

AROSS



**Richtlijnen voor
deelname
Marathonroeien**

Versie Beheer:

Uitgave : November 2006

Aangepast :

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Doelstellingen	3
Criteria	3
Roeitechniek	3
Stuurvaardigheid	3
Toerervaring.....	3
Materiaalkennis.....	3
Instelling	4
Conditie.....	4
Kracht.....	4
Selectie	4
Voorbereiding tochten	4
Conclusie	5

Doelstellingen

Deelname aan lange afstandstochten (LA) mogelijk maken voor iedereen die dit wil, onder de voorwaarde dat de kans op slagen en het plezier in de tochten bij ploeggenoten niet in gevaar wordt gebracht.

Aan de ene kant willen we zoveel mogelijk mensen de gelegenheid bieden om aan LA-evenementen mee te doen, aan de andere kant moet het duidelijk zijn dat marathonroeien niet voor iedereen is weggelegd.

Men moet voldoende capaciteiten hebben om soepel en met plezier gedurende langere tijd met een constante en flinke snelheid te roeien, met minimale pauzes.

Criteria

Criteria die een rol spelen bij de beoordeling of iemand voldoende capaciteiten heeft zijn: roeitechniek, stuurvaardigheid, toerervaring, materiaalkennis, instelling, conditie en kracht.

Roeitechniek

Het maakt in principe niet uit of men lang of kort lid is, alle deelnemers moeten een goede roeitechniek hebben.

Dat wil zeggen: men moet kunnen scullen, op elke plaats kunnen roeien (ook slag), in een team kunnen roeien, een normale haallengte hebben of deze kunnen aanpassen, een goede riemvoering hebben (i.v.m. blaren, polsen) de balans niet verstoren (ex-boordroeiers), en geen storende basisfouten hebben (te weinig beenwerk, ongelijk roeien, haal niet afmaken). Slechte techniek veroorzaakt slechte prestaties en wekt irritatie op.

Stuurvaardigheid

Men moet minimaal de bevoegdheid hebben voor het te bevaren water, het Binnenvaart Politierglement (BPR) en de vaarregels kennen. De cursus 'sturen op stromend water' wordt sterk aanbevolen voor tenminste een ploeglid (voor riviertochten verplicht). Men dient voldoende stuurervaring in de praktijk te hebben: vlot de juiste commando's kunnen geven, inzicht in verkeerssituaties te water hebben, alsmede ervaring met sluizen en smalle passages ('pieterburen').

Kaartlezen is belangrijk! Ook een goed zicht is van belang (denk aan beslagen en beregende brillen, kaartlezen met/zonder bril, nachtblindheid).

Toerervaring

Men moet kunnen wisselen op het water, stuurcommando's vlot opvolgen, ervaring hebben met het passeren van bruggen, sluizen en smalle passages, kunnen aanleggen 'in het wild' en zonder schade vlot in en uit de boot kunnen klauteren. Verder moet men weten hoe zich te kleden (niet schurend, dunne laagjes, thermokleding, zonbescherming, evt. zitviltje), wat te eten en drinken, en daarbij toch de bagage weten te beperken.

Bij de elfstedentocht moet in elke ploeg minstens één persoon zitten die de tocht al eerder gedaan heeft en de route kent. Wisselen met aanleggen moet van te voren worden geoefend.

Materiaalkennis

Weten hoe je met de boot moet omgaan en hoe schade te voorkomen, zowel op het water als op het land (bij transport, tillen, neerleggen, prepareren, in en uit het water tillen, wisselen, aanleggen en in sluizen). Men moet gebreken kunnen opmerken en kleine reparaties kunnen uitvoeren onderweg. Regelmatig meehelpen in de werkplaats strekt tot aanbeveling. Bezit van een auto met trekhaak en ervaring met gebruik van de botenwagen is ook een pré!

Instelling

Een positieve instelling is erg belangrijk. Het is geen moeten maar een vrijwillig meedoen met het doel er plezier aan te beleven. Doorzettingsvermogen is vereist ("willen"), zeker als het wat tegenzit. Niet zeuren over koffiepauzes, plaspauses, comfort, zere kont, blaren, rotweer, enz. Wel elkaar helpen indien dat nodig is (teamgeest).

