

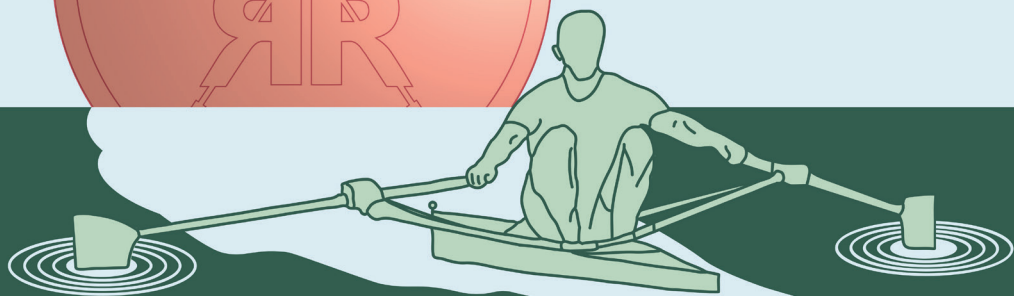


48<sup>ste</sup>

# OC&C RINGVAART REGATTA

31 MEI 2023

IN DE BAN VAN HET BLIK



100 km

Georganiseerd door  
**LAGA**

 **OC&C**  
Strategy Consultants

  
**NORTHWAVE**  
Intelligent Security Operations

  
**TU Delft**



# GOEDE DOELEN



De OC&C Ringvaart Regatta is een uitgelezen kans om geld in te zamelen voor een goed doel. Ook dit jaar zijn er veel ploegen geweest die de roeimathon van 100 km gaan trotseren met als doel de medemens een stukje verder te helpen.



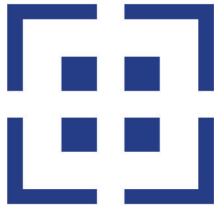
# INHOUDSOPGAVE



Goede doelen	3
Onze hoofdsponsor en andere sponsoren	5
Voorwoord President OC&C Ringvaart Regatta	6
Voorwoord President der D.S.R.V. Laga	7
De 48 <sup>ste</sup> OC&C Ringvaart Regatta Commissie	8
De 48 <sup>ste</sup> OC&C editie: partners	9
Reglementen	13
Reglemente PA-CC Sprintbokaal	17
Wedstrijdverloop	18
Vaarroute	22
Stopplaatsen	28
Bruggen	30
Veilig varen	33
Wedstrijd 'tips and tricks'	36
Contactinformatie	40

# MET DANK AAN

## ONZE HOOFDSPONSOR



**OC&C**  
Strategy consultants

## EN ONZE ANDERE SPONSOREN



Hoogheemraadschap van  
**Delfland**



Hoogheemraadschap van  
**Rijnland**



**Uni**Partners

# Voorwoord President OC&C Ringvaart Regatta



Waarde Ringvaartroeiers,

Het moment is dan eindelijk aangebroken, de uitdaging van 100KM ligt voor u klaar. Dit jaar zal voor de 48ste keer de OC&C Ringvaart Regatta geroeid worden. Maar voordat we het heden instappen, neem ik u eerst mee naar het verleden. In 1976 werd voor het 100-jarige bestaan van D.S.R.V. Laga de K.S.R.V. Njord uitgedaagd voor een race van 100KM, de allereerste OC&C Ringvaart Regatta. Deze wedstrijd bleef niet onopgemerkt en ook Aegir uit het Hoge Noorden verscheen aan de start. De jaren erna verschenen steeds meer ploegen aan de start, zowel heren als dames, en groeide het evenement uit tot wat op het heden nog gevaren en georganiseerd wordt.

Met de steun van onze hoofdsponsor OC&C Strategy Consultants kunnen we ook dit jaar een roeiwedstrijd neerzetten voor 150 boten. Wij zijn OC&C uitzonderlijk dankbaar voor deze samenwerking.

De OC&C Ringvaart Regatta is een wedstrijd die vele soorten roeiers en niet-roeiers aantrekt. Enkele van jullie zullen het nieuwe record willen varen, terwijl anderen aandacht willen trekken voor een goed doel. Er zullen ploegen zijn die voor het eerst dit jaar de roeiboot in zijn gestapt en andere ploegen die al jaren samen roeien. Wat uw beweegreden is geweest om mee te doen aan de OC&C Ringvaart Regatta, u bent allen welkom om uw doorzettingsvermogen te testen over 100KM.

Wij, als organisatie, zijn ontzettend blij om te zien dat ook dit jaar u en anderen met enthousiasme deelneemt aan de OC&C Ringvaart Regatta. Wij zijn hard bezig met het organiseren en professionaliseren van het evenement, waardoor jullie als deelnemer in alle rust de strijd aan kunnen gaan.

Aan het eind van de rit zal u feestelijk worden onthaald op het finishterrein bij Lijm & Cultuur te Delft. Het terrein zal vanaf 15:00 geopend zijn voor toeschouwers, zodat u juichend wordt onthaald. Het finishterrein wordt een terrein om uw prestatie met anderen te vieren.

Ik wens u al het beste toe met de laatste voorbereidingen. De tocht zal een ware uitdaging zijn, maar vergeet tijdens de 100KM niet om te genieten van uw locatie en gezelschap. Met doorzettingsvermogen en uw blik op oneindig heb ik het volste vertrouwen erin dat ik u mag feliciteren aan het finish-vlot in Delft.

Met een luid: "In de ban van het Blik!"

