



west-vlaanderen
de gedreven provincie

KONINKLIJKE ROEI & NAUTISCHE SPORT OOSTENDE vzw

Nodigt U hartelijk uit tot deelname aan de

4° ERGORUN

Zondag 22 december 2019



A



B



C

WAT ?	een combinatie van ergometerroeien, lopen en rusten
WAAR ?	in een tent op het voorplein van het clubhuis
WANNEER ?	zondag 22 december 2019 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 - email: info@krnso.be -  475-8350371-45 - ING  380-0095187-04

ROEIEN JE VAART ER WEL BIJ



Wedstrijdreglement

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

Datum : zondag 22 december 2019

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 - email: info@krnso.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 alsook via e-mail bekendgemaakt)
 ° Belgische roeiverenigingen : met het officiële formulier

- Niet-vergunninghouders : e-mail aan maximserlez@hotmail.com

Sluiting – Terugtrekking - Lottrekking :

- Sluiting van de inschrijvingen : dinsdag 10 december 2019 om 18:00
- Terugtrekking : vóór maandag 16 december 18:00
- Lottrekking : maandag 16 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 - email: info@krns0.be -  475-8350371-45 -  380-0095187-04

ROEIEN JE VAART ER WEL BIJ

