

Informatiedocument wedstrijdroeien

“... een inhoudelijk ondersteunend kader voor roeiers en coaches...”



18 juni 2025

Herziene versie op basis van document van A. Verlaan.

Danielle Smit

Koen Elbers



Inhoud

Introductie wedstrijdroeien

1. Beginnen met wedstrijdroeien

- Hoe start je met wedstrijdroeien
- Op welk ambitieniveau wil/kun je wedstrijdroeien
- Wat voor wedstrijdsoorten zijn er dan?
- Hoe ziet mijn roeiloopbaan eruit?

2. Trainen voor de wedstrijden

- De rol van de coach
- De trainingscyclus
- Het sociale aspect

3. Het gebruik van wedstrijdboten

- Voorwaarden voor de inzet van een wedstrijdboot
- Opstellen van een coachplan
- Toewijzing van een wedstrijdboot
- Toewijzing van een wedstrijdboot bij incidentele wedstrijden
- Afstemming in het gebruik van wedstrijdboten
- Onderhoud en behoud van materiaal

4. Het wedstrijdtenue

- Wanneer een wedstrijdtenue
- Wat staat er in dat reglement
- Wat betekent dit nu voor de ARZV?
- Wat vinden wij als ARZV?
- Wat is de ARZV richtlijn/ kleding advies?
- Bij wie bestel je dit?

5. De deelname aan roeiwedstrijden

- Hoe schrijf ik in voor een wedstrijd?
- Wat kosten wedstrijden?
- Hoe regelen we een stuurman?
- Terugtrekking van wedstrijden
- Het wedstrijdprogramma
- Botentransport

6. De afronding van een roeiwedstrijd

- Hoe ga ik om met schades
- Wat doe ik bij geschillen
- Afsluiting



Introductie Wedstrijdroeien

Onze Nederlandse toproeiers zijn een grote inspiratie voor de roeisport en wedstrijdsporters in het algemeen. Al jaren doet Nederland mee op het hoogste niveau met als hoogtepunt de Olympische Spelen van 2024 in Parijs! Er is een recordaantal medailles bij elkaar geroeid en iedereen heeft kunnen genieten van geweldige races in het nautisch stadion van Vaires-sur-Marne. Ook roeiers van de ARZV hebben het evenement bezocht.

Ook bij de ARZV doen we enthousiast aan wedstrijdroeien. In de bijgaande informatie vind je hoe wedstrijdroeien binnen de ARZV werkt, wat je kunt verwachten en wat er van jou wordt verwacht.

Eerst een paar kernvragen.

1. Wat is wedstrijdroeien binnen de ARZV?

Wedstrijdroeien is het verkennen en verleggen van je eigen grenzen (technisch, fysiek & mentaal) bij voorkeur met begeleiding van een gecertificeerde coach. Via wedstrijddeelname meet je jezelf met andere roeiers.

2. Wat is het doel van wedstrijdroeien binnen de ARZV?

Het doel is om prestatie- en competitiegericht met de roeisport bezig te zijn en daarmee de ARZV extern te vertegenwoordigen.

3. Wat is de bijdrage van wedstrijdroeiers aan de vereniging ARZV?

Wedstrijdroeiers streven naar een optimaal niveau op het gebied van roeitechniek, fysieke conditie en mentaliteit. Zij zijn daarmee een voorbeeld in:

- het enthousiasme voor de roeisport
- de uitvoering van de roeitechniek
- de zorg voor het materiaal
- de inzet voor de vereniging

Tot slot van deze introductie:

Dit 'Informatiedocument Wedstrijdroeien' is een bijlage bij het 'Reglement Wedstrijdroeien' wat je op de site kunt vinden. Het reglement geeft heel compact en formeel de afspraken rond wedstrijdroeien bij de ARZV weer, terwijl dit informatiedocument je meer in detail en uitgebreider informeert.



1. Beginnen met wedstrijdroeien

Hoe start je met wedstrijdroeien?

Na je basiscursus, de BRO, ga je eerst lekker kilometers maken zodat je de roeibeweging eigen kunt maken. Het is fijn als je daarbij af en toe een ervaren roeier kunt laten mee fietsen. Vervolgens kom je met jouw ploeg (of alleen) tot de conclusie dat je ambitie verder gaat dan recreatief roeien. Meld je daarvoor aan bij de wedstrijdcommissaris. Zij bespreekt de mogelijkheden en wat je kunt doen om een coach te vinden. Een coach met wedstrijdervaring is van meerwaarde voor de ontwikkeling van het roeien als je wedstrijdambitie hebt.

Als je begint zijn er drie vragen:

1. Op welk ambitieniveau wil/kan ik wedstrijdroeien?
2. Wat voor wedstrijdsoorten zijn er dan?
3. Hoe ziet mijn 'roeiloopbaan' er uit?

Op welk ambitieniveau wil/kan ik wedstrijdroeien?

Er zijn een drietal niveaus te herkennen waarop je met wedstrijdroeien bezig kunt zijn. Naarmate leden enthousiaster raken wil die ambitie nog wel eens groeien.