Conditie

Uithoudingsvermogen is een eerste vereiste ('kunnen'). Dit valt te trainen. Men moet de hele dag door kunnen gaan, z'n krachten over de dag verdelen, continue 80% kunnen leveren, nog reserve's overhebben voor als het tegenzit (wind, materiaalpech, stuurfout). Men moet zoveel overcapaciteit hebben dat men bij tegenslag niet in tijdnoed komt. De aankomsttijd is dikwijls aan een limiet gebonden (door daglengte, getijstroom, sluisbediening, bemanning controleposten of gewoon reglementair).

Kracht

Dit is een persoonlijke eigenschap, die ook samenhangt met iemands bouw. Het is een niet te onderschatten factor. Gebrek aan kracht is moeilijk te compenseren met andere eigenschappen, dus een goede training en techniek zijn voor deze mensen extra belangrijk.

Selectie

Hoe bepaal je nu of iemand aan de vereisten voor marathonroeien voldoet en wie beslist dat? Een goede basisregel is: ***een gemiddelde snelheid van 10 km per uur in een C2 kunnen halen, gedurende minimaal 1½ uur, waarbij elke combinatie (inclusief de zwakste) aan de beurt is geweest en er op het water is gewisseld.***

Als de selectiecriteria en de minimale vereisten duidelijk zijn is het makkelijker om aan iemand uit te leggen of hij mee mag/kan. De uiteindelijke beslissing kan het beste genomen worden door een bestuurs- of commissielid ('autoriteit') die inzicht heeft in iemands roeicapaciteiten.

Het mixen van sterken en zwakken in een ploeg kan nadelig zijn voor beide partijen (de één kan het tempo niet bijhouden en de ander voelt zich benadeeld door 'meelifters'). Als men toch mengt kunnen er in een vier maximaal één middelmatige en één zwakkere roeier meeliften. In een C2 is dat maximaal 1 middelmatige of zwakkere roeier. Stelselmatig meeliften is ongewenst.

Beter is het om minder sterke roeiers uit te sluiten van de zwaardere tochten. De minderen kunnen dan eerst aan 'lichte' tochten meedoen. Ook kan worden besloten dat zwakkeren in estafette meedoen (waar reglementair toegestaan, of gewoon 'voor spek en bonen' om ervaring op te doen). In geval van overtekening voor een tocht kan men d.m.v. trials bepalen wie meegaat en aan wie de beschikbare/beste boten worden toebedeeld.

Vorbereiding tochten

De algehele jaarcoördinatie ligt bij de LA-coördinator (jaarplanning, informatieavonden, inventarisatie klassemntsroeiers, aanstellen tochtcoördinatoren, distributie van uitnodigingen, bijhouden LA-klassementslijsten).

Men kan marathonroeien onder de aandacht brengen door enkele daarvoor geschikte tochten in het normale toerprogramma op te nemen. Nieuwkomers kunnen dan de sfeer proeven.

Op een informatieavond kunnen belangstellenden d.m.v. kaart- en informatiemateriaal van voorgaande jaren en door eventueel foto's of video's een indruk krijgen van wat marathonroeien inhoudt. Tevens kunnen belangstellenden alvast voorintekenen.

De ervaring heeft uitgewezen dat het maken van een jaarplanning de voorkeur geniet boven een 'vrije' inschrijving per tocht. Dan is beter bekend wie de gegadigden zijn en kunnen er lang genoeg van te voren eisen gesteld worden aan training e.d. Ook kan er beter rekening worden gehouden met de reservering van boot- en transportmateriaal.

Per tocht kan een tochtcoördinator worden aangesteld, die de inschrijving, betaling, kaartmateriaal, bootreservering, transport en overige logistiek regelt.

Bij twijfel over ploegindeling, deelnamecapaciteit, estafetteroeien en voor de vorming van combinatieploegen met andere verenigingen is het beter te overleggen met de LA-coördinator.

Bij combinaties met andere verenigingen mogen absoluut alleen goede roeiers worden 'ondergebracht'.

Conclusie

Het plezier voor iedereen is groter als er capabele roeiers meedoen aan het marathonroeien. Nieuwkomers kunnen ervaring opdoen in lichtere tochten en in estafettevorm. Bij uitzondering is meeliften mogelijk. Meedoen voor een klassering is alleen weggelegd voor wie aan de selectiecriteria voldoet. Duidelijkheid in de vereisten maakt de acceptatie van beslissingen makkelijker.