accent 1	VOLUME 1 (A)		VOLUME 2 (A/s)		VOLUME 3 (S)		LAC TOL	VO2max	LAC TOL		VOLUME (S)	VO2max	LAC TOL	VOLUME (A)																																							
Accent 2	BASISKRACHT		HYPERTROFIE 1		MAX. KRACHT (N)	STRENGTH ENDURANCE		SE/MAINTENANCE			HYPERTROFIE	MAX. F	SE/MAINT.	HYPERTROFIE																																							
Accent 3	VO2max		THRESHOLD		VO2max	THRESHOLD		LAC PROD	THRESHOLD																																												
VOLUME	80	95	110	140	90	120	120	80	110	120	120	90	150	140	140	110	135	150	70	120	135	150	110	90	40	110	90	110	130	140	140	70	120	150	80	40	120	140	160	160	110	140	145	120	70	40	40	40	40	80	100	110	5310







## OP\_ROE\_02: BEACH SPRINT

Door Worldrowing is bekend gemaakt dat [Beach Sprint in 2028 op het OS programma](#) in LA zal staan. Het is de ambitie van de VRL om de volgende 2 jaar de nodige stappen te zetten om de werking in Vlaanderen (en België) te professionaliseren.

### 1. Evaluatie afgelopen jaren

Vooralsnog is de interesse beperkt vanuit Roeiers en Clubs, wat het moeilijk maakt om een gedegen selectie te maken. Afgelopen jaren werden er verschillende wedstrijden en trials georganiseerd, hieruit kwam naar voren:

- Aan de **Belgische kust roeien is niet gemakkelijk** (o.a. wetgeving brandingsporten, weersomstandigheden)
- Er is **geen permanent boeienparcours**, wat betekent dat het opzetten en afbouwen veel tijd kost
- Wedstrijd planning is gevoelig aan de **weersomstandigheden**
- Het BK laat geen Club mixen voor, dat betekent dat **voor Topsport altijd Trials** moeten worden gehouden
- Er is nog **te weinig technische kennis** (strategie op water, materiaalafstelling)
- Clubs vinden het moeilijk om voldoende enthousiasme te genereren
- De **drempel om in te stappen is hoger omdat er geen budget** is

### 2. Kwalitatieve onderbouwing van het bereiken van top 8 mondiaal niveau binnen 8 jaar

Eerst en vooral denken wij dat aan minimaal volgende criteria moet worden voldoen om Beach Sprint te kunnen ontwikkelen. De 3 belangrijkste daarvoor zijn:

- **Trainings locatie** aan zee
- **Verantwoordelijke trainer / coördinator** aanstellen die Beach Sprint kan trekken
  - Permanente opvolging van atleten
  - Planning
  - Verzamelen en rapporteren van gegevens om kennisniveau te accelereren
- **Integratie van Beach Sprint vaardigheden in het 'normale' wedstrijd roeien**
  - Trainingen / workshops organiseren tijdens de reguliere stages in Hazewinkel

Daarnaast zijn de volgende aspecten om succesvol te kunnen worden:

- Beach Sprint **roeier profiel** opstellen om in kaart te brengen door het meten van de fysiologische belasting bij elke fase en dit te vergelijken met de profielen van onze huidige Belgian Sharks
- Trainings **stages in warmere oorden** organiseren in de winter en voorjaar
- **Budget** om uitzendingen te kunnen ondersteunen

Door deze punten in 2025 en -26 consequent toe te passen zal dit uiteindelijk leiden tot volwaardige prestatie- en ontwikkeling lijnen en atleten.

### 3. Selectie criteria

De focus voor deze groep is op EK en WK. Trials worden georganiseerd om de beste boten te formeren, dwz roeiers van verschillende clubs tezamen zetten. Deze Trials zullen ruim voor de EK en WK georganiseerd worden zodat er nog tijd is voor een goede voorbereiding.

#### Doelstellingen

- Ontwikkelen van Beach Sprint als topsport
- Prestaties op de WK in 2026 en -27 met als resultaat deelname op de OS LA28 met 1 boot

### **Selectie**

Selectie voor EK en WK gebeurt door het meedoen en winnen van de Nationale Trials in solo en/of dubbel mixed. Het selectieproces wordt uitgeschreven in combinatie met het lange baan selectie proces en bouwt voort op het selectie proces dat de afgelopen 2 jaar is toegepast.

#### *4. Training- en wedstrijdprogramma*

Het training programma is vooralsnog gelijk aan dat van de lange baan roeiers. Specifieke vaardigheden worden geleerd door:

- Momenten tijdens de normale stages
- 2 stages voor EK en WK
  - Mei – België
  - Sept – Buitenland

Het wedstrijdprogramma van Worldrowing is momenteel nog niet bekend, maar er wordt met deze planning rekening gehouden:

- EK – eind Mei / begin Juni
- WK – eind Sept / begin Okt

# STIMULEREN VAN EEN VEILIG SPORTKLIMAAT



## 5. STIMULEREN VAN EEN VEILIG SPORTKLIMAAT

Om een veilig sportklimaat te bevorderen werken Basiswerking en Topsport nauw samen. Dit staat beschreven in het beleidsplan van de Basiswerking onder strategische doelstelling 6.

Specifiek naar Topsport heeft VRL onder andere volgende acties genomen:

- Veel verschillende individuele cases die kwamen uit Roeiers, Coaches of Ouders zijn opgepakt en afgewerkt
  - Enkele zaken waren hierbij zeer complex, maar toonden ook aan dat door goed overleg tussen alle partijen vooruitgang te boeken is
- De roeiwereld kent een geschiedenis van al dan niet sluimerende conflicten, vanuit Basiswerking en Topsport is actief ingezet om nieuwe conflicten zo veel mogelijk te ontmijnen. Dat hierin nog een lange weg te gaan is moge duidelijk zijn
- De algemene VRL gedragscode is opgesteld
- Er zijn voor de U19 gedragscodes opgesteld bij stages en wedstrijden gericht op Club – Club Trainers – Ouders – Roeiers
- Vanaf 2025 zal met een externe API gewerkt worden
- Met betrekking tot topsport zal duidelijker gecommuniceerd worden welke vraagstukken bij een API worden behandeld en welke niet. Bijvoorbeeld topsport selectie hoort bij de topsport cie thuis

Binnen het [BOOST sportmodel](#) zal ook op de mentale ontwikkelings- en leerlijnen ingezoomd worden. Zie hiervoor ook strategische doelstelling 5 in de Basiswerking.