Brechtje Krijvenaar  
President der 48ste OC&C Ringvaart Regatta

# Voorwoord President der D.S.R.V. Laga



Beste roeiers, stuurtjes en coaches,

Op woensdag 31 mei staat u een bijzondere ervaring te wachten: u zult de OC&C Ringvaart Regatta gaan roeien. 100 zware, doch mooie kilometers liggen voor de boeg. Het volbrengen van deze kilometers is een uitdaging van formaat. U heeft zich hier in de afgelopen maanden dan ook goed op voorbereid. Voor sommigen waren het de eerste roeihalen, terwijl anderen zich opnieuw op de sport hebben gestort. Juist dit rijke pallet aan deelnemers maakt dit evenement zo bijzonder. Ieder van u heeft zijn eigen doelstelling en eigen beweegredenen om deel te nemen. Het is dan ook geen wedstrijd tegen anderen, maar een wedstrijd tegen uzelf. U hoeft dan ook enkel uzelf te verslaan; zo komt eenieder als winnaar over de streep!

Nog meer dan een fysieke, is de OC&C Ringvaart Regatta een mentale uitdaging. In de afgelopen periode heeft u vast zware trainingen meegemaakt. Denk vooral nog eens terug aan deze momenten, wanneer het moeilijk wordt. U heeft elke training met succes volbracht, ook deze tocht zal succesvol worden afgerond. Ook zult u fanatiek worden gesteund door uw coaches, huisgenoten, clubgenoten, ouders en andere vrienden. Laat u vooral inspireren door hun gejuich en weet dat de felicitaties voor u zijn, wanneer de finish is behaald!

47 jaren geleden werd de OC&C Ringvaart Regatta voor het eerst georganiseerd ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan van de D.S.R.V. "Laga". Door het harde werk van vele mensen en de bijdrage van onze hoofdsponsor OC&C, is de Ringvaart Regatta uitgegroeid tot een van de grootste roei-evenementen van Nederland. Ook dit jaar staan er meer dan 300 vrijwilligers klaar om het tot een absoluut succes te maken! Deze Lagaaiers helpen u door de laatste loodjes en kunnen dankzij u een op voorhand geslaagde dag neerzetten. Zij zullen dan ook niet schromen om samen met u de overwinning te vieren!

Gezien de voorbereidingen belooft het een prachtige dag te worden. Dankzij de inzet van de vrijwilligers, maar zeker ook van u zal het een absoluut succes zijn. Ik wens u veel succes met de laatste trainingen en de OC&C Ringvaart Regatta. Verleg uw grenzen en vergeet vooral niet te genieten van het evenement en bijbehorende festival.

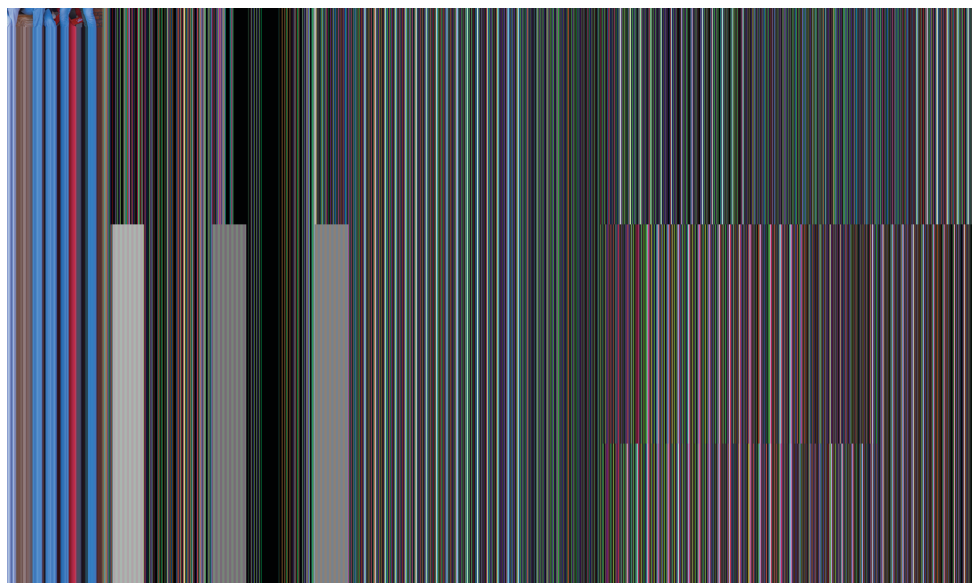
Heel veel succes!

Julia van Mens  
President der D.S.R.V. "Laga"

# De 48<sup>ste</sup> OC&C Ringvaart Regatta commissie



Sinds 1976 organiseert de Delftsche Studenten Roei Vereniging 'Laga' de OC&C Ringvaart Regatta. De organiserende commissie werkt maanden naar deze dag toe, waarop uiteindelijk heel Laga de handen uit de mouwen steekt met ongeveer 300 vrijwilligers. Zij zetten zich 100 kilometer lang voor u in om de wedstrijd zo goed mogelijk te laten verlopen. Namens ons allemaal wensen wij u ontzettend veel plezier en succes!



## Commissie 48<sup>ste</sup> OC&C Ringvaart Regatta

Brechtje Krijvenaar  
Yara Hamade  
Jeroen Janssen  
Floor van Ruth  
Jean-Paul Smit  
Jasper Ming  
Ruben Gerritse  
Willemijn Cleijndert  
Thijs van Iersel  
Jildou Wassenaar

President  
Secretaris  
Thesaurier  
Commissaris Acquisitie/ Extern  
Commissaris Acquisitie/ Extern  
Commissaris Feest & Finish  
Commissaris Leidschendam  
Commissaris Logistiek  
Commissaris Vrijwilligers  
Commissaris Wedstrijd



# De 48<sup>ste</sup> editie: partners



## OC&C Strategy Consultants

Ook dit jaar is OC&C Strategy Consultants de trotse hoofdsponsor van de OC&C Ringvaart Regatta. Niet alleen sponsoren zij de wedstrijd, dit sportieve consultancy bedrijf roeit ook zelf de 100km. OC&C is al vele jaren onze hoofdsponsor en wij hopen dat deze samenwerking nog lange tijd zal duren. Benieuwd naar wat OC&C voor bedrijf is? OC&C Strategy Consultants is een wereldwijd actief strategie kantoor en adviseert topmanagement van vooraanstaande bedrijven en instellingen. OC&C onderscheidt zich door zich volledig te richten op strategie consulting. Door geen overige consulting diensten zoals implementatie te verrichten, focust het kantoor zich op wat ze het beste kunnen: cliënten helpen om hun meest interessante en complexe strategische vraagstukken op te lossen. Nieuwsgierig geworden? Neem een kijkje op de site: <https://www.ocstrategy.com/nl/> en vergeet de OC&C boot vooral niet aan te moedigen!



