

LANGSØ SPRINT

2025

LØBSINFORMATION

16.-17. AUGUST

SILKEBORG LANGSØ

SILKEBORG
EFTERSKOLE
SUNDHED & SPORT I SØHØJLANDET

SPORT 24



Silkeborg Teltudlejning

STYREG



KM
AUTO

OK

IGERA BILER

FARSTAD OPTIK
- Synlig forberedelse

VELKOMMEN

Kære deltagere, holdledere, trænere og publikum

Det er med en kæmpe glæde, at vi kan byde alle danske roere og klubber velkommen til Langsø Sprint. Efter et par års pause med blandt andet et Europamesterskab, et nordisk mesterskab og et Danmarksmesterskab, så er vi igen klar med en vores egen regatta på Silkeborg Langsø.

Denne gang har vi ændret navnet. Siden 2012 har vi kaldt det Silkeborg Regatta. Regattaen har været igennem en stor udvikling. Vi er gået fra en en-dags regatta til to fulde stævnedage og ikke mindst, så er der kommet startbokse og professionelt tidtagningssystem til gennem tiden.

I kano- og kajakkredse gav det mening at kalde regattaen for Silkeborg Regatta, men i de lokale kredse er regatta for mange et synonym med en stor byfest, hvor Hjejle-bådene er pyntet med lys, tivoli i midtbyen, livemusik og fyrværkeri i stor stil på søen. Det gør, at det er svært at markedsføre stævnet lokalt og få folk til at forstå, hvad vi laver. Derfor har vi nu ændret navnet til Langsø Sprint. Vi håber, at I vil tage godt imod det.

I takt med et nyt navn, så har vi også valgt at justere lidt i løbsudskrivningen. Vi glæder os til at tage imod masters-klasserne, der nu også får lov til at tage del i festlighederne på 200m og 5000m. I den anden ende af aldersskalaen har vi også ændret lidt i konceptet. I U12-klassen bærer løbene nu langt mere præg af leg. Vi håber at kunne bygge bro mellem Paddle Battle og Danmarksmesterskaberne for årgangen.

Til den første udgave af Langsø Sprint vil der ikke kun være spændende løb at se på på vandet. Vi har inviteret cykelløbet Post Nord Danmark Rundt forbi stævnepladsen. Du vil derfor kunne se cykelløb i verdensklasse, når feltet kører forbi mål-området lørdag kl. ca. 14.50. Det giver lidt udfordringer i forhold til parkering. Men den udfordring har vi valgt at tage med, da vi tror på oplevelsen. Parkeringsforhold kan du læse mere om heri.

Vi glæder os til en spændende weekend med masser af kaproning på Silkeborg Langsø. Velkommen til.



INFORMATION

Holdledermøde:

Der afholdes holdledermøde torsdag aften kl. 20.30. Holdledermødet foregår online via Teams. Du kan tilgå mødet i en internet-browser fra enten din pc eller telefon. På telefonen kan du også hente app'en "Microsoft Teams" og tilgå herfra. App'en er gratis. Link til online holdledermøde er udsendt på mail til holdlederne.

Parkering - lørdag:

Det er IKKE muligt at parkere langs Sølystvej, da cykelløbet Post Nord Danmark Rundt kommer forbi. Parkering er ulovligt fra kl. 10.00-16.00. I det tidsrum skal man parkere langs andre veje. Desuden er det muligt at parkere ved Svømmecenter Nordvest blot 300m fra stævneområdet. Husk at vise hensyn til beboerne og indkørsler i området.

Parkering - søndag:

Det er muligt at parkere ved Svømmecenter Nordvest blot 300m fra stævneområdet eller langs vejene i området. Husk at vise hensyn til beboerne og indkørsler i området.

Parkering af trailere:

Efter aflæsning af trailere, skal de parkeres på grus-runddellen ved siden af Søsportens Hus.

Klubtelte:

Det er muligt at opstille klubtelte på græsarealerne omkring Søsportens Hus – dog ikke på tribunen.



INFORMATION

Banen:

Distancerne 200m, 500m og 1000m afvikles på de udlagte robaner på Langsø. Mål er ved Søsportens Hus, og der roes i vestgående retning. Alle løb skal afsluttes mellem de to flagbøjer på mållinjen. Ro kun over mållinjen, hvis du deltager i et løb. Der vil være 9 baner, hvor bane 9 er tættest på dommertårnet.

2500m:

Starten på 2500m er foran dommertårnet. Der roes 1 omgang med vending efter 1000m. Der er 3 store orange bøjer i vendingen. Mållinjen er den samme som på 200m, 500m og 1000m.

Se evt. ruten på kortet på den sidste side.

