



# *Eemhead*

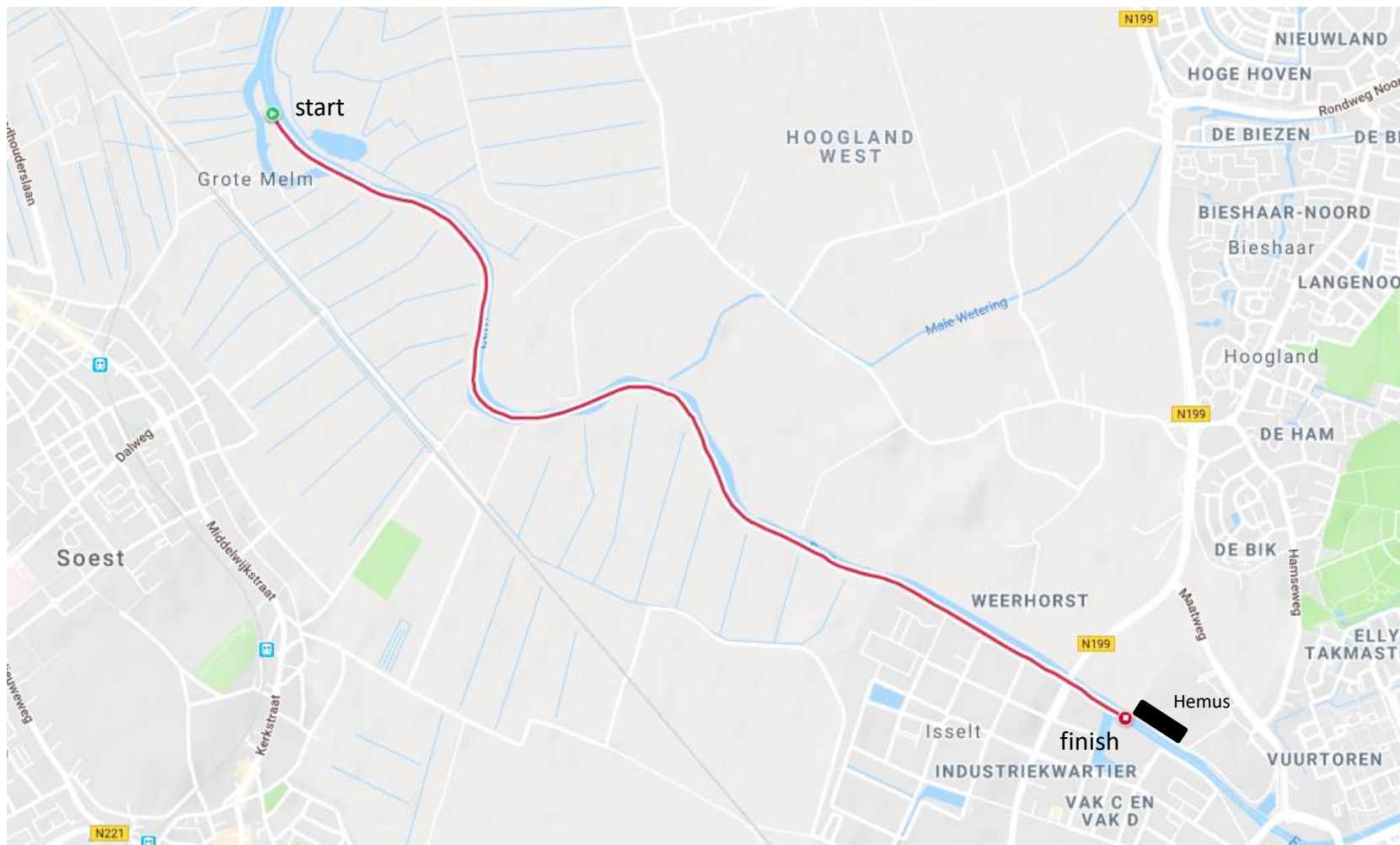
Stuurliedeninstructie 5 km

blok 1, start 11.15 uur

blok 3, start 15.45 uur

jeugd18, dames, heren, mix

# Baankaart



# Velden



In blok 1 starten de volgende velden:

- D4\*, D8+
- H1x, H2-, H2x
- M18 4\*
- J18 1x, J18 2x

In blok 3 starten de volgende velden:

- D1x, D2-, D2x
- H4\*, H8+
- M18 1x, M18 2x
- J18 4\*
- Mix 2x

# Bekend geacht



Op het moment dat de boot te water gaat voor het oproeien, wordt men geacht bekend te zijn met de inhoud van deze stuurliedeninstructie. In gestuurde nummers is minimaal de stuur op de hoogte van de inhoud, voor ongestuurde nummers is dit de boegroeier. Het wordt geadviseerd minimaal één andere roeier in de ploeg te informeren over de inhoud van deze stuurliedeninstructie.