**OC&C**  
Strategy consultants

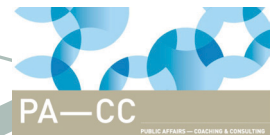
## Feadship Stop Leidschendam

Ook dit jaar zijn we trots om weer een samenwerking met Feadship aan te kondigen. Tijdens de Ringvaart Regatta wordt de beroemde Leidschendam stop omgedoopt tot de Feadship stop. Feadship zal aanwezig zijn om jullie aan te moedigen, te ondersteunen en extra energie te geven. Mis deze kans niet en kom langs bij de Feadship stop. Beantwoord de prijsvraag en maak kans op geweldige prijzen. Of je nu een roeier, fietser of supporter bent, iedereen is welkom!



## PA-CC Sprintbokaal

De Sprintbokaal van de OC&C Ringvaart Regatta is voor de laatste 500 meter van de wedstrijd, in het zicht van de finish bij Lijm & Cultuur te Delft. PA-CC, Public Affairs—Coaching & Consulting uit Utrecht is de sponsor van de Sprintbokaal 2023: de laatste 500 meters van de OC&C Ringvaart Regatta zijn dit jaar omgedoopt tot de PA-CC Sprintbokaal. In deze laatste meters kunnen jullie alle energie uit de benen trappen om vervolgens de topprestatie te vieren op het Feest&Finish terrein!



Natuurlijk ook dit jaar zal er maar één winnaar van de PA-CC Sprintbokaal zijn en deze winnaar gaat met een eervolle prijs naar huis. Dit jaar zal de oprichter van PA-CC, de heer M. Krijvenaar, met veel genoegen de prijs uitreiken aan de winnaar. Hierbij alvast de bemoedigende woorden van de heer Krijvenaar: “Ik wens alle deelnemers aan de Ringvaart Regatta veel succes en roeiplezier, en denk eraan: alleen de aanhouder wint de sprint!”

Start je carrière!

Ben jij een bachelor- of masterstudent die net is afgestudeerd en wil jij je carrière direct goed starten? Aanbiedingen genoeg, maar hoe maak je de beste keuze? Bij welke werkgever kun je het meeste leren? Wat voor soort werk past het beste bij je opleiding, interesses en vaardigheden? En waar word jij echt gelukkig van? iTrainee helpt je om die vragen te beantwoorden, je carrière te lanceren en je te begeleiden naar de werkgever die het beste bij jou past.



Ons traineeship geeft je de kans om te ontdekken waar jouw hart sneller van gaat kloppen. We laten je kennismaken met een hele reeks trajecten in het bedrijfsleven, van HR tot Sales, Marketing, Finance en Logistiek. Tegelijkertijd werken we aan de ontwikkeling van je IT-kennis. Waarom? Omdat IT tegenwoordig een essentiële rol speelt in de dagelijkse bedrijfsvoering en elk onderdeel van een organisatie afhankelijk is van IT. Door je kennis en vaardigheden op het gebied van IT te ontwikkelen, verbeter je je kansen op de arbeidsmarkt.

Wij werken nauw samen met organisaties als Heineken, ASML, Rabobank, Hema, Deloitte en Atos. Maar ook met kleinere en middelgrote bedrijven, zodat we je de perfecte omgeving kunnen bieden om je carrière te lanceren. Zo hebben we meer dan 120 klanten om jouw carrière bij te starten! Doordat wij alle ins en outs weten, zullen we samen met jou op zoek gaan naar de perfecte match. Als er een match is, heb je je werkgever gevonden en ligt er een vast contract voor je klaar!

## UniPartners

### Wie is UniPartners?

UniPartners is al 35 jaar een academisch adviesbureau, bestaande uit 12 vestigingen. We hebben in elke studentenstad een vestiging. In totaal hebben we 90 bestuurders en lopen er ongeveer 250 projecten.



### Wat doet UniPartners?

UniPartners koppelt studenten op projectbasis aan bedrijven. Dit houdt in dat wanneer er een uitdaging bij een bedrijf ligt, deze wordt afgebakend tot een project die vervolgens door een student uitgevoerd wordt. Op deze manier zorgt de student voor een frisse kijk op het project en doet de student ook nog ervaring binnen het bedrijfsleven op.



# Jouw impact voor energie en klimaat ontdek je hier!

Zet samen met ons jouw vermogen in  
voor de energie- en klimaat transitie



## 1. Deelname

1.1. Deelname is mogelijk door iedereen, vanaf 18 jaar.

1.2. Het maximum aantal deelnemers ligt op 170 boten. De toelating geschiedt op volgorde van inschrijving. Na 170 inschrijvingen komt een ploeg op de reservelijst, waarna er gekeken wordt of er nog voldoende capaciteit is voor deze ploegen. Het maximum aantal 8'en ligt dit jaar op 50 boten. Na 50 ingeschreven 8'en komen de volgende 8'en op de reservelijst, waarna er wordt gekeken of er nog voldoende capaciteit is voor deze 8'en.

