

# **Aanpak marathonroeien Roei- en Zeilvereniging Gouda**

Versie 2019-07-25

## **1. Doel:**

Het doel is om het marathonroeien binnen de Roei- en Zeilvereniging Gouda te professionaliseren, zodat het een volwaardige sportactiviteit wordt binnen de vereniging. Een roeimathon wordt gedefinieerd als een doorlopende tocht van minimaal 50 km.

De vereniging telt nu ongeveer 1000 leden waaronder ca 300 roeiers. De Roei- en Zeilvereniging 'Gouda' wil ieder lid de optimale mogelijkheden bieden te genieten van de watersport. Een vereniging waar iedereen zich thuis kan voelen en een plek vindt die bij hem of haar past. De inzet van de vereniging is om een zo rijk mogelijk verenigingsleven te ontwikkelen. De vereniging zet zich dan ook in voor een goed aanbod qua boten, opleidingen, wedstrijd mogelijkheden, recreatieve watersport en het beheren van een levendig sociëteit

Qua roeien is het belangrijk dat iedereen na de opleiding een vervolg kan vinden binnen de vereniging. Tot nu toe zijn daar de volgende mogelijkheden voor: wedstrijd roeien, recreatief roeien, datum prikker, Goudse Mijl en af en toe een tocht.

Marathonroeien wordt nu niet als een structurele activiteit aangeboden; de mate waarin nu deelgenomen kan worden aan roeimathons is afhankelijk van initiatieven van individuele leden die daarbij dankbaar gebruik maken van de organisatie kennis van andere leden.

Het doel van dit initiatief is om het marathonroeien een structurele en meer voorspelbare activiteit te laten zijn binnen de vereniging, waarbij niet elke keer het wiel opnieuw uitgevonden hoeft te worden. Dat vergt:

- verdere professionalisering qua organisatie
- structurele aandacht vanuit het bestuur
- daarop afgestemde voorzieningen en ondersteuning
- Goede en enthousiasmerende communicatie met de leden van de vereniging

## **2. Uitgangspunten voor marathonroeien als structureel activiteit**

- Marathonroeien is een "open" activiteit binnen de vereniging. Dat wil zeggen dat iedereen met een afgeronde roeiopleiding mee kan doen. Wel wordt vereist dat iemand fysiek in staat is om mee te doen.
- Er wordt gestreefd naar een gevarieerd aanbod aan georganiseerde marathons. Dat wil zeggen verschillende lengten, verschillende moeilijkheidsgraden, in wedstrijdvorm, in prestatievorm, in verschillende gebieden.
- Minimaal 5 georganiseerde tochten per jaar, het nagestreefde is ca aantal 8 tochten. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een gros-lijst (zie bijlage 1)
- Aan een tocht kan zo mogelijk zowel deelgenomen worden door een recreatieteam als door een wedstrijdteam. Een en ander is afhankelijk van de belangstelling van de deelnemers aan die tocht.
- Van de roeier wordt verwacht dat hij/zij zich voorbereidt op de tocht en x aantal keren meedoet met de trainingen ter voorbereiding van de tocht.

### 3. Inbedding in organisatie van de vereniging

Het is belangrijk dat het marathonroeien een volwaardige activiteit binnen de vereniging wordt. Dit vergt aansluiting op de bestaande structuur. Dat wil zeggen:

- een specifiek bestuurslid die de belangen van marathonroeien naar voren brengt (roeicommissaris)
- een beheerder die op de hoogte is van het fenomeen marathonroeien en waar mogelijk dit expliciet ondersteunt
- een eerste aanspreekpunt voor de organisatie van het marathonroeien
- aansluiting op reguliere overlegstructuur;
- het marathonroeien maakt onderdeel uit van de compositie en heeft daardoor ook vergelijkbare positie ten opzichte van andere secties qua het benutten van de botenwagen, trainingsruimte en dergelijke. De verdeling van de botenwagen vindt via de desbetreffende commissie plaats op basis van de reguliere prioriteitsvolgorde. Meestal worden met de nodige creativiteit alle verzoeken bediend. Incidenteel moet er extern transport geregeld worden (bv. via roeivereniging Zevenhuizen).
- De sectie marathonroeien sluit aan bij het coachoverleg; de sectie wordt hiervoor uitgenodigd.

### 4. Voor wie geschikt

Het uitgangspunt is dat het marathonroeien een “open” activiteit is. Dat wil zeggen dat iedereen in kan schrijven. Omdat het een groepsactiviteit is, is het nodig om aan deelname minimale basiseisen te stellen. De deelnemer moet:

- fysiek in staat zijn om volwaardig met de groep mee te doen (we streven naar 10 km/uur met een C2); er mogen door de fysieke condities van de deelnemers geen risico's voor zichzelf of voor de groep ontstaan,
- commitment tonen om de tocht tot een goed einde te brengen, meewerken aan de organisatie en zich goed voorbereiden,
- bereid zijn om aan een goede conditie te werken en met de deelnemers vooraf te trainen. Wij gaan uit van 2\* per week vanaf 1 maand voor aanvang de tocht voor een recreatieteam en tenminste 2\* per week vanaf 2 maanden voor aanvang van een wedstrijd.

