



HRV De Compagnie

Marathonroeien

Marathonroeien is bedoeld voor iedereen die houdt van duursport, avontuur, teamwork en een beetje afzien. Een roeimarathon heeft een minimale afstand van 50 kilometer. Binnen het marathonroeien zijn er twee categorieën:

- Wedstrijdveld — de focus ligt op snelheid en prestatie.
- Prestatieveld — het doel is het volbrengen van de tocht.

Marathons worden geroeid zonder vaste stuur. De hele ploeg bestaat uit roeiers die elkaar afwisselen: wie niet roeit, stuurt, eet of rust. Er wordt meestal om de 10 à 11 kilometer gewisseld, vaak op het water. De route wordt vooraf verdeeld in vijf etappes, waarbij iedere roeier zijn of haar eigen deel voorbereidt.

Hoe lang duurt een roeimarathon?

Een goed getrainde marathonploeg roeit 50 kilometer in ongeveer vijf uur.

De keuze tussen wedstrijd- of prestatieveld hangt af van je ervaring, conditie en gebeurt altijd in overleg met de roeicommissie.

Voorwaarden voor deelname

1. Fysieke belastbaarheid — je moet volwaardig kunnen meedoen met de groep. We streven naar een tempo van 10 km/uur en het vermogen om 40 km achter elkaar te roeien. Je conditie mag geen risico vormen voor jezelf of de groep.
2. Commitment — je werkt actief mee aan de organisatie, bereidt je goed voor en zet je in om de tocht succesvol te volbrengen.
3. Trainingsbereidheid — je bent bereid om vooraf met de groep te trainen en aan je conditie te werken.
4. Bevoegdheden en ervaring — minimaal Scull 1, een stuurcertificaat, ten minste één jaar roeiveraring en ervaring met een toertocht.
5. Wisselen op het water — je moet veilig kunnen wisselen in de boot.
6. Instroom — per tocht gaat maximaal één nieuwe marathonroeier mee.

Marathonroeiers communiceren rechtstreeks met de marathoncoördinator. Deze stelt de teams samen en verzorgt de inschrijving en betaling.





HRV De Compagnie

Voor vragen of informatie: marathon@hrvdecompagnie.nl

Je hebt je opgegeven voor een marathon – en dan?

De marathoncoördinator plaatst de marathon in de Foys-kalender. Open de datum in de kalender om je deelname te bevestigen. De marathoncoördinator ziet vervolgens in de kalender van de Foys-app dat jij meedoet. Veertien dagen van tevoren ontvang je in de groepsapp de laatste informatie over de tocht, het tijdstip van vertrek en thuiskomst.

In de groepsapp staan verder de afspraken, de bootindeling en de wijze van vervoer.

De marathoncoördinator geeft de penningmeester opdracht om de kosten van de marathon te betalen en verzorgt de communicatie met de organiserende vereniging. Ook schrijft hij/zij de ploeg voor de marathon in via de KNRB. De geroeide kilometers kunnen dan meetellen voor het KNRB-marathonklassement.

Als één roeier een aantekening voor het KNRB-marathonklassement wil hebben, moeten alle ploegleden een geldige KNRB-wedstrijdlicentie hebben.

De praktijk

Je verzamelt op de afgesproken tijd bij de Aanleg in je roeikleding (clubtenue).

We gaan met één of meer auto's naar de ontvangende roeivereniging. Meestal begint de dag met een captainsoverleg om de laatste details van de marathon door te nemen. Daarna drinken we koffie in het clubhuis en maken we de boot klaar.

Je zorgt voor een compacte, waterdichte tas met reservekleding, eten en drinken voor de hele dag. De stuur of de boeg kan je tas pakken als je iets nodig hebt. De marathoncommissie zorgt voor de bootindeling.

Je roeit in eigen boten of in gehuurde boten van de gastvereniging. Voor het huren van boten worden extra kosten gerekend naast het inschrijfgeld voor de marathon.

Terug bij de roeivereniging halen we samen alle boten uit het water, maken ze schoon en leggen ze terug in de loods. Daarna is er tijd voor een gezamenlijke maaltijd die wordt aangeboden door de organiserende vereniging. Hiervoor moet je je vooraf opgeven. Daarna volgt de thuisreis.





HRV De Compagnie

Wanneer we in eigen boten roeien, moeten deze op tijd gereserveerd worden. De boten gaan mee op de botenwagen, die ook gereserveerd moet worden. Dat betekent dat iedereen op de avond voor de tocht helpt met opladen en na afloop met afladen. Soms worden de boten de avond van tevoren al gebracht (zoals bij de Weerribbenmarathon). Er is een auto met voldoende trekkracht en een chauffeur nodig.

Momenteel vinden de Weerribbentocht en de Weerribbenmarathon bij 't Diep in hetzelfde weekend plaats. Dat betekent dat de marathonroeiers zorgen voor het vervoer van de boten naar Steenwijk (minimaal zes personen). Daar worden de boten alvast aangeriggerd. De toerroeiers zorgen dat de boten weer terug naar Hoogeveen komen. De toercommissie regelt de chauffeur en bijrijder voor de botenwagen.

Wat neem je mee?

Per boot

- 2 peddels
- 2 pikhaken
- 2 landvasten
- EHBO-doos
- Gereedschapsetje
- Hoosvat en spons
- Bij marathons op stromend water (zoals Rondom Dordt): reddingsvesten, handpomp en fluit
- Dekentje en kussen voor de stuur

Voor jezelf

- Eten
- Drinken (ongeveer 1,5 liter)
- Set droge kleding
- Regenkleding
- Roeihandschoenen
- Roeikussen





HRV De Compagnie

- Pet of muts (bij koud weer)
- Zonnebrand
- Zonnebril
- Eventueel: waterdichte telefoonhoes, kuitbeschermers, tape, paracetamol

Voedingsadvies voor Deelnemers – Roeimarathon

Een goede voorbereiding op voeding en hydratatie helpt je om de marathon sterk en zonder maagklachten uit te varen.

1. In de dagen vóór de marathon

- Eet koolhydraatrijk: rijst, pasta, brood, havermout.
- Beperk vetrijke en vezelrijke maaltijden.
- Drink voldoende; lichtgele urine is een goede richtlijn.
- Gebruik alleen voeding die je al kent uit trainingen.

2. Op de wedstrijddag

Ontbijt (2–3 uur voor de start)

Kies voor licht verteerbare opties:

- Havermout met banaan
- Wit of lichtbruin brood met jam of honing
- Krentenbol
- Yoghurt (alleen als je dit gewend bent)

Vermijd:

- Vetrijk of zwaar eten





HRV De Compagnie

- Grote hoeveelheden vezels
- Nieuwe of onbekende producten

3. Tijdens de marathon

Handige voedingsopties:

- Isotone sportdrink
- Bananen
- Dadels
- Ontbijtkoek of krentenbollen
- Energiegels (alleen als getest)
- Zoute crackers of zoute sticks

Gebruik alleen voeding die je in training hebt uitgeprobeerd.

Hydratatie:

- Drink 500–750 ml per uur, meer bij warm weer.
- Neem kleine, regelmatige slokken.
- Kies bij voorkeur drank met elektrolyten.

4. Voorkomen van maagklachten

Veelvoorkomende oorzaken:

- Te laat of te veel eten
- Vetrijk of vezelrijk voedsel
- Uitdroging
- Te geconcentreerde sportdrink
- Nieuwe voeding op de wedstrijddag
- Spanning