# BIJLAGES





## 6. BIJLAGES

### BIJLAGE 1: RESULTATEN OP OLYMPISCHE SPELEN EN EUROPESE- EN WERELD KAMPIOENSCHAPPEN

Jaartal	Categorie	Locatie	Boortype	Atleten	Resultaat	Medaille
2024	U19	EK Kruszwica	JW2x	Louise Gyssels & Cato Vanheste	11 <sup>e</sup>	
		EK Brive	JM1x	Lukas Depla	6 <sup>e</sup>	
		WK St Catharines	JM1x	Lukas Depla	7 <sup>e</sup>	
	U23	WK St Catharines	BW1x	Mazarine Guilbert	3 <sup>e</sup>	Brons
			BM1x	Aaron Andries	3 <sup>e</sup>	Brons
		EK Edirne TUR	BM4x	Savin Rodenburg – Boris Taldeman – Dean Laureyns - Mil Blommaert	3 <sup>e</sup>	Brons
			BM1x	Neal Laureyns	6 <sup>e</sup>	
			BW1x	Marit Janssens	7 <sup>e</sup>	
	Elite	EK Szeged	M2x	Aaron Andries – Tristan Vandenbussche	7 <sup>e</sup>	
			BW1x	Mazarine Guilbert	8 <sup>e</sup>	
			LM1x	Marlon Colpaert	2 <sup>e</sup>	Zilver
		EOQR	M1x	Tim Brys	Q OS	
			LM2x	Tibo Vyvey - Niels Van Zandweghe	Q OS	
		FOQR Luzern	M2x	Aaron Andries – Tristan Vandenbussche	Geen Q OS	
			BW1x	Mazarine Guilbert	Geen Q OS	
		OS Parijs	M1x	Tim Brys	4 <sup>e</sup>	OS diploma
			LM2x	Tibo Vyvey - Niels Van Zandweghe	9 <sup>e</sup>	
		WK St Catharines	LM1x	Marlon Colpaert	8 <sup>e</sup>	

<b>2023</b>	U19	EK Brive	JW1x	Marit Janssens	5e	
			JW2x	Louise Gyssels & Lore Helsen	7e	
			JM2x	Lukas Depla & Juul Persyn	4e	
			JM4x	Neal Laureyns – Jules Vanoverschelde – Brecht Verkest – Karel Debruyne	5e	
		WK Parijs	JW1x	Marit Janssens	6 <sup>e</sup>	
			JW2x	Louise Gyssels & Lore Helsen	9 <sup>e</sup>	
			JM2x	Lukas Depla & Juul Persyn	11 <sup>e</sup>	
			JM4x	Neal Laureyns – Jules Vanoverschelde – Brecht Verkest – Karel Debruyne	7 <sup>e</sup>	
	U23	WK Plovdiv	BM2x	Savin Rodenburg – Boris Taldeman	7 <sup>e</sup>	
			BW1x	Mazarine Guilbert	4 <sup>e</sup>	
			LM1x	Mil Blommaert	8 <sup>e</sup>	
		EK Krefeld	BM2x	Savin Rodenburg – Boris Taldeman	3 <sup>e</sup>	Brons
			BW1x	Mazarine Guilbert	3 <sup>e</sup>	Brons
			LM1x	Mil Blommaert	3 <sup>e</sup>	Brons
	Senioren	EK Bled	M2x	Aaron Andries – Tristan Vandenbussche	6 <sup>e</sup>	
			M1x	Tim Brys	8 <sup>e</sup>	
			LM2x	Niels Van Zandweghe – Marlon Colpaert	13 <sup>e</sup>	
		WK Belgrado	M2x	Aaron Andries – Tristan Vandenbussche	22 <sup>e</sup>	
			M1x	Tim Brys	13 <sup>e</sup>	
			LM2x	Tibo Vyvey - Niels Van Zandweghe	8 <sup>e</sup>	
			LM1x	Marlon Colpaert	14 <sup>e</sup>	

<b>2022</b>	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	<b>Goud</b>
			LM2x	Savin Rodenburg – Mil Blommaert	7	
			LM1x	Tibo Vyvey	Medisch forfait	
		EK Hazewinkel	M2x	Aaron Andries – Tristan Vandenbussche	1	<b>Goud</b>
			LM2x	Savin Rodenburg – Mil Blommaert	1	<b>Goud</b>
			W2x	Mazarine Guilbert – Eloïse Joris	4	
			LW1x	Emma Gabriël	6	
		Senioren	EK München	M4x	Ruben Claeys – Gaston Mercier - Ward Lemmelijn - Tim Brys	12
	LM1x			Marlon Colpaert	11	
	WK Racice		M4x	Tim Brys - Gaston Mercier - Ward Lemmelijn - Ruben Claeys	13	
			LM2x	Niels Van Zandweghe – Marlon Colpaert	12	

<b>2021</b>	U19	München	JM1x	Aaron Andries	1	<b>Goud</b>
			JW2x	Astrid van Roy – Eloïse Joris	4	
		Plovdiv	JM1x	Aaron Andries	2	Zilver
			JM4x	Savin Rodenburg – Lucas Karambizi – Dean Laureyns – Boris Taeldeman	9	
	U23	Kruszwica	W2x	Mazarine Guilbert – Caitlin Govaert (LFA)	5	<b>Goud</b>
			LM2x	Marlon Colpaert - Tibo Vyvey	1	
		Racice	W2x	Mazarine Guilbert – Caitlin Govaert (LFA)	9	
			M1x	Tristan Vandebussche	6	
			LM2x	Marlon Colpaert - Tibo Vyvey	3	
	Senioren	OS	LM2x	Tim Brys – Niels Van Zandweghe	5	OS diploma
		FOQR	M2x	Ruben Claeys – Pierre De Loof	+7	
			M1x	Ward Lemmelijn	+13	
		EQR	M1x	Ward Lemmelijn	13	
	EK Varese	M2x	Ruben Claeys – Pierre De Loof	14		
LM 1x		Niels Van Zandweghe (Tim Brys was ziek)	8			

<b>2020</b>	U19		JM 1x	Aaron Andries	-	
			JW 1x	Mazarine Guilbert	-	
	U23	Poznan	LM 2x	Marlon Colpaert – Tibo Vyvey	1	<b>Goud</b>
	Senioren	Poznan	M2x	Ruben Claeys – Pierre De Loof	8	<b>Brons</b>
			LM 2x	Tim Brys – Niels Van Zandweghe	3	
			LM 1x	Tibo Vyvey	6	

(In 2020 werd geen WK verroeid vanwege de Covid-19 crisis, in 2021 is er geen WK verroeid)



## 1. Workshop BO en Clubs

Uit deze workshop kwam onderstaand overzicht met daarbij indicators ('stoplichten') om de stand aan te duiden. In onderstaand overzicht zijn de indicators geactualiseerd met de stand van zaken van Sept '2024

2024			
Our Mission	Our Vision :	Our Objectives : medaille OS	Our Values RESPECT/INTEGRITEIT, VERANTWOORDELIJKHEID, DISCIPLINE, BETROKKEHEID
I « Do Better » Priorities			
A. Organisatie	B. Communicatie	C. Rol clubs	
1. Trainingsschema's : 1. doorgeven gedurende volledige jaar incl. zomer/najaar naar clubs 2. Elite : individuele trainingsschema's voor U19, U23, Elite (LW/HW)	1. Informeren van huidige VRL mandaten en taakomschrijving		
2. Bepalen en communiceren van selectiecriteria voor U19, U23 en Elite richting Clubs bij aanvang roeiseizoen	2. Betere samenwerking tussen HC en TD		
3. Bezoek van TD aan elke roeiclub min. 1/jaar met uitleg van beleid en jaaractieplan naar clubbesturen/coaches	3. Hoe Communiceren ?: 1. in het NEDERLANDS 2. Met alle info (geen dubbele mails) 3. Op tijd		
	4. Wie en wat communiceren in kaart brengen : 1. Wat naar clubs? 2. Coach? 3. Atleet? 4. Ouder? <sup>VRL</sup>		

