

# HOW TO DRACHENBOOT



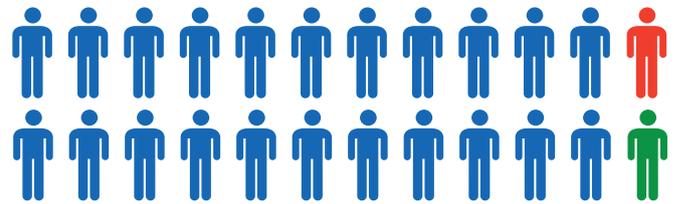
Alle in einem Boot  
für Kinder in Not

2. BEFIZ-DRACHENBOOT-CUP  
AM 30. JULI 2016

## DIE BESATZUNG

Beim Drachenboot geht es nicht um die Muskelkraft des Einzelnen, sondern um einen guten Takt und Rhythmus im Team.

Um den Takt zu halten, orientierst Du dich am besten an der Person, die diagonal vor Dir sitzt. Auch der Trommelrhythmus kann als Orientierung dienen. Bedenke aber, dass der Schall umso später bei Dir ankommt, je weiter hinten Du im Boot sitzt.



16-20 Paddler/innen 1 Trommler/in\* 1 Steuermann/-frau\*

\*Werden vom Veranstalter gestellt.

## DIE GRUNDLAGEN

### Was ist Marshalling?

Im Marshalling-Bereich treffen sich die Teams vor dem Start jedes Rennens, um zu ihren Booten geführt zu werden. Jedes Team hat sich 15 Minuten vor der geplanten Startzeit im Marshalling einzufinden und sich entsprechend der Sitzordnung im Boot aufzustellen.

### Welches Paddel passt zu mir?

Wenn Du das Paddel gerade vor Dir abstellst, sollte sich der Griff etwa auf Höhe des Brustbeins befinden. Ist dies der Fall, hat das Paddel die richtige Länge. Die Paddel für den Benefiz-Cup werden vom Veranstalter gestellt.

### Wie verhalte ich mich im Boot?

Der Einstieg ins Boot erfolgt nacheinander von vorn nach hinten, wobei jede Person einzeln ihren Sitzplatz einnimmt.

Grundsätzlich gilt, dass den Anweisungen der Steuerleute unbedingt Folge zu leisten ist.

Während der Fahrt müssen alle Teilnehmenden im Boot sitzen bleiben. Wer aus dem Boot springt oder fällt – egal ob vor, während oder nach dem Rennen – disqualifiziert sein Team. Ebenso ist das Mitführen und der Genuss von Alkohol im Drachenboot verboten. Alkoholisierte Personen werden vom Rennen ausgeschlossen.

## DIE TECHNIK

**Wichtig:** Im Drachenboot wird gepaddelt, nicht gerudert!