1.3. Inschrijving geschiedt via de website [inschrijvingen.knrb.nl](https://inschrijvingen.knrb.nl) vanaf 12:00 uur 31 maart 2023 tot 23:59 uur 30 april 2023. Wijzigingen aan de inschrijving worden geaccepteerd tot 23.59 uur 30 april 2023. Deelname is alleen mogelijk na betaling van het volledige inschrijvingsgeld. De betaling dient voltooid te zijn voor 23:59 uur 16 mei 2023.

1.4. Restitutie van het inschrijfgeld is niet mogelijk. Uitzonderingen kunnen worden gemaakt indien de organisatie vaststelt dat er sprake is van overmacht.

1.5. De volgende geslachtsklassen worden uitgeschreven: Mannen, Vrouwen en Mixed. De ploeg is mixed als de ploeg bestaat uit evenveel mannen als vrouwen. De stuur wordt hierbij niet meegerekend. Vrije samenstelling (voor bepaalde boottypes). De ploeg bestaat uit een willekeurige combinatie van mannen en vrouwen. Indien de ploeg uit minder dan 50% vrouwen bestaat en er geen vrije samenstelling is voor het nummer waarin gestart wordt, zal de ploeg deelnemen in het mannenklassement.

1.6. Elke ploeg dient te starten in het boottype waarin zij zijn ingeschreven.

1.7. Door deel te nemen aan de OC&C Ringvaart Regatta wordt er akkoord gegaan met het delen van gegevens met de KNRB.

## 2. Boot

2.1. De boot moet dinsdag 30 mei worden afgeleverd aan de hand van een door de organisatie gemaakte dagindeling (in geval van de reservedatum zal dit dinsdag 13 juni 2023 zijn). Boten die later worden afgeleverd dan dinsdag 30 mei 2023 18:00 (in geval van de reservedatum, 13 juni 18:00) zullen worden uitgesloten van deelname zonder restitutie van het inschrijvingsgeld. Mocht u niet in staat zijn aan deze eis te voldoen dan wordt u verzocht zo snel mogelijk contact op te nemen met de OC&C Ringvaart Regatta organisatie. De ploegen zijn zelf verantwoordelijk voor het afladen van de boten.

Hierop gelden de volgende aanvullingen:

- Wanneer een boot dient te worden overgeroeid naar de start locatie en er worden weersomstandigheden voorspeld waarbij het niet veilig geacht wordt om op dinsdag 30 mei te roeien, behoudt de organisatie het recht om deze ploegen hun boot op een ander gespecificeerd tijdstip te laten afleveren.
- De organisatie behoudt het recht om boten op het startterrein te verplaatsen ten behoeve van het versoepelen van de startprocedure.

2.2. Een ploeg dient zelf zorg te dragen voor een boot en toebehoren. De organisatie is niet verantwoordelijk voor aangebrachte schade tijdens de toertocht.

2.3. De boot zal worden gekeurd bij het te water gaan op 31 mei 2023. De organisatie behoudt zich het recht een boot uit te sluiten mocht deze niet voldoen aan de eisen die hieraan zullen worden gesteld.

2.4. De boot moet voldoen aan de eisen zoals gespecificeerd in het reglement voor roeiwedstrijden van de KNRB-artikel 17 tot en met artikel 21 (te vinden op de KNRB-site)

### **3. Wedstrijdverloop**

3.1. De ploeg dient ten minste één verantwoordelijke te hebben die de ploeg op de wal volgt. Het telefoonnummer van deze persoon dient bij de organisatie van de OC&C Ringvaart Regatta bekend te zijn.

3.2. Bij uitvallen of terugtrekking tijdens de wedstrijd, dient de verantwoordelijke dit mede te delen aan de wedstrijdleiding. Ploegen dienen dan nog steeds verantwoordelijkheid te dragen voor het materieel.

3.3. De boeg draagt gedurende de wedstrijd kleding met signalerende kleur (bijvoorbeeld een fluorescerend geel shirt/hemd).

3.4. De boten krijgen een individuele starttijd. De tijden worden bekendgemaakt via de site op 17 mei 2023.

3.5. Ploegen melden zich tijdig voor de startprocedure op de opgegeven starttijd, zoals gecommuniceerd door de organisatie. Het te laat komen aan de start kan beboet worden (€ 20 voor skiff, tweeën en vieren en € 50 voor achten) en eventueel uitsluiting tot gevolg hebben.

3.6. Te allen tijde geleden de aanwijzingen van vrijwilligers op de kant boven de hiergenoemde regels. De aanwijzingen van vrijwilligers moten te allen tijde opgevolgd worden.

3.7. Mocht u na zonsondergang (21:41 uur) nog roeiende zijn, dient u een wit rondom schijnend licht te voeren. Boten die na 21:41 uur onverlicht varen zullen gediskwalificeerd worden. Eventuele boetes zijn voor eigen rekening.

3.8. De start zal plaatsvinden op woensdag 31 mei 2023 vanaf 5:30 uur volgens het tijdschema dat op de site zal worden gepubliceerd onder het kopje veldindeling.

3.9. Een opgelopen ploeg mag de oplopende ploeg niet hinderen en moet tijdig wijken zodat de oplopende ploeg vrij is haar koers te kiezen. Veiligheid en sportiviteit dienen bij zowel de opgelopen als de oplopende ploeg de doorslag te geven in de wijze waarop zij elkaar bejegenen.