## 2024

### II « Do New » Priorities

E. Organisatie	F. Communicatie	G. Rol clubs
1. Opstart werkgroep COUPE : 1. Hannes O, Geert VDD, Rowan L, Benjamin S. 2. Criteria, visie coupe	1. Elite topsportcommissie : op welke manier kunnen beslissingen gemotiveerd gecommuniceerd worden.	1. VRL verwachtingen van de clubs?
2. Overlegmomenten PM / Clubcoaches : feedback, talentcoaching, visits	2. Verslaggeving na goedkeuring deelnemers : trainersvergaderingen	2. Wanneer VRL faciliteiten van clubs gebruikt moet de club contact person geïnformeerd worden vb gebruik boten, stages, andere...
3. VRL Cultuur / Missie / Visie : 1. Wat ? 2. Communiceren? 3. Uitdragen ?	3. Feedback na stages van roeiers richting club(coaches) met werkpunten	3. Opstarten regio trainingen voor 15/16 jarigen
4. Motivatie beslissingen topsport communiceren.	4. Alle clubs geven één contactpersoon/coach binnen de club aan voor alle topsportinformatie/mededelingen	

### III Enabling Priorities

1. Opleidingen coaching : 1. planning doorgeven 1 oktober voor het jaar er op. (initiator, trainer B, trainer A) 2. Bijscholingen voor coaches organiseren	2. Betrokkenheid clubs bij VRL sponsoring : Peter Vandersichel	3. Back-up communicatie VRL tijdens afwezigheid (zomervakanties)
--	--	--

Bestuur	Technisch directeur	PM en VRL coachen	CLUBS
---------	---------------------	-------------------	-------

Date: Oktober, 2023

VRL

2



## 2. Padlet bevraging

Padletbevraging naar Roeiers, Coaches, BO, Stakeholders in Feb-Mrt 24.

Padlet

Vlaamse Roeiliga • 17 • minder dan een minuut

ROEILIGA Brainstorm topsport 2025-2028

Waar staat volgens jou het toproeien voor in onze federatie?	Wat vind jij dat we met het toproeien moeten bereiken ?	Wat zijn onze eigen sterktes als topsportfederatie?	Wat zijn onze eigen zwaktes als topsportfederatie?	Wat zijn onze kansen (deze liggen extern) als topsportfederatie?	Wat zijn onze bedreigingen (deze liggen extern) als topsportfederatie?	Hoe ziet de ideale coaching en omkadering structuur er volgens jou uit ?
jammergenoeg nog steeds niet stevig genoeg in de schoenen, veel hangt af van het geluk talent te vinden. Moeten meer gaan naar systematische aanpak om talent echt aan te trekken naar het roeien. Roeien moet an sich groter worden als we echt een stevig constant presterend toproeien willen op tafel leggen.	zowel bij dames als bij heren sterke boten van 1, 2 of 4 per olympiade.	klein maar fijn, dus we behouden een gezellige persoonlijke communicatie en aanpak.	kleine sport en bovendien een Calimero houding. We moeten veel meer durven media en sponsors bestormen met onze informatie en aanpak.	We zijn de ultieme sport voor grensverleggers maar nergens in de wereld lukt het ons om dit verhaal echt aan de man te brengen en er duizenden toeschouwers mee aan te trekken.	dat enkel sporten die op de olympische spelen aan bod komen interesse krijgen van de overheid. Wie weet valt roeien er ooit uit door het hoge kostenplaatje.	groep coaches die sterk aaneen hangen met daarrond een stevig team kinesisten, sportfysiologen, psychologen, data-analysten, ... die in consensus een stevig programma maken, doelstellingen zetten en deze samen bereiken.
De federatie staat in voor het ontwikkelen en begeleiden van toproeiers zodat er kan deelgenomen worden aan internationale wedstrijden (Olympische Spelen, Wereldkampioenschappen, Europese kampioenschappen). Hiervoor worden o.a stages georganiseerd, opleidingen gegeven,	Medailles op WK/ EK/ Olympische spelen Niet enkel inzetten op Olympische disciplines. De spelen worden minder belangrijk en niet Olympische nummers kunnen voor doorgroei mogelijkheden zorgen	wendbaar en dichtbij. Geen logge structuren en wel procedures, maar procedures ten dienste van de sport, niet ten dienste van het papier.	Een gebrek aan langetermijnvisie	Meer inzetten op sponsoring Hierdoor minder afhankelijk van Sport Vlaanderen	moeilijke sport om close in beeld te brengen in wedstrijden, moeilijke sport om te volgen als toeschouwer (al doen ze dat in F1 bevooroordeeld ook wel)	duidelijke uniforme eenheid over de 'techniek', zodat roeiers uit verschillende clubs en regio's gemakkelijk samen met elkaar kunnen roeien.
Toproeien moet staan voor het begeleiden van de atleten die naargelang hun categorie aan de belangrijkste toernooien kunnen deelnemen. Dat gaat van het ontdekken reeds op jonge leeftijd van atleten die tonen aanleg te hebben voor de roeisport en het eindigt met deelname aan de OS die het hoogste niveau is voor de roeisport.	In het toproeien is het doel om medailles of finaleplaatsen te behalen op internationale wedstrijden	Samenhang tussen de roeiers is verbeterd voorbij twee jaar	Het is een kleine en versnipperde organisatie (Wordt opgesplitst in 2 liga's wat samenwerking soms moeilijk maakt). De financiële middelen zijn beperkt (door o.a. concurrentie met andere sporten). De zichtbaarheid in de media is beperkt (doch sinds oprichting Belgian Sharks al verbeterd)	Kansen samenwerking met andere federaties share competences	Overschaduwde worden door andere sporten	Centrale trainingpunten waar echt inspanningen gedaan worden om daar iedereen samen te doen trainen.
	Olympische spelen medaille moet het doel zijn	Meer ruimte voor dialoog met Jan Boone	Zwaktes • clubverankering • onafhankelijkheid	Samenwerking zoeken met de universiteiten (trainingsmethoden, medische opvolging, kwetsuurpreventie, individuele screenings) Andere doelgroepen zoals Materiaal, Voeding & Supplementen, Expertengroep inschakelen.	Beperkt aantal roeiers waaruit geselecteerd kan worden. Te weinig aandacht voor de subtoppers. Te vaak "eigen club" mentaliteit	Meer inzetten op innovatie
	WK resultaten op alle niveaus een brede basis creëren met goede resultaten op alle niveaus en in alle roeicategorieën : 2000m, ergo, beachsprint	Goede branding van de Belgian Sharks (maar kan nog beter)	Beschikking over een beperkt budget. Andere bronnen buiten Sport Vlaanderen en specifiek naar het roeien zelf moeten onderzocht en geactiveerd worden. Betrokkenheid van de clubs bij het topsportbeleid via een soort liga waarin per club een lid zitting heeft. Ledenaantal optimaliseren zodat we onze topsportstatuut bij SV niet kwijtspelen	Met meer middelen en meer resultaten in alle rangen op zoek gaan naar sponsoring.	Schrapping als topsportfederatie door tekort aan leden. Uitval van talenten bij overstap naar hoger onderwijs.	Kruisbestuiving met Nederlands team Kennis delen, gezamenlijke stages,...
	Atleten zouden er zich van bewust moeten zijn dat ze	Sterktes Flexibiliteit		er loopt veel talent rond momenteel, dit is een kans om optimaal te ondersteunen en op verder te bouwen	Indien we verder werken op de manier waarop we bezig zijn zal er op termijn steeds minder middelen ter beschikking gesteld worden. er moeten dringend jongere coaches zich willen bijscholen zodat het niveau in de clubs hoger worden.	Veel sneller beslissen welke ploegen deelnemen, correcte afspraken maken en streefdoelen voorstellen (geen loze beloften maken als doelen niet gehaald worden). Zorgen voor meer innovatie

### uithangbord

toproeien moet het uithangbord zijn voor onze federatie waarmee we zowel de sport kunnen promoten en extra leden kunnen werven

**Momenteel denk ik dat weinig mensen binnen de federatie zich echt betrokken voelen bij het toproeien.**

### Momenteel word er aan obelisk cultuur gedaan

Men kent enkel kleine boottypes in koppel

De huidige Belgische structuur toereert geen boordroeien. Het is misschien omdat de huidige toptrainers amper of nooit 'n boordriem in zijn of haar handen heeft gehad.