Aansluitend op de stuurliedeninstructie wordt men geacht bekend te zijn met het wedstrijdreglement en de informatie met betrekking tot de veiligheid. Deze zijn beide te vinden op [www.eemhead.nl](http://www.eemhead.nl).

# Veiligheid



- Voor vertrek: controleer heelstrings en boegbal.
- Neem een telefoon mee op het water en noteer hierin het noodnummer van de Eemhead: **06-8183 1161**
- De witte hectometerpaaltjes langs het water geven aan waar je bent: geef het nummer van het dichtstbijzijnde paaltje door.
- Strandvlaggen markeren de locaties waar hulpdiensten bij het water kunnen komen.
- Help elkaar.

# Oproeien blok 1



- 10.00 – 10.45 uur vlot open, boten te water.
- 10.45 uur sluiting vlot.
- Breng eerst riemen en andere losse spullen naar het vlot, daarna pas de boot. Riemen kunnen door Hemus-runners naar het vlot worden gebracht.
- Doorroeien tot voorbij de start.
- Luister naar de aanwijzingen van de kamprechters en volg deze op.

# Oproeien blok 3

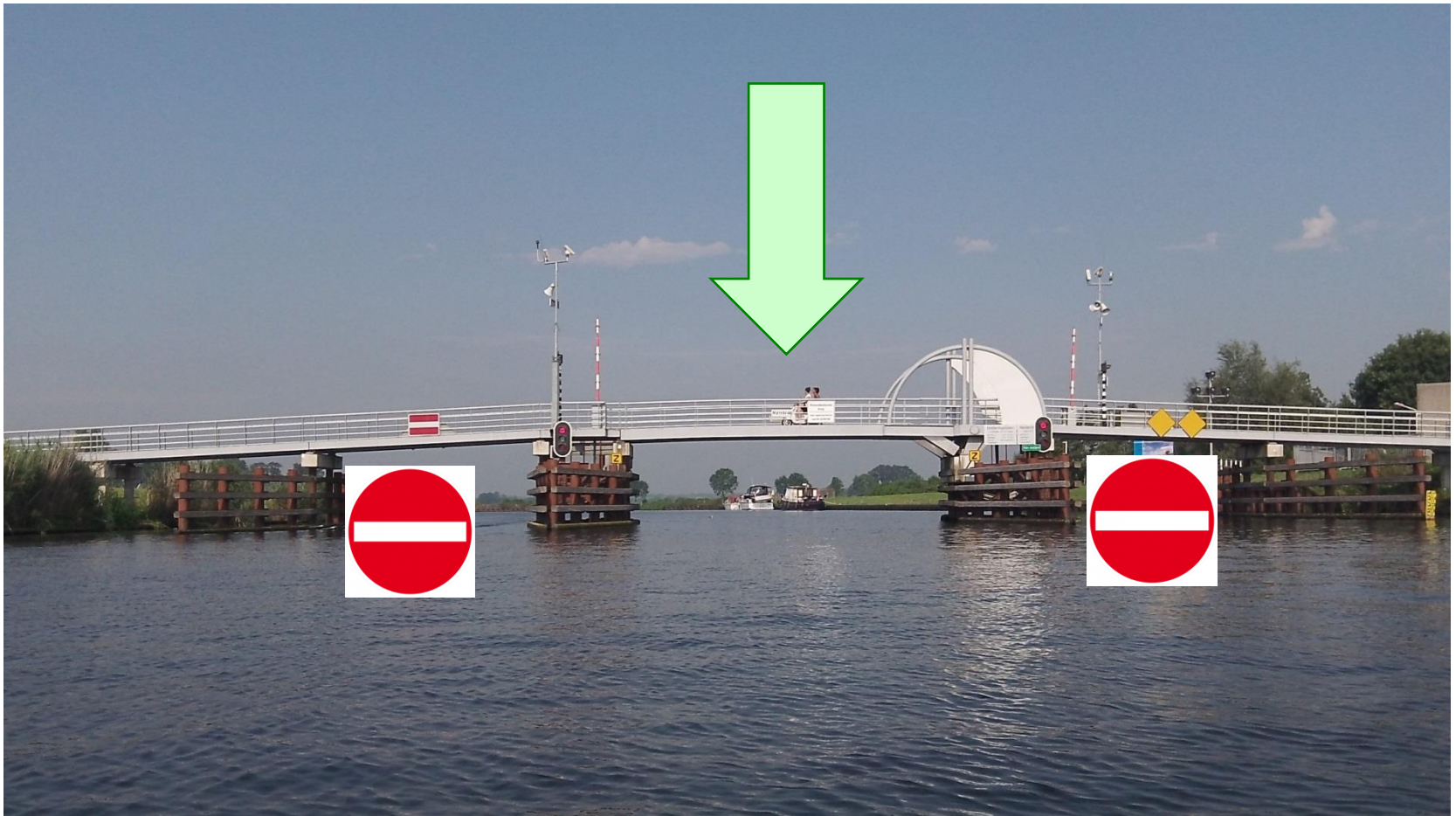


