

# Wedstrijd-Start-Plan. K.G.R. De Hunze

**Ik wil een wedstrijd starten, hoe werkt dat en wat moet ik allemaal regelen?**

**Voor de mensen die nog niet bij een wedstrijd startten, is dit een stappenplan waarin kort omschreven staat waar je aan moet denken.**

**Stap 1:** Train 2 tot 4 keer per week. Liefst onder begeleiding van een coach. Vraag ook direct je Schone Sportverklaring aan bij de competitiecommissie, als je die nog niet eerder bij de KNRB (de roeibond) hebt ingediend. Anders komt er begin van het nieuwe jaar een mailtje met je nieuwe sportverklaring. Je stuurt die zelf ondertekend op naar de KNRB.

**Stap 2:** Zoek de wedstrijd uit, controleer of jij/je ploeg voldoen aan de voorwaarden om aan deze wedstrijd te starten. Denk aan training, ervaring, roeigraad, streeftijd vanuit de Hunze. De competitiecommissie kan met je meekijken naar streeftijd en haalbare wedstrijden voor jouw ploeg.

**Stap 3:** Vraag een boot aan bij het bestuur. Vanaf zes weken voor de wedstrijd kan je dan trainen in een boot die geschikt is voor het starten op wedstrijden. Als dat een MBP boot is, dan is het wel verplicht om een coach mee te hebben tijdens trainingen. Als deze zes weken in de winterperiode (tijd) vallen, dan kun je de boot laten opnemen in het winterspitsrooster. Dan heb je voorrang met inschrijven van 'jouw' boot.

**Stap 4:** Inschrijven voor de wedstrijd via de competitiecommissaris (gaat meestal samen met stap 3). Je inschrijving is dan te vinden op <http://inschrijvingen.knrb.nl/nl>. De commissaris zal ook de aanvraag voor het botenvervoer verzorgen.

**Stap 5:** Boot gaat op transport (meestal de donderdag voor de wedstrijd) Als ploeg/skiffeur ben je **ZELF** verantwoordelijk voor het opladen van de boot. De boot gaat afgeriggerd, schoon en met de luchtkleppen dicht op de stelling van de botenwagen (de mensen van de botenwagen geven aan waar je boot moet liggen). De bankjes van Filippi en Hudson boten blijven in de boot (met elastiek vastgezet aan het voetenbord). Als de bankjes niet goed vastgezet kunnen worden, dan stop je deze in de bankjeskist. De riemen, riggers en bankjeskist gaan in de bak van de botenwagen met een duidelijk label voorzien van Hunze en bootnaam. Riggers en riemen worden samengebonden met touw (ook zelf verzorgen en bij je hebben). Bokjes voor je boot op de wedstrijdlocatie moet je ook

met de botenwagen meegeven. Als er meerdere ploegen meegaan, overleg dan onderling hoeveel schragen en bokjes er nodig zijn.

**Stap 6:** Naar de wedstrijd. Zorg dat je een sleutel 10-13 en schroevendraaier (kruiskop en plat) bij je hebt. Ruim op tijd aanwezig zijn om je boot klaar te maken voor het starten van de wedstrijd. (opriggeren, eventueel rugnummers opspelden). Een eventueel stuurtje moet zich laten wegen en naar de stuurliedenvergadering, tenzij anders vermeld. Tijdig oproeien naar de startlocatie, goed luisteren naar aanwijzingen van eventuele kamprechter of wedstrijdorganisatie.

**Stap 7:** Ken de startprocedure van de wedstrijd, zo kom je niet voor verrassingen te staan. Elke wedstrijd heeft op haar website de reglementen staan, lees die van tevoren goed door.

**Stap 8:** Succes, je bent gestart!

**Stap 9:** Na de finish goed opletten hoe de situatie is. Alle roeiers om je heen zijn ook moe en minder oplettend. Luister goed naar eventuele aanwijzingen van wedstrijdorganisatie, kamprechters en vooral je eigen stuur! Heb ook geduld, iedereen wil graag de boot uit, net als jij. Dit voorkomt schades.

**Stap 10:** Je bent weer uit de boot. Zorg dat de boot weer klaar is voor transport (zie stap 5). Controleer nogmaals of je alles weer op de botenwagen hebt liggen, ook de bokjes, schragen en riemen. (Zie je wat van een andere Hunzeploeg wat liggen, ook al is het niet van jouw boot, leg dit dan ook op de botenwagen). Ook hier moet je weer zelf touw bij je hebben of je oude touwtjes bewaard hebben. Eventueel rugnummer inleveren. Als de botenwagen er nog niet is: leg je boot vast met touw / banden aan de stelling of bokjes.

**Stap 11:** Nabespreken met de coach/ploeg en misschien wel je blik ophalen.

**Stap 12:** Boot afladen (meestal maandag na de wedstrijd). De boot gaat weer opgerigged en schoongemaakt de loods in. De riemen worden terug gehangen op de juiste plek. De bokjes/schragen zet je netjes terug in de loods. En jij kunt je weer voorbereiden op een eventuele volgende wedstrijd.

**Succes!**