1	Wedstrijden? Onze eigen AA-race. • Commitment: Enige mentaliteit is wel nodig, maar geen fanatisme • Wintertijd 1x p/w in de boot, zomertijd 2x p/w in de boot. • Coach indien beschikbaar • Er is een ergo schema dat je naar vermogen uitvoert. Geen tests • AA-race en zo mogelijk nog een regiowedstrijd. • Doel is niet de laatste zijn. • Afweging privé en roeien -> Privé kan voorgaan.
2	Wedstrijden? Op gematigd niveau. • Commitment: Mentaliteit en trainingsdiscipline vereist. • Wintertijd 1x p/w in de boot, zomertijd 2x p/w in de boot • Begeleiding door coach • Ergo schema in de winter, opgesteld door coach 1x p/w, testen naar behoefte • Ca. 4-5 wedstrijden (ROW's op basis van coach jaarplan) • Doel is middenmoot, liefst hoger. • Afweging privé en roeien -> zoeken naar beste oplossing, prioriteit is team op het water.



3	Wedstrijd? Dat is het doel! • Commitment: Training wordt alleen afgezegd bij duidelijke redenen. • Wintertijd min. 1 á 2x p/w in de boot, zomertijd min. 2x p/w in de boot • Begeleiding door ervaren coach. • Ergo schema van coach is verplichtend, testen voor meting van de vooruitgang • 5-6 wedstrijden vanuit coach jaarplan op ROW en nationaal niveau. • Doel is optimaal resultaat. • Afweging privé en roeien -> Roeien heeft hoge prioriteit
---	--

Wat voor wedstrijdsoorten zijn er dan?

Afhankelijk van je ambitie, tijd en eigen ontwikkeling zijn er drie niveaus van wedstrijdroeien die met je ambitieniveau samenhangen. Dit zijn uiteraard geen scherpe scheidingen. Naarmate je ambitie en roeitechniek en conditie toenemen, ervaar je de uitdaging van een zwaardere wedstrijd.

ROW wedstrijden (ambitieniveau 1)	(Roei Ontmoetingen met Wedstrijdkarakter) Door het hele jaar heen zijn er diverse van dit soort wedstrijden. Ze worden georganiseerd door individuele verenigingen. Je kunt vaak meedoen in verschillende boottypen en leeftijdscategorieën.
Nationale wedstrijden (ambitieniveau 2 + 3)	Nationale wedstrijden worden uitgeschreven door verenigingen, onder eindverantwoordelijkheid van de KNRB. De wedstrijden zijn klasserend, dat wil zeggen dat de resultaten tellen voor de categorie waarin de ploeg mag uitkomen. Er is in ieder geval onderscheid in jeugd/junioren, senioren en veteranen
Internationale wedstrijden	Internationale wedstrijden (Masters Regatta's) worden uitgeschreven door bepaalde organisaties als World Rowing. De meest bekende is de World Masters of het EK Masters. Dit zijn wedstrijden voor Masters (>27 jaar) over 1000 meter boord-aan-boord op een officiële roeibaan (zoals de Bosbaan)

Marathon wedstrijden (een categorie apart)	Marathon roeien is een vorm van (wedstrijd)-roeien die de laatste 10 jaar sterk is opgekomen. Het zijn trajecten variërend van 50 km of meer (b.v. de Noord Holland Tocht en Friesche 11-stedentocht). Het volbrengen van deze afstanden is vaak al een behoorlijke prestatie. De meeste marathons zijn uitgeschreven als wedstrijd- en als prestatietocht. Hiervoor trainen betekent lange afstanden roeien in C-materiaal.
--	--



Hoe ziet mijn 'roeiloopbaan' eruit?

Ook hier kun je niet spreken van een scherpe scheiding, maar meer van een groeiproces dat voor de een anders zal lopen dan voor de ander. Globaal ziet de ARZV het volgende ontwikkelpad:

Regiowedstrijden, ROW's	
Ambitieniveau 1	
a. Je start met een fase van oriëntatie en ontwikkeling om te zien of wedstrijdroeien iets voor je is en of je de trainingstijd er voor op kunt brengen. Je doet mee met de onderlinge wedstrijden/ incidentele regionale wedstrijden en kunt een kleine ROW proberen.. b. Je ontwikkelt sneller en wil best wel trainen voor wedstrijden, maar je weet wel dat een hoge score in de uitslagenlijst er (nog) niet in zit. Je roeit gewoon stevig door en wilt af en toe een wedstrijd meedraaien om te zien waar je staat.	
• Deelname aan enkele wedstrijden in C4* of gladde vier. • Mogelijke wedstrijden: de AA-race, Midzomervechtrace, de Amstel Drecht Regatta.	
Voor een volgend stadium zijn er twee ontwikkelingen; je gaat voor ROW/Marathon of je gaat voor het Nationaal niveau.	
ROW	Nationaal
Ambitieniveau 2	Ambitieniveau 3
Op ROW-niveau wil je graag goed trainen voor wedstrijden, je hebt een stabiel team om je heen, maar weet wel dat meedraaien op nationaal niveau niet –meer- haalbaar is.	Op dit niveau ben je bereid om veel en intensief te trainen. Er is een team met dezelfde ambitie en jij en/of je team weet dat je meedraait op het nationaal niveau en dat dit haalbaar is. Nationaal roeien is bestemd voor roeiers tussen 18-30 jaar. op een aantal wedstrijden na (H4K, Head, Spaarne Lente Race, Tromp Boatrace) zijn er op nationaal niveau geen mastersnummers uitgeschreven. Daarnaast voornamelijk 2km wedstrijden op bijv. de Bosbaan (Amstelveen) of de Willem Alexander Baan (Rotterdam).

