

Richtlijnen voor deelname

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

- = Roeitechniek,
- = stuurvaardigheid,
- = toerervaring,
- = materiaalkennis,
- = instelling,
- = conditie,
- = 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),
 - = 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, en het 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' / 'balken'),
- ⤴ 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 Elfstedenroeimarathon moet in elke estafetteploeg 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, plaspauzes, 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 reserves overhebben voor als het tegenzit (wind, materiaalpech, stuurfout).
- ⤴ Men moet zoveel overcapaciteit hebben dat men bij tegenslag niet in tijdnood 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 wordt bepaald 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 wordt genomen worden door de marathoncommissie.
- ⤴ 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 dan gelden de volgende regels:
 - = in een vier maximaal 1 middelmatige en 1 zwakkere roeier meeliften.
 - = in een C2 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 zal d.m.v. trials worden bepaald wie meegaat en aan wie de beschikbare/beste boten worden toebedeeld.

Vorbereiding tochten

De algehele jaarcoördinatie ligt bij de marathoncoördinator (jaarplanning, informatieavonden, inventarisatie klassementsroeiers, aanstellen tochtcoördinatoren, distributie van uitnodigingen, bijhouden marathon klassementslijsten).

Het marathonroeien zal regelmatig onder de aandacht van de leden worden gebracht door een aantal keren per jaar informatie over het marathon rond te sturen.

Nieuwkomers kunnen zich melden om met de marathongroep mee te trainen.

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.

Aan het begin van het kalenderjaar zal een jaarplanning worden opgesteld, die aan de leden van de marathonploeg zullen worden toegezonden.

Voor de Elfstedenroeimarathon zal een introductieavond georganiseerd worden aan het eind van het seizoen.

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

De ploegindeling, deelnamecapaciteit, estafetteroeien en voor de vorming van combinatieploegen met andere verenigingen zal plaatsvinden in overleg met de marathoncommissie.

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.

Uitwerking:

Roeiers met een beperking

Een roeier met een beperking, dient te melden bij de marathoncommissie waarbij hij aangeeft wat de beperking inhoudt.

Roeiers met een beperking kunnen alleen deelnemen aan een roei-evenement als er voldoende ervaren roeiers bereid zijn de gehele tocht met die roeier af te leggen.

In het uiterste geval bepaalt de marathoncommissie of de betreffende roeier kan deelnemen aan de marathon en in welke samenstelling.

- 1: Voor deelname aan een marathon is verplicht afgeroeid te zijn:
 - ▲ in een C2 voor een recreatieve marathon
 - ▲ in een C1 of een gladde twee zonder stuurman voor een marathonwedstrijd en voor deelname aan marathons met een lengte van meer dan 60 km en de Elfstedentocht.

 - ▲ Roeiers, die niet eerder een marathon geroeid hebben en die zijn afgeroeid in een wherry, mogen met twee ervaren roeiers deelnemen in een wherry.
 - ▲ Roeiers, die niet eerder een marathon geroeid hebben en die zijn afgeroeid in een C2x+, mogen met twee ervaren roeiers deelnemen in een C2x+ of een wherry.
- 2: Bij recreatieve marathons zal zoveel mogelijk rekening gehouden worden met wensen van roeiers ten aanzien van de bodemsamenstelling, maar kan de marathoncommissie altijd een andere tekstindeling maken als dit nodig is om voldoende ervaring/conditie in elke boot te waarborgen.
- 3: Bij deelname aan wedstrijdmarathons geldt primair de voorkeursindeling van de roeiers, mits voldoende ervaring/conditie gewaarborgd is in de voorgestelde bootindeling. Als hierdoor een ander team niet mee kan doen met de recreatieve marathon omdat onvoldoende ervaren roeiers over zijn om een verantwoorde bootindeling te kunnen maken, staat het de recreatieve roeiers vrij om een gecombineerde ploeg met een andere vereniging te vormen. Het doel hiervan is: als er meer aanmeldingen dan plaatsen zijn, iemand voor een wedstrijdmarathon kan worden afgewezen voor deelname.
- 4: Een ploeg beschikt over voldoende ervaring om deel te nemen aan een marathon als
 - A: minimaal één van de roeiers eerder een marathon heeft afgelegd in de voorafgaande 12 maanden en de overige 2 roeiers minimaal 2 keer naar het Spui of een langere afstand hebben geroeid in de voorafgaande maand.
 - B: geen van de roeiers marathonervaring heeft, maar minimaal 2 van de 3 roeiers in de voorafgaande 12 maanden 3 reguliere toertochten buiten ons eigen water geroeid hebben.
 - C: voor het roeien van een wedstrijdmarathon moet de roeier 2 keer in de voorafgaande maand binnen twee uur en 15 minuten naar het Spui heen en weer hebben geroeid.Een roeier, die zich in een vorig seizoen als (wedstrijd)marathonroeier heeft gekwalificeerd, behoudt het recht om in het lopend seizoen (wedstrijd)marathons te roeien.
- 5: Iedere roeier dient te beschikken over voldoende kennis van het BPR.