3.10. De finish moet geschieden voor 00:00 uur in de nacht van 31 mei op 01 juni 2023.

3.11. De organisatie behoudt zich het recht voor een ploeg uit te sluiten indien zij in de ogen van de organisatie de eindtijd niet gaan halen. Dit is in ieder geval als de ploeg stopplaats C4 (Café Ut Dobbertje) passeert na 18.30u. Ploegen moeten dan de wedstrijd staken en afmeren bij A.L.S.R.V. Asopos de Vliet.

3.12. Indien volgploegen zich niet aan de verkeersregels en/of aanwijzingen van de organisatie en betrokken instanties houden en daarmee de continuïteit van het evenement in gevaar brengen, kan de organisatie besluiten de betreffende deelnemende ploeg een tijdstraf te geven of te diskwalificeren en uit de wedstrijd te nemen.

#### **4. Route**

4.1. Het traject kent verschillende obstakels zoals lage en/of smalle bruggen en een sluis. De brughoogtes en breedtes zijn te vinden op pagina 30. Stuurlieden dienen deze hoogtes en breedtes te kennen en te weten of hun ploeg hier onderdoor kan varen zonder te bukken.

4.2. Langs de route zullen verscheidene rustlocaties worden gerealiseerd. Per locatie mag er voor maximaal 45 minuten worden aangelegd. Dit is vrijwillig en de kloktijd zal dan ook bij elke stop doorlopen. De enige stop die hierbij afwijkt, is Leidschendam. Hier moet iedereen verplicht 45 minuten pauze nemen.

#### **5. Finishterrein**

5.1. Het is niet toegestaan eigen alcoholische dranken en dranken die in een glas of glazen fles zitten mee te nemen op het finishterrein.

5.2. Het is niet toegestaan om confetti te verspreiden op het finishterrein. Schoonmaakkosten kunnen in rekening gebracht worden.

5.3. Boten dienen afgeriggerd te worden in de daarvoor bestemde sporters area, indien niet anders aangegeven door de organisatie.

5.4. Alle deelnemers en de opgegeven ploegverantwoordelijke zijn toegestaan in de sporters area.

## 6. Klassementen

**6.1. Over alle deelnemers bestaat er één winnaar: de snelste ploeg van de totale OC&C Ringvaart Regatta.**

**6.2. De winnaar is de ploeg die het hoogste percentage van het Ringvaart record voor in het gevaren boottype behaalt. De records zijn te vinden op de website.**

## 7. Afgelasting

7.1. Indien de wedstrijd ten gevolge van onvoorziene omstandigheden of overmacht niet kan plaatsvinden, wordt dit uiterlijk op dinsdag 30 mei 2023 om 09:00 uur gecommuniceerd naar alle deelnemers. Het evenement zal dan verroeid worden op 14 juni 2023.

7.2. Indien de wedstrijd ten gevolge van onvoorziene omstandigheden of overmacht ook niet kan plaatsvinden op 14 juni 2023, wordt mogelijk een, door het bestuur van de D.S.R.V. "Laga" van geval tot geval vast te stellen, percentage van de inschrijfgelden aan de inschrijvende ploegen gerestitueerd.

7.3. Indien de wedstrijd op 14 juni 2023 ten gevolge van onvoorziene omstandigheden of overmacht niet kan plaatsvinden, wordt het evenement op dinsdag 13 juni 2023 om 09:00 afgelast.

7.4. Door het aanbieden van een reservedatum, is restitutie van inschrijfgeld niet mogelijk bij afgelasten van het evenement op 31 mei 2023.

## 8. Ploeg

8.1. Volgens KNRB Huishoudelijk Reglement artikel 52 is bij deelname aan een roeiwedstrijd een medische keuring dringend geadviseerd. De controle hierop berust bij de roeivereniging waaraan deelnemer verbonden is. Deelname is op eigen risico. Reglement van KNRB is van toepassing.

8.2. Deelnemers worden geacht het reglement te kennen en zich op de hoogte te stellen van de actuele informatie op deze website. Het Binnenvaart Politie Reglement is onverkort van toepassing en "goed zeemanschap" staat voorop.

8.3. Een ploeg bestaat uit maximaal negen bemanningsleden voor een 8, uit maximaal vijf (ongestuurd; vier) bemanningsleden voor een 4, uit maximaal vier (ongestuurd; drie) bemanningsleden voor een 3, uit maximaal drie (ongestuurd; twee) bemanningsleden voor een 2, uit maximaal drie bemanningsleden voor een single wherry en uit maximaal één bemanningslid voor een skiff.

8.4. De bemanning mag tijdens de tocht niet worden gewisseld, behalve voor een single en dubbel wherry waarvoor het is toegestaan de roeier te laten ruilen met de stuur.

8.5. Voor alle ploegen geldt dat de stuur telt als bemanningslid.



# Reglement PA-CC Sprintbokaal



1. Iedereen voor wie deelname mogelijk is, doet automatisch mee aan de PA-CC Sprintbokaal, zodra de inschrijving voor de OC&C Ringvaart Regatta voltooid is.

2. Deelname is alleen mogelijk voor deelnemers van de OC&C Ringvaart Regatta in de nummers zoa gecommuniceerd op de website.

3. Er zijn geen extra kosten verbonden aan deelname.

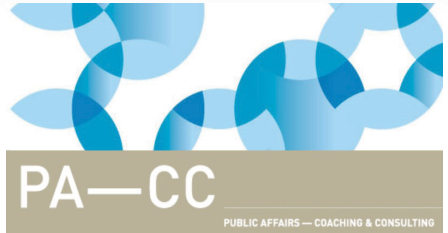
4. De organisatie behoudt zich het recht om de Sprintbokaal in zijn geheel af te lassen.

5. Het Sprintbokaal voert over het laatste deel van de route van de OC&C Ringvaart Regatta, over een afstand van circa 500 meter. De finish van het sprintbokaal valt samen met de finish van de OC&C Ringvaart Regatta. De exacte route is te vinden op de website.

