

# Onsdagsløpet - Ide, historie & regler

Jan Flohr 10. mai 2011, Lillehammer Ro- og kajakkklubb

Onsdagsløpet på Lillehammer ble avviklet for første gang i 1999. Det var Jan Flohr som var initiativtaker og holdt Handikappen (det kalte vi den først) i gang de første årene. Ideen hadde han tatt med seg fra sin tid i Skanderborg Kano & Kajak Klub i Danmark. Tanken bak er å samle medlemmene til fellestrening hvor alle kan padle med hverandre uansett ferdighets nivå.

Det betyr at det ikke har noe å si om du padler en stødig havkajak eller en rask racer. Og uansett om du er en avslappet godvæerspader eller en treningsjunkie av rang vil du på onsdagsløpet få bra mosjon og i tillegg ha alle muligheter for å komme først til mål. Resultatet i Skanderborg var/er mer aktive medlemmer, mer sosialt fellesskap og brobygging/erfaringsutveksling mellom erfarne og mindre erfarne padlere. Dette har også vært målet til Jan Mehus og Jan Flohr på Lillehammer.

I årene etter 2003 har spesielt Per Tore og Jan Mehus sørget for Onsdagsløpet har blitt avviklet og Kai har utallige ganger bidratt med tidtaking. Per Tore fikk resultatene elektronisert (exel) med grafer ol. til glede for alle onsdagspadlerene. Jan Mehus har hatt klar fokus på å bygge opp det sosiale rundt onsdagsløpet.

Resultatet er at det nå har blitt vanlig at alle onsdagspadlere sitter i klubbstua til kaffeprat og peisekos etter løpet. Flere av deltagerene bidrar jevnlig med kake og annet godt til nytelse i peisestuen.

Fra og med 2009 har Jan M, Pål Eirik og Jan F ofte vært klar til lek i havkajakken fra kl. 18-19. Dette er et onsdagstilbud til hav/turpadlere som ønsker å bli flinkere teknisk. Flere av onsdagene drar noen av medlemmene på tur i havkajak og møtes med treningspadlerne til peisekos etterpå.

Onsdagspadlingen passer derfor for absolutt ALLE medlemmer.

Hermed en stor oppfordring til å møte opp. Uansett hvilken type padling du blir med på kan vi love deg at du lærer litt/mye nytt hver gang du blir med :o) Se heller ikke bort fra verdien av å møte andre trivelige medlemmer og kanskje få en ny turkompis...

Nytt av året (2010) er målfoto (video) av alle deltagere (når Kai tar tiden!), da har vi også back up i forhold til evt. feil i tidtakingen. Samtidig er både startliste og resultater lagt online, slik alle kan følge med.

## Starttid/Handikap:

Deltagerne får tildelt handikap etter første gang de deltar. Handikappet justeres løpende etter beste padletid til hver padler med ny utregning hver sesong.

Handikappet er starttiden til deltageren. De som trener mest og padler raskest får størst handikap og må starte sist. De som ikke padler så ofte eller er ferske padler får lite handikap og starter først. Da det også er de ferske padlere som har størst forbedringspotensial, er det ofte de som kommer først i mål og ligger øverst i poeng sammendraget.

For å kunne få mer enn 20 poeng i et løp, må en ha en padletid fra et tidligere løp samme sesong. Padletiden brukes til å regne ut «handikap». Handikappet regnes fra padletid minus 30 min. Dvs. Har du padlet på 26 min blir din starttid 4 min. Starttiden justeres hver gang du forbedrer padletiden din.

I teorien betyr dette at om alle deltagere padler på deres beste tid, kommer alle i mål på samme tid. Klarer du å forbedre tiden din med 15-30 sek er det stor sjanse for du kommer først inn.

Vi premierer padlerne med flest poeng etter "Vårløpene"(mai & juni måned), "Høstløpene" (August-oktober) og "Samlet vinner" av alle løpene.

Poeng:

Første gang du padler må du sette handikap og får 20 poeng uansett plassering. De som har satt handikap konkurrerer om poengene fra 20-30. Nr 1 på hvert løp får 30 poeng, nr 2: 29 poeng. Nr. 10 og alle plasseringer etter får 20 poeng. Dvs. selv på en dårlig dag får du uansett 20 poeng :o) Da «ferske» padlere har størst forbedringspotensial får de en fordel i forhold til å hente poeng.

Den som totalt sett får høyst poeng score, vinner onsdagsløpet. 8 av 10 løp teller. Dvs. en kan være borte 2 løp uten det får store konsekvenser for poengsankingen. Men ofte er det de som klarer å ha mest jevnlig oppmøte som ligger høyst i poeng sammendraget.

Velger en padler å starte på en annen starttid en den som er tildelt på startlisten får gjeldende padler 20 poeng uansett plassering. Selv om du fra før har handikap i ener kajakk, må du sette nytt handikap om du padler toer kajakk en kveld. Dermed får du 20 poeng på første turen og kan først kjempe om makspoeng neste gang du padler toer med SAMME kompis. Skifter du kompis må du sette nytt handikap.

Premier:

TOTAL VINNER (Vår+høst): 1. plass får navn inngravert på plate i klubblokalet. 2. & 3. plass får medalje/pokal. 1-10 plass Loddtrekningspremie fra premiebord.

VÅRVINNER: 1. plass får pokal/medalje, 1-5. plass Loddtrekningspremie

HØSTVINNER: 1. plass får pokal/medalje, 1-5. plass Loddtrekningspremie

LODDTREKNINGSPREMIER:

Kun fremmøte på Klubbmesterskap deltar i loddtrekning. Når en har vunnet en premie i en kategori (Total, Vår, Høst) kan denne ikke vinne flere loddtrekningspremier i samme kategori. Vinner i hver kategori får 10 lodd, nr 2 får 9 lodd, nr 3 får 8, nr 10 får 1 lodd. Dvs. størst vintersjans til de best plasserte, men like fullt vintersjans til alle de 10 første :o)