



## Inbjudan till Örnbergs Kanotsällskaps Födelsedagsstafett Torsdagen den 6:e Juni 2013

Loppet ingår i Stockholmscupen [www.stockholmscupen.org](http://www.stockholmscupen.org). Alla är välkomna att delta och alla typer av enmanskanoter får användas. Efter loppet bjuder ÖKS på bryggbrunch.

**Samling och anmälan:** 9:15 på Örnbergs kanotsällskap på Reimersholme

**Genomgång av Bana och Regler:** 9:30

**Start:** 10:00

**Lag:** Ett lag består av fyra, tre eller två kanotister.

**Bana:** Fyra varv Reimers med växling vid varje passering av kanotklubbsbryggan

**Sträcka:** 4x1rm\*

**'Stafettpinne':** Simpuff (tillhandahålls av ÖKS)

**Startlinje:** Mellan Reimers sydöstra kajhorn och det blå cementfabrikstornet i Gröndal

**Växling:** Växling måste göras vid varje passering av kanotklubbsbryggan oavsett antalet kanotister i laget. Växlingen måste genomföras under passeringen av ÖKS kanotklubbsbrygga. Överlämnaren ska ha simpuffen på sin ena arm när hen når fram till kanotklubbsbryggans norra ände och mottagaren ska ha simpuffen på sin ena arm när hen lämnar kanotklubbsbryggans södra ände. Kanotisterna får vid växlingen bara ta hjälp av varandra och av sina egna kajaker och paddlar. Ingen annan person, djur, brygga, eller annat flytetyg får tas till hjälp vid växlingen.

**Övrigt:** Banan går nära land men kan vara utsatt för båtvågor. Ingen fölgebåt tillhandahålls. Flytväst är obligatoriskt. Tävlingen sker på egen risk.

**Hitta hit:** Se oks.nu



\* 1rm (en reimer) = 1653m (i.e. den ursprungliga olympiska födelsedagsstafettstafettens distans)

## Stafettväxlingsteknik



Figur 1 Petter och Per genomför här en klassisk säkerhetsväxling. Petter kör upp på Pers vänstra sida. Per och Petter tar tag i varandras kajaker och genomför växlingen varefter Per tar fart.

Det finns ett stort antal växlingstekniker. Den enklaste är den klassiska säkerhetsväxlingen som beskrivs i Figur 1. Riktiga kanotister klarar dock av att genomföra en "balansväxling" utan att ta tag i varandras kajaker. I en utvecklad variant av denna börjar dessutom mottagaren paddla innan överlämnaren är framme i växlingsområdet och växlingen utförs sedan i farten. Överlämnaren kan också i sista fasen överföra sin rörelsemängd till mottagaren genom att kraftigt skjuta iväg dennes kajak framåt.

Vid större mästerskap används ofta Zerbringer-växlingen\*. Mottagaren placerar sig då vid överlämningsområdets slut. När överlämnaren når överlämningsområdets början kastar hen upp simpuffen i luften och använder paddeln som slagträ för att slå simpuffen till mottagaren. Mottagaren stoppar simpuffens färd genom luften med sin paddel och låter den falla ner över höger hand som hålls högt över huvudet med sträckt handled.

\* Genomfördes första gången av Herbert Zerbringer och hans lag under VM i Dortmund 1956