



**Wedstrijdinfo avond
14 december 2023**





Wedstrijd coastalroeien RV HARDER

1. Waarom wedstrijdroeien
2. Welke nummers
3. Welke racevormen
4. Voor wie
5. Veiligheid
6. WedstrijdCie

Waarom wedstrijdroeien

- ✓ Goed voor je roeitechniek
- ✓ Goed voor je conditie
- ✓ Geeft je een doel
- ✓ Teambuilding
- ✓ Wedstrijden zijn een uithangbord voor de vereniging
- ✓ Sluit aan bij de missie van onze vereniging;

‘Een levendige roeivereniging in Harderwijk waar iedereen veilig, sportief en recreatief kan roeien’



C1X (skiff)



C2X



C4+X



ergometer

HOW TO: BEACH SPRINTS

BOAT CLASSES:
C1x, C2x, C4+x

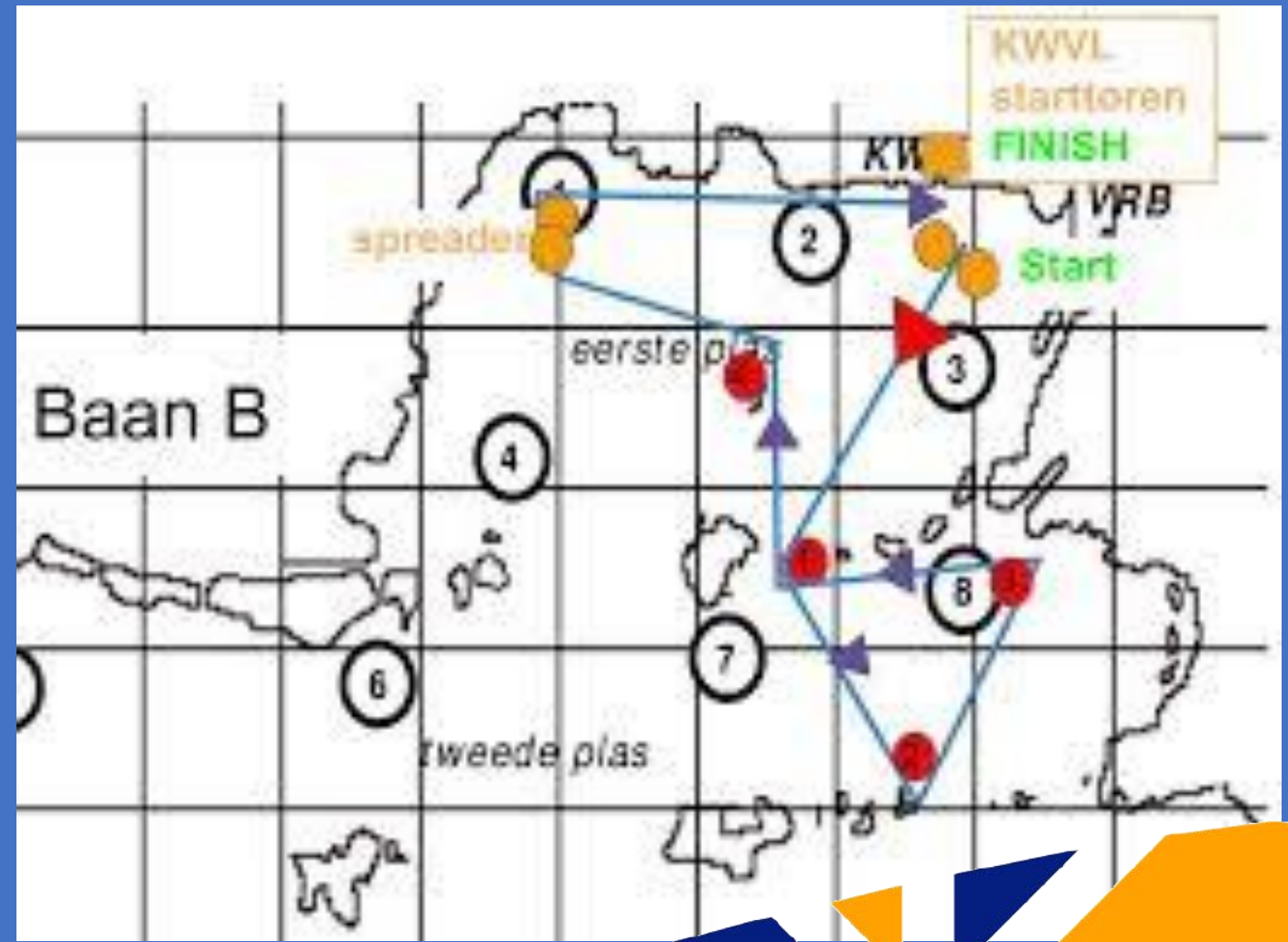
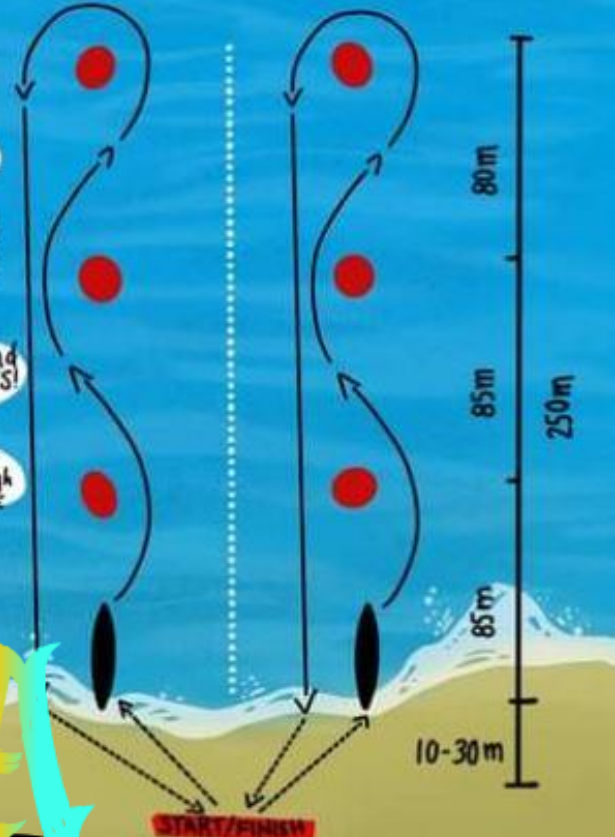
The 'runner' in each crew is at the start

