



NK Indoorroeien

12 december 2009

Programma

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Organisatie	7
Geschiedenis	8
Programma	10
Slide evenement	11
Uitleg wedstrijd scherm	12

Wedstrijdgegevens

Locatie:	Sporthallen Zuid, tel. 0203058305
Adres:	Burgerweeshuispad 54, Amsterdam
CNKIR:	Tim Bouwmeester (praeses), tel. 0641878861 Frank Verschoor (wedstrijdleiding), tel. 0650538876 Laura de Meijer (wedstrijdleiding), tel. 0619649643
Juryleden:	Hans de Haas (hoofd jury) Joost de Geus Marcia van Aarsen Steven Nieberg Freek Meijers
Artsen:	Floris van den Brink, tel. 0655136803 Jurrien Stiekema, tel. 0624609533

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*), Bart Donders (*vice praeses*), Dirk Vermeulen (*quaestor*), Frank Verschoor (*wedstrijdleiding*), Laura de Meijer (*wedstrijdleiding*), Joris van Gorkum (*materiaal*), Bastiaan Boëkling (*vormgeving*), Jette Walraven (*PR & hulptroepen*), Arco de Vries (*trainee quaestor*), Annabel van der Linden (*trainee wedstrijdleiding*), Rebecca Scholten (*trainee pr & hulptroepen*)

© ASR Nereus 2009, Inhoud onder voorbehoud, niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst: Tim Bouwmeester / Vormgeving: Bastiaan Boëkling / Druk: Sportservice Noord-Holland.

fotografie: Bastiaan Boëkling, model: Wybe Meijer

Waarde deelnemer, waarde toeschouwer,



Ik heet u, namens de commissie NK Indoorroeien van de ASR Nereus, van harte welkom op de twintigste editie van het Nederlands Kampioenschap Indoorroeien. De voorbereidingen zijn achter de rug, het evenement is begonnen. Weldra zullen de eerste deelnemers de roeimachines 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, de videoschermen tonen per haal de vorderingen van de atleten.

In de diverse categorieën wordt er gestreden om de felbegeerde blikken. Zal Roel Braas wederom de titel opeisen? Hij heeft aangekondigd een aanval te zullen doen op het Nederlands record. We gaan zien of zijn concurrenten hem dit zullen toestaan.

Bondscoaches van de diverse equipen hebben het NK Indoorroeien als meetpunt opgenomen in hun jaarprogramma's. Dit zal het niveau van de verschillende velden zeker ten goede komen. Kijkt u echter ook uit naar het speciale lustrumnummer: een race over 500 meter tussen verschillende verenigingsvieren op slides. Vorig jaar lanceerden wij reeds een race op slides in tweetallen, dit jaar zal het spektakel nog groter zijn!

Een woord van dank gaat uit naar onze sponsors die het mogelijk maken dit evenement zijn toonaangevende positie te laten behouden. Het NKIR heeft zich de afgelopen 20 jaar spectaculair ontwikkeld. Hiervoor is de commissie dank verschuldigd aan al haar voorgangers, die aan deze ontwikkeling hebben bijgedragen.

Ik wens u een prachtige en succesvolle 20ste editie toe.

Tim Bouwmeester
praeses commissie NKIR

A.S.R. Nereus

De Amsterdamsche Studenten Roeivereniging 'Nereus', opgericht in 1885, is de grootste en meest succesvolle studentenroeivereniging van Nederland. Vanaf de oprichting tot heden heeft Nereus vele succesvolle ploegen voortgebracht: van nationale kampioenen tot aan Olympische gouden atleten.

Deze vereniging gaat aan de leiding in de Stand der Overwinningen van de Varsity. Reeds 36 malen wisten Oude Vieren van Nereus de gouden blikken te winnen. Op de afgelopen 4 Olympische Spelen keerden Nereïden telkens huiswaarts met eremetaal. Daartoe behoren onder andere het goud van de herenacht in Atlanta (1996) en meest recent natuurlijk de gouden medaille van het Nereus-duo Van Eupen en Van der Kolk in Beijing. Met het oog op de toekomst laat de huidige generatie roeiers en roeisters van zich spreken door sterk vertegenwoordigd te zijn in de nationale selecties onder 23 jaar.

Nereus onderscheidt zich ook op organisatorisch vlak. Zo worden de volgende evenementen geheel door commissies van de ASR georganiseerd:

Heineken Roeivierkamp, de klassieke opening van het roeiseizoen in maart;

Thetis Sprint, de oudste sprintrace (500m) van Nederland georganiseerd door de vrouwen van Nereus;

Nereus Carpit Noctem, wedstrijd op de Amstel met finales in het donker;

En natuurlijk: **Nederlands Kampioenschap Indoorroeien**, uniek in zijn grootte en organisatie.

Voor meer informatie over Nereus en zijn evenementen, raadpleeg onze website www.nereus.nl

Slide evenement: 500m sprintrace

U zult vandaag getuige zijn van wederom een primeur: de 20ste editie van het NK Indoorroeien brengt u een race zoals u die nog niet eerder zag. Dit evenement loopt sinds jaar en dag voorop als het gaat om innovatie en staat niet terughoudend tegenover het lanceren van nieuwe onderdelen. Mede daardoor is het NK Indoorroeien ook het grootste indoorroei-evenement van Nederland met 1300 deelnemers en 4000 toeschouwers. Dat innovatieve karakter leidde er onder meer toe dat wij zowel in 2004 als in 2006 het Euro Open mochten organiseren. Dit werd tweemaal een doorslaand succes.