5000m:

Starten på 5000m er foran dommertårnet. Der roes 2 lange omgange med vending efter 1000m. Der er 3 store orange bøjer i vendingerne. Mållinjen er den samme som på 200m, 500m og 1000m. Se evt. ruten på kortet på den sidste side.

Bemærk: Der må IKKE roes mellem starterpontonerne og startsystemet.



INFORMATION



Numre:

Under løbene skal der bæres banenummer fra 1-9 på kajakken. Husk selv at medbringe disse. Numrene til 2500m og 5000m kan afhentes i bådkontrollen af holdlederen. Disse numre skal returneres efter løbet. Undlades det, opkræves et gebyr på 100 kr. pr. nummer.

Sikkerhed:

Redningsvest skal bæres i U12-klasserne. Det vil evt. blive påkrævet i flere klasser af løbsledelsen, hvis vejret er hårdt.

Bådkontrol:

Minimumsvægt:

- C1: 14,00 kg
- K1: 12,00 kg
- C2: 20,00 kg
- K2: 18,00 kg

Der udvælges efter hvert løb både, der skal til stikprøvekontrol. Der er ingen vægtrav i U12-klasserne. Der vil være vægt til rådighed til egenkontrol.

Præmieoverrækkelse:

Præmieoverrækkelser sker umiddelbart efter hver finale. Sørg for at opholde dig ved dommertårnet lige efter løbet, hvis du skal på præmieskamlen.

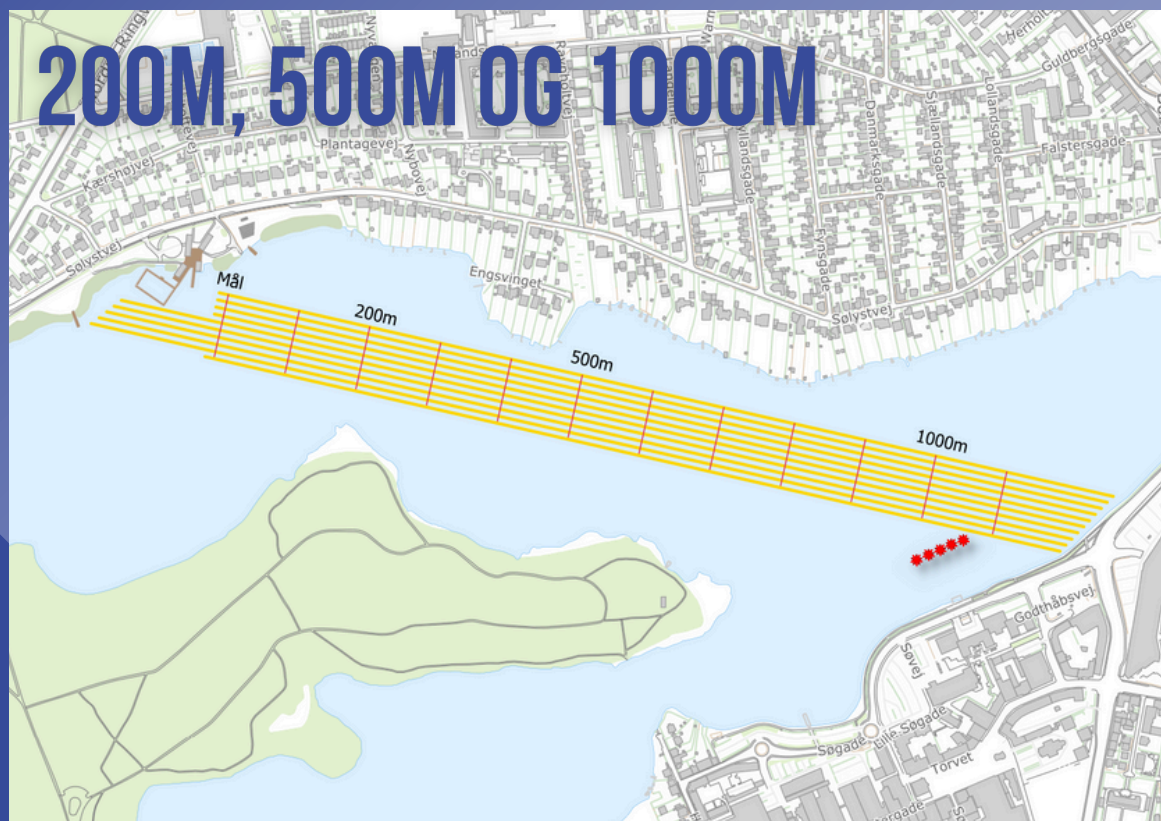
Resultater og startlister:

Hold øje med
www.silkeborg-kajakklub.dk
og
<http://results.imas-sport.com/silkeborg/>