Elfstederoeimarathon:

Gezien het unieke karakter van deze tocht gelden wat afwijkende/aanvullende regels en afspraken:

- 1: Uiterlijk in augustus van elk kalenderjaar wordt verenigingsbreed geïnventariseerd wie mee wil doen aan deze tocht het jaar erop en in welke vorm (3, 6, 9, 12, recreatief of als wedstrijd).
- 2: De organisatie van de Elfstedenroeimarathon vraagt de marathoncommissie om op basis van deze aanmeldingen individueel aan te geven wat nog nodig is om mee te kunnen doen in de variant van eerste voorkeur (nog los van een eventuele teamsamenstelling en eventuele selectiecriteria als er roeiers af moeten vallen). Op deze manier kunnen ook leden zich aanmelden die bv nog moeten afroeien, in een C1 of gladde twee zonder stuurman, maar kan

- dit opgenomen worden in hun individuele traject om geschikt te zijn voor deelname.
- 3: Nadat deze eerste adviezen individueel zijn teruggekoppeld en zo nodig bijgesteld op basis van argumenten van de roeier (waarbij uiteindelijk de ingestelde commissie beslist!) wordt in september een eerste vergadering bijeengeroepen met alle potentiële deelnemers. In deze vergadering wordt besproken welke deelnamevormen reëel en haalbaar lijken. Vervolgens worden aanvullende afspraken gemaakt ten aanzien van eventuele individuele eisen waaraan nog voldaan moet worden (punt 2) en een tijdspad afgesproken.
 - 4: Maandelijks wordt een korte vergadering belegd met alle potentiële deelnemers zodat voor eenieder steeds helder is wat de actuele afspraken zijn. De ervaring afgelopen jaren leert dat er in de praktijk tussen september en mei nogal wat verandert en dat zeker afhaken van deelnemers kan leiden tot wijzigingen in de ploegsamenstelling en in het uiterste geval het zoeken van extra deelnemers buiten de vereniging.
 - 5: Als 3 bij marathonroeien. Zeker bij een 11-stedentocht heeft deelname van een aparte wedstrijd ploeg forse consequenties voor de andere ploeg(en) omdat hiermee een stuk bufferkracht/conditie niet meer voor die ploegen beschikbaar is. De bij 2 genoemde commissie neemt dit mee in zijn afwegingen zodat de eisen voor deelname verschillend kunnen zijn in een jaar waar er geen en in een jaar waar er wel een wedstrijd ploeg deelneemt!
 - 6: Als blijkt dat door aanmelding een wedstrijdteam, er onvoldoende deelnemers overblijven, staat het deze laatste groep vrij om een combinatie met een andere vereniging te vormen.
 - 7: Mochten er in het wedstrijdteam leden afhaken, dan geeft dat niet automatisch recht op een plaats in het tweede team.
 - 8: Voor deelname aan de Elfstedentocht geldt als aanvullende voorwaarde, dat de roeier in de winter voorafgaand aan de Elfstedentocht tenminste vijf keer in het donker naar Zuidlandt Buijen is geroeid.

De marathoncommissie geeft aan de roeicommissaris door:

- a. Namen van alle deelnemers,
- b. Per boot de naam van de captain,
- c. Van welke boot/boten men gebruik wil maken,
- d. Of gebruik gemaakt gaat worden van de botenwagen en wie de chauffeur is.

Planning voor gebruik boten

1. Aan het begin van het roeiseizoen, doch uiterlijk vóór 1 maart van elk jaar, verstrekt de marathoncommissie aan de roeicommissaris een overzicht van de te plannen marathons.
 - a. De roeicommissaris beoordeelt deze planning in combinatie met ingediende plannings van andere groepen roeiers.
 - b. Mochten meerdere activiteiten op hetzelfde tijdstip staan gepland, dan zal het bestuur beoordelen aan wie de boten worden toegekend.
 - c. Uiterlijk vier weken voorafgaand aan de marathon dient de marathoncommissie een verzoek in om een of meerdere boten te mogen gebruiken.
 - d. Voor vertrek dient de marathoncommissie te zorgen dat de boten in het Roeilogboek zijn vermeld.

2. Gebruik botenwagen

- a. De marathoncommissie informeert de roeicommissaris of gebruik gemaakt zal worden van de botenwagen.
- b. De marathoncommissie meldt een week voor vertrek bij de roeicommissaris wie de chauffeur is, die met de botenwagen zal gaan rijden en wie de vervangend chauffeur is.
- c. De chauffeur, die met de botenwagen gaat rijden, moet hebben aangetoond dat hij over voldoende rijvaardigheid beschikt om met de botenwagen de weg op te gaan. Alleen leden die de rijvaardigheidstest met goed gevolg hebben afgelegd, mogen gebruik maken van de botenwagen.
- d. Als de aangemelde chauffeur op de dag van vertrek verhinderd is, dient de organiserende commissie telefonisch aan de roeicommissaris de naam van de vervangende chauffeur door te geven.
- e. Na afloop van de toertocht zorgt de toercommissie dat de sleutel en het kentekenbewijs bij de roeicommissaris worden afgeleverd.