

Du skal sørge for at spise lidt i løbet af dagen. Det er ikke så godt med store måltider lige inden du skal ro, så flere små og lidt sund snack er en god ide. Ofte vil der være mad i klubbeteltet, men det får du besked på i forvejen. Undgå for meget slik, kage og sodavand indtil du er færdig med dine løb. Det er *meget vigtigt* at du drikker rigeligt. Ha' altid drikkedunken i nærheden når du er på land, du sveder nemlig mere ude på vandet end du mærker og har derfor brug for meget væske.

### ***Før og efter stævner!***

Uanset hvor stævnet afholdes skal båden med, og det betyder at den skal pakkes. At ”pakke båd” betyder at båden, pagajen og din redningsvest gøres klar til enten at blive roet over til stadion eller blive pakket på traileren. Du vil få besked af din træner om at gøre dette på et bestemt tidspunkt, men hvis du ikke har været der, må du selv være med til at sørge for at din båd kommer med.

### ***Vi er fra 361!***

Kano og kajakverdenen er ikke så stor, så du kommer hurtigt til at kende roere fra mange andre klubber. Der er tradition for et godt venskab roerne imellem, især da det er almindeligt at ro K2 med en makker fra en anden klub. Det betyder at vi respekterer og hjælper hinanden. Det er også vigtigt at vi fra klubben er et hold, hvor sammenholdet og opbakningen til hinanden er i top. Det betyder at selvom roerne er på forskellige niveauer holder vi sammen og hepper på hinanden. Når du skal til stævne får du en klubtrøje, der skal bæres i alle løb. På den måde kan andre se hvor du kommer fra.

### ***Specielt til forældrene***

Vi sætter stor pris i klubben på forældredeltagelse, både i det praktiske (kørsel, opgaver ved egne stævner, mad mm) men også at I bare er der og ser på jeres seje børn/unge mennesker. Der er ingen arbejdstvang, men vi vil meget gerne inddrage jer i den udstrækning I har lyst, så kom endelig og spørg hvis der er noget I gerne vil vide mere om.

***Rigtig god fornøjelse med dit første stævne....***

### ***Forslag til pakkeliste:***

#### ***Til alle stævner:***

- Tøj til at ro i, antal afhænger af vejr og hvor mange løb du skal ro, men medbring altid rigeligt og minimum 2 sæt.
- Klubtrøje
- Drikkedunk
- Tørt undertøj
- Tøj til mellem løbene—tørt tøj til at have på og noget varmt til at have over.
- Håndklæde (2 stk. hvis flere dage)
- Solcreme
- Pung og mobiltelefon
- Ur
- Hvis det er koldt eller vådt kan gummistøvler være en god ide

#### ***Når vi skal overnatte :***

- Evt. telt, dette aftales på forhånd
- Sovepose
- Liggeunderlag / luftmadras + pumpe
- Evt. regntøj afhængig af vejrudsigten
- Varmt nattøj (skiundertøj)
- Varmt tøj og strømper
- Toileting
- Tallerken, skål, kop og bestik
- Et ekstra tæppe kan være en god ide



## **JEG SKAL TIL STÆVNE....**

*Denne pjeces er til dig og dine forældre, så I er forberedt når du skal til stævne de første gange.*



### *Værd at vide om stævner...*

Når du skal med til det første stævne kan der være mange spørgsmål du gerne vil have svar på. Vi har samlet nogle af dem så du og dine forældre kan være forberedt. Selvfølgelig er det kun vejledende, og du kan altid tale med dine trænere og få svar hvis der andet du gerne vil høre om.

### *Hvornår skal jeg deltage i stævner?*

Der findes stævner på flere niveauer og det vil ofte være den daglige træner, der vurderer hvilke du skal deltage i. Du kan også selv komme og spørge hvis der er noget du har lyst til at prøve kræfter med.

### *Hvorfor tage til stævne?*

Meget af den daglige træning i klubben handler om at forberede sig til at deltage i stævner. Det er her man kan måle sig mod andre roere og se sine egne fremskridt. Det er ikke altid det vigtigste at vinde, for her i begyndelsen handler det om at lære hvordan man konkurrerer og hvordan det er at være til stævne. Og så handler det først og fremmest om at have det sjovt!