Hier is dringend nood aan een piramide cultuur. Onderaan de junioren laten proeven

Cfr Coupe de la Jeunesse 2022 in Spanje was 'n voorbeeld hoe het zou kunnen

### Professionaliseren

Toproeien is gestaag aan het opklommen, maar heeft heel veel weerstand van andere populairdere sporten. Waardoor door de beleidsmakers andere minder gunstige beslissingen genomen worden. Met meer middelen financieel, organisatorisch en inspraak kunnen betere en efficiënter beleid gevoerd worden.

### behalen van medailles

### Toproeien in onze federatie

Vernauwing in het aantal roeiers en roeisters met potentieel. Dit is weliswaar nodig, maar er zijn toch heel wat beloftevolle atleten (van elke leeftijd) die thuis blijven.

**ons land vertegenwoordigen en een voorbeeld functie hebben naar de jeugd toe. We moeten ernaar streven om steeds het hoogst haalbare te behalen.**

**We moeten in staat zijn A finales te halen op grote kampioenschappen**

Olympische spelen Top 6

Het ontwikkelen/ondersteunen van talent en zo hoog mogelijk proberen te scoren op de WK/EK/OS.

Op lange termijn: een sterkere vertegenwoordiging op internationale wedstrijden met de nodige goede prestaties waardoor meer belangstelling komt bij het publiek

Waar vervolgens hopelijk meer instroom komt in de sporttak roeien. Zo kan men werken aan meerdere projecten, Op korte termijn: gebruik maken van de bestaande roeiers en roeisters die zeer geïnteresseerd zijn in internationale roeigebeuren. Maar daarvoor de lat niet te veel te verlagen.

Dit kan door meerdere roeiers toe te laten op stages en daar maximaal in te zetten op verschillende boottypes.

Onderlinge en groepsmotivatie spelen hier een belangrijke rol in. Starten met een groep van 13 bij de jongens om dan de volgende stage te doen met enkel 6 is zeer demotiverend voor de roeiers die niet mee mogen op stage. Dit is een beleid voeren dat maar zolang is als je neus. Als je een beleid wilt uitstippelen voor minstens 4 jaar zal je ook met deze jongens die volgens het huidige beleid niet voldoen moeten werken. En door ook alle niveaus te steunen en niet enkel WK en ek zal je meer slaagkansen hebben in de toekomst.

Weinig of geen Soms op het amateurisme af...  
Weinig structuur

- een duidelijke/jonge visie
- Verder willen professionaliseren
- Een gezonde/realistische ambitie

De sterkte is dat de krachten gebundeld worden om een sterkere invloed te hebben op het politieke toneel. Het beleid kan professioneler gebeuren waardoor er op korte en lange termijn resultaten kunnen komen, zoals betere ondersteuning.

**Enkele zeer goede trainers met bewezen resultaten**

?

### Sterktes

Gedreven clubwerking met heel wat coaches die, veelal onbaatzuchtig, zeer veel tijd bieden aan atleten om te kunnen trainen. Het aanbod aan bijscholing is hier ook een zeer dankbaar gegeven in.

**Goed binnen de clubs werking**

We zijn groep, die goed overeenkomen met elkaar. Dit is goed voor de sfeer.

/

**onvoldoende professionele omkadering. clubcoaches welke nog steeds enkel hun eigen roeiers blijven verdedigen, ook bij mindere prestaties! teveel ongeschoolde coaches! Geen eigen infrastructuur!**

**te weinig inzet op het verwerven of behouden van jonge beloftevolle atleten**

Zie vorige

- Te weinig opgeleide/bekwame coaches voor ploegen op internationaal niveau

De zwaktes zijn: dat de federatie zich maatschappelijk zich gaat willen weerspiegelen. Daarmee bedoel ik dat er minder aandacht zal gaan naar sporten die bij de brede publiek niet of nauwelijks bekend zijn. En waardoor deze dus minder financiële middelen zouden ontvangen. Deze zullen dan met nog minder middelen hoge prestaties moeten leveren en om zo te hopen op meer financiële steun

**Veel discussies die telkens terugkomen**

**Weinig ex-topsporters die actief blijven in het roeien**

**Nationale team als junior vaak als hoofddoel en erna stoppen**

**Afhankelijkheid clubs (bv voor materiaal U19/23)**

Iedereen krijgt een zij...

Meer naambekendheid en profilering van de federatie naar de buitenwereld en ook naar de bedrijfswereld.

- Opbouwen richting nog meer samenwerking tussen clubs, coaches, roeiers en federatie. Iedereen werkt nog te veel op zijn eiland.

**Weinig roeiers, dus nog veel potentieel om nieuwe leden aan te trekken**

eventueel vanuit Sport Vlaanderen kijken naar atleten die niet aan top geraken of bepaalde blessures hebben of roeien hun niet (beter) zou liggen?

?

### Kansen

Hulp van clubs aanvaarden.

Sponsors zoeken en durven aanspreken. Niet steeds terughoudend zijn oww een krap budget. Waar een wil is, is een weg.

### Marketing/publiciteit

Ward Lemmelijn zorgt voor heel veel media aandacht in het roeien en is zowat de enigste roeier die mensen kennen → wat kan de VRL van hem hierover leren?

**onze sport is enorm goed bekend en gezien in landen zoals Engeland of Nederland en zelfs op Olym Spelen ... mega mooie en gezonde sport ... DE sport van ploegen en samenwerking dikwijls gebruikt in de industrie om een ploeg voorbeeld te geven !**

/

### slachte communicatie zorgt voor frustraties

Veel te weinig visie naar de toekomst. Er dient veel meer naar de clubcoaches te worden geluisterd. Veel te weinig communicatie via de sociale media en de pers. Ook hier heeft de Belgische Roeibond een groot aandeel in. Oubollige niet up to date website.

We moeten ervoor zorgen dat we niet weggedrukt worden in een beleid dat enkel maar kijkt naar resultaten op korte termijn.

### Afhankelijkheid subsidies

**Geen (top)sportcultuur in Vlaanderen**

**Enkel ondersteuning als reeds bewezen aan top te staan**

**Gebrekkige visibiliteit, hierdoor weinig aantrekkelijke sport voor de buitenwereld en dus geen/weinig sponsors, geen geld om te investeren in de topsporters (verloning), geen aankoop mogelijk van materiaal, geen stages**

### Bedreigingen

Journalistiek kan positief werken, maar is dat niet altijd. Let op met wat in de pers komt.

Weersomstandigheden zijn in België niet altijd optimaal.