Uit het midden van de marathongroep wordt steeds een organisator per tocht geworven. Die persoon is ook verantwoordelijk voor een goed draaiboek wat “up- to date” is voor de te roeien marathontocht. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van een “standaard-opzet” voor een draaiboek. De draaiboeken en het materiaal worden bewaard voor en volgende keer.

## **5. Operationele uitwerking**

### **5.1 Planning en inschrijving**

- Elk jaar wordt er in november een gevarieerde lijst van mogelijke roeimarathons opgesteld en een lijst van de tochten die we minimaal gaan doen. Deze wordt in december met de roeicommissaris doorgenomen. Daarbij wordt bepaald hoeveel boten er maximaal ter beschikking worden gesteld. In januari wordt deze lijst gepubliceerd op de website van de vereniging. Per tocht wordt het maximale aantal deelnemers vermeld (o.a. op basis van het aantal maximale beschikbare boten). De deelnemers aan de marathonsectie wordt in januari gevraagd om (voorlopig) aan te geven aan welke tochten men graag deel wil nemen. Indien voor bepaalde tochten te weinig belangstelling is worden deze in februari geschrapt. De definitieve inschrijving vindt per tocht plaats én nadat er een coördinator is benoemd.
- De inschrijving vindt via de website van de vereniging per tocht plaats. De betreffende tocht wordt minimaal 2 maanden van tevoren specifiek op de website geplaatst zodat er ook voldoende mogelijkheden zijn voor voorlichting vooraf en groepstraining vooraf. Voor tochten waar nog geen draaiboek voor is, zal ruimer de tijd moeten worden genomen.
- Vooraf wordt aangegeven of het om een prestatietocht of om een wedstrijdtocht gaat of een combinatie van beiden; de uiteindelijke vorm is afhankelijk van de belangstelling van de deelnemers die zich gemeld hebben.
- Per tocht wordt er een organisator benoemd

### **5.2 Noodzakelijke ondersteuning**

- Het bestuur stelt boten ter beschikking en geeft ruim van tevoren aan wat het maximaal aantal boten is wat ter beschikking wordt gesteld (melding begin van het kalenderjaar)
- In overleg met de wedstrijdsectie hebben de marathonneerders 2 avonden per week gedurende 1 a 1,5 uur de beschikking over de ergometerruimte .
- De botenwagen wordt volgens de normale procedure beschikbaar gesteld
- De sociëteit is beschikbaar voor overleg en presentaties; een en ander in overleg met de beheerder
- Het bestuur neemt bij de periodieke besluitvorming over de botenvoorraad ook expliciet het belang van de marathonsectie mee.
- De marathonneerders hebben behoefte aan coaching, zowel bij het opstellen van een (jaar-)plan als persoonlijke techniektips. De mate waarin en de wijze waarop moet nog besproken worden
- Het bestuur is verantwoordelijk voor aanvraag vergunningen gemeente, belangenbehartiging richting gemeenten/ plassenorganisaties. Het bestuur heeft aangegeven dit in eigen hand te willen houden en de relatie met deze partijen te willen beheren.

### **5.3 Overige uitvoeringskwesties met oog op continuïteit**

- Er wordt een standaard-opzet voor een draaiboek gemaakt waardoor er niet elke keer het wiel uitgevonden hoeft te worden. Per tocht wordt het draaiboek specifiek gemaakt voor die betreffende tocht en opgeslagen op dropbox.