- 14.30 – 15.15 uur vlot open, boten te water.
- 15.15 uur sluiting vlot.
- Breng eerst riemen en andere losse spullen naar het vlot, daarna pas de boot. Riemen kunnen door Hemus-runners naar het vlot worden gebracht.
- Doorroeien tot voorbij de start.
- Luister naar de aanwijzingen van de kamprechters en volg deze op.

# Fietsbrug Malebrug



Tijdens het oproeien en de wedstrijd wordt alleen het middelste bruggat gebruikt.





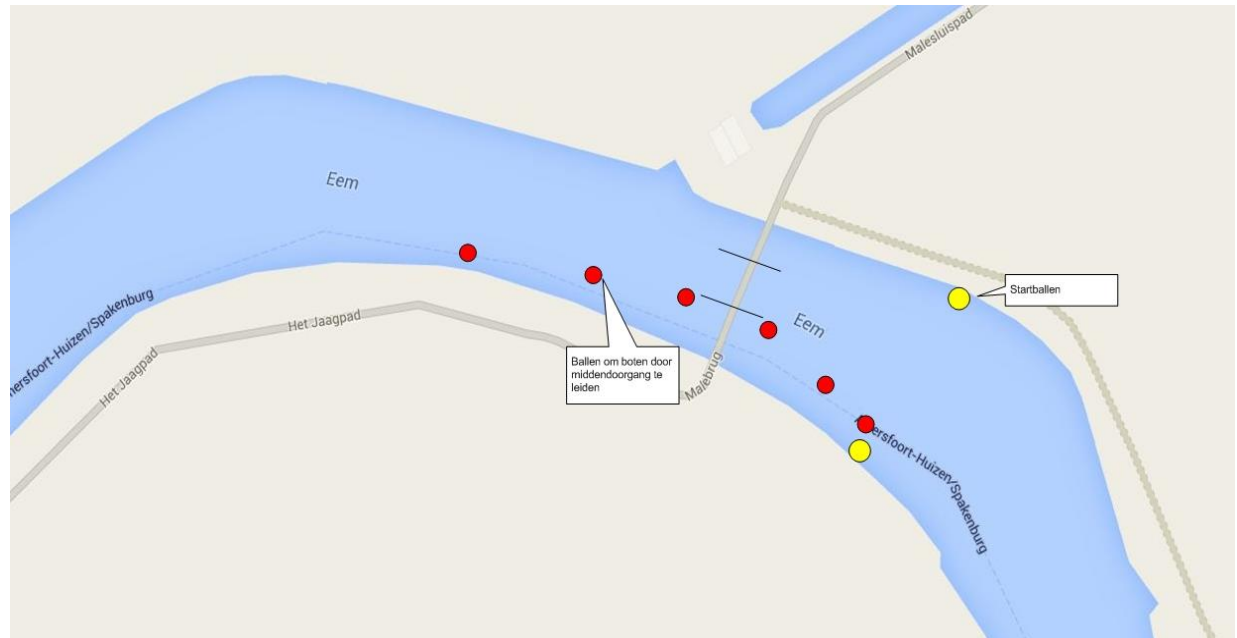
# Start



- De voorstart is gemarkeerd met rode ballen. De start is gemarkeerd met gele ballen.
- Er wordt gestart op volgorde van rugnummer, van laag naar hoog.
- Er wordt gestart middels een vliegende start.
- Luister naar de aanwijzingen van de kamprechters en volg deze op.

# Inhaalverbod fietsbrug

- Bij de fietsbrug Malebrug geldt een inhaalverbod: vanaf de rode ballen is inhalen/passeren niet toegestaan tot na passage van de brug.
- Tijdens de wedstrijd wordt alleen het middelste bruggat gebruikt. Wanneer je andere bruggaten gebruikt, krijg je strafseconden.



