



# *Eemhead*

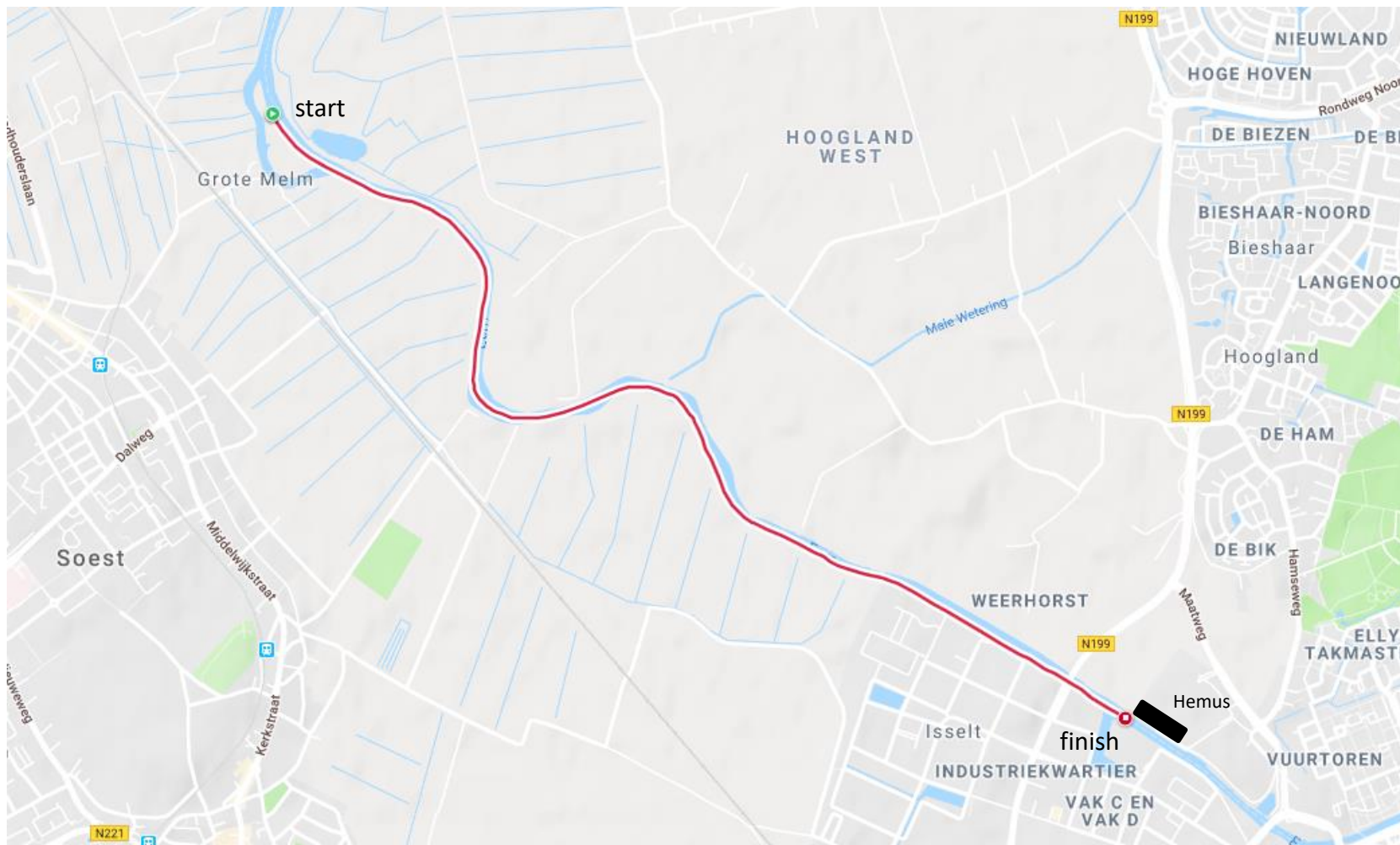
Stuurliedeninstructie 5 km

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:

- J18 1x, J18 2x
- H1x, H2-, H2x, H4+
- M18 4x+
- D4+, D4x+ (hoofdnummer), D8+

In blok 3 starten de volgende velden:

- M18 1x, M18 2x
- D1x, D2-, D2x
- Mix 2x
- J18 4x+
- H4x+, H8+ (hoofdnummer)
- Open 8x+ (omrekenfactor)

# 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 beiden 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: 06-22418941
- De witte hectometerpaaltjes langs het water geven aan waar je bent: geef het nummer van het dichtstbijzijnde paaltje door.
- 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 juryleden en volg deze op.