GO!

Everyone gets in their boats

RACE around the BUOYS & back!

The runner gets out and runs through the FINISH LINE



Endurance Race

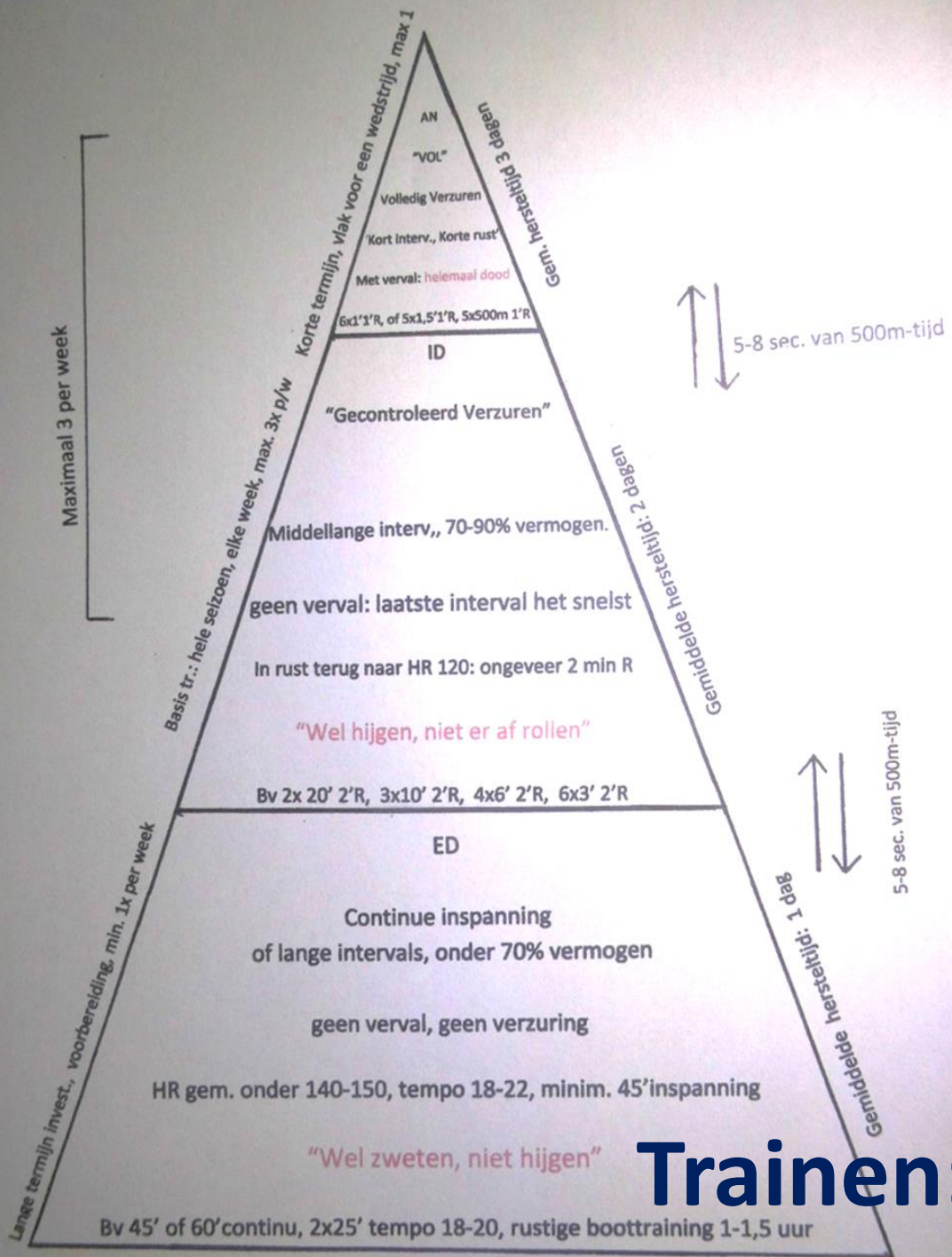
De coastal races is net als bij zeilwedstrijden, maximaal twintig boten liggen in slaglinie gereed om na 4 minuten signaal van het startschip door de startlijn te gaan. Je hebt dan minimaal één kilometer om bij elkaar weg te lopen, om de eerste boei zo gunstig mogelijk te naderen en te ronden (stuurmanskunst). Daarna volgen op de overige kilometers – vier tot zes in totaal – nog zes boeien voordat je de finishlijn in zicht krijgt over een afstand van circa 6 km.



Beach Sprint

De Coastal Beach Sprints bestaan uit een ren-roei-ren combinatie waarbij je een totale afstand van 500 meter op het water aflegt. Er zal worden gewerkt met een knock-out systeem waarbij de snelheid, wendbaarheid en explosiviteit van de ploeg maximaal op de proef worden gesteld. Is een publieksevent en Olympisch nummer 2028.