- Dit heeft het voordeel dat het daarop volgende jaar er al gebruik gemaakt kan worden van bestaande draaiboeken en al beschikbaar materiaal.
- Het ondersteunend materiaal (incl geplastificeerde kaarten) wordt per tocht in een kistje bewaard op zolder, zodat er het volgend jaar weer gebruik van gemaakt kan worden. Hierin worden bv de kaarten en noodzakelijke voorzieningen (lampen ed) opgeborgen.
- De documenten voor degenen die meedoen met een tocht worden op dropbox gezet.
- De basisdocumenten (niet specifiek aan een tocht gebonden) worden beheerd door de centrale organisatie van de marathontochten (op dit moment An en Richard)
- Er wordt qua bereikbaarheid gebruik gemaakt van een al beschikbare eenvoudige telefoon die nu ook voor de Elfstedes wordt benut (check SIM kaart!!!).
- De financiële kosten worden aangekondigd op de website en worden níet centraal geïnd via de penningmeester. De organisator van de betreffende tocht regelt zelf het financiële deel of laat dit regelen.
- Per tocht worden afspraken gemaakt over de kosten van vervoer en de afdekking van het risico van het gebruik van auto's. Bij schade is de verzekering van de eigenaar van de desbetreffende auto van toepassing; hieronder valt ook de aanhanger. Qua afspraken met de deelnemers zijn de volgende opties denkbaar.
  - Variant A → Er wordt een auto/busje gehuurd inclusief verzekering
  - Variant B → De eigenaar van de auto rijdt zelf en draagt het risico van schade. De kosten voor de brandstof worden verdeeld
  - Variant C → Met de auto wordt door meerdere personen gereden. De kosten van brandstof worden verdeeld. De kosten van eventuele schade worden verdeeld over de leden van het team dat de auto gebruikt
  - Variant D → Met de auto wordt door meerdere personen gereden. De kosten van brandstof worden verdeeld over degenen die de auto gebruiken. De kosten van eventuele schade en bijbehorende gevolgen op het vlak van "no claim" worden verdeeld over de leden van het team dat de auto gebruikt
- De keuze voor Variant A, B, C of D wordt vooraf gezamenlijk bepaald en goed gecommuniceerd (actie coördinator).
- De website wordt goed benut voor communicatiedoelstellingen: zowel voor werving als voor het plaatsen van een leuk verslag na afloop van de tocht. In de glossy staat per keer een berichtje over het marathonroeien.

## 5.4 Training en voorbereiding

Als deelnemer aan een marathon committeeer je je aan:

- training ter voorbereiding van een tocht en training gericht op de techniek voor marathonroeien,
- (het onderhouden van) een goede conditie,
- een goede voorbereiding van een tocht, inclusief een gedegen voorbereiding op route en het deel wat je stuurt,
- het meedoen van de voorbereiding (hand en spandiensten),
- het periodiek optreden als (mede) organisator van een tocht.

## 5.5 Marathonbokaal

Er wordt jaarlijks een bokaal toegekend aan degene die de meeste marathonkilometers heeft geroeid. Dat betreft de marathons die vanuit de marathonsectie georganiseerd worden.

## 5.6 Communicatie en promotie

Dit document wordt op de website geplaatst vergezeld van een uitnodiging om aan de marathonsectie deel te nemen (via e-captain).

Over elke tocht wordt een artikel geschreven en aangeleverd voor de digitale nieuwsbrieven (attentiepunt voor coördinator van de tocht). Dit wordt aangeleverd via [roer@roeienzeil.nl](mailto:roer@roeienzeil.nl). Daarnaast wordt voor elke glossy van de vereniging een artikel (inclusief foto's) aangeleverd. Dit artikel bevat ook een uitnodiging om deel te nemen aan de marathonsectie.

## 5.7 Lijst van marathontochten

In november van elk jaar publiceren we weer de lijst met marathons voor het volgende seizoen. Deze lijst wordt gepubliceerd direct op de website zodat ook anderen buiten de marathongroep hier toegang tot hebben. Op dat moment wordt er nog geen geld voor de te maken kosten gevraagd. Het is de bedoeling om dan per 1 januari de trainingen af te stemmen op basis van de inschrijvingen en zo mogelijk ploegjes samen te stellen.

Voorgestelde marathons (met maand o.b.v. eerdere jaren)

Nr	maand	Naam wedstrijd	Afstand (km)	Vereniging	I(ntegraal)/E(stafette)
1	Eind dec	Midwintermarathon	54	RIC	I
2	April	Nationale WeerribbenWieden Marathon	53	't Diep	I
3	April	Hart van Holland Roeimarathon	90	Viking	E
4	mei	Parthenon-EY Ringvaart Regatta	100	Laga	I
5	Vr. na Hemelvaart	Elfsteden Roeimarathon	210	Wetterwille	E
6	juni	Haegsche Bluf Marathon (HBM)	54	De Laak	I
7	augustus	Kazentocht	50	R&Z Gouda	I
8	september	Rijnland Marathon	54	Rijnland	I
9	september	Groene Hart Marathon rond Alphen	58	Alphen	I
10	oktober	Nationale HORZOL Marathon	51	Ossa	I

Voor deze tochten wordt een organisator gezocht en wordt een specifiek draaiboek gemaakt. Vervolgens kunnen marathonroeiers zich hierop inschrijven via de website, mits men aan de voorwaarden voor deelname voldoet (zie hoofdstuk 4).

### Bijlage: Nuttige e-mailadressen

Reserveren botenwagen: [botenwagen@roeienzeil.nl](mailto:botenwagen@roeienzeil.nl)

Webredactie: [webbeheerder@roeienzeil.nl](mailto:webbeheerder@roeienzeil.nl)

Roeicommissaris: [roeicommissaris@roeienzeil.nl](mailto:roeicommissaris@roeienzeil.nl)

Reserveren ruimte voor bijeenkomsten: [beheerder@roeienzeil.nl](mailto:beheerder@roeienzeil.nl)