• Voortgezette structurele training • Ontwikkeling via coach en coachplan • Mogelijke wedstrijden: ROW's als AA race, Midzomervechtrace, Amstel Drecht Regatta, Lingebookaal, 11 stedentocht, Noord Holland tocht. • (bij voldoende training) ook nationale wedstrijden als H4K, Head, Spaarne- Lente Race, November vieren, diverse bokaal vanuit de NSRF. Dit gaat in overleg met de coach.	• Intensieve structurele training • Ontwikkeling via coach en coachplan • Mogelijke wedstrijden: Alle nationale wedstrijden, internationale ambitie en wedstrijden etc. • Deelname in overleg met coach.
Vanuit beide ontwikkelingen komt er een moment dat je kennis door gaat geven.	
Kennis doorgeven:	
Ambitieniveau 2-3	
Na een aantal jaren wedstrijdroeien ben je een wedstrijdroeier met veel kennis en ervaring. Dan zien we graag dat je die kennis en ervaring weer overdraagt op anderen. In overleg met je coach of wedstrijdcommissaris kun je kijken wat er mogelijk is. Indien gewenst ondersteunt de ARZV je met een opleiding via bijv. de KNRB. Hieronder enkele suggesties/ideeën.	
• Helpen met (jeugd)instructie na een opleiding van de KNRB of eigen opleiding • Begeleiden van jeugdroeiers onder leiding van hoofdcoach of na een opleiding. • Coachen van een eigen team met feedback van ervaren coaches. • Maken van trainingsschema's voor roeiers	



2. Trainen voor de wedstrijden

De rol van de coach

Voordat we aan de rol van de coach beginnen is het realistisch te beseffen dat de ARZV niet aan elke wedstrijd op de roeikalender meedoet, soms periodes zeer goede (jeugd)roeiers heeft en er masters zijn van divers niveau en ambitie. Wanneer je kiest voor wedstrijdroeien, kies je echter wel voor prestatie- en competitiegericht roeien. De ARZV wil vanuit dit bewustzijn zo goed mogelijk scoren op wedstrijden en we slagen er incidenteel in om nationale prestaties neer te zetten.

Coaches zijn mensen met liefde voor het wedstrijdroeien, vaak omdat ze dat zelf vroeger ook gedaan hebben in hun studententijd. Zij zien het als een persoonlijke uitdaging om het beste uit jou en je team te halen.

De ARZV ontwikkelt binnen de gegeven mogelijkheden haar coaches naar gecertificeerde/gediplomeerde en integere professionals die in staat zijn een team of een roeier boven zichzelf uit te laten groeien. Daartoe wordt met iedere coach vanuit de wedstrijdcommissie een ontwikkeltraject aangegaan waarin helder wordt wat de ARZV van hem/haar verwacht en omgekeerd. Hier liggen een paar documenten aan ten grondslag die de coach steunen in de diverse rollen die zij invult. Een coach heeft namelijk een aantal verschillende rollen, waarvan we er hier vier bespreken.

In een eerste rol is de coach de opstarter van het team. Zij luistert goed naar de teamleden, inventariseert ambities en motivatie en maakt op basis daarvan een plan. In overleg met de wedstrijdcommissaris geeft de coach uitvoering aan zijn plan. De coach staat (als het ware) in dienst van het team en de vereniging. De coach weegt in dat proces achtereenvolgens drie belangen tegen elkaar af.

1. Er is een team dat graag lekker wil roeien en zich wil ontwikkelen.
2. Er is een vereniging, ARZV, die graag wil dat leden zich zo lang mogelijk ontwikkelen en daarmee vele jaren kunnen genieten van het (wedstrijd)-roeien.
3. Er is een coach die plezier haalt uit het groeiproces van het team en hoopt dat zijn team een overwinning behaalt.

In een tweede rol is de coach de expert die het team actief aanstuurt en technisch, fysiek en mentaal doet groeien. Zij kent de roeitechniek en weet deze over te brengen, weet hoe te trainen, maakt schema's voor fysieke ontwikkeling en stuurt de trainingen aan. Zij houdt in de gaten of een roeier zich niet 'opblaast' of tegen blessures aan zit. Op mentaal vlak zorgt zij ervoor dat wedstrijdroeiers om kunnen gaan met wedstrijdzenuwen, maar ook dat zij zich ontwikkelen tot een actief participerende groep binnen de vereniging. Zij weet waar de wedstrijden zijn, begeleidt het team in haar stappen op dit pad en besluit of het team wel of niet meedoet aan een wedstrijd.



In een derde rol is de coach meer begeleider. Het team wordt zelfstandiger en de coach hoeft niet meer bij elke training te zijn. De coach blijft wel eindverantwoordelijke, maar kan zaken delegeren. Zij levert kennis en varieert haar rol. Zij is ook motivator en verbinder..

In een vierde rol kijkt de coach ook naar het potentieel binnen de ploeg dat na een periode van trainen en wedstrijdroeien en opdoen van kennis, diezelfde kennis weer gaat doorgeven aan nieuwe roeiers. Daarmee is een cirkel rond. De tijd die de coach heeft geïnvesteerd komt terug naar de vereniging in wedstrijdroeiers die actief mee gaan doen bij instructie, coaching of anderszins.

De trainingscyclus

Het hieronder geschetste schema is bedoeld om je een indruk te geven van de trainingscyclus. Per team/wedstrijdroeier, coach en ambitie kan dat verschillen.