**Zware concurrentie van heel wat nieuwe sporten ... wij moeten onze sport beter bekend maken door alle middelen ... wij gebruiken de Soc Netwerken niet zo goed en zeker op zijn volle potentieel**

**ook bij de talenten (VR-techniek, biofeedback, speciale uitdagingen,..)**

met het toproeien moeten we een structuur opzetten die uit meerdere departementen bestaat.

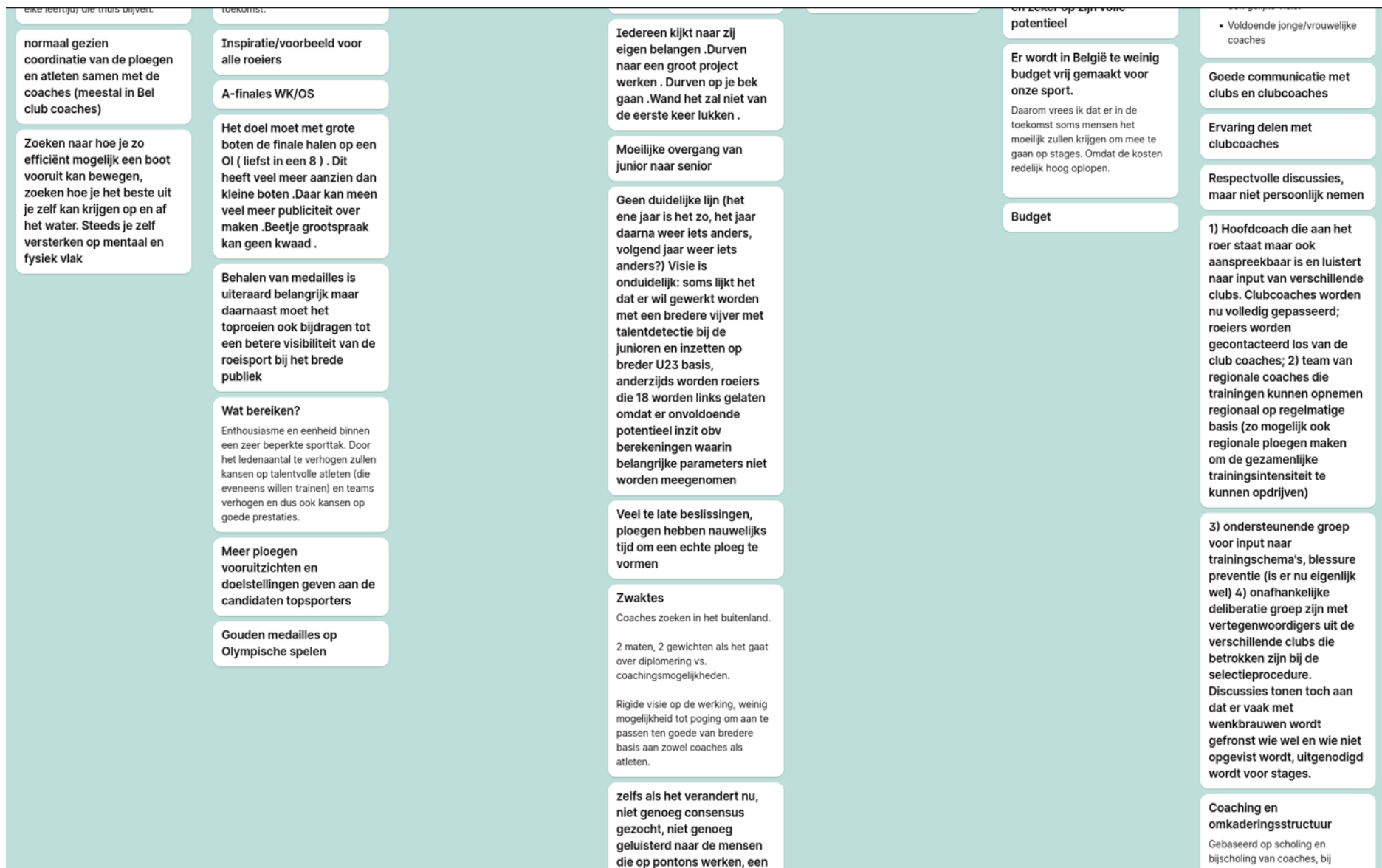
1. Technische Staf met aan het hoofd een hoofdcoach of performance manager
2. Departement Technisch Directeur zorgt dat alles qua stage, wedstrijden, logementen, transport, individuele noden van de roeiers zoals afspraken rond studiebegeleiding en anderen de juiste opvolging krijgen.
3. Financieel Verantwoordelijke die zorgt dat de budgetten op de juiste manier worden aangewend in samenspraak met de TD en HC-PM

**Indien geen eigen coaches een**

Indien geen eigen coaches een degelijke opleiding hebben gevolgd moet er uitgekeken worden om in alle categorieën professionele coaches te voorzien. Nationaal training center voor de junioren uitbouwen in Gent met eigen infrastructuur ( boten, loods,...) nationaal training center voor -23 en elite in Hazewinkel met een eigen loods en boten. Voor beide centra kan eventueel gebruik gemaakt worden van de fitness zalen van Sport Vlaanderen. Vaste kiné en eventueel dokter in elk centrum moet steeds ter beschikking zijn tijdens de stages. Er moet ruimte zijn om na de trainingen de atleten de mogelijkheid te geven om te studeren en zich te ontspannen.....

- Per categorie een aparte coördinerende coach. Die onderling ook nauw samenwerken ivm de doorgroei van een atleet en een gelijke visie.

- Voldoende jonge/vrouwelijke



**zeits als het verandert nu,  
niet genoeg consensus  
gezocht, niet genoeg  
geluisterd naar de mensen  
die op pontons werken, een  
geen echte toekomst visie**

We hebben minder budgettaire  
middel dan andere landen.  
Dit zorgt voor volgens mij voor, dat  
we soms op een minder niveau  
trainen dan andere landen.  
Bv hoogte stages.

**Communicatie**

#### **Coaching en omkaderingsstructuur**

Gebaseerd op scholing en  
bijscholing van coaches, bij  
voorkeur intern (binnen België)  
gezocht.

**In België, gebaseerd op  
clubwerking, coaches,  
natuurlijk die die atleten  
hebben, met als doel  
iedereen laten samen  
werken.**