6. De boeien die geplaatst zijn langs de route dienen ter indicatie van de start van het Sprintbokaal.

**7. Over alle deelnemers bestaat er één winnaars: de snelste ploeg van de sprintbokaal.**

**8. De winnaar is de ploeg die de hoogste 'Golden Standard' behaalt. De 'Golden Standard' die gehanteerd wordt voor het betreffende boottype is te vinden op de website.**



# Wedstrijdverloop



Algemeen verloop	
04:40 - 08:20	Inchecken
05:30 - 08:30	Stuurlieden vergadering
05:50 - 08:50	Vlotten
06:00 - 09:00	Start
06:50 - 10:30	Oversteek Kagerplassen
08:20 - 12:00	Doorkomst C1, Cafe Wink
10:00 - 14:40	Doorkomst C2, Zwanenburg
11:30 - 16:20	Doorkomts C3, Lisse
11:50 - 17:20	Oversteek Kagerplassen
12:30 - 18:20	Doorkomt C4, Cafe Ut Dobbertje
13:50 - 20:30	Doorkomst C5, Feadship Stop Leidschendam
14:30 - 21:20	Vertrek C5, Feadship Stop Leidschendam
15:30 - 22:30	Finish

## Botenterrein Start

Bij het afleveren van uw boot op dinsdag 30 mei dient u uw boot neer te leggen op een voor u gereserveerde plaats op het terrein van A.L.S.R.V. Asopos de Vliet. Deze plaats kunt u vinden aan de hand van de plattegrond.

De A.L.S.R.V. Asopos de Vliet wilt u graag attent maken op het volgende:

- Het is niet toegestaan u te begeven in de botenloodsen.
- Het is niet toegestaan te roken of te koken op het terrein.
- Het contact verloopt via de Ringvaart commissie. Bel dus niet Asopos en loop daar niet naar binnen voor vragen.
- Overlast en geluidsoverlast voor omwonenden dient te allen tijde beperkt te worden tot een minimum.
- Urineren buiten de toiletten is verboden.
- Het is verboden om met auto's op het terrein of in de woonbuurt te komen. Auto's

kunnen geparkeerd worden bij het bedrijventerrein “De Baanderij”.

- Alleen de leden van Asopos en/of de Ringvaart organisatie mogen de werkplaats betreden. Deze loods zal te allen tijde gesloten zijn voor roeiers van verenigingen anders dan Asopos.



## Botenterrein Finish

Boten kunnen op het finishterrein bij de botenwagen van de desbetreffende vereniging gestald worden. Let op: Botenwagens en boten dienen voor 1 juni 12:00 van het terrein van Lijm & Cultuur verwijderd te worden. Verzuim resulteert in een boete gelijk aan de extra terreinuur die daaruit volgt.

## Inchecken

Het incheckpunt op A.L.S.R.V. Asopos de Vliet is aangegeven op de plattegrond. De verantwoordelijke of de coach dient de ploeg hier aan te melden. We vragen hier van u een aantoonbaar fel boeghesje; zonder krijgt u geen startnummers mee. U ontvangt bij het inchecken:

- Startnummers; de stuur en boeg moeten de startnummers duidelijk zichtbaar dragen of op de voorkant van de boot geplakt worden.
- Aanwijzingen voor de route over de Kaag.

## Briefing/ Stuurliedenvergadering

Na het inchecken volgt voor de stuurlieden/ sturenden en de coaches (één meefietsers per boot) een briefing, anders gezegd een stuurliedenvergadering. De (overige) roeiers hoeven hier niet bij aanwezig te zijn. U krijgt hier nog een keer kort de startprocedure uitgelegd, de hele route wordt doorgenomen en de wijzigingen of aandachtspunten zullen worden besproken. Het is verstandig de routebeschrijving in dit boekje doorgelezen te hebben voor de briefing begint. Zo zouden eventuele onduidelijkheden nog kunnen worden opgehelderd. De desbetreffende routebeschrijving, inclusief weergave in Google Maps, is ook te vinden op de site.

## Vlottijd/ Oproeien

U wordt naar olopemd startnummer opgeroepen door de aanwezige wedstrijdleiding om u met uw boot naar het voorterrein bij de vloten te begeven. Eerst haalt u uw palen/ riemen, daarna pas de boot. Hier wacht u tot een van de vlotcommissarissen uw nummer omroept. Vanaf dit moment heeft u maximaal vijf minuten aan het vlot om uw boot in het water te leggen en te vertrekken, om vervolgens naar de start te roeien (zie kaart hieronder). De boot dient vóór de vlottijd in zijn geheel afgesteld te zijn.

## Start

De start vindt dichtbij A.L.S.R.V. Asopos de Vliet plaats. Als u onder de eerste brug door de Zijl op vaart, begint u direct aan de startprocedure. Zodra u het signaal krijgt van de aanwezige wedstrijdleiding kunt u de race vanuit een vliegende start starten. In het geval van slecht weer zal de wedstrijdleiding er naar streven om de startprocedure te versnellen; zorg dus dat u tijdig en voorbereid bij de start verschijnt. Er zal op de kant wedstrijdleiding staan om u te begeleiden. Let u goed op hun aanwijzingen! Zie onderstaand kaartje voor een overzicht van de startlocatie.



## Uiterlijke doorkomst tijden

Indien u de wedstrijd niet snel genoeg kunt varen, zal de wedstrijdleiding u verzoeken de wedstrijd te stoppen en af te meren. De organisatie behoudt zich het recht een ploeg uit te sluiten indien zij in de ogen van de organisatie de eindtijd niet gaan halen. Dit geldt in ieder geval als de ploeg stopplaats C4 (Leiden) niet passeert voor 18:30. U zal dan moeten afmeren bij Asopos de Vliet.

