Handicaproning i Kajakklubben Strømmen
Kvik Guide for sæson 2026

Hvad er Handicap: Handicaproning er et kajakløb, hvor alle kan deltage uanset styrke og alder. Ved handicaproning handler det om at forbedre sin løbstid, derved forøger man sit handicap. Jo hurtigere man roer den afmålte strækning, jo senere starttid får man.

Hvem kan deltage: Alle i flydende fartøjer der roes (kap, tur, hav, surfski, kano, SUP m.m.).

Hvor er løbet: Banen er 5 km. Startlinje og mållinje er ved Hougbroen. Man ror ud forbi Odden og hen imod Hindsgavl. Der vendes 2,5 km ude om en bøje. Bøjen skal man have på sin venstre side i vendingen, det vil sige at du skal vende fra kysten og ud.

Hvornår afholdes løbet: Afholdes hver onsdag. Første gang er den første onsdag i maj, sidste gang er den første onsdag i september. Kajakløbets start er kl. 18.00, Starttid og bådnummer kan fås fra kl. 17.30. Der holdes ikke sommerpause.

Hvordan deltager du: Du melder dig til tidtagerne på dagen. Du bliver noteret og får din starttid samt bådnummer. Vær klar ved start mindst et par minutter før du skal starte. Husk din starttid. Dit navn/bådnummer bliver råbt op og du må starte når der bliver råbt GO.

Der er normalt handicapstart men 1. løb i hver måned er med fælles start undtagen i september.

Sådan beregnes starttiderne: Starttiden beregnes som gennemsnit af de sidste 3 løb du har gennemført fratrukket nul tiden som er 40 minutter.

Nye deltagere starter den første gang på nul tid (kl. 18.00). Starttiden kan dog vurderes for trænede roere eller hvis muligt, fastlægges ved at ro en handicap udenfor konkurrence.

Pointene udregnes på denne måde: Den første båd over målstregen får 600 point, følgende både får 600 point minus 1 point for hvert sekund, man er efter første båd i mål. Man kan ikke få mindre end 100 point. Nye deltagere får 100 point i første løb.

Deltagere fra andre klubber, indgår ikke i pointberegningen men tildeles 100 point i hvert løb.

Aflysning: Der skal være mindst 5 både til start før et løb bliver afholdt.

Aflysning ved dårligt vejr besluttes af løbskoordinatoren eller udpeget løbsansvarlig.

Andre regler: Det betragtes som usportslig optræden at tyvstarte, at nøle, ikke at holde sig fri af andre både du overhaler eller vædre andre både. Al usportslig optræden straffes med tillæg på handicaptiden og offentlig udskamning.

Den 22. april 2026
Løbskoordinator Niels Martin og
Handicap arbejdsgruppen