

**NK Indoorroeien**

**11 december 2010**

**Sporthallen Zuid**

**Programma  
2010**

## Locatie: Adres: CNKIR:

**Locatie:** Sporthallen Zuid, tel. 0203058305

**Adres:** Burgerweeshuispad 54, Amsterdam

**CNKIR:** Tim Bouwmeester (*praeses*), tel. 0641878861  
Frank Verschoor (*vice-praeses/wedstrijdleiding*), tel. 0650538876  
Annabel van der Linden (*wedstrijdleiding*), tel. 0627550683

**Juryleden:** Hans de Haas (*hoofd jury*)  
Lex van Drooge  
Rutger Thijssen

**Artsen:** Floris van den Brink, tel. 0655136803  
Jan Stinissen

De wedstrijdleiding, artsen alsmede de juryleden zijn gedurende het evenement te vinden in de wedstrijdzaal (hal 1) bij de wedstrijdtafel.

## Commissie NK Indoorroeien

Tim Bouwmeester (*praeses*), Frank Verschoor (*vice-praeses/wedstrijdleiding*),  
Arco de Vries (*quaestor*), Annabel van der Linden (*wedstrijdleiding*),  
Joris van Gorkum (*materiaal*), Bastiaan Böekling (*vormgeving*),  
Rebecca Scholten (*pr & hulptroepen*), Judith Veenhuizen (*trainee wedstrijdleiding*),  
Joris Maarleveld (*trainee materiaal*), Thijmen Böekling (*trainee vormgeving*)



foto: Bastiaan Böekling



## Waarde Deelnemer / Waarde Toeschouwer

Ik heet u, namens de commissie NK Indoorroeien van de ASR Nereus, van harte welkom op de 21ste editie van het Nederlands Kampioenschap Indoorroeien. De voorbereidingen zijn achter de rug, het evenement is begonnen. Weldra zullen de eerste deelnemers de roemachines bestijgen en na het startsein zo snel mogelijk de fictieve afstand proberen af te leggen. Fotografen leggen de door pijn vertrokken gezichten vast op de digitale plaat, toeschouwers schreeuwen hun favorieten naar de finish en de videoschermen tonen per haal de vorderingen van de atleten.

In diverse categorieën zal er weer gestreden worden om de nationale titel. Wie volgt Roel Braas op als Neerlands snelste roeier op het droge? Misschien is tweevoudig SB-kampioen Ruben Knab in staat het stokje over te nemen. Het is goed om te zien dat de winnaar van Olympisch zilver (Athene, M8+) en voormalig indoorkampioen Matthijs Vellenga zijn rentree maakt.

Door het late tijdstip waarop het WK roeien is gehouden, begin november in Nieuw-Zeeland, zien we een groot aantal van de nationale equipe-leden helaas niet aan de start verschijnen. Alleen Maaïke Head (LDSA) en Jenny van Dobben de Bruijn (DSA) zullen hun titel verdedigen. Dit maakt de weg vrij voor nieuwe troonpretendenten.

Een woord van dank gaat uit naar onze sponsors die het mogelijk maken dit evenement zijn toonaangevende positie te behouden. Het NKIR heeft zich de afgelopen 21 jaar spectaculair ontwikkeld. Hiervoor is de commissie dank verschuldigd aan al haar voorgangers, die zich hebben ingezet voor deze wedstrijd.

Ik wens u een prachtige, succesvolle en enerverende 21ste editie toe.

