

Kanovereniging Viking Amsterdam



Informatieboekje

Voorwoord

Dit boekje is bedoeld voor iedereen die graag wil kanoën bij kanovereniging Viking. In het eerste deel wordt uitgelegd hoe we de nieuwe Vikingers opleiden tot kampioenen. Omdat we willen stimuleren dat nieuwe leden al snel meegaan naar wedstrijden geven we ook alvast wat wedstrijd informatie. In het tweede deel van dit boekje staat wat informatie over ons clubhuis, het lidmaatschap en alles wat daarbij komt kijken. Tot slot nog wat algemene informatie.

Veel leesplezier!

Hoe kan je het leren?

Jeugd

Iedereen begint met kanovaren leren in de jeugdgroep op woensdagavond, bij Samantha en Melanie. Het is wel handig als je even laat weten dat je komt, stuur een mailtje aan melanie@kvviking.nl of samantha@kvviking.nl en we laten je weten of dat kan. In principe is er altijd training op woensdagavond, behalve op officiële feestdagen. We gaan meestal in april of mei voor het eerst het water op. De eerste paar keer mag je gewoon gratis met de lessen mee. Je vaart dan in een boot van de club. Zwemvest en peddel kun je ook bij de club lenen. Neem wel droge kleren mee en een handdoek. Draag kleren en (water)schoenen die nat en vies mogen worden. Een zwemdiploma is verplicht.

Je leert eerst in- en uitstappen, hoe met je peddel om moet gaan, hoe je stabiel blijft zitten (dat is zo makkelijk nog niet), voor- en achteruitvaren en bochtjes maken. Probeer het een paar keer uit. Vind je het na een paar keer het kanovaren toch wel erg leuk, dan verwachten we wel van je dat je lid van de club wordt. Je hoeft echt niet gelijk een eigen boot te kopen, je mag gewoon de clubboten blijven gebruiken. Het is verder geen dure sport.

Wedstrijden

Vaar je een tijdje, dan wil je misschien wel eens wat meer serieus gaan peddelen. Er zijn twee wedstrijdtrainingsploegen, je begint in het team van Pier en Julia, daar leer je serieus varen en doe je veel conditie op. Als je echt heel goed wordt, kan je onder leiding van Per gaan trainen, dat is als je bijvoorbeeld je wilt kwalificeren voor het EK of WK. De wedstrijdtrainingen zijn standaard op woensdagavond en zaterdagmorgen.

Volwassenen

Voor volwassenen hebben we niet echt een trainingsprogramma, maar op woensdagavond varen er regelmatig ouders een rondje, dus kom eens langs en we kunnen wat afspreken. Voor de stoerdere heren, we doen ook aan kanopolo. Dus ben je niet bang voor een stootje en heb je absoluut geen watervrees, probeer het eens uit.

Wedstrijdinformatie

De Viking is al vele een zeer actieve wedstrijdvereniging in Nederland. Het hele jaar door zijn er allerlei wedstrijden waar we heengaan in heel Nederland en ook in het buitenland (zie wedstrijdkalender op het prikbord en de website). Hoe meer Vikingers er meegaan, hoe leuker. Daarom worden nieuwe leden al snel uitgenodigd om mee te gaan naar wedstrijden. Je eerste wedstrijd is altijd een grote belevenis. In het begin is het allemaal erg spannend en nieuw, maar als je eenmaal een beetje ervaring krijgt zal je zien dat het steeds beter gaat en je na een tijdje misschien ook mee gaat doen voor de medailles. Zodra je mee wil naar een wedstrijd krijg je een boekje met alle wedstrijdinformatie: wat je allemaal mee moet nemen, hoe je boot en peddel daar komen, bij wie je kan slapen en eten (we kamperen meestal), wat de kosten zijn.. voor vragen over de wedstrijden kan je altijd terecht bij onze wedstrijdcoördinator: Filip Fontaine.



Het wedstrijdseizoen loopt zo'n beetje van mei tot september. We doen als club aan zo'n beetje zes grotere wedstrijden mee en vaak ook nog aan wat kleinere wedstrijden en wedstrijden in het buitenland. De 'clubwedstrijden' zijn meer georganiseerd, we gaan dan met meer mensen en er wordt meer geregeld (vervoer, botenwagen, gezamenlijke eten/koken). De club betaalt dan ook een deel van de wedstrijdgelde. Een wedstrijd kost meestal €7,50

per weekend, eet je met ons mee dan komen daar nog wat kosten bij. Er hangt voor die wedstrijden ook vooraf een inschrijflijslijst op het prikbord. De overige wedstrijden moet je vaak zelf iets meer regelen.