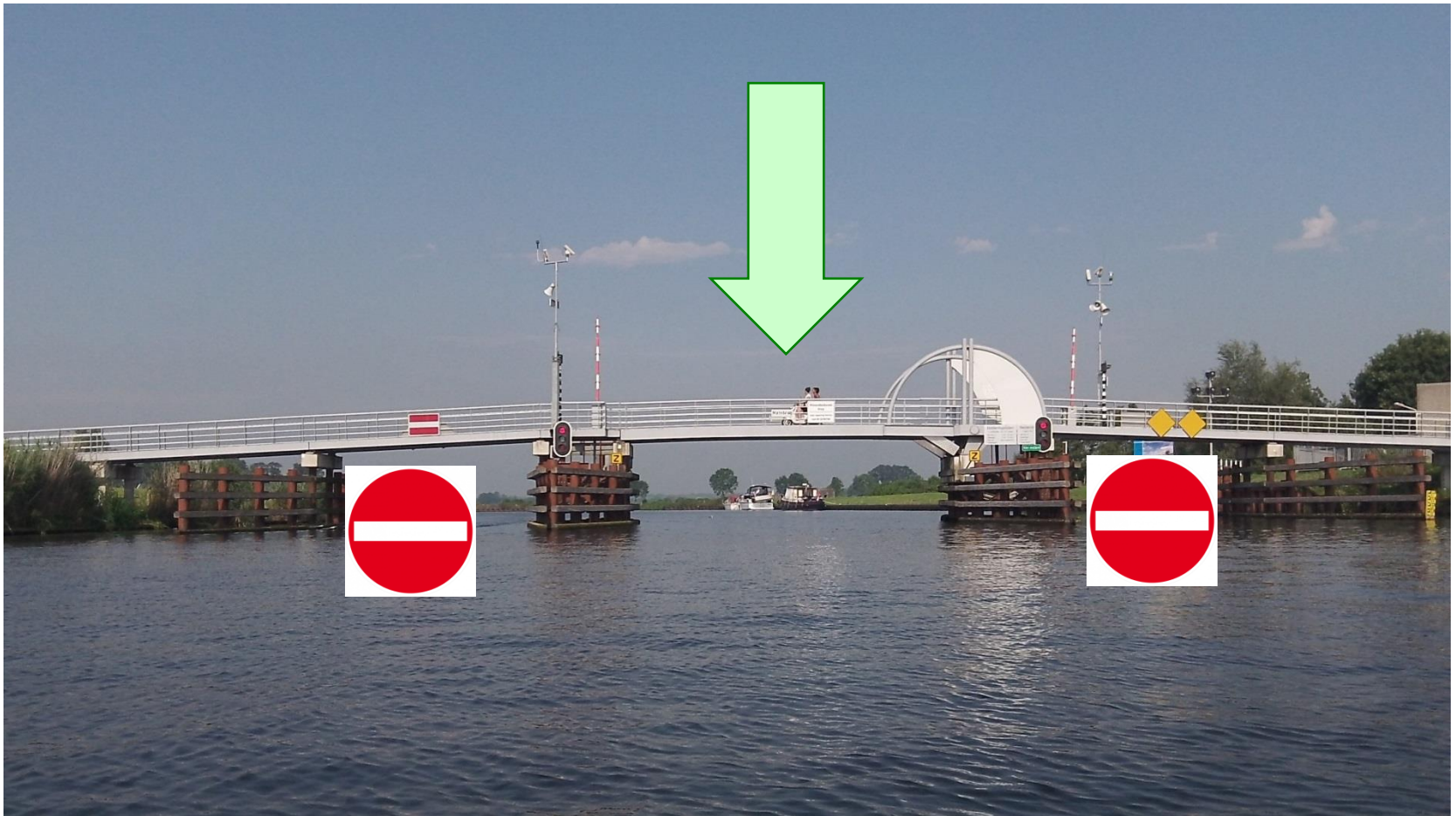
# Oproeien blok 3



- 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 juryleden 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.
- De gemiddelde startinterval tussen ploegen is 15-20 seconden.
- Tussen velden wordt een grotere startinterval gehanteerd van circa 2 minuten.
- Luister naar de aanwijzingen van de juryleden en volg deze op.