Augustus t/m oktober:	• Team en coach hebben plan klaar. • Boottrainingen in weekend en avonden zolang er licht is. • Karakter trainingen op techniek en kracht/ uithoudingsvermogen • Gedurende enkele weekenden zijn er nog wedstrijd mogelijkheden
November t/m maart	• Boottrainingen beperkt tot overdag en in het weekend • Karakter training vaak op techniek en duurvermogen. • Door de week bijschaven van conditie/kracht en techniek op ergometers. • Soms (afhankelijk van de coach) variatie met hardlopen, wielrennen (indoor op bijv. Tacx), HiiT-training/ Crossfit of schaatsen • Weinig wedstrijd mogelijkheden
April t/m juni:	• Boottrainingen kunnen alweer 's avonds • Karakter trainingen verschuift naar techniek en kracht uithoudingsvermogen • Intensievere trainingen i.v.m. aanvang eerste wedstrijden. • Veel wedstrijd mogelijkheden gedurende de weekenden
Juli t/m augustus:	• Boottrainingen mogelijk, maar door vakantie veelal incomplete teams • Karakter trainingen wat vrijblijvender, coach op vakantie...;-) • Training in kleine nummers zoals skiffen en de 2-. • Weinig wedstrijden • Voorbereiden en plannen van nieuwe seizoen door coaches en team



Het sociale aspect.

Wedstrijdroeien is natuurlijk niet alleen maar trainen, trainen en nog eens trainen. Je bent als team ook een sociale groep en de vereniging is ook een plaats waar je met elkaar wilt ontspannen. Dat kun je actief met elkaar vormgeven. Er zijn bijvoorbeeld club-evenementen zoals Tombola roeien en een feest waar je aan deel kunt nemen. Er zijn teams die met elkaar op een trainingsweekend gaan of als afronding van een seizoen samen met hun coach eens lekker gaan eten. Ook worden wanneer deze in Nederland georganiseerd worden, internationale wedstrijden bezocht of als vrijwilliger aan deelgenomen.

3. Het gebruik van wedstrijdboten

Als je begint met het deelnemen aan wedstrijden kun je daarvoor vrijelijk boten uit de algemene vloot nemen. Dit zijn boten van redelijk goede kwaliteit, je kunt er prima wedstrijden in varen en het enige dat vereist is zijn de juiste permissies. Naarmate je echter ambitieuzer wordt (niveau 2-3) en je technisch niveau groeit, is het voor een optimaal wedstrijdresultaat nodig om dan ook in een kwalitatief goede boot te roeien. Daarvoor houdt de ARZV een zogenaamde wedstrijdvloot aan. Deze boten zijn over het algemeen vrij nieuw en kwalitatief in zeer goede staat.

De ARZV houdt deze boten dan ook specifiek beschikbaar voor roeiers die op een vrij hoog niveau kunnen roeien. Het doel is om een zo goed mogelijk getrainde roeier, c.q. getraind team in staat te stellen in een zo goed mogelijke boot op wedstrijden een optimaal resultaat te behalen. Zo'n boot moet je verdienen. Wil je wedstrijden gaan roeien op dat hogere niveau en daarvoor specifiek in een boot uit de wedstrijdvloot roeien, dan stelt de ARZV enkele voorwaarden aan jou en/of je team.

Voorwaarden voor de inzet van een wedstrijdboot

De ARZV beoordeelt een aanvraag voor een wedstrijdboot op de volgende punten:

1. Technische beheersing; de roeier, c.q. het team beschikt minimaal over de proeven voor het gewenste boottype en laat daarnaast een zeer goede technische beheersing zien.
2. Conditie; de roeier, c.q. het team kan aantonen (uit het wedstrijdverleden) dat zij conditioneel in staat is een wedstrijd zodanig te roeien dat er sprake is van een optimale plaatsing in het klassement van de wedstrijd.
3. Mentaliteit; de roeier, c.q. het team laat een serieuze inzet zien t.a.v. training en wedstrijden; bijv. aantal wedstrijden, trainingsintensiteit, teamgeest, zorg voor het materiaal, de houding t.a.v. wedstrijdroeien.



4. Verenigingsinzet; de roeier, c.q. het team laat zien, behalve wedstrijdroeier, ook een actief participerend verenigingslid te zijn dat meebouwt aan de ARZV als vereniging.

Opstellen van een coachplan

Zo lang je dus wedstrijden roeit in boten uit de algemene vloot, kun je die boten gewoon afschrijven en inzetten. Wanneer je echter serieus aan de gang gaat met wedstrijdroeien heb je een coach die jou begeleidt. De ARZV streeft in haar beleid naar een gecertificeerde coach voor elke wedstrijdroeier, c.q. elk team.

Op het moment dat een ploeg, of een individuele roeier, een boot uit de wedstrijdvloot wenst, dan stelt de coach in overleg, c.q. samenwerking met de wedstrijdcommissaris rond augustus/september een coachplan op voor de periode tot ca. juni van het jaar daarop. In dat plan komen de volgende zaken aan de orde.

Begin situatie	• De samenstelling van het team en hun permissies, de roeigeschiedenis van het team, prestaties en inzet in het verleden. • Analyse van de huidige stand van de technische, conditionele & mentale roeiontwikkeling van het team, c.q. ambitie.
Doel stellingen	• de beoogde wedstrijden voor het komende seizoen • de trainingsdoelstellingen voor het komende seizoen
Plan	• de inhoud van het coachprogramma (trainingsopbouw, aantal trainingen, ergo training) de gewenste wedstrijdboot • de beoogde eigen ontwikkeling van de coach
Overige	• het onderhoud van de wedstrijdboot door het team • de inzet voor de vereniging (b.v. opleiden stuurlieden, adoptie ploeg, instructie etc.) • veiligheidsaspecten



Toewijzing van een wedstrijdboot.

