Handicaproning i Kajakklubben Strømmen
Løbsregler 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.

Den som opnår flest point igennem sæsonen, vinder handicappokalen og får sit navn indgraveret samt en klubtrøje med logo. Er der pointlighed, er det den med de fleste bedste placeringer der vinder. Pointsystemet understøtter, at det er den roer der forbedrer sig mest gennem sæsonen, der vinder.

Ved næste sæsonstart æres den roer med hurtigste løbstid ved at ro med bådnummer 1, og den med næst hurtigste tid roer med bådnummer 2 e.c.t.

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

Man vælger ved start af sæsonen om ens 1. prioritet er i enerkajak K1 eller i toerkajak K2. Vælger du K2 skal du finde sammen med en fast ro-makker gennem hele sæsonen.

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. Ved handicapstart starter hver roer på sin egen personlige starttid. Ved fælles start starter alle på samme tidspunkt.

Sådan beregnes starttiderne: For roere der har deltaget året før, bliver starttidspunktet for den nye sæson beregnet ved at den bedste løbstid fra året før, trækkes fra nultiden og resultatet reduceres til 95 %, derefter fratrækkes yderligere 90 sekunder.

Nye deltagere starter den første gang på nul tid som er 40 minutter, derefter udregnes deres starttid på samme måde som for alle andre deltagere. Starttiden kan vurderes for trænede roere eller, hvis muligt, bestemmes ved at ro en handicap udenfor konkurrence.

For løb 2 beregnes starttiden på baggrund af starttiden i 1. løb + resultatet af 1. løb. Løb 3 er gennemsnittet af 1. starttid + resultatet af 1. og 2. løb.

Starttiden i de følgende løb udregnes som gennemsnit af de sidste 3 løb du har gennemført.

Din starttid kan maks. forkortes med 2 minutter

Ved ny deltagelse i K2 beregnes starttiden efter den deltager i båden der har den hurtigste individuelle handicaptid.

Handicaproning i Kajakklubben Strømmen
Løbsregler for sæson 2026

Roer du ikke i dit 1. prioritets valg af K1 eller K2, beregnes din starttid efter dit 1. prioritetsvalg. Der opnås ikke en ny starttid.

Løbstiden for roere der støtter/følges med usikre begyndere/unge indgår ikke i beregningen af deres næste starttid.

Ændres ruten til alternativ rute beregnes starttiden i næste løb ikke på baggrund af denne løbstid.

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, det gælder også hvis man f.eks. kæntrer og udgår.

De 4 dårligste resultater/gange man ikke har deltaget i sæsonen, tæller ikke med i det samlede resultat.

Nye deltagere får 100 point i første løb. I de næste løb indgår de på lige fod med alle andre deltagere.

Deltagere som ikke ror i deres 1. prioritets valg af K1 eller K2 får 100 point.

Får du en ny ro-makker i K2 betragtes det som et 2. prioritets valg. I får nyt ro nummer og tildeles 100 point.

Hjælper man en væltet roer (som ikke kan klare sig selv) og herved mister tid og point, vil man blive tildelt point som svarer til gennemsnittet af egne point opnået til løbsdatoen.

Roere der støtter/følges med usikre begyndere/unge får point som svarer til gennemsnittet af egne point opnået til løbsdatoen.

Er der ingen tidtagere og en eller flere roere påtager sig hvervet i stedet for at ro, får roerne point som svarer til gennemsnittet af egne point opnået til løbsdatoen.

Ændres ruten til alternativ rute gives 100 point til alle deltagende roere.

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

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

Ved aflysning af et løb får fremmødte deltagere 100 point.

Den enkelte roer kan aflyse eget løb og få 100 point for at møde op, hvis roeren skønner at vejret er for dårligt i forhold til egne evner.

Der aflyses hvis der ikke er tidtagere eller roere, som vil påtage sig at tage tid.

Aflysning ved dårligt vejr besluttes af løbskoordinatoren eller udpeget løbsansvarlig. I stedet for aflysning kan ændres til alternativ rute.

<u>Dårligt vejr kan være:</u>

Tordenvejr, så aflyses også selvom løbet er startet.

Bølger med skum på toppen, de kommer ved stærk blæst ca. 8 m/s.

Meget svære sidebølger i Teglgården, som optræder ved vind fra sydlig retning, ca. 5-6 m/s.

Handicaproning i Kajakklubben Strømmen
Løbsregler for sæson 2026

Andre regler: I løbet må man må gerne bruge GPS eller ur.

Det er velset at hurtige roere sikrer at langsomme roere kommer hjem.

Det betragtes som usportslig optræden at tyvstarte, at nøle, ikke at holde sig fri af andre både du overhaler eller at vædre andre både. Al usportslig optræden straffes med fratræk af point samt offentlig udskamning. Fortolkning af forseelsen og straf vurderes og afgøres alene af løbskoordinatoren eller udpeget løbsansvarlig.

Den 22. april 2026
Løbskoordinator Niels Martin og
Handicap arbejdsgruppen