Tim Bouwmeester  
*praeses commissie NKIR*

## Tijdschema

|    |       |  |    |
|----|-------|--|----|
| 1  | 9:30  | M16  | NK |
| 2  | 9:45  | J16  | NK |
| 3  | 10:00 | J16  | NK |
| 4  | 10:15 | DCI ; DV30+; DV40+ ; DV60+ ; LDV30+ ; LDV40+   |    |
| 5  | 10:30 | HCI  |    |
| 6  | 10:45 | V30+ ; V40+ ; V50+ ; V60+ ; V80+ ; LV30+ ; LV40+                                       |    |
| 7  | 11:00 | H LTA ; D LTA ; J LTA ; H TA ; D TA ; H Aang. G ; D Aang. G ;<br>J Aang. G ; M Aang. G |    |
| 8  | 11:30 | J18 ; M18  | NK |
| 9  | 11:45 | DSB ; LDSB   | NK |
| 10 | 12:00 | LSB  | NK |
| 11 | 12:15 | SB   | NK |
| 12 | 12:30 | DSA ; LDSA   | NK |
| 13 | 12:45 | LSA  | NK |
| 14 | 13:00 | SA   | NK |
| 15 | 13:15 | DN   |    |
| 16 | 13:30 | DN   |    |
| 17 | 13:45 | LN   |    |
| 18 | 14:00 | LN ; N   |    |
| 19 | 14:15 | N  |    |
| 20 | 14:30 | N  |    |
| 21 | 14:45 | School4  |    |
| 22 | 15:00 | DCL4   |    |
| 23 | 15:15 | DCL4   |    |
| 23 | 15:30 | DCL4; HCL4 ; Bedrijfs4   |    |
| 24 | 15:45 | Slide event  |    |
| 25 | 16:00 | LEj8   |    |
| 26 | 16:15 | LEj8   |    |
| 27 | 16:30 | LEj8   |    |
| 28 | 16:45 | DEj8   |    |
| 29 | 17:00 | DEj8   |    |
| 30 | 17:15 | DEj8   |    |
| 31 | 17:30 | Ej8  |    |
| 32 | 17:45 | Ej8  |    |
| 33 | 18:00 | Ej8  |    |

## Geschiedenis NK Indoorroeien

In 1990 werd ter ere van het lustrum XXI van de Amsterdamsche Studenten Roei-vereeninging "Nereus" voor het eerst in Nederland een wedstrijd op de Indoor Rower (toen nog: ergometer) georganiseerd over 2500 virtuele meters. Dit was een groot succes en daarom werd besloten deze wedstrijd jaarlijks te organiseren. De Open Nederlandse Ergometer Kampioenschap (ONEK) was geboren. Omdat Nederland toen één van de weinige landen was, waar een ergometerwedstrijd gehouden werd, trok dit sportevenement een groot aantal buitenlandse deelnemers. Dit kwam tot een climax in 1994, toen de European Team Cup gelijktijdig met de ONEK plaatsvond.

Het evenement bleef groeien, zo ook het gebruik van de Indoor Rower als trainingsmiddel. De afstand voor de wedstrijden werd teruggebracht naar de in de roeiwereld gebruikelijke 2000 meter. Tevens werd samen met de Koninklijke Nederlandsche Roeibond besloten de ONEK voortaan een officieel NK te laten zijn. Sinds 1999 heet het evenement dan ook Nederlands Kampioenschap Indoorroeien (NKIR). In 2003 is het NKIR van de Apollohal naar de Sporthallen Zuid verhuisd. Deze veel grotere en meer aansprekende arena kon betere wedstrijdcondities bieden voor het jaarlijks groeiende deelnemersaantal. In 2003 zijn ook de eerste aangepast indoor- roeien wedstrijden voor minder validen gehouden, wat door zowel de deelnemers als het publiek als een groot succes werd beschouwd.

In 2004 was het NKIR gastheer van het tweede Open Europees Kampioenschap Indoorroeien. Met 300 buitenlandse deelnemers, waaronder enkele roeiers uit de wereldtop, was dit evenement een daverend succes. Tevens waren er voor het eerst velden voor lichtgewicht veteranen en streden teams van middelbare scholen over 500 meter. Het Euro Open keerde in 2006 terug in Amsterdam en konden de wedstrijden voor het eerst live via internet worden gevolgd. De twintigste editie zag men voor het eerst verenigingsvieren het tegen elkaar opnemen in een 500 meter lange sprintrace op slides.

# Projob

---

## SCHEEPMAKER

accountants & belastingadviseurs

Kantoorgebouw Vriesseveem

Hoogte Kadijk 143F 8 - 1018 BH Amsterdam

Postbus 15075 - 1001 MB Amsterdam

Telefoon 020 - 624 58 81

Telefax 020 - 420 55 19

mail@scheepmaker.nl

# DIKS

## autoverhuur

Amsterdam / Amstelveen

*studenten 10 % korting!!*

reserveren via

**www.diks.net**

of

**020 - 6623366 (zuid)**

**020 - 6183767 (west)**

**020 - 4116114 (westpoort)**

**020 - 6432500 (A'veen)**

## Indoor Rower wedstrijdhandleiding

**LET OP! Leg uw startkaart achter uw indoor rower.**

Op de PM4 monitor van uw indoor rower staan een aantal wedstrijdgegevens.