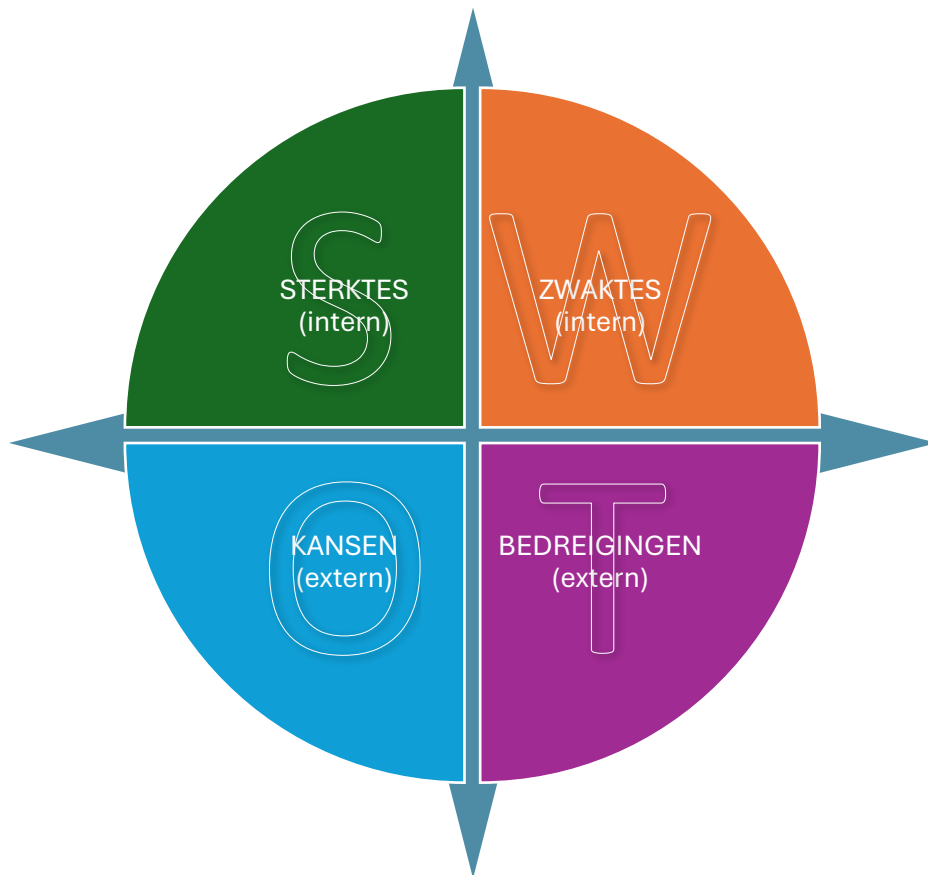
Dit is een persoon, die veel af  
weet van de technische aspecten  
van het roeien.  
Iemand die ook zijn roeiers goed  
op volgt, op mentaal vlak.  
Het is leuk om een goede bant te  
hebben, zodat er zaken besproken  
kunnen worden, als er bv  
problemen zijn.

Een persoonlijke coach per ploeg.  
Een persoonlijk training schema  
per ploeg.  
Een persoonlijk voeding schema.  
Een persoonlijk power schema.

### 3. SWOT-analyse

SWOT Topsport als deel van het Topsport proces 2025-28

- 15 Mar: Mission & SWOT workshop with Elite rowers
- 20 Mar: Mission & SWOT workshop with clubs & trainers
- 22 Mar: Mission & SWOT workshop with U23 rowers





# STERKTES

- Kleine, maar sterke kern toproeiers
- Goede (team)sfeer in de groepen
- Met beperkte middelen steeds degelijke resultaten
- Goede trainers met sterke band met de roeiers
- Belgische roeiers zijn technisch goed
- Sterke kern, veel competitie onderling
- Samen trainen, goede sfeer
- Sterk expertenteam
- Ondersteuning trainers / bijscholingen
- Sterk engagement (roeiers, trainers, clubs)



# ZWAKTES

- Communicatie kan beter
- Communicatie tussen VRL en clubs, terugkerende discussies
- Gebrek aan visie, leiding en structuur
- Klein land en geen uniformiteit
- Meer input van de roeiers
- Geen / weinig eigen middelen, grote afhankelijkheid van Sport Vlaanderen
- Geen eigen loods, weinig boten
- Niet 1 Belgische roeistijl
- 2 liga's
- Beperkt aantal trainers, roeiers en clubs
- Veelal zijn de coaches onvoldoende opgeleid en neutraal





# KANSEN

- Er is een groep talenten om op verder te bouwen
- Zet in op langlopende projecten (niet van 2x naar 1x naar ...)
- Inzetten op samenwerking (andere federaties, clubs etc.)
- Meer als een team werken (centralisering)
- Samenwerken met NL
- Meer voedingsbegeleiding
- Inzetten op (nieuwe) studentenroeiers, universiteiten en hogescholen betrekken
- Maak gebruik van het positieve effect van de OS, creëer als het ware een golf om op verder te surfen.  
Bv. GBR na Londen 2012
- Sponsoring
- Hoogtestages



# BEDREIGINGEN

- Drop-out U19 > U23, maak de doorstroom aantrekkelijker
- 'Faillissement' >> neerwaartse spiraal (slechte resultaten zullen leiden tot minder geld)
- Hoge leeftijd van veel coaches, wat als zij stoppen?
- Te weinig denken als 1 team (clubs, federaties)
- Coaches die los van clubbelangen willen werken aan het groter geheel
- Door kleine federatie (te) veel aandacht voor het individu en te weinig voor het groter geheel
- Jeugd heeft te veel hobby's / concurrentie andere sporten / tijdsintensief
- Beter talenten dreigen naar andere federaties te gaan. Doen andere federaties het beter en professioneler dan ons?
- Mensen die evt. zouden stoppen door studies goed informeren, voorkom dat ze stoppen door foute interpretaties
- Andere sporten die meer media aandacht krijgen, hebben grotere kans op sponsoring

<b>Waarvoor staat Toproeien in onze Federatie ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Topprestaties begeleiden en medailles behalen</li> <li>Talentdetectie, talent ontwikkelen</li> <li>Uitstraling</li> <li>Way of life, mindset</li> <li>Trots, elkaar verbeteren, presteren, jezelf verrijken met ervaringen en vrienden</li> <li>Klein team met goede resultaten</li> <li>Presteren met beperkte middelen</li> <li>Professioneel zijn en bezig zijn</li> <li>Samenwerken in een aangename en vertrouwelijke omgeving</li> </ul>
---	---

<b>Wat willen we met Toproeien bereiken ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medailles en finale plaatsen op WK / EK / OS</li> <li>Zorgen voor opvolging en doorgroei mogelijkheden</li> <li>Ontwikkelen van toekomstige generaties</li> </ul>
---	--

<b>Ideale Coaching &amp; Omkadering structuur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In groep trainen</li> <li>Omkadering met Technisch Directeur, Performance Manager en bekwame en geschoolde Coaches</li> <li>Eigen infrastructuur</li> <li>1 visie op roeitechniek en terminologie</li> <li>Samenwerking coaches, medische staf, data analisten</li> <li>Vertrouwen tussen atleten - coaches - omkadering</li> <li>Regelmatige meetings met de volledige omkadering met als doel verbeteren van de ploeg prestaties en de atleten individueel</li>   <li>Innovatie, bv in kracht training, bv in trainen met andere landen</li>   <li>Mogelijkheden voor niet-Gentse roeiers om in Gent te trainen</li> </ul>
---	---

#### 4. Ontwikkelingslijnen

MANNEN										
Age	ANTHROPOMETRICS		PHYSICAL							Boat
	Body weight	Body height	VO2max		Pmax	1RM Squat	1RM Bench Pull	Ergo (C2)	Ergo (RP3)	Season Best
	(kg)	(m)	(L/min)	(ml/min/kg)	(Watt)	(%BW)	(%BW)	(min:s)	(min:s)	(min:s)
15	70	1,80	4,5	67,5	380	1,0	0,8	6:45	6:37	7:35
16	72	1,82	4,7	67,5	410	1,1	0,85	6:35	6:27	7:25
17	74	1,84	4,9	70	435	1,15	0,9	6:25	6:17	7:18
18	76	1,85	5,2	70	455	1,25	0,97	6:18	6:11	7:11
19-20	78	1,85	5,6	70	475	1,4	1,05	6:10	6:03	7:05
21-22	83	1,86	6,0	70	500	1,6	1,2	6:04	5:56	6:56
23-26	86	1,86	6,2	70	510	1,7	1,25	5:57	5:46	6:45
>26	87	1,86	6,3	70	530	1,7	1,25	5:54	5:46	6:45