# Regels voor inhalen



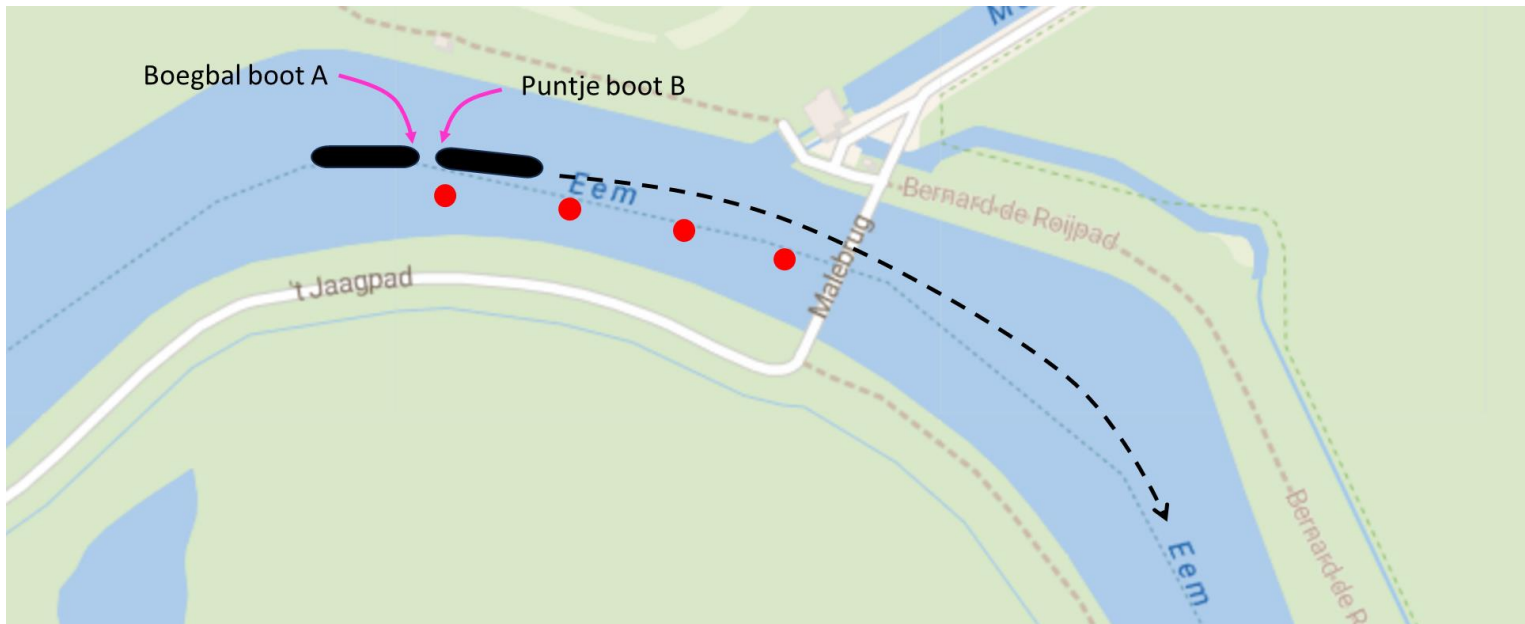
Regels voor inhalen bij lange baan-wedstrijden van de KNRB:

- 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 voorrangsrecht echter niet misbruiken door een opgelopen ploeg in een dusdanige positie te dwingen dat haar het roeien onmogelijk wordt gemaakt of anderszins de opgelopen ploeg in een gevaarlijke situatie te brengen.
- Veiligheid en sportiviteit geven bij zowel de opgelopen als de oplopende ploeg de doorslag bij de wijze waarop zij elkaar bejegenen in een situatie waarin opgelopen wordt.
- De opgelopen ploeg dient in ieder geval te wijken voordat de voorsteven van de oplopende ploeg op gelijke hoogte is gekomen met de achtersteven van de opgelopen ploeg.

# Inhaalverbod fietsbrug



Bij de fietsbrug Malebrug geldt een inhaalverbod, die wordt gemarkeerd met rode ballen. Als de boegbal van de oplopende boot (A) ter hoogte van de eerste rode bal voorbij het puntje van de opgelopen boot (B) is, mag boot A nog inhalen en moet boot B boot A voor laten gaan. Is de boegbal van boot A nog niet voorbij het puntje van boot B ter hoogte van de eerste rode bal, dan mag boot A niet inhalen en moet de boot daarmee wachten totdat de Malebrug gepasseerd is. Let op, tijdens de wedstrijd mag alleen het middelste bruggat worden gebruikt.



# Finish



# Finish



- De finish is enkele meters na 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 vlotcoördinator 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.