

Deelnamecriteria marathonroeien

Algemeen

Het roeien van marathons stelt bijzondere eisen aan de deelnemers. Zie <http://www.knrb.nl/content.php/nl/458> voor een overzicht, zoals door de landelijke werkgroep marathonroeien opgesteld. Ook binnen marathonroeiend De Laak is behoefte aan minimale deelnamecriteria.

Deelnamecriteria

Samen goed kunnen roeien is belangrijk. Het beste inzicht hierin verkrijgt men door twee marathonroeiers en de kandidaat samen te laten roeien, volgens het eerste criterium. Het kiezen voor dit selectiecriterium houdt in dat als er kandidaten zijn, de ervaren marathonroeiers tijd dienen te maken om met deze kandidaten in de boot te stappen. Elke marathonroeier dient te voldoen aan één of meerdere van onderstaande eisen, waarbij de bovenste in geval van twijfel leidend is.

- 16 kilometer (De Laak - De Kolk en terug) kunnen roeien in een gewone C2x+ (Leeuwenberg of Swaensteyn) binnen anderhalf uur. Dit is iets meer dan een gemiddelde snelheid van 10 km per uur, gedurende 1½ uur. Waarbij elke combinatie (inclusief de zwakste) aan de beurt is geweest en er op het water is gewisseld.
- Succesvol een KNRB vaardigheidsproef te hebben behaald in het jaar van deelname of het jaar voorafgaand aan de deelname aan een marathon.
- Een oorkonde als marathonroeier te hebben behaald in het jaar voorafgaand aan de deelname aan een marathon.
- Conditioneel kan nog gedacht worden aan een ergometertest. Nadeel hiervan is dat dit alleen iets vertelt over kracht, niets over techniek, sturen, ploegroeien, etcetera. Te denken valt dan aan: 10 km binnen 50 minuten als minimumeis. Voor wedstrijden 10 kilometer binnen 42:30 voor heren en 44 minuten voor dames.

Kandidaatsmarathonroeiers.

Kandidaten zijn mensen die niet aan de criteria voldoen en dus behoren tot de onervaren marathonroeiers. Zij kunnen meedoen aan marathons mits:

- De marathon tussen de 50 en 55 kilometer lang is. Dus geen 60 of meer kilometer.
- De marathon een prestatietocht is, dus geen wedstrijd.
- Dit 'meeliften' éénmalig is, dus ter kennismaking met het marathonroeien.
- Er maximaal één meelifter per boot is.
- De ploeg die deze persoon meeneemt voltallig instemt.

Ploegvorming

Binnen De Laak zijn er verschillende soorten marathonroeiers. Prestatiegericht; uitroeien is belangrijk en wedstrijdgericht; winnen is belangrijk. De kracht van De Laak binnen het marathonroeien ligt in de brede deelname van beide soorten. Om beide soorten roeiers te bedienen zijn in de eerste plaats de deelnamecriteria opgesteld, zodat er door beide groepen met voldoende plezier geroeid kan worden. Zo kan een grote groep roeiers van De Laak verantwoord aan marathons meedoen.

Aanvullend is de stelregel dat er voor wedstrijdmarathons wedstrijdpliegjes gevormd mogen worden. Voor prestatietochten geldt dat er gemixed wordt.