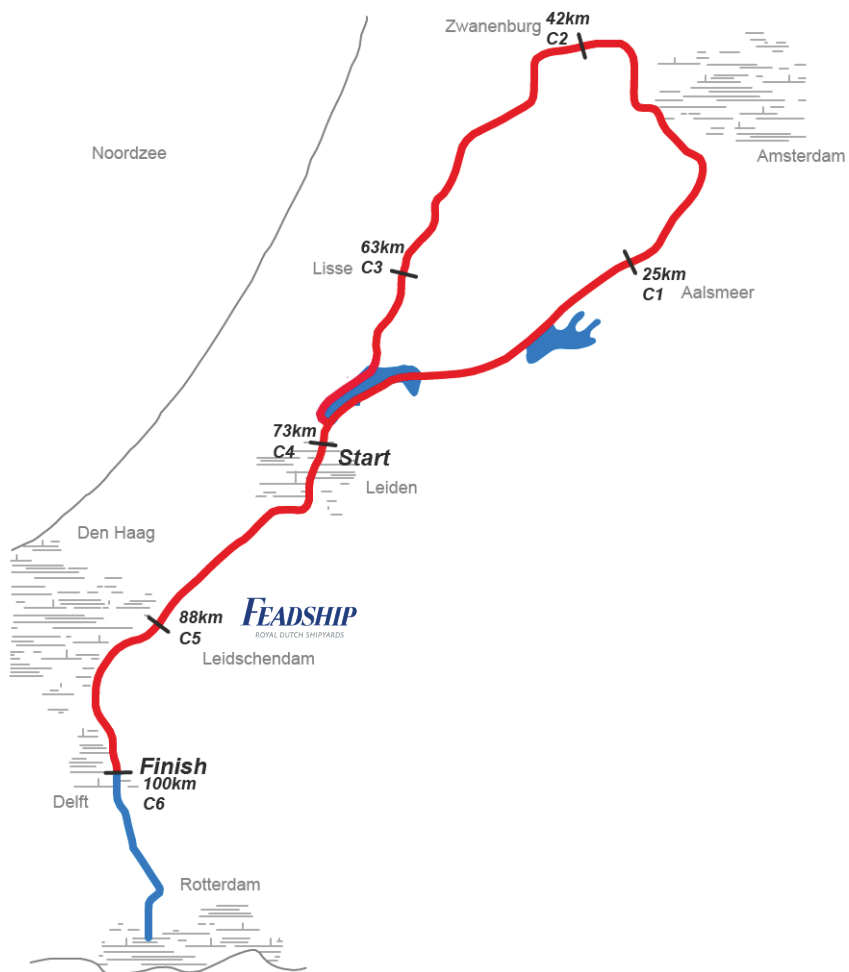
## Medische verzorging

Bij de stop in Lisse en de Feadship stop in Leidschendam is EHBO aanwezig. Daarnaast rijdt er tijdens de race ook EHBO-begeleiding mee op een motor. Mocht u tijdens de race dringende medische verzorging nodig hebben of mocht zich een ongeval voordoen, belt u dan het crisiscentrum op +31 6 39338280. Vermeld duidelijk uw naam, startnummer en locatie. Als iemand in levensgevaar is en er acuut medische zorg nodig is, belt u eerst 112 voordat u het crisiscentrum belt. Het crisiscentrum moet ook in ieder geval op de hoogte worden gebracht van de situatie in geval van nood.

## Uitvallen

Ploegen die voor de finish uitvallen en die niet door de wedstrijdleiding uit de wedstrijd zijn gehaald dienen dit te melden aan de wedstrijdleiding bij de stops. Indien er geen wedstrijdleiding aanwezig is of u zich niet bij een stop bevindt, kunt u het crisiscentrum nummer bellen om dit te melden. Boten kunnen eventueel teruggeroeid worden naar Asopos de Vliet. De ploegen zijn te allen tijde verantwoordelijk voor het vervoer van de boten.

# Vaarroute

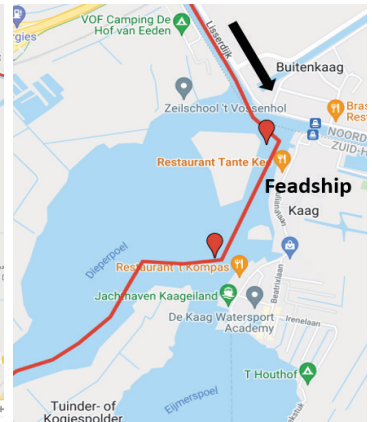
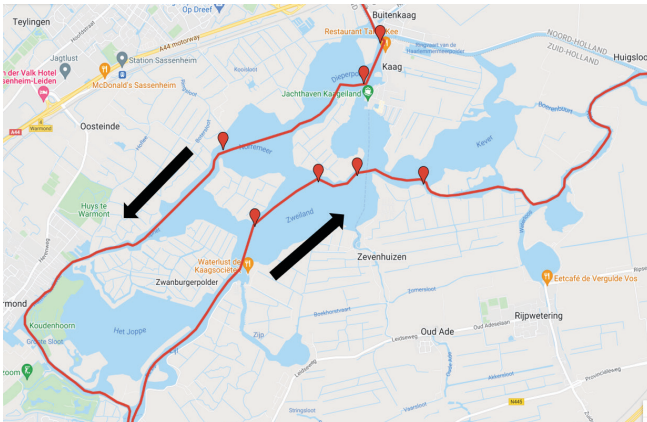


## Heenweg over de Kaag

Ongeveer drie kilometer vanaf de start komt u op het open water van de Kaag, waarvan de oversteek twee kilometer lang is. Houd u tijdens de oversteek over de Kaag rekening met andere scheepvaart. Er liggen op de hele Kaag boeien waarop u kunt navigeren. Op de open water liggen grote boeien die u met de boei aan stuurboordzijde dient te passeren. In de kleinere vaarwegen liggen skippyballen in de ingang van de vaarweg waar u in moet. Let hier goed op, er zijn namelijk veel kleine vaarwegen op de Kaag. Verder zijn er motorboten van de reddingsbrigade en organisatie aanwezig om u in geval van nood te assisteren en eventueel in de goede richting te wijzen.