VROUWEN										
Age	ANTHROPOMETRICS		PHYSICAL							Boat
	Body weight	Body height	VO2max		Pmax	1RM Squat	1RM Bench Pull	Ergo (C2)	Ergo (RP3)	Season Best
	(kg)	(m)	(L/min)	(ml/min/kg)	(Watt)	(%BW)	(%BW)	(min:s)	(min:s)	(min:s)
15	62	173	3,4	57,5	270	0,9	0,75	7:45	7:37	8:20
16	64	174	3,55	58,5	285	1,0	0,8	7:35	7:27	8:10
17	65,5	175	3,7	60	300	1,1	0,85	7:25	7:17	8:00
18	67	176	3,9	60	315	1,2	0,9	7:17	7:09	7:53
19-20	69	179	4,1	60	340	1,35	1,0	7:09	7:01	7:47
21-22	71	179	4,3	60	375	1,5	1,15	6:56	6:48	7:37
23-26	73	179	4,5	60	405	1,6	1,20	6:50	6:42	7:30
>26	73	179	4,6	60	430	1,7	1,25	6:47	6:39	7:25

## 5. Prestatielijnen

	16 jaar	17 jaar	18 jaar	19 jaar	20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	25 jaar	26 jaar
Ideale lijn	Medaille Jeugdbeker	top 6 WK junioren	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 8 OS
Tragere lijn	Top 6 Jeugdbeker	Medaille Jeugdbeker	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 8 OS

(opgemaakt door Dirk Crois, Jan Bourgois en Dimitri Dumery)

## 6. Project 'Boost Sportmodellen'

Een beschrijving en motivatie van het beoogde resultaat van het BOOST Sportmodellenproject:

Als primaire doelstellingen van het project 'holistisch sportmodel' stellen wij de volgende voorop:

- **Breedtesport:**
  - *Het levenslange plezier in het roeien bevorderen (active for life)*
  - *Duidelijke visie en overzicht voor de clubs, trainers, roeiers en betrokken kader doorheen het opleidingstraject van elke roeier*
- **Topsport:**
  - *Topprestaties behalen (top 3 EK / top 8 WK en Olympische Spelen)*
  - *Omschrijven van de ideale opleidingsweg voor talentvolle roeiers, met aandacht voor late instromers, studenten en transfersporters.*
- *Een kader aanbieden voor trainers in het begeleiden van de roeier(s)*

Als secundaire doelstellingen van het project 'holistisch sportmodel' stellen wij de volgende voorop:

- *Meer sporters aantrekken met een attractief model*
- *Het maken van de juiste beslissingen op het juiste moment, in het belang van de roeier*
- *Kennis delen*
- *Samenwerking bevorderen*

*Innovatie, toekomstige ontwikkelingen en nieuw opgedane kennis en ervaring zullen ervoor zorgen dat we het sportmodel af en toe moeten bijwerken. We willen onszelf continu uitdagen en verbeteren.*

Als disciplines definiëren wij momenteel 3 disciplines binnen het roeien:

1. *Het klassieke 2.000m roeien*
2. *Beach Sprint roeien (in het najaar van 2023 heeft het IOC beslist dat dit een nieuwe Olympische discipline wordt in 2028)*
3. *Indoor roeien of ergometer roeien*

Volgend resultaat hebben we voor ogen na afloop van het project:

- Een sportmodel voor roeien en Beach Sprint roeien, beide gericht op breedtesport en op topsport met daarbij horende ontwikkelingslijnen (fysiek – mentaal – technisch – tactisch) per fase
- Attractieve communicatie van de sportmodellen (website, filmpjes, social media posts, ...)
- Workshops over de sportmodellen voor trainers en clubs
- Inhoud voor trainers onder de vorm van lessenspakketten, oefenstof, ...
- Een analyse van onze competitiestructuur (effectieve implementatie na 2026)
- Analyse van een brevettensysteem (effectieve implementatie na 2026)
- Analyse van een geschikt topsportervolgsysteem (effectieve implementatie na 2026)

## 7. Selectie proces

Kalender opzet:

- Okt – maart: algemene ontwikkeling, voorlopig nationaal team, ontwikkel de beste atleten
- Apr – Sept: nationaal team is klaar voor internationale wedstrijden

**Selectie gebeurt op basis van boot- en ergo tijden en selectie van de boot tijd vindt plaats in de skiff.**

Enkel omwille van een medische reden kan er een traject in 2- afgesproken worden. De prestaties worden vergeleken met de normwaardentabel met volgende 3 uitkomsten:

1.  $\geq 100\%$  voor beide criteria betekent automatische selectie voor nationaal team.
2.  $\geq 97\%$  voor ergometer ten opzichte van de normwaardentabel en voor bootprestatie  $\leq 3\%$  ten opzichte van de prestatie van de roeier met het hoogste percentage ten opzichte van de normwaardentabel betekent een plaats op de deliberatielijst.
3. Buiten criteria vermeld onder punt 2 hierboven betekent geen deliberatie en daarmee ook geen selectie.

De deliberatielijst zal bijgevolg bestaan uit een aantal roeiers die voor beide criteria vrij dicht aanleunen bij de normwaarden. Het deliberatieproces van deze roeiers zal plaatsvinden in de Selectiecommissies waar beslist zal worden welke roeiers wel/niet toegevoegd worden aan de Nationaal team. Roeiers kunnen uitgesloten worden als die op basis van trainingsengagement hun belofte niet nakomen, één slechte prestatie leidt niet tot uitsluiting.

De deliberatie zal plaatsvinden op basis van volgende criteria:

1. FYSIEKE COMPONENTEN (VO<sub>2</sub>max, kracht, antropometrie): De andere parameters in de normwaardentabel zullen gekwantificeerd worden zodat een volledig zicht op het fysieke profiel van de roeier beschikbaar is.
2. ENGAGEMENT: Dit betreft de mate waarin de roeier zich engageert om het consistent het trainingsprogramma te volgen, de stage mee te doen, etc. Dit wordt beoordeeld door de U19 coach.
3. TECHNISCHE VAARDIGHEDEN: De roei technische competenties worden beoordeeld door de U19 coach.
4. TRAININGSHISTORIEK – en PROGRESSIE: Dit criterium omvat de inschatting van het groeipotentieel van de roeier. Dit zal gebeuren op basis van zijn trainingshistoriek en op basis van de vergelijking tussen de huidige roei- en ergometerprestaties en die van testen uit het verleden.

Tijdens de Selectie Commissie zal het boottype en de samenstelling van de boten voor WK, EK en evt Coupe de la Jeunesse worden vastgelegd. Daarbij kunnen verdere seat races of andere testen gepland worden om de bootsamenstelling te optimaliseren. De regatta's die geroeid zullen worden afgestemd op hun leeftijd en hun specifieke ontwikkeling in de richting van prestatie op latere leeftijd.

Eenmaal in het Nationaal team wordt er van de ploegen niet meer gevraagd om aan de selectie tijden tabel te voldoen die in de voorbije 2 jaren werd gebruikt. Wel zullen de prestaties aan deze tabel worden afgemeten en geëvalueerd.

