



## KONINKLIJKE ROEI & NAUTISCHE SPORT OOSTENDE vzw

Nodigt U hartelijk uit tot deelname aan de

### 1° ERGORUN

Zondag 17 december 2017



A



B



C

WAT ?	een combinatie van ergometerroeien, lopen en rusten
WAAR ?	in een tent op het voorplein van het clubhuis
WANNEER ?	zondag 17 december 2017 vanaf 11:30
VOOR WIE ?	Senioren + Masters heren Junioren heren (J16 / J18) Senioren + Junioren dames (J16 / J18) Open klasse :   Senioren heren Senioren dames

**Koninklijke Roei- en Nautische Sport Oostende vzw.**

Prins Albertlaan 104 - B-8400 OOSTENDE - Tel./Fax 059 32 03 65 - [www.krnso.be](http://www.krnso.be) - email: [info@krnsob.be](mailto:info@krnsob.be) -  475-8350371-45 - ING  380-0095187-04



# Wedstrijdreglement

Plaats : K.R.N.S. Oostende, Prins Albertlaan 104, 8400 Oostende

Datum : zondag 17 december 2017

## Categorieën :

- Vergunninghouders
  - Heren : J16 , J18 , Sen , Master  
gemengde ploeg Junioren wordt als J18 beschouwd  
andere combinatie wordt als Sen beschouwd
  - Dames : J16 , J18 , Sen  
gemengde ploeg Junioren wordt als J18 beschouwd  
andere combinatie wordt als Sen beschouwd
- Niet-vergunninghouders
  - Open klasse Senioren heren
  - Open klasse Senioren dames

Ploegen : elke ploeg bestaat uit 3 personen

## Wedstrijdverloop :

- De wedstrijd duurt exact 20 minuten en verloopt in reeksen van maximum 6 ploegen
- Start- en eindsignaal = fluitsignaal door Jurylid
- De ergometer wordt op 20' ingesteld
- Van elke ploeg is er tijdens de duur van de wedstrijd telkens terzelfdertijd,
  - o 1 persoon die wacht (A),
  - o 1 persoon die roeit (B)
  - o 1 persoon die loopt (C)
- Op het startsignaal starten de roeier (B) en de looper (C) van elke ploeg; het derde ploeglid (A) wacht bij de ergometer
- De afstand voor de **loper** bedraagt 500m met een keerpunt aan de 250m.  
Aan het keerpunt neemt de looper een stok uit een mand.  
Bij aankomst in de tent plaatst de looper de stok in de emmer die bij de ergometer van zijn ploeg staat (gooien van de stok is niet toegelaten)
- Het plaatsen van de stok in de emmer is tevens het teken dat de ploegleden moeten wisselen :
  - o De wachter wordt roeier (A → B)
  - o De roeier wordt looper (B → C)
  - o De looper wordt wachter (C → A)
- De wachter mag helpen met het vastgespen van de voetriemen op de ergometer; het bedienen van de hendel is evenwel niet toegelaten
- Na het eindsignaal = fluitsignaal (na 20 min.) wordt geen enkele stok meer in de emmer geplaatst.

**Koninklijke Roei- en Nautische Sport Oostende vzw.**

Prins Albertlaan 104 - B-8400 OOSTENDE - Tel./Fax 059 32 03 65 - [www.krnso.be](http://www.krnso.be) - email: [info@krnsob.be](mailto:info@krnsob.be) -  475-8350371-45 - ING  380-0095187-04

**ROEIEN JE VAART ER WEL BIJ**



- Indien de stok niet in de emmer zit vóór het eindsignaal, tellen de gelopen meters niet mee
- De geroeide afstand (afgelezen van de display) en de totaal gelopen afstand (aantal stokken x 500m) worden voor elke ploeg samengeteld.
- **De ploeg met het hoogste aantal afgelegde meters is de winnaar**

**Startnummers** : Af te halen vanaf 10:30 in het clubhuis

**Inschrijvingen** : - Vergunninghouders :  
 ° via het digitaal platform (link wordt via de site [www.krnso.be](http://www.krnso.be) alsook via e-mail bekendgemaakt)  
 ° Belgische roeiverenigingen : met het officiële formulier

- Niet-vergunninghouders : e-mail aan [maximserlez@hotmail.com](mailto:maximserlez@hotmail.com)

**Sluiting – Terugtrekking - Lottrekking** :

- Sluiting van de inschrijvingen : dinsdag 5 december 2017 om 18:00
- Terugtrekking : vóór maandag 11 december 18:00
- Lottrekking : maandag 11 december om 19:00

**Deelnemingsgelden** : € 15,00 per ploeg

**Prijzen** : - trofee voor de winnende ploeg per categorie  
 - medailles voor de 1°, 2° en 3° ploeg

**Hoofdprijs** : 2 koppelriemen voor de winnaar van het clubklassement

**Clubklassement** : Som van de punten die werden behaald in de verschillende categorieën

**Puntentoekenning** : - 1° plaats → n punten  
 - 2° plaats → n-1 punten  
 - 3° plaats → n-2 punten  
 enz ... waarbij n = aantal deelnemende ploegen per categorie



goedgekeurd door de K.B.R.  
 Ferdinand Peeters

voor de K.R.N.S.O. vzw  
 de wedstrijdleider,  
 Daniël Deweert

**Koninklijke Roei- en Nautische Sport Oostende vzw.**

Prins Albertlaan 104 - B-8400 OOSTENDE - Tel./Fax 059 32 03 65 - [www.krnso.be](http://www.krnso.be) - email: [info@krns0.be](mailto:info@krns0.be) -  475-8350371-45 - ING  380-0095187-04

**ROEIEN JE VAART ER WEL BIJ**