Het bestuur van de ARZV neemt een besluit over de toewijzing van wedstrijdboten en het is de wedstrijdcommissaris die –als bestuurslid- uitvoering geeft aan dit besluit. In het proces van toewijzing, gebruik en evaluatie zijn een vijftal stappen te onderkennen.

Stap 1	Wedstrijdcommissaris overlegt de inhoud van het plan met de coach. In hoeverre beantwoordt het team, c.q. de roeier aan de gestelde criteria? Hij overlegt wedstrijden die het team mogelijk samen met andere ARZV teams kan bezoeken.
Stap 2	Is er een aanvullend advies nodig voor beoordeling, dan vraagt de wedstrijdcommissaris dit aan één of twee van elkaar onafhankelijke wedstrijdcoaches.
Stap 3	Het bestuur neemt op basis van het coachplan een besluit ten aanzien van de toewijzing van een wedstrijdboot.
Stap 4	In december bespreken coach en wedstrijdcommissaris de voortgang van het team. De toewijzing kan opnieuw overwogen worden.
Stap 5	Einde seizoen –begin van de zomer- evalueren wedstrijdcommissaris en coach de ontwikkelingen in het team en blikken vooruit naar najaar.

Toewijzing van een wedstrijdboot bij incidentele wedstrijden.

Enkele roeiers binnen de ARZV zitten al vele jaren op een hoog niveau en trainen vrij individualistisch. Zij dienen ca. 6-8 weken voor een wedstrijd een plan in bij de wedstrijdcommissaris waarin het verzoek om een wedstrijdboot wordt gemotiveerd.

Afstemming in het gebruik van wedstrijdboten.

Meerdere ploegen kunnen trainen in dezelfde boot omdat coaches onderling kunnen afspreken wie wanneer traint. Op wedstrijden kan echter een conflict ontstaan als teams eenzelfde boot wensen en die in dezelfde heat moet worden ingezet. Dan gelden een aantal regels:

1. Junior en senior nationaal roeien gaan vòòr overige roeiwedstrijden.
2. Bij belangstelling van meerdere wedstrijd ploegen voor dezelfde boot op een voorgenomen wedstrijd zijn er de volgende stappen:
 - a. Teamcoaches overleggen onderling en komen tot een oplossing.
 - b. Lukt dit niet, dan overleg met de wedstrijdcommissaris om eruit te komen. In principe geldt: "...de ploeg met de beste winstkansen krijgt de beste boot..."
 - c. Lukt dit niet, dan besluit op basis van trial. De wedstrijdcommissaris stelt de trial op, teams voeren die uit en het resultaat geeft het besluit.



- d. Lukt dit ook niet, dan besluit de wedstrijdcommissaris in laatste instantie.

De wedstrijdcommissaris bemiddelt bij eventuele inzet van boten van een andere vereniging. Kosten van dit gebruik worden –in principe- betaald door de ARZV. In speciale gevallen (b.v. nominatie voor bondsuitzending naar het buitenland) bemiddelt de wedstrijdcommissaris in het gebruik van betere wedstrijdboten dan beschikbaar bij de ARZV. Botentoewijzingen kunnen zo vaak als nodig worden herzien. De wedstrijdcommissaris overlegt hierover met betrokkenen en neemt een besluit.

Onderhoud en behoud van het materiaal

We willen graag zo lang mogelijk roeien in boten waarbij de kwaliteit zo hoog mogelijk blijft. Dat vereist zorgvuldige omgang en goed onderhoud. Een wedstrijdroeier beseft dit als geen ander. Alle wedstrijdboten hebben bijvoorbeeld eigen riemen. Wil een team andere riemen inzetten, dan gaat dit in overleg met de wedstrijdcommissaris.

Wedstrijdroeiers/-sters die wedstrijd materiaal gebruiken zorgen dat het materiaal in optimale staat blijft. Zij maken de boot na iedere training van binnen en buiten schoon, inclusief de slidings, en verrichten kleine reparaties. De grotere worden gemeld in het schadeboek.

Over het algemeen zijn ploegen gedurende de periode juli/augustus niet compleet en daarnaast willen we zuinig zijn op het materiaal. Het seizoen is daarom gesloten na afronding van het trainingsplan en/of minimaal van 1 juli tot en met 15 augustus. Indien roeiers door willen trainen in die periode nemen zij contact op met de wedstrijdcommissaris en dienen een gemotiveerd plan in. Het gaat uiteindelijk om het roeien en niet om mooie boten die stof liggen te verzamelen.



4. Het wedstrijdtenue

Wanneer een wedstrijdtenue?

Een wedstrijdtenue is verplicht als je wedstrijden gaat roeien. Dan geldt het reglement van de KNRB; de Koninklijke Nederlandse Roeibond. Bij de KNRB hebben wij onze kleuren laten vastleggen. Daar houden we ons dan ook aan bij wedstrijden. Zo niet, dan kan diskwalificatie volgen. Een roeitenue geeft ook herkenbaarheid en draagt bij aan de uitstraling van de ARZV.

Wat staat er in dat reglement?

