

Praktische informatie NSRK 2018

Vrijdag 15 juni 2018 op de Bosbaan te Amstelveen

1. De **schoolvertegenwoordiger** meldt zich bij aankomst minimaal een half uur voor de 1^e start van zijn school bij het secretariaat (finishtoren, zie tekening) en krijgt daar rugnummers.
Hij/zij geeft eventuele wijzigingen/terugtrekkingen door. Ook worden hier de achterstallige betalingen geïnd. Er is geen pin automaat aanwezig.
2. EHBO is naast de finishtoren, Evacuatie verzamelpunt is boven botenperron, zie kaart punt E
3. De roeiers gaan **omkleden** in kleedkamer A en B en eventueel boten (dubbeltweeën) opriggen.
4. De **vieren** voor de beginners liggen bij aanvang op het botenterrein of aan een van de aanlegsteigers. De **dubbeltweeën** liggen op de stellingen van de eigen verenigingen of op de botenwagens. Alleen het botenterrein met stellingen mag gebruikt worden.
5. Alleen de grote botenwagens mogen op het terrein blijven, alle **andere botenwagens** moeten na het afladen naar het terrein buiten het hek.
6. Alle ploegen die in C4en roeien melden zich steeds **20 minuten** voor hun start bij de wedstrijdtafel, op het terrein voor de kleedkamers.
De ploegen krijgen een geeltje als ze aan de beurt zijn om in te stappen. De ploegen roeien allemaal in de hen **toegewezen boten!**
7. De ploegen van **ervaren** roeiers hebben hun eigen dubbeltweeën of leenboten. Deze ploegen hoeven zich niet eerst te melden bij de wedstrijdtafel.
8. Het middag programma wordt ingedeeld naar aanleiding van de resultaten van de ochtend. Er worden A,B en C finales gevaren. En er is voor de winnaar van elke finale een medaille.
9. Doe je **rugnummer** goed zichtbaar op: de boeg heeft een nr. tijdens het oproeien (evt. op de trui). Tijdens de wedstrijd hebben de boeg en het stuurkje altijd een rugnummer op. Bij de dubbel twee hebben beide roeiers een rugnummer op.
10. Controleer voor je wegvaart roer, stuurtoewtjes, boegbal en heelstrings.
11. Oproeien naar de start alleen in de **oproeibaan**, aan de kant van de finishtoren.(Baan 0)
12. Je vaart een klein stukje door na het startgebied, op de 500 meter, je keert om en gaat klaar gaan liggen in je **eigen baan**. Er is daar een functionaris die aanwijzingen geeft.
13. De **voorstarter** controleert of alle ploegen van een race er zijn en geeft aan wanneer die naar de startlijn mogen gaan.
14. De stuur of de slagroeier pakt het **startklosje**, de ploeg volgt de aanwijzingen van de lijnrechter aan de zijkant en van de starter op.
15. De **starter** geeft het startcommando.
16. Het startcommando is "**Opgelet. . . Af !**" Pas bij "Af !" en het zwaaien van de rode vlag mag je gaan roeien.
17. De ploegen moeten tijdens de race in hun **eigen baan** blijven.
18. Na elke race vaar je **direct** door naar een van de aanlegsteigers waar plaats is. De vieren wisselen van bemanning, de dubbeltweeën gaan uit het water.
19. In de ochtend vaart iedereen een voorwedstrijd voor de A, B en C finales in de middag. Iedereen vaart dus 2 maal.

20. **Ergometer wedstrijd.** 2 kilometer estafette in doorgang bij Okeanos (tegenover de finishtoren) van 11 tot 15 uur.
21. Er mag **niet gezwommen** worden in de Bosbaan.
22. Ballen en rennen alleen op speelweide, niet op botenterrein of vloten.
23. Weersvoorspelling: bij onweer mag niet gevaren worden. Dit wordt tijdig omgeroepen.
24. Op het secretariaat kun je fietsen lenen om je ploeg genoten aan te moedigen.
Leen periode 1 uur, 06 nummer en naam achter laten.

Aandachtspunten tijdens wedstrijd

- **oproeien langs de finishtoren met duidelijk zichtbaar rugnummer**
- **omdraaien na 500 m en in je eigen baan gaan liggen**
- **op aanwijzing naar de start gaan**
- **tijdens de wedstrijd in je baan blijven**
- **na de wedstrijd meteen weer aanleggen**
- **stuurman kent commando's**
- **volg aanwijzingen officials en medewerkers op**
- **geen alcoholische dranken en drugs toegestaan op wedstrijd terrein**
- **er rijden botenwagens en auto's op botenperron**