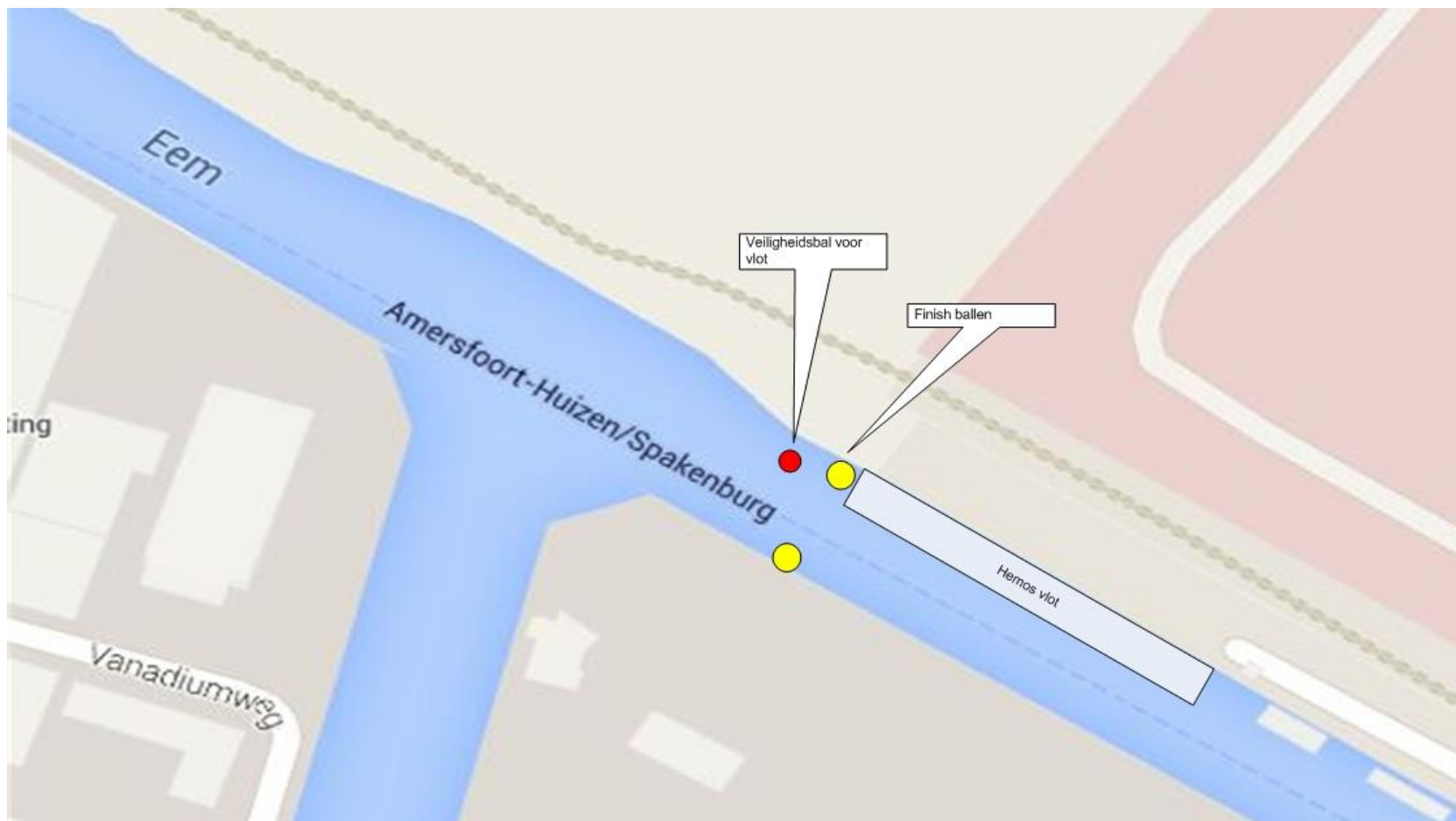
# Oplopen en passeren



Conform artikel 50 RvR:

- De oplopende ploeg is vrij haar koers te kiezen.
- De opgelopen ploeg mag de oplopende ploeg niet hinderen en moet tijdig wijken, zodat de oplopende ploeg daadwerkelijk vrij is haar koers te kiezen. De oplopende ploeg mag haar voorrangrecht echter niet misbruiken.
- Veiligheid en sportiviteit geven bij zowel de oplopende als bij de opgelopen ploeg de doorslag bij de wijze waarop zij elkaar bejegenen in een situatie waarin opgelopen wordt.

# Finish



# Finish



- De finish is aan het begin van het vlot.
- Wanneer de boegbal de finishlijn passeert, wordt dit aangegeven door een geluidssignaal.
- Na het passeren van de finish: roei minimaal door tot het einde van het vlot voordat je gaat rond. Luister naar de vlothond en volg de aanwijzingen op.
- Na het aanleggen helpen Hemus-runners met het opruimen van de riemen.

# Vragen?



Heb je vragen? Stel ze voorafgaand aan de wedstrijd via [info@eemhead.nl](mailto:info@eemhead.nl). Op de wedstrijddag zelf kun je vragen stellen aan het wedstrijdsecretariaat.