“...Artikel 8. Roeitenue

1. Roeiers en stuurlieden van verenigingsploegen en combinatieploegen moeten tijdens een race per vereniging, in die ploeg, uniform gekleed zijn en wel tenminste in het voor de eigen vereniging voorgeschreven roeitenue, zoals dit is goedgekeurd door het bestuur ingevolge de bepalingen van het HR.
2. Stuurlieden mogen – in afwijking van lid 1 – een clubblazer met licht overhemd en clubdas, alsmede een bij dit tenue horende pantalon dragen.
3. Het voor de eigen vereniging voorgeschreven roeitenue kan verschillen in de uitvoering (shirt met en zonder mouwen en met broek, roeipakje, etc.).
4. Alle ploegleden van één vereniging in één ploeg dragen tijdens de races een identiek roeitenue, zowel in kleur, ontwerp als uitvoering.
5. Ieder ploeglid kan bepalen of hij extra kleding draagt onder het roeitenue. Voor zover extra onderkleding wordt gedragen moet dat tijdens een race per vereniging, in die ploeg, uniform in kleur en uitvoering zijn. De lengte van broekspijpen en mouwen van deze extra kleding is vrij.
6. Bij het oproeien is de kleding geheel vrij, met dien verstande dat rugnummers (indien van toepassing) steeds goed zichtbaar dienen te worden gedragen.....”

Wat betekent dit nu voor de ARZV?

1. Voor de ARZV geldt; ‘...korte rode broek, wit shirt met embleem in rood...’. Dit vind je ook terug op de website van de KNRB.
2. Stuurlieden moeten hun kleding aanpassen, maar mogen wat meer variëren.
3. ‘s Zomers roei je luchtiger dan in de winter.
4. Een team moet er uniform uitzien.
5. Als twee teamleden graag een lange broek dragen moet die uniform van kleur zijn.
6. Bij oproeien maakt het niet uit, als ze je rugnummer maar kunnen lezen.



Wat vinden wij als ARZV?

Er zijn diverse soorten roeikleding en je kan het zo duur maken als je zelf wilt. Er staat dus niets over Coolmax, Supplex, fleece of andersoortige high tech materialen. Het is wel zo dat naarmate je langer roeit, je het comfort van dit soort materialen gaat waarderen. Ze houden ook je lichaam warmer als zij nat worden. Deze stoffen zijn daarmee een eerste bescherming tegen (te) sterke afkoeling.

Wat is de ARZV richtlijn / kleding advies?

- Voor (regionale) wedstrijden en marathons, adviseren we minimaal een rode trainingsbroek of korte broek en een wit shirt met ARZV embleem.
- Ga je voor ROW's of Nationaal dan is het ARZV roeipakje de basis van je roeitenue. Een shirt met embleem maakt de juiste combi af. Het is aan jezelf om een keuze te maken voor isolerende thermo shirts die er in de handel zijn.
- Artikel 8.1. van het KNRB reglement en de toelichting zijn bindend.
- Overleg met de wedstrijdcommissaris over een oplossing als je er niet uitkomt.

Bij wie bestel je dit?

Meestal kan de kleding 2x per jaar besteld worden via Frank Al. Dit wordt kenbaar gemaakt op de website en via social media.



5. De deelname aan roeiwedstrijden

Het is zover. Je hebt een coach, je bent getraind, je hebt roeikleding en je wilt inschrijven. Dan gelden een aantal formele regels om een en ander zo goed mogelijk te laten verlopen.

Reglementen

Aan wedstrijden doe je alleen mee als jij en/of je team serieus in training èn onder begeleiding zijn van een coach. De coach besluit of jij en/of je team klaar zijn voor een wedstrijd. Bij twijfel kan hij een medecoach of de wedstrijdcommissaris raadplegen. De wedstrijdcommissie kan in laatste instantie een inschrijving weigeren als hij gereede twijfels heeft t.a.v. het niveau van een team, c.q. roeier in relatie tot de beoogde wedstrijd.

Tijdens de roeiwedstrijden gelden reglementen van de wedstrijd zelf en/of van de KNRB. Raadpleeg daarom het evenementennummer Roeien, de website van de wedstrijd, c.q. de KNRB en/of de stuurlieden vergadering. Mocht je iets niet begrijpen, vraag dan aan ervaren roeiers, coaches, organisatoren van de wedstrijd of de wedstrijdcommissaris. Overtreden van reglementen kan leiden tot straftijden of verwijdering uit de uitslagenlijst en dat wil je natuurlijk niet.

Hoe schrijf ik in voor een wedstrijd?

Inschrijven voor een wedstrijd is heel helder beschreven op onze website:

<https://roei.arzv.nl/wedstrijdenroeien-hoe-dan>

Het team informeert naar transport bij de coördinator botenwagen (zie site). 3. De coach mailt de inschrijving naar de wedstrijdsecretaris, minimaal 10 dagen vòòr de, door de organiserende vereniging, vermelde sluitingsdatum van de wedstrijd. Inschrijving gaat altijd via de wedstrijdsecretaris!

De wedstrijdsecretaris schrijft het team definitief in en informeert hen via mail.

Het team schrijft na bevestiging van inschrijving de boot voor die wedstrijd formeel af via het afschrijfsysteem en regelt het transport met de coördinator botenwagen.

Het team voldoet zelf de inschrijfkosten. Betalingsgegevens staan veelal op de website van de wedstrijd of op www.roeievenementen.knrb.nl (juiste wedstrijd opzoeken).

Indien een externe transporteur is gewenst wordt dit verzocht aan de wedstrijdsecretaris

Zorg voor een goede Aansprakelijkheidsverzekering Particulieren (AVP) voor jezelf en de stuurman. Een belangrijk gegeven bij een onverhoopte aansprakelijkheid bij ongevallen.



Wat kosten wedstrijden?