**De achterliggende gedachte bij het selectie proces is dat je de atleet over langere termijn ontwikkelt, waarbij de focus niet moet liggen op korte termijn medailles. Het uiteindelijke doel is om de beste atleten te selecteren en deze klaar te stomen voor prestaties op mondiaal niveau.**

Als selectiecommissie zal de FSTC functioneren met voorafgaande de VRL en LFA topsport cie's.

Verder wordt beoogd om het nationaal team beter te definiëren, i.e. wanneer word je deel van het team en wat houdt dat dan in. Enkele punten hieruit zijn:

- Volg het trainingsschema van het nationale team
- Aanwezig zijn op trainingskampen indien uitgenodigd
- Accepteer de toewijzing van bootsamenstellingen en coachtoewijzing
- De TD-, PM- en Topsportcoaches zullen de beslissingen toelichten, maar dat doen ze ook hoeft de beslissing niet te rechtvaardigen
- De Clubs en personal coaches geven sporters alle ruimte die ze nodig hebben om zich volledig in te zetten en te ontwikkelen

Ook voor Club ploegen wordt de mogelijkheid voor selectie ingeruimd:

- U19 – Coupe
- U23 - FISU, EUSA of EK U23



## BIJLAGE 3: SPORTTECHNISCH KADER

### 1. Functieomschrijvingen TD, PM, Coaches en BO

#### Technisch Directeur topsport – ORGANISATIE



- Organisatie van de topsportwerking :
  - Organiseren diverse overleg platformen
  - Talent detectie
  - Evaluatie van Elite atleten, coaches en experts
  - Streven naar constante verbetering binnen topsport
- Logistiek organisatie en planning
  - Jaarplanning
  - Organisatie stages, wedstrijden en toernooien
- Uitwerken lange termijn visie
  - 2028 LA
  - 2032 Brisbane
- Communicatie naar stakeholders
  - Sport Vlaanderen
  - Bestuursorgaan
  - Clubs incl. atleten, ouders, trainers, ...

#### Performance Manager - EXECUTIE



- Planning en periodisering
  - Meerjarenplanning i.f.v. Olympische Cyclus
  - Jaarplan i.f.v. de belangrijkste competities + ontwikkeling jonge roeiers
  - Uitgewerkte trainingsschema's op weekniveau
- Monitoring van het trainingsproces
  - Opvolging van trainingsdata bij Nationale Selectie (U19-U23-Elite)
  - Opvolging van daily functioning/wellness bij Nationale Selectie (Elite)
- Fysieke profilering
  - Kwantificeren van antropometrie/withouding/kracht i.f.v. prestatie/ontwikkeling
- Experten commissie
  - Aansturen expertencommissie + stimuleren van interactie tussen de disciplines
- Ondersteunen Technisch Directeur/Elite Coach + U23 Coach
  - Selectiebeleid
  - Communicatie naar clubs en atleten

## Topsport Coach - OPERATIONEEL

- Coördinatie en Organisatie Eliteroeien
  - Stage i.f.v. jaarplan (i.s.m. physical performance manager)
  - Trainingsmomenten buiten stage
- Bootformatie
  - Op basis van objectieve en subjectieve criteria
- Roeitechniek
  - Uniformiseren overheen clubs
  - Aansturen eliteroeiers/U23 roeiers
- Wedstrijdcoördinatie
  - Leiding nemen op internationale competitie
- Ondersteunen Technisch Directeur/Performance Manager
  - Selectiebeleid
  - Communicatie naar clubs/coaches/atleten



## Bestuursorgaan - SUPPORT

- Ondersteuning TD & PM :
  - Processen
  - Organisatie
  - Budgettair
- Communicatie stakeholders : Clubs, Atleten, Sport Vlaanderen, BOIC, ...
- Topsportcommissie : afgevaardigde
- Afstemming VRL, LFA & KBR



## 2. Omkadering Coaches en Expertenwerking

### Krachttraining - Alessandro:

- Onder leiding van Alessandro, elke 2 wkn een gezamenlijke opvolg sessie ifv het training schema
- Het schema wordt opgemaakt door Alessandro en geïndividualiseerd. Het wordt besproken met Prof. Dr. Jan Boone en de atleten
- Alessandro doet opvolging 1:1 met de atleten, zowel F2F als on-line

### Biomechanica - Ine:

- VRL heeft een PEACH systeem voor 2 dubbels of 1 vier kan meten
- Regelmatige metingen vinden plaats op vraag van de Coaches
- Per ploeg wordt altijd een 'nul' meting voorzien, die na 6-8 weken wordt opgevolgd om de verschillen te meten en visualiseren
- Van de metingen worden rapporten gemaakt

### Medisch – Ruben:

- Jaarlijks 2 VO2 max / inspanningstesten
- Jaarlijks 1 medische check-up (klinisch onderzoek)
- Regelmatig bloed metingen op vraag van atleet, coach of Ruben

### Blessure preventie - Kristien:

- Elke week op donderdag is er een vast bezoek moment in de TSH
- Elk jaar worden de Elite & U23 atleten gemonitord in het kader van blessure preventie door Kristien Depluvere en wordt een individueel programma opgesteld

### Kinesist tijdens stages & wedstrijden – Katrien V, Katrien J, Tessa:

- Deze wordt voorzien voor elke 2-3d een vast moment om een kiné ter plaatse te hebben. Binnen België wordt met de 3 vaste kiné's gewerkt, in het buitenland met oftewel een kiné ter plaatse oftewel een vaste kiné uit België
- Bij de U23 werking zal Ruben Claeys betrokken worden

### Voeding – Stephanie:

- Regelmatige (elke 6-8 wkn) opvolging met de individuele atleten
- Advies naar target gewichten & opvolging met de atleten hoe deze te bereiken
- Algemeen advies & opvolging tav dieet tijdens stages
- Advies tav supplementen
- Supplementen:
  - het beleid van Whey eiwit, isotone dorstlesser en multi vitamines tijdens stages en wedstrijden wordt verder gezet
  - Te bekijken is nog of supplementen ook tussen de wedstrijden in noodzakelijk worden geacht
  - De vaste leverancier 6D (batch controlled) blijft behouden

### Mentaal welzijn – Els & Jon:

- Regelmatige opvolging met de atleten F2F en soms coaches
- Advies bij organisatorische issues
- Groepsgesprekken over moeilijke topics

- Soms Victor Vander Veken

## BIJLAGE 6: VEEL GEBRUIKTE AFKORTINGEN

Afkorting	Omschrijving
<b>BO</b>	Bestuursorgaan
<b>BOIC</b>	Belgisch Olympisch Comité
<b>BW</b>	Basiswerking
<b>LA28</b>	De Olympische spelen in Los Angeles 2028
<b>LFA</b>	Ligue Francophone d’Aviron
<b>KBR / FRBA</b>	Koninklijke Belgische Roeibond / Fédération Royale Belge d’Aviron
<b>OD</b>	Operationele doelstellingen
<b>PM</b>	Performance Manager
<b>SWOT</b>	Strength – Weakness – Opportunity - Threats
<b>SD</b>	Strategische doelstellingen
<b>SV</b>	Sport Vlaanderen
<b>TD</b>	Technisch Directeur
<b>TS</b>	Topsport
<b>VRL</b>	Vlaamse Roeiliga