Het is belangrijk dat u deze op juistheid controleert. (fig. 1)

### Controleer uw instellingen

1. Uw heat nummer onder 'Next Race'
2. Uw naam onder 'Competitor:'
3. Het nummer van uw indoor rower kunt u vinden onder 'Erg:' (mocht deze informatie niet juist zijn neem dan contact op met de wedstrijdleiding)
4. Stel uw 'Drag Factor' in. Dit is de weerstand die u ondervindt van de indoor rower. Deze weerstand is in te stellen door de luchtschuif aan de rechterzijde van het vliegwiel omhoog danwel omlaag te bewegen. (Waar 1 staat voor een lage weerstand, staat 10 voor een hoge weerstand.)
5. Door middel van de knop 'Change Units' kunt u de eenheden die tijdens de wedstrijd aan u worden getoond instellen.

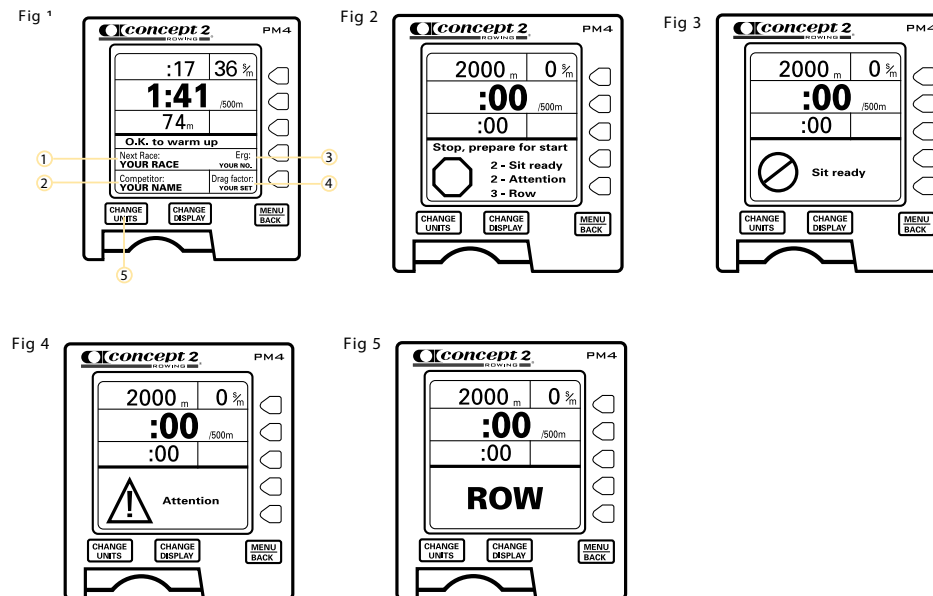
Stel vervolgens de door u gewenste hoogte van de voetensteunen in. Dit kunt u doen door de voetplaten omhoog dan wel omlaag te bewegen. (Mocht u problemen ondervinden met het instellen van uw indoor rower vraag dan om hulp)

### Startprocedure

1. Ongeveer 2 minuten voor de start van uw wedstrijd zal u worden gevraagd te stoppen met roeien en uw handel in de houder te leggen.
2. Op uw monitor zal 'Stop, prepare for start' verschijnen. Het is nu niet meer mogelijk wijzigingen aan te brengen aan uw indoor rower. (fig. 2)
3. Let op uw monitor en zodra deze 'Sit ready' aangeeft, dient u klaar te zitten voor de start. (fig. 3)
4. Uw monitor geeft aan 'Attention'. Let op dat u nu nog niet wegstart, want dit veroorzaakt namelijk een valse start. (fig. 4)
5. Uw monitor geeft 'ROW' aan en klinkt er een geluidsignaal. U bent gestart. (fig. 5)

### Valse Start

Mocht er toch een valse start plaatsvinden zal de tekst 'False Start' op uw monitor verschijnen en zal de startprocedure in zijn geheel worden herhaald. Als u een valse start veroorzaakt, krijgt u een waarschuwing. Bij een tweede waarschuwing bent u gediskwalificeerd.



paddington<sup>B.V.</sup>

Godfried Bomansstraat 4a

Postbus 521

4100 AM Culemborg



Het USC: meer dan 70 sporten, superlage tarieven, 7 dagen per week geopend, over heel Amsterdam verspreid

# Kom in beweging!

[www.usc.uva.nl](http://www.usc.uva.nl)

#### Wedstrijdbepalingen

Het NK Indoorroeien is gebonden aan het Reglement voor Roeiwedstrijden van de K.N.R.B.