Je betaalt dus zelf het inschrijfgeld wat zo rond de € 10,- per roeier ligt. Daarnaast betaal je soms een borg van rond de € 20-30 voor een rugnummer dat je tijdens de wedstrijd moet dragen. Na inlevering krijg je dit –uiteraard- weer terug.

Het bestuur wil de deelname aan sommige wedstrijden of het wedstrijdroeien door –vooral- junioren bevorderen en heeft daarom besloten in een aantal gevallen bij te dragen in de kosten. Je eigen bijdrage in bepaalde wedstrijden is daarom (HHR art. 15):

0%	Deelname van jeugdleden (RJE) aan alle soorten wedstrijden
0%	Deelname van juniorleden (RJU) of studentleden (RST) aan niet klasserende wedstrijden.
25 %	Deelname van juniorenleden (RJU) of studentleden (RST) aan klasserende wedstrijden
50 %	Deelname van overige leden (RSE) aan de klasserende wedstrijden.
100%	Deelname van overige leden (RSE) aan niet klasserende wedstrijden.

De definitie van ‘klasserende wedstrijden’ staat in het blad Roeien of is bij de KNRB te online te vinden. Indien je meent in aanmerking te komen voor een bijdrage van de vereniging, meldt dit dan bij het wedstrijdsecretariaat. Bij akkoord wordt de penningmeester geïnformeerd die, tegen een bewijs de verenigingsbijdrage aan je zal uitbetalen.

Hoe regelen we een stuurman?

Ga je wedstrijden roeien met je team, dan heb je vaak een stuurman nodig. Wedstrijden dienen te worden gestuurd door competente ARZV stuurlieden. Dat wil zeggen: een ARZV lid met de juiste kennis, de vereiste stuurproeven (permissies) en voldoende aantoonbare ervaring. Hier spelen 2 dingen:

1. Een goede stuurman levert een belangrijke bijdrage aan het wedstrijdresultaat en dient dit zo veilig mogelijk te doen door de risico's op het water goed in te schatten.
2. Incompetente stuurlieden kunnen leiden tot ongelukken met mogelijke aansprakelijkheid voor de ARZV en alle onaangename gevolgen van dien.



Ploegen zijn ervoor verantwoordelijk dat hun stuurlieden voldoen aan de genoemde eisen. Het is een goed gebruik dat een wedstrijd ploeg haar eigen stuurlid opleidt. Attendeer het stuurlid ook op het controleren van zijn aansprakelijkheidsverzekering particulieren (AVP) op mogelijke ongevallen. Bij deelname aan wedstrijden is schade niet gedekt op een AVP.

Vaak moeten stuurlieden van tevoren worden gewogen, omdat ze een minimum gewicht moeten hebben. Raadpleeg het evenementennummer van Roeien (of de website www.roeievenementen.knrb.nl) voor het vereiste minimum gewicht van je stuurman of vrouw. Neem, als je dat vermoedt, zelf wat middelen mee om te verzwaren.

De coach en/of captain zorgen er daarnaast voor dat de stuurman de stuurliedenvergadering bezoekt of de online informatie hierover bestudeert.

NB: Kom je er niet uit, overleg in dit geval dan zeker met de wedstrijdcommissaris. Dit punt is dermate belangrijk dat de wedstrijdcommissaris inschrijving van ploegen met in zijn ogen onvoldoende competente stuurlieden kan weigeren. De ploeg moet dan zelf voor een vervanger zorgen die wel de goedkeuring van de wedstrijdcommissaris heeft.

Terugtrekking van wedstrijden

Op het moment dat je bent ingeschreven, gaat de ARZV ervan uit dat je ook gaat. Als je niet komt opdagen zijn eventuele boetes voor eigen rekening en/of ben je gewoon het inschrijfgeld verschuldigd.

Bij overmacht (ziekte of blessures) meld je dit zo snel mogelijk aan de wedstrijdsecretaris ARZV en de organiserende vereniging. Restitutie van inschrijfgelden is in de meeste gevallen uitsluitend mogelijk als je je terugtrekt vòòr de sluitingsdatum van de loting.

Terugtrekking mag uitsluitend op grond van ziekte of blessures. Overweeg dus goed de consequenties voordat je 'ja' zegt op deelname aan een wedstrijd.

N.B. Bij de inschrijving van een ploeg (b.v. 4+ of 8+) zal (indien van toepassing bij uitval) in de praktijk zoveel mogelijk gezocht worden naar één of meerdere invallers. Je mag de helft van je ploeg nog wisselen t.o.v. de namen vermeld bij de inschrijving. Meldt deze invallers (of de invallende stuurman/vrouw) wel aan als je de rugnummers ophaalt bij het wedstrijdsecretariaat van de organiserende vereniging. Denk eraan dat een skiffeur niet kan worden vervangen. Trekt een skiffeur zich terug dan meldt hij zich zo tijdig mogelijk af.



Het wedstrijdprogramma

De coach zorgt er in aanvang voor dat een team op tijd op de juiste plaats komt om haar wedstrijd te roeien. Een ervaren ploeg beschikt over vermogen om dit zelf te regelen en houdt daarvoor de site van de organiserende vereniging in de gaten. Daarop staat alle informatie over plaats, tijd, inschrijving, lotinglijst, stuurliedenvergadering, parcours, etc. etc.

Botentransport

De ARZV heeft een botenwagens en maakt minimaal gebruik van externe transporteurs omdat eigen transport simpelweg goedkoper is. Neem na je inschrijving contact op met de coördinator van de botenwagen en maak afspraken over inzet. Meestal zullen er meerdere ploegen gaan waardoor je kunt combineren. De coach of contactpersoon van de ploeg heeft hier een coördinerende rol.