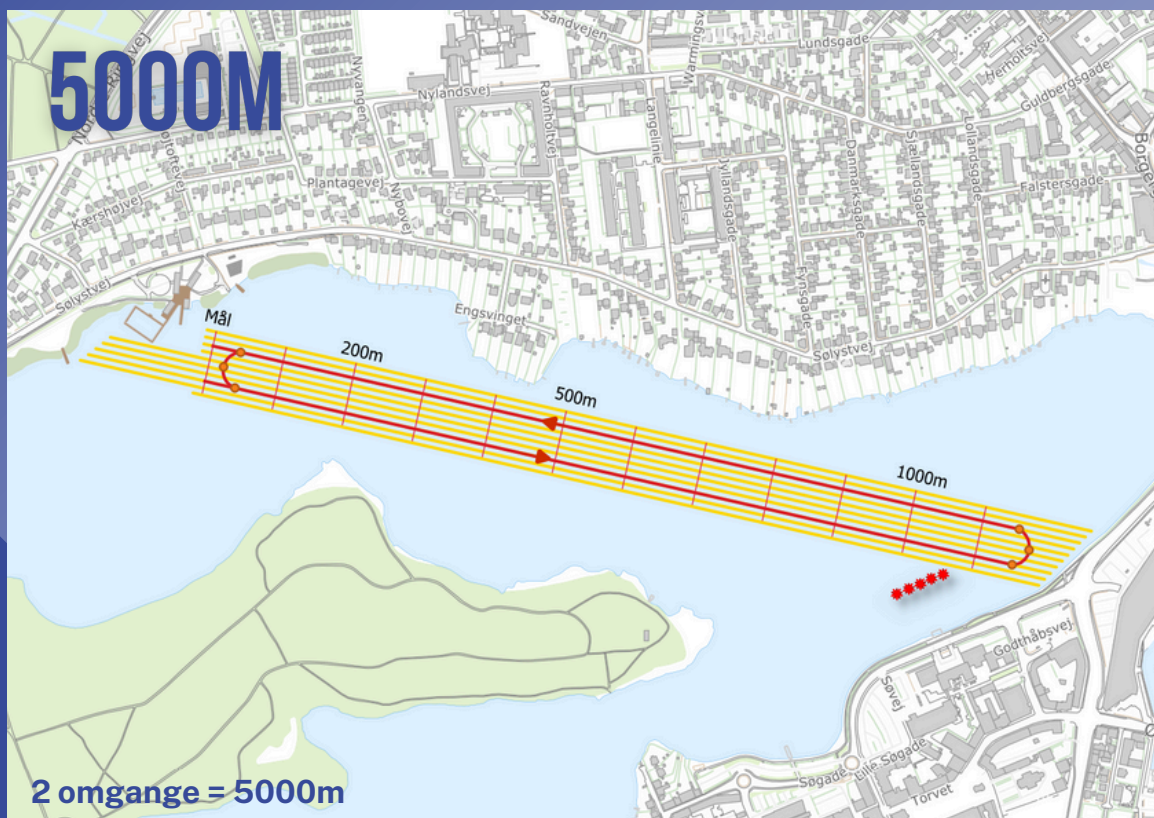
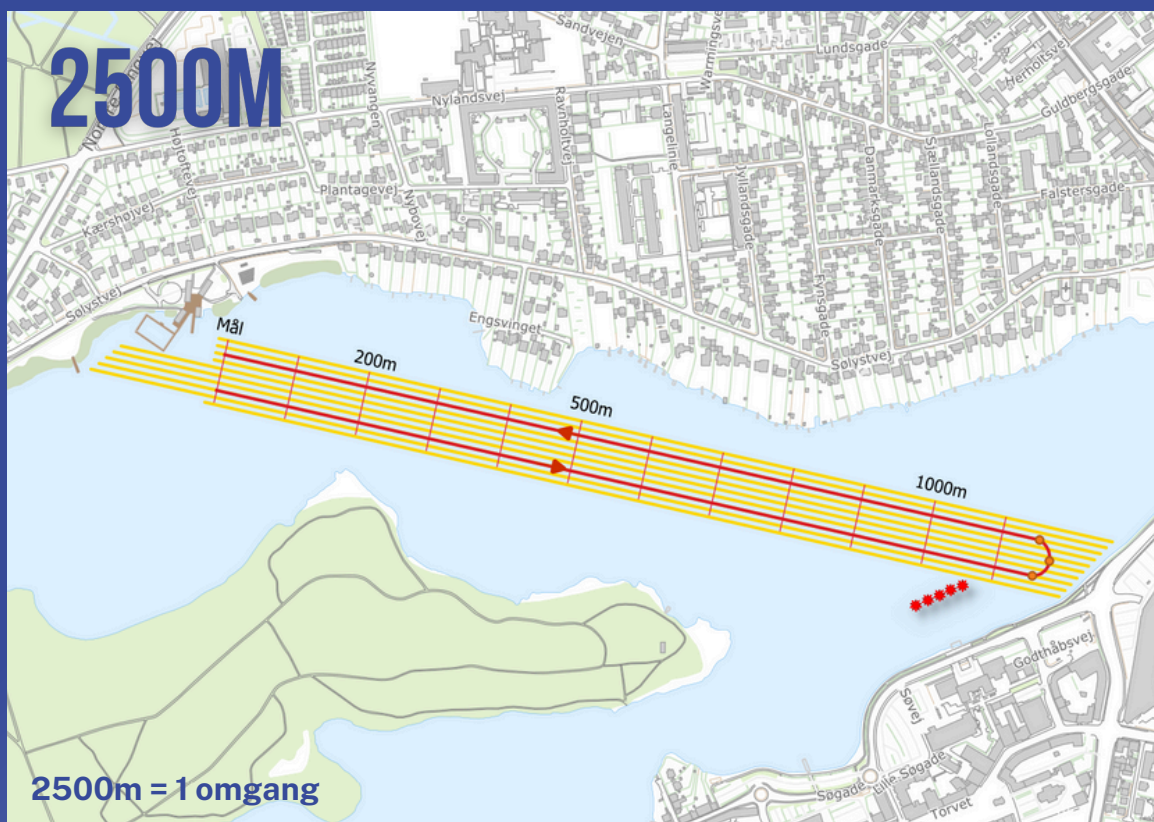
U12-DISCIPLINER