Als je gaat varen, verwachten we wel dat je ouders (af en toe) mee gaan kamperen, er moet immers ook boodschappen gedaan, gekookt worden enzovoorts.

Op de website vindt je in de agenda en op de wedstrijdkalender wat er allemaal gepland staat.

Het clubhuis

De Viking zit sinds 1998 aan het Vikingpad en heeft daar een grote botenloods voor de stalling van verenigingsboten en privéboten. Er is een compleet ingerichte krachtrainingsruimte waar de leden hun spieren kunnen versterken. Twee kleedruimtes met douches, één voor de dames en één voor de heren. En tenslotte een gezellige kantine waar men terecht kan voor



een kopje koffie, frisdrank en andere eenvoudige consumpties. De kantine is de plaats waar jong en oud langs komt om gezellig een praatje te maken, of om wat informatie te vragen aan het bestuur of één van de leden. En natuurlijk te tafelvoetballen of poolen. De kantine is elke woensdagavond open vanaf 19:00 uur en bij de zelf georganiseerde

evenementen zoals de Waterlandmarathon. Ouders van jeugdleden zijn natuurlijk van harte welkom om naar de vorderingen van hun kind te komen kijken of een spelletje mee te spelen.



Het lidmaatschap

Als lid van de Viking kan je deelnemen aan **alle** activiteiten die door Viking georganiseerd worden zoals: de nieuwjaarsreceptie, het sinterklaasfeest, Vikingdag, oliebollefuif, trainingen en trainingskampen. Als afsluiting van het seizoen hebben we de lampjestocht, dan varen we met z'n allen een rondje met zoveel mogelijk lampjes op je boot. Een prachtig spektakel met

aansluitend de barbecue.

Voor de jeugd is er elke woensdagavond begeleid varen. Voor de verschillende groepen stelt de Viking het materiaal ter beschikking dat nodig is om te kunnen kanoën. In de winter wordt er een alternatief trainingsprogramma aangeboden dat gericht is op algemene conditieverbetering, hardlopen en buitenspelletjes en trainen in het krachthok of op de ergometer.

Alle leden kunnen gebruik maken van het clubgebouw met de daarbij behorende douches, kleedkamers, wc's, kantine en krachtrainingruimte.

Voor elk lid is er een ligplaats in onze botenloods voor een eenpersoonskano.



Je kan je inschrijven voor verschillende nationale en internationale wedstrijden. Daar kan je meehelpen om de Viking eer hoog te houden. Vergeet ook niet een officieel vikingrood clubshirt te kopen, op voorraad in de kantine.

Verder wordt je door lid te zijn van de Viking ook automatisch lid van de NKB (Nederlandse Kano Bond). Dit betekent dat je het viermaandelijke blad 'Kanosport' ontvangt, je kunt dan ook deelnemen aan de door de NKB georganiseerde evenementen en diensten.

Om de wedstrijd sport te stimuleren wordt bij de Viking een gedeelte van het wedstrijdgeld door de club betaald, en vraagt de club van haar deelnemers slechts een kleine bijdrage.

Leden en donateurs ontvangen eenmaal per jaar het jaarverslag van onze vereniging.

Om lid te worden

Je kunt je inschrijving als nieuw lid op de woensdagavond na de training, je vult dan een inschrijfformulier in (staat ook op de website: www.kvving.nl).

Dat lever je vervolgens in geleverd aan de bar. Voor de jeugd, laat je ouders het formulier ook tekenen en de machtiging invullen . Om veiligheidsredenen moet ieder lid een zwemdiploma hebben, minimaal diploma A, maar liefst nog meer. Aanmelding van leden onder de tien jaar kan alleen plaatsvinden na overleg met de trainers, je moet wel goed in een kano passen bijvoorbeeld.

De contributie voor het lidmaatschap van de Viking bedraagt voor leden tot en met 17 jaar € 30 per kwartaal en voor leden van 18 jaar en ouder €45 per kwartaal. Er wordt een eenmalig inschrijfgeld van €15,-- berekend. Bij inschrijving moet je ook een machtiging voor automatische incasso invullen. Dan wordt het inschrijfgeld en de contributie automatisch afgeschreven.

Algemene informatie

Ons adres in het sportpark Kadoelen te Amsterdam Noord:

Kanovereniging Viking

Vikingpad 40

1034 VG Amsterdam



Email: bestuur@kv.viking.nl, NL60 INGB 0005 0670 93

Het opzeggen van het lidmaatschap dient schriftelijk te geschieden, gericht aan: Kanovereniging Viking

t.a.v. Ledenadministratie Vikingpad 40 1034 VG Amsterdam

Bezoek ook eens onze website:

www.kvviking.nl