

11-MEREN KANOTOCHT FRIESLAND '25

vrijdag 5 en zaterdag 6 september

Kanovereniging 'Onder De Wadden' (ODW) Franeker/
'De Hydronauten' (Leeuwarden)

ALGEMEEN

Een mooie tocht voor iedereen die op de stap wil maken naar lange-afstand-kanovaren. En natuurlijk voor kanoërs die dat al doen.

Wakker worden in de schemer en onderweg de zonsopgang meemaken.

De start is vroeg, waardoor je de hele dag de tijd hebt om de tocht te volbrengen.

De afstand per dag is naar keuze 45km of 70km. En je kunt kiezen voor één of twee dagen meevaren. Na de eerste dag kun je de afstand voor de 2^e dag nog aanpassen. Hiermee kun je je eigen uitdaging bepalen, afhankelijk van hoe je je voelt, variërend van 45 tot 140 km totaal in de twee dagen tijd.



DE ROUTE

De afwisselende route voert langs klein water en langs de meeste grote meren van Friesland. De tocht is bedoeld voor kanoërs die zelfstandig op groot water kunnen varen (niveau KVB en uitrusting voor zee kanoën)

De 45 km wordt in principe met één groep met een tochtleider gevaren.

De 70 km wordt gevaren in zelfstandige groepjes van minimaal 3 personen.

Naast het kanoën is er ook tijd voor ontspanning en gezelligheid, want je bent met 45 km in de loop van de middag al weer terug. We verzamelen op de donderdagavond 4 september, voorafgaand aan de eerst vaardag.

De tocht is inclusief 2 kampeernachtingen; dit gebeurt op een mooi terrein aan het Heegermeer, het start- en aankomstpunt op beide dagen. Omdat de tocht over vrij veel groot open water gaat kunnen de wind en golven de tocht heel pittig maken. Een goede voorbereiding en training is daarom noodzakelijk. Het gebruik van zwemvest en spatzeil is verplicht.



VOORBEREIDING

De tocht is het leukste met een goede voorbereiding, zeker de 70 km. Ook is de tocht dan veiliger omdat je meer 'over' hebt, bijv. als het stevig waait. De voorbereiding kan het beste bestaan uit een samenhang van techniek-, kracht-, conditie- en duurtraining. Techniek is belangrijk om met eenzelfde inspanning beter vooruit te komen. Maar de spieren die je daarvoor nodig hebt moet je wel trainen op kracht en op duur. Hiervoor kun je o.a. terecht bij De Hydonauten en bij KV Onder De Wadden.

Zij bieden de volgende opties

1. een cursus 'peddeltechniek voorwaartse slag'
2. een cursus 'kanovaardigheden grootwater'
3. toertochten ter verbeteren van je conditie

VEILIGHEID

Het gebruik van een zwemvest en spatzeil tijdens de tocht zijn verplicht.

Daarnaast is het belangrijk om in een kano te varen die voldoende stabiel is voor de omstandigheden. Bij deze tocht betekent dat; voldoende stabiel voor groot water met mogelijk harde wind en dus flinke golven. Als je door gebrek aan stabiliteit niet lekker in je kano zit, dan kost dat heel veel extra energie en maak je het jezelf (en de groep) mogelijk nodeloos moeilijk. Daarnaast moet

jouw kano voldoende stabiel zijn om eventueel een ander die een probleem heeft kunnen helpen. Een surfski is niet geschikt.

We hoeven niet veel bagage op te tocht mee te nemen. Dat maakt het varen lichter, maar je mist dan ook de bijdrage van de bagage aan de stabiliteit van de boot. Verder is het zo dat een kano zonder bagage hoger ligt, extra wind vangt en daardoor met harde wind soms moeilijker te hanteren is. Je kunt zo nodig je kano van ballast voorzien, bijvoorbeeld in de punt, als die teveel wegwaait.

Contact met tochtgenoten op het water is belangrijk. Daarvoor moet de afstand tussen de kanoërs klein blijven, zeker in moeilijke omstandigheden. Contact via een fluitsignaal is dan soms essentieel.



OP EEN RIJ

- Een kleinschalige sociale tweedaagse tocht voor zelfstandige kanoërs die van een uitdaging houden
- Een afwisselende route langs bijna alle grote meren van Friesland.
- Dag 1 een lus naar het zuidwesten, op dag 2 een lus naar het noordoosten
- Inclusief 2 nachten kamperen
- We varen zonder kampeeruitrusting, want de tocht eindigt beide dagen op het vertrekpunt
- 'S ochtends vroeg vertrekken (6 uur) en de hele dag de tijd
- Verzamelen op de donderdagavond 20.00 uur, voorafgaand aan de tocht
- Eten, drinken en kampeer spullen regelen de deelnemers zelf
- Er is *geen* volgploeg op het land o.i.d. nodig
- De basis dag-afstand (45 km) wordt gevaren met 1 of 2 tochtleiders.
- De 70km is het alternatief op beide dagen; er wordt dan zelfstandig gevaren in groepjes van minimaal 3 kanoërs, die verantwoordelijk zijn voor elkaar.

- Je kan 1- of 2 dagen meevaren, dus min. 45km en max. 140 km
- Als je één dag wil varen kan dat op dag 1 of dag 2; dag 1 heeft de voorkeur.
- Bij slecht weer of andere actuele situaties beslist de tochtleiding over het doorgaan van de tocht en over eventuele aanpassingen in de route.
- Van te voren geef de afstand aan die je van plan bent voor dag 1 en 2
- Na de eerste dag kun je dit aanpassen, afhankelijk van hoe je je voelt.

Vertrekpunt

- Kampeerterrein Yndyk, aan de Hegemer Mar

Routes

- 1^e dag: Heeg/ Oudegea/ de Fluezen/ de Luts/ Sleatemar
- 2^e dag: Tjeukemar/ Langwarder Wielen/ Kûfurd (Koevordermeer)
- Kies je voor 70 km, dan gaat de 1^e dag ook nog over Koudum en Starum
- De 2^e dag gaat de 70 km ook nog over het Snitsermar om Terherne

Kosten

- Inclusief 2 nachten kamperen € 35 pp incl. toeristenbelasting.

Aantal deelnemers

- Beperkt

Verantwoordelijkheid

- De deelnemers zijn zelfstandige vaarders (KVB of vergelijkbaar niveau) en hebben de eigen verantwoordelijkheid die daarbij hoort. Kanoverenigingen ODW (Franeker) en de Hydronauten (Leeuwarden) doen de organisatie.
- Voor extra veiligheid vaart er een 2-persoons zeekano mee en is er zo nodig een 'achterwacht' met een auto oproepbaar

Info en aanmelden

- vanleeuwencarel@gmail.com (Onder De Wadden, 06 122 869 23) en Marte Roorda (Hydronauten, 06 2265 4747)
- De inschrijving start op 1 juni en sluit op vrijdag 29 augustus '25