Zoals gezegd komt de organisatie, in samenwerking met Concept 2 Benelux, met een nieuw element. Er zal in teams van vier roeiers tegen elkaar geracet worden waarbij de roeimachines op slides geplaatst zijn. Met deze aanpassing staan de roeimachines los van de grond waardoor ze vrij in de lengterichting kunnen bewegen. Dit is niet enkel een betere simulatie van het gevoel dat de roeier in de boot heeft, maar zorgt tevens voor veel snellere (split)tijden. Doordat bij dit evenement in viertallen wordt geroeid en de indoor rowers tevens aan elkaar gekoppeld zijn, is een perfecte symbiose tussen de roeiers van wezenlijk belang. Ook het feit dat er geroeid zal worden over de fictieve sprintafstand van 500 meter zorgt ervoor dat dit een waar spektakel zal opleveren.

De strijd zal in ieder geval aangegaan worden door de twee Amsterdamse verenigingen en burens: Nereus en Skoll. Skoll zet als troeven de gebroeders Muda in, terwijl Nereus beschikt over Holland Acht-roeier Robert Lücken en SB kampioen Ruben Knab ('08).



bron: Nereus magazine 1995, foto: graaf onbekend

Geschiedenis NK Indoorroeien

In 1990 werd ter ere van het lustrum XXI van de Amsterdamsche Studenten Roei-vereiniging "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.

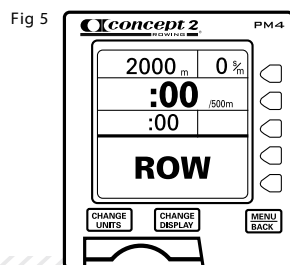
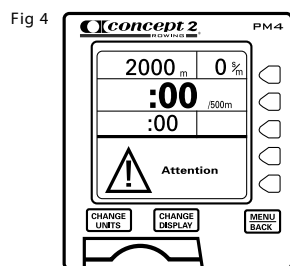
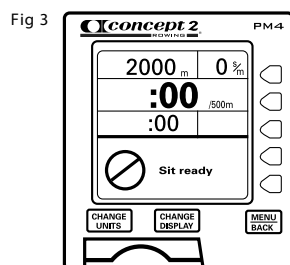
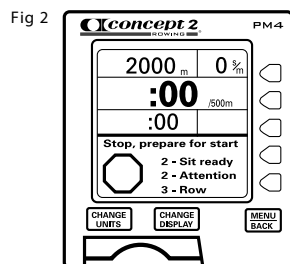
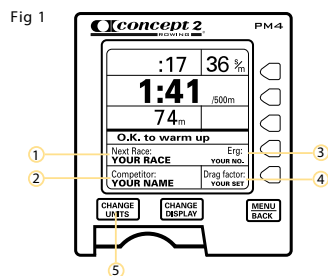
Het evenement bleef groeien, zo ook het gebruik van de Indoor Rower als trainingsmiddel. De afstand voor de wedstrijden werd teruggebracht naar de in de roei-wereld gebruikelijke 2000 meter. Tevens werd samen met de Koninklijke Nederlandsche Roeibond besloten de ONEK voortaan een officieel NK te laten 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 indoorroeien 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. Deze twintigste editie ziet voor het eerst verenigingsvieren het tegen elkaar opnemen in een 500 meter lange sprintrace op slides.

Programma

- 1 9:45 M16 ; J16
- 2 10:00 J16
- 3 10:15 DCI ; DV40+ ; LDV30+ ; LDV40+
- 4 10:30 HCI ; V30+ ; V40+ ; V50+ ; LV40+ ; LV50+
- 5 11:00 H LTA ; D LTA ; J Aang. ; M Aang. ; H Aang. G ;
D Aang. G ; H Aang. LV ; D Aang. LV
- 6 11:15 J18 ; M18
- 7 11:30 LDSB
- 8 11:45 DSB
- 9 12:00 LSB
- 10 12:15 SB
- 11 12:30 DSA ; LDSA
- 12 12:45 LSA
- 13 13:00 SA
- 14 13:15 DN
- 15 13:30 DN
- 16 13:45 LN
- 17 14:00 LN ; N
- 18 14:15 N
- 19 14:45 School4
- 20 15:00 DCL4
- 21 15:15 HCL4 ; Bedr.4
- 22 15:30 Slides Lustrumnummer
- 23 15:45 LEj8
- 24 16:00 LEj8
- 25 16:15 DEj8
- 26 16:30 DEj8
- 27 16:45 DEj8
- 28 17:00 Ej8
- 29 17:15 Ej8
- 30 17:30 Ej8



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 dan wel 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 geluidssignaal. 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.

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. Inweg 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 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 wedstrijd dag 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 20ste NK Indoorroeien 2009

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)

Vind 1 van de gouden pokkies en
maak kans op een BlackBerry!

Kom tijdens het NKIR naar de Hi Stand, zoek mee naar de
10 gouden pokkies en maak kans op de BlackBerry Curve 8520