

# Kanoslalom

## Hoe gaat een kanoslalom-wedstrijd?

Kanoslalom wordt gevaren over een parcours op vlak of wild water. Het parcours bestaat uit een twintigtal poortjes (Rood-wit en groen wit gestreepte palen die boven het water hangen). De poortjes moeten in een door nummers aangeven volgorde gevaren worden, waarbij er een onderscheid is tussen de vaarrichting van de groen-witte poortjes en de rood-witte poortjes. De groen-witte poortjes worden met de stroomrichting mee gevaren en de rood-witte poortjes tegen de richting van de hoofdstroom in.

Voor het aanraken van een poortje krijg je twee strafpunten, voor het missen of fout varen van een poortje krijg je vijftig strafpunten. Een wedstrijd wordt gevaren in twee runs (of twee manches). De tijd in secondes plus de strafsecondes uit beide runs opgeteld vormen de eindscore. Diegene met de laagste score (snelste tijd en minste strafseconde) heeft gewonnen.

## Wat maakt de kanoslalom zo uitdagend?

Een slalomvaarder verenigt een groot aantal eigenschappen tot een optimale balans waarin hij meester is over zijn boot op het water. Door slim gebruik te maken van de stroming, kan een goede slalomvaarder zijn weg op wildwater tot op de centimeter nauwkeurig bepalen. Kracht souplesse en uithoudingsvermogen zijn daarbij onontbeerlijke basisvereisten. Een slalomwedstrijd duurt meestal een kleine twee minuten, het is dus zaak om je krachten goed te verdelen. Een slalomparcours is altijd anders.

Voor elke wedstrijd wordt er door de organisatie van de

wedstrijd een parcours gebouwd. Hoewel er een aantal regels zijn waar het parcours aan moet voldoen, is er een oneindig grote variatie mogelijk bij het parcoursontwerp. Onder invloed van waterstanden of andere (natuur) invloeden kan de loop van een rivier soms zelfs tijdens een wedstrijd veranderen. Een wedstrijdparcours mag over het algemeen niet van te voren getraind worden, het is dus zaak om voorafgaand aan de wedstrijd vanaf de kant je tactiek te bepalen.

Daarbij zal je de juiste afweging moeten kunnen maken tussen snel varen of beheerst, een directe lijn tussen twee poortje of liever met een kleine omweg maar wel zeker zonder het poortje aan te raken. Snel aan het begin en moe zijn aan het einde of langzaam starten en een goede eindsprint inzetten.

Dit zijn allemaal vragen die je voor jezelf moet beantwoorden. Tijdens een wedstrijd ben je alleen met je kano op de golven. Na de wedstrijd kijk je hoe de anderen de uitdaging hebben overwonnen, misschien ben jij die dag de snelste.

Wedstrijdvaren is geen noodzaak. Ook het oefenen van diverse parcoursjes, het telkens nieuwe poortcombinaties onder de knie krijgen is al een flinke uitdaging. Op eenvoudig water, op leuk wildwater of op extreem wildwater. Een eenvoudig parcourtje om te beginnen, vervolgens een conditioneel zwaar parcours en als laatste een technische uitdaging. De mogelijkheden zijn oneindig.

## **Is kanoslalom een gevaarlijke sport?**

Nee, kanoslalom is niet gevaarlijk. Een slalomvaarder beheerst zijn boot tot in de perfectie en weet de grenzen van zijn kunnen uit ervaring in te schatten. Bij Nederlandse clubs oefent men de basis eerst uitgebreid op vlak water, voordat je naar wildere water gaat. Ook blessures komen weinig voor omdat kanoslalom geen contact sport is. Bovendien draag je een helm en een zwemvest. Hoogst zelden stoot je je hoofd onder water

en het zwemwest maakt het zwemmen bij een (zeer zeldzame) kentering iets gemakkelijker.

## **Voor wie?**

Voor iedereen die van een sportieve uitdaging en ruige natuur houdt.