1. Geroeid wordt op door de organisatie geleverde Indoor Rowers type Concept 2 model D met PM4-monitor, over een fictieve afstand van 2000 meter (Aangepast Indoorroeien, Club 4 en Bedrijfs 4: 1000 meter; Schoolroeien: 500 meter). Instelling van de windschuif naar eigen keuze, gedurende de race echter niet veranderen. 2. Alle deelnemers dienen op de dag van het evenement een startkaart af te halen bij het wedstrijd-secretariaat. Deze startkaart geeft toegang tot het opwarm- en wedstrijdveld.
3. Coaches krijgen slechts toegang tot het opwarmveld als zij in het bezit zijn van een coachkaart. Per vereniging of instelling zal een beperkt aantal coachkaarten worden verstrekt. Deze zijn op de dag van het evenement op te halen bij het wedstrijdsecretariaat.
4. Deelnemers, met Nederlandse danwel andere nationaliteit, die niet lid zijn van een Nederlandse roeivereniging, dienen vanwege de officiële status van het evenement een Tijdelijke Topsport Overeenkomst (TTSO) te ondertekenen. Deze TTSO kunt u ondertekend inleveren bij het wedstrijdsecretariaat op de dag van het evenement.
5. Voor lichtgewicht deelnemers gelden de volgende bepalingen: heren maximaal 75,0 kg, dames maximaal 61,5 kg. Inwegen is verplicht twee tot één uur voor uw heat met startkaart.
6. Alle individuele deelnemers worden geplaatst op basis van verwachte eindtijd.
7. Voor veteranendivisies geldt de leeftijd op de dag van de wedstrijd. Daarom bij inschrijving duidelijk de geboortedatum vermelden. Junioren mogen niet ouder zijn dan 18 respectievelijk 16 jaar, en Senioren B deelnemers niet ouder dan 22 jaar, op 31 december van het lopende jaar.
8. Bij divisies met minder dan acht inschrijvingen behoudt de wedstrijdleiding zich het recht voor deze te laten vervallen of samen te voegen met een andere divisie, met uitzondering van NK-nummers.
9. De wedstrijdleiding kan divisies gelijktijdig laten verroeien.
10. Deelnemers dienen over de Nederlandse nationaliteit te beschikken en tevens voor Nederland uit te komen om in aanmerking te komen voor de titel "Nederlands Kampioen". In het geval dat een deelnemer, die niet aan deze voorwaarde voldoet, wint, zal deze een NKIR-blik (medaille) krijgen, en de snelste Nederlander na hem of haar de nationale titel.
11. Informatie over de startprocedure is op de website gepubliceerd en staat tevens in dit programmaboekje. Iedere deelnemer die een valse start veroorzaakt, zal een waarschuwing krijgen. Twee waarschuwingen leiden tot uitsluiting.
12. De informatie over andere deelnemers die getoond wordt op de onderste helft van de monitor van de Indoor Rower, hoeft niet overeen te komen met de werkelijke situatie. In het geval dat het contact met de wedstrijdsoftware verloren gaat, dienen deelnemers door te blijven roeien; de bovenste helft van het scherm blijft correcte informatie aangeven.
13. Foto- en video-opnames die gemaakt worden tijdens het evenement kunnen voor pers- of promotiedoeleinden worden gebruikt.

#### Medische aanbeveling

Als u zich op de wedstrijddag niet goed voelt, of als u onlangs ziek bent geweest, raden wij u aan niet mee te doen aan de wedstrijd. Indoor races vragen het maximale van iemands vermogen en de organisatie neemt geen verantwoordelijkheid voor ziekte of verwondingen als het gevolg hiervan. Mocht u twijfelen, vraag dan om medisch advies voordat u start.

#### Medaille-uitreiking

Aan het einde van iedere race dienen de deelnemers bij hun machine te blijven totdat de medaillewinnaars van ieder veld zijn vastgesteld. De commentatoren zullen bekend maken wanneer de deelnemers het wedstrijdveld kunt verlaten. Als een veld is verdeeld over meerdere heats, dan zal de medaille-uitreiking plaatsvinden na de laatste race van dat veld. Denkt u kans te maken op een medaille, nadat u heeft deelgenomen in een van de eerste heats van uw veld, dan dient u plaats te nemen op een van de daarvoor bestemde stoelen aan de achterzijde van het wedstrijdveld. Daar kunt u wachten op de medaille-uitreiking.

Het Nederlands Kampioenschap Indoorroeien  
wordt mede mogelijk gemaakt door:



Verder willen wij alle verenigingen, bedrijven en personen bedanken die een bijdrage hebben geleverd aan de 21ste NK Indoorroeien 2010

**Het doel is  
roeiers helpen  
hun droom  
waar te maken.**

**Sponsor van de toekomst.**

Hoofdsponsor KNRB