Lørdag	Søndag
O-løb mellem bøjer Roerne får udleveret et oversigtskort over robanen mellem mållinjen og 200-meterlinjen. På kortet er fire bøjer markeret – disse fungerer som poster, som skal findes på vandet. Ved hver bøjle er der fastgjort en "klipper" (som fra klassisk orienteringsløb), og roerne skal klippe i deres udleverede hul-kort. Øvelsen afsluttes med at roeren ror i mål efter sidste post. Formål: At styrke roerens evne til at orientere sig på vandet og skabe bevidsthed om robanens opbygning. Øvelsen træner også balance og bådkontrol, da der skal klippes ved bøjerne.	K1 200 meter Roerne stiller op i enerkajak over 200 meter og får mulighed for at prøve at ligge i startboks. Der afsættes god tid til at hjælpe alle sikkert i boksen, og trænere er velkomne til at assistere. Alle deltagere går videre til semifinale og A/B/C-finale – ingen bliver sorteret fra. Formål: At give roerne en første oplevelse med sprintkonkurrence og at skabe tryghed omkring brugen af startboks. Øvelsen forbereder deltagerne på evt. deltagelse i DM Sprint.
Mini-maraton med overbæring Som en introduktion til maratonroning roes på en lille rundbane med overbæring. For hver omgang ror roeren ind til en bro, stiger ud og løber kun med pagajen. En hjælper på land vender kajakken og assisterer roeren i at komme sikkert afsted igen. Formål: At give roerne en tryk og positiv førsteoplevelse med overbæring. Overbæring kan virke udfordrende for yngre roere, og med dette setup gøres øvelsen mere tilgængelig og mindre overvældende.	Manøvrebane Roerne inddeles i hold og gennemfører en teknisk manøvrebane med fokus på bådkontrol og balance. Øvelsen består bl.a. af: • Zig-zag mellem bøjer • Baglænsroning • 360-graders vending • Præcisionsstop ved markering • Opsamling af genstand (fx bold eller flyder) fra vandet Formål: At udvikle teknik, kontrol og balance i kajakken gennem leg og udfordringer i trygge rammer.
Stafet Der gennemføres en klassisk kajakstafet med blandede hold på tværs af alder, køn og klub. Holdene sammensættes af arrangørerne. Formål: Træning i stafet-skift, rækkefølge og overholdelse af regler. Desuden lægges der vægt på at skabe nye relationer og kammeratskaber mellem klubberne.	K2 200 meter mix Toerkajakker sammensættes på tværs af klubber, baseret på resultaterne fra K1 200 meter. Formål: At udvikle roernes evne til samarbejde og teknik i toerkajak. Øvelsen styrker både tekniske færdigheder og det sociale fællesskab mellem klubberne.

Disciplinerne bliver gennemgået yderligere under holdledermødet.



KORT





VI SES I SILKEBORG

SILKEBORG
EFTERSKOLE
SILKEBORG & SPORT I SØHØJLANDET

SPORT 24



STYREG



OK



Sølystvej 111, 8600 Silkeborg