Trainen: Techniek & conditie & materiaal

Meedoen? Volg deze stappen:

1. Check de KNRB wedstrijdkalender
2. Vorm een ploeg (C4X+ en C2X) of ga solo (C1X skiff)
3. Ga voor het optimale resultaat: organiseer een coach én ga trainen!
4. Informeer de wedstrijdcommissie
5. Zorg dat je een wedstrijdcontract bij de KNRB hebt afgesloten
5. Geef het min. 4 weken voor inschrijfdatum wedstrijd door aan de wedstrijdcommissie
6. Het inschrijfgeld / huur voor wedstrijden is voor rekening van de roeiers
7. Regel en plan je logistiek vroegtijdig of stem af met andere deelnemende teams
8. Zorg voor je clubkleding



VEILIGHEID

- ! *Verplicht:* Hielstrings roeischoenen
- ! *Verplicht:* > 15 meter lijn vanaf de boeg
- ! *Verplicht:* Reddingsvest voor elke roeier aan boord, stuurman C4X+ altijd aan.

Aanbeveling bij wedstrijden en trainingen waar het dragen van een reddingsvest verplicht is, te kiezen voor een dusdanig **comfortabel reddingsvest** dat de roeier geen hinder of ongemak heeft bij het dragen.

Bij wedstrijden waar het dragen geen verplichting is zal er aan boord voor elke roeier een reddingsvest meegenomen moeten worden. Hiervoor worden **eenvoudige vaste lichte zwemvesten** voor gebruikt die bijvoorbeeld op het achterdek met elastieken meegenomen worden.

CHECK je BOOT: altijd alle boutjes en moertjes van respectievelijk de riggers, dollen, riemen en voetenborden





Voor iedereen!

Verschillende ambities vs.
verschillende niveaus

Logistiek: *samen-uit-en-thuis!*



KNRB COASTAL ROEIKALENDER 2024

9 maart	Head of the River, Amsterdam
20 april	Royal Pampus Cup, Muiden
25 mei	Medemblik Coastal Challenge Trophy, Medemblik
1 juni	Coastal Loosdrecht, Loosdrecht
22 juni	Rotterdam Endurance Races, Rotterdam
7 juli	SRV Coastal, Scheveningen (beachsprint)
24 augustus	North Sea Coastal Cup, Bergen aan Zee (beachsprint)
7 september	Katwijk Coastal, Katwijk
29 september	IJmeer Challenge, IJburg



Wat doet de wedstrijdCie RV HARDER?

- ❖ Inventariseert wedstrijdambities en behoeften bij de leden het hele jaar door
- ❖ Vragen over wedstrijdroeien beantwoorden en ploegen enthousiasmeren
- ❖ Jaarlijkse KNRB wedstrijdkalender communiceren
- ❖ Liaison wedstrijdcommissies KNRB en organiserende verenigingen
- ❖ Kennis van leden over wedstrijdroeien vergroten
- ❖ Wedstrijdploegen in training krijgen mogelijkheid om materiaal op vaste tijden te gebruiken
- ❖ Wedstrijdcommissie inventariseert het bootgebruik en overlegt dit zonnodig met bestuur
- ❖ Ploegen (laten) inschrijven en informeren per wedstrijd
- ❖ Advies voor botentransport (wedstrijdploegen zijn zelf verantwoordelijk voor transport)
- ❖ Intermediair bij eventuele boothuur mogelijkheden
- ❖ De wedstrijdcommissie houdt bij wie er naar welke wedstrijd gaat
- ❖ Betaling inschrijfgeld door penningmeester laten doen, indien vooraf betaald moet worden
- ❖ Uitslagen bijhouden en zorgen dat Blikkenlijst wordt bijgewerkt
- ❖ Wedstrijden aankondigen en zorgen voor verslagen op de website, liefst door de deelnemers zelf.



Linkjes

[KNRB: Coastal Rowing](#)

[Royal Pampus Cup 23 - Coastal Rowing \(debuut RV HARDER met Victoria\)](#)

[The "wilder cousin" : Coastal Rowing under the spotlight](#)

[2019 World Rowing Coastal Championships, Hong Kong](#)

[FISA Coastal rowing is the mountain biking of rowing \(pdf\)](#)

[2023 World Rowing Coastal Championships](#)

[Hoe in de coastal skiff klimmen na omslaan?](#)

[Beach Sprint Rowing goes to the LA28 Olympic Games](#)