Bij interne transporteur:

- Zorg er tijdig voor dat de boot goed afgeriggerd klaar ligt voor transport
- Haal eventuele drukstangen van riggers af
- Leg de riemen, bankjes en bokjes klaar neem carbonriggers zelf mee i.v.m. diefstal.
- Laad met elkaar de boot op de wagen met de slobberbanden die van de vereniging in de bak liggen, check of de boot goed vastligt en laat dit eventueel controleren door een ervaren roeier.
- Geef degene die de botenwagen trekt een vergoeding voor de rit. Er is een vaste vergoeding van 0,34 per km, dit brengt de chauffeur in rekening bij de ploegen.

Bij externe transporteur:

- Houdt contact met de wedstrijdsecretaris over de tijd van transport
- Leg de afgeriggerde boot, gebundelde riggers en gebundelde riemen op tijd klaar voor transport.
- Zorg voor voldoende mensen om de transporteur snel te helpen met het opladen van de boot; hij heeft nog meer te doen.
- Neem bankjes (kwetsbaar) en carbon riggers het liefst zelf mee in een auto
- Maak duidelijke afspraken met andere ploegen, die de boot ook gebruiken tijdens de wedstrijd.
- Kosten extern transport worden door de penningmeester doorberekend aan de ploegen tenzij dit anders is afgesproken.



Op de wedstrijd zelf:

Zorg ervoor dat je siorbanden en bokjes goed uit het zicht weglegt in de bak met het dekzeil erover heen gespannen. Ook in de roeisport wordt helaas nog wel eens wat 'geleend'

Blijft de boot, om wat voor reden dan ook, liggen in een stelling op het botenterrein van de wedstrijdgevende vereniging, sior hem dan goed vast. Blijft de boot gedurende de zomermaanden ergens liggen (b.v. de Bosbaan), overleg dan met de wedstrijdcommissaris. Niet makkelijk te regelen, maar de voorkeur verdient natuurlijk ligging in één van de botenloodsen. De coach en de captain van de ploeg zijn hiervoor verantwoordelijk.

Retourtransport:

Je bent er met je team voor verantwoordelijk dat alles gedurende het retourtransport weer heel terugkomt in Alkmaar. Wordt de boot nog door een andere ploeg gebruikt maar b.v. met andere riemen en riggers, zorg er dan voor dat jouw spullen alvast terugkomen. Overleg met de chauffeur van de botenwagen (eigen of extern) hoe laat en wanneer hij in Alkmaar denkt te zijn. Maak duidelijke afspraken om tijdig en met voldoende mensen aanwezig te zijn om op of af te laden.

Na de wedstrijd maak je de boot weer schoon en rigger je hem zo snel mogelijk maar zeker binnen een paar dagen weer op.

6.De afronding van een roeiwedstrijd

Hoe ga ik om met schades?

Boten van de ARZV die door externe transporteurs worden vervoerd, vallen onder de condities van het zgn. Omnibus Agreement. Dit wil zeggen dat de "Alkmaarsche" (net als de meeste andere verenigingen) bij schades afstand doet van het recht op verhaal.

Boten van de ARZV die door interne transporteurs worden vervoerd vallen onder de eigen verzekering.

Komt een verenigingsboot terug met schade (groot/klein) opgelopen tijdens de wedstrijden of het transport vermeldt dit dan direct in het schadeboek en meldt het via mail bij de wedstrijdcommissie en de materiaalcommissie. Dit geldt ook voor boten die van andere verenigingen gehuurd worden.

Het bestuur beslist in alle gevallen over de aansprakelijkheidstelling van de roeiers/-sters of stuurman of -vrouw of de bestuurder van de eigen botenwagen. Vanwege de toenemende aansprakelijkheidsstelling in geval van letselschade is het belangrijk zelf een goede AVP te hebben (aansprakelijkheidsverzekering particulieren).

Verzekeringsmaatschappijen dekken namelijk dit soort schades niet in alle gevallen. Ga dit dus goed na in je verzekering.



Wat doe ik bij geschillen?

Indien er een extern geschil optreedt met een andere vereniging, gedurende een wedstrijd, zorg dan dat je zoveel mogelijk feiten en getuigenverklaringen verzamelt. Teken protest aan bij een jurylid en blaas vooral niet te hoog van de toren. Presenteer jezelf als een redelijke en realistische partij die zoekt naar de juiste beslissing. Geef aan dat je –als er geen bestuurslid van de ARZV aanwezig is- het oordeel van het jurylid wilt voorleggen aan je eigen bestuur.

In alle gevallen waarin de reglementen niet voorzien, meld je je bij de wedstrijdcommissaris. Zij maakt verslag op en het bestuur van de ARZV Roei beslist.

Afsluiting

Samen trainen en een wedstrijd roeien schept een band. Het komt dan ook wel voor dat ploegen na een wedstrijd de dag op een sociale wijze afronden (bijv. etentje). Dit is uiteraard aan het team zelf, maar leidt nog wel eens tot verklaringen voor de winst of het verlies. Ook is deze gelegenheid zeer nuttig voor het aanwijzen van een 'vrijwilliger' om een stukje op de site of in de 'Opslag' te schrijven en daarbij mogelijk nog een foto te plaatsen. Wij hopen dat je het roeien van een wedstrijd en het trainen daarvoor ervaart als een stimulerende vorm van roeien. Succes!!