

Tips voor een goede voorbereiding voor de Elfsteden Roeimarathon



De roeiers:

- Goede conditie
- Goede roeitechniek, veel roeikilometers gemaakt vooraf aan de tocht
- Goede stuurtechniek
- Ervaring opdoen met roeien met een zwemvest
- Ervaring opdoen met platliggen (achterover) in de boot voor lage bruggen
- Als de boot volloopt, altijd bij de boot blijven en op of in de boot gaan. Ga niet zwemmen maar ga met de boot naar de dichtstbijzijnde oever

De tocht:

- Bestudeer de waterkaart, wees op de hoogte van de route die je moet roeien en sturen
- Let op de hoogte van de bruggen. Zeer lage bruggen in Dokkum, Sneek en Parrega!
- Bestudeer de alternatieve route (website) voor slecht weer
- Bekijk in de dagen voor de tocht regelmatig de website, bijzonderheden zullen hier vermeld worden
- Op de captainsmeeting worden de weersverwachting, beslissingen over alternatieve route en eventuele obstakels in de route gemeld.

Communicatie:

- Mobiele telefoons verhogen de veiligheid
- Zorg dat de telefoonnummers van de wedstrijdorganisatie bekend zijn bij roeiers en captain. De telefoonnummers worden uitgereikt bij de inschrijving
- Maak duidelijke afspraken over wijze van communicatie binnen het team
- Twee telefoonnummers van je team dienen bij de wedstrijdorganisatie bekend te zijn
- Als er tijdens de tocht problemen zijn, laat dit weten aan de wedstrijdleiding
- Als je voortijdig met de tocht stopt, laat dit weten aan de wedstrijdleiding