### *Hvordan tilmelder jeg mig?*

Der hænger som regel en seddel udenfor omklædningsrummene som du kan tilmelde dig på, men du kan også sige til trænerne at du gerne vil med, så hjælper de dig med tilmeldingen. Betaling for deltagelse opkræves fra klubbens kasserer.

### *Hvad er et kajakstævne?*

Først og fremmest er et stævne en mulighed for at have det sjovt med sine kammerater, at møde roere fra andre klubber og at prøve at ro om kap med andre. Der er selvfølgelig nogle regler for deltagelse i et stævne, men her får du bare de ting der er vigtigst for dig at vide.

**Typer:** Der er overordnet to slags stævner; kortbane og maraton, og indenfor hver gruppe er der så mindre variationer.

**Opdeling:** løbene er inddelt i piger & drenge og i aldersklasser, der går over to år (U12, U14 osv.). Man er U14 til og med det år hvor man fylder 14 år.

**Varighed:** Nogle stævner er endags, andre over en weekend og enkelte over tre dage.

**Distancer:** Til kortbanestævner er de klassiske distancer 200m og 500m. Disse afholdes på baner med 8-9 startende i hvert heat. Fra de indledende heat går de bedste videre til hhv. semifinale og finale. Antallet af heats afhænger selvfølgelig af deltagere, er der meget få afholdes løbet som en direkte finale. I U12 ror man desuden et løb på 1250m hvor alle starter samtidig. Det samme gælder i de øvrige aldersklasser, her er det bare 2500m man skal ro. Det er også muligt at stille op i K2, men det er noget der aftales med trænerne inden tilmelding.

Til maraton afhænger distancen af forholdene og hvilken klasse du stiller op i, så det er lidt forskelligt hvor langt det er.

Når stævner afholdes på Bagsværd sø har klubben et telt ved rostadion hvor alle roerne holder til og hvor du kan have dine ting, spise og hygge med vennerne.

Andre gange skal vi længere væk. Så aftaler vi kørsel i biler og det vil som regel være med overnatning enten i telt eller på en skole. Det er en god ide at aftale på forhånd hvem der sover sammen så alle ikke behøver have telt med.

### *Hvad skal jeg have med?*

Vi har lavet et forslag til en pakkedisse til stævner på bagsiden, men det er selvfølgelig vigtigt at du altid tænker på om der er noget *du* har brug for og at du tager hensyn til vejrudsigten. Listen er helt generel, da mængder afhænger meget af vejret og varigheden.

### *Hvornår og hvor længe skal jeg være der?*

Når vi skal andre steder hen, får du et tidspunkt hvor du skal møde i klubben. Men hvis du selv kommer til stævne, f.eks. når vi er på Bagsværd Sø er der nogle generelle forventninger til dig. Du skal være på rostadion minimum en time før dit første løb (helst mere hvis det er allerførste gang).

Det er forskelligt hvor mange løb du har på en dag,

men det er en god ide at blive på stadion og heppe på dine kammerater, hygge med vennerne og være en del af holdet. Hvis du er nødt til at gå undervejs gælder det samme, at du skal være klar på stadion en time før dit næste løb.

### *Når jeg kommer skal jeg?*

Det første du skal gøre er at finde klubteltet, og så sige til din træner eller en anden ansvarlig at du er ankommet. Så skal du klæde om og finde din båd, pagaj mm frem. Inden det første løb skal kajakken/kanoen vejes. Der er nogle vægtgrænser, der skal overholdes, men det får du hjælp til at finde ud af. Hvis stævnet afholdes på hjemmebane vil mange af de voksne fra klubben være optaget af praktiske opgaver, men vi skal nok hjælpe dig, eller finde nogen der kan, når du har brug for det. Du skal bare huske at alting godt kan tage lidt længere tid af den grund.

### *Hvad kan jeg selv gøre?*

Når du er til stævne er det vigtigt at du selv er med til at tage ansvar for at tingene fungerer. Det betyder først og fremmest at du skal holde dig orienteret om hvornår du skal ro og hvilket bådnummer du har. Du skal have styr på dine ting, både båd og tøj og være klar til at gå på vandet ca. 20 minutter før løbet. Klar betyder at du er omklædt, har bådnummer, båden er vejet, du har klubtøj og har varmet op.



Klar til fællesstart