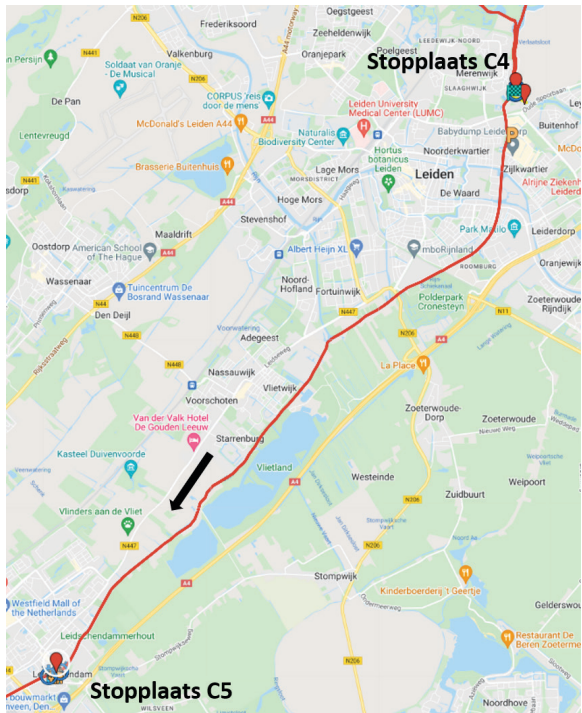
## Terugweg over de Kaag

Ongeveer drie kilometer vanaf de start komt u op het open water van de Kaag, waarvan de oversteek twee kilometer lang is. Houd u tijdens de oversteek over de Kaag rekening met andere scheepvaart. Er liggen op de hele Kaag boeien waarop u kunt navigeren. Op de open water liggen grote boeien die u met de boei aan stuurboordzijde dient te passeren. In de kleinere vaarwegen liggen skippyballen in de ingang van de vaarweg waar u in moet. Let hier goed op, er zijn namelijk veel kleine vaarwegen op de Kaag. Verder zijn er motorboten van de reddingsbrigade en organisatie aanwezig om u in geval van nood te assisteren en eventueel in de goede richting te wijzen.



## Route door Leiden

Een paar kilometer later komt u aan bij stop C4, waar u kunt aanleggen ter hoogte van café Ut Dobbertje. U vaart verder rechtdoor en langs de brug waar u vanaf Asopos de Vliet onderdoor bent gevaren. Hierna roeit u na enkele kilometers onder de Spaansbrug door en vaart u rechtdoor over de grote viersprong. Na een aantal kilometer houdt u links aan bij de watertoren (Let op, vaar dus niet onder de Hoogkamerbrug door!). Hierna vaart u onder de Vlietlandbrug door en volgt u het water richting Leidschendam.



## Feadship stop Leidschendam

Na 88 kilometer zult u bij de sluis Feadship stop in Leidschendam aankomen. Ruim voor de sluis wordt de tijd stilgezet en kunnen de boten dus rustig achter elkaar aanleggen. Wacht als uw tijd stil is gelegd totdat u wordt geroepen door de aanwezige vrijwilligers om aan te leggen. Aan de bakboordswal zullen de achten uit het water getild worden, de andere boten zullen aan stuurboordwal (aan de kant van de kerk) aanmeren. Dit zal hetzelfde werken aan de andere kant van de sluis.

Nadat u heeft aangelegd haalt u meteen zelf alle losse spullen en de palen (riemen) uit de boot. Bij de uitstapvlotten zullen prullenbakken staan, dus hier kan het afval meteen in weggegooid worden. De boten worden vervolgens door vrijwilligers uit het water getild, dus zorg ervoor dat er geen rotzooi op de tillers valt. De tillers leggen de boten neer aan de andere kant van de sluis. De palen dienen zelf naar de stellingen gebracht te worden door de roeiers of coaches. De volgploeg mag hier niet meer bij de vlotten en botenstellingen komen vanwege de drukte. Na het uitstappen is er uitgebreid tijd om de roeiers te spreken.

Binnen 45 minuten na aankomst dient u weer op het water te liggen om de laatste kilometers naar Delft af te leggen. In de tussentijd zijn er masseurs en eventueel EHBO'ers



aanwezig in de Binnenhof voor de nodige verzorging. De roeiers zelf verantwoordelijk om de boot weer op tijd (binnen 45 minuten!) in het water te leggen. De vertrektijden zullen bij het informatiepunt worden aangegeven. De tijd gaat weer lopen vanaf de tent die zich ongeveer 100 meter na de sluis bevindt, dit zal worden aangegeven door tijdwaarnemers die hard 'Door!' roepen. Indien de boot niet binnen de voorgeschreven 45 minuten weer in het water ligt begint de tijd al met lopen, dit geldt uiteraard niet als er iemand een medische behandeling krijgt.

In Leidschendam is bij het uitstapvlot aan stuurboordwal een watertappunt waar flessen gevuld kunnen worden. Ook zal er voor de roeiers, die hier later op de dag aankomen, avondeten aanwezig zijn als ze dit hebben aangegeven. Ook zal onze partner Feadship op deze stop aanwezig zijn met een stand. Loop hier vooral even langs en doe mee aan de prijsvraag en maak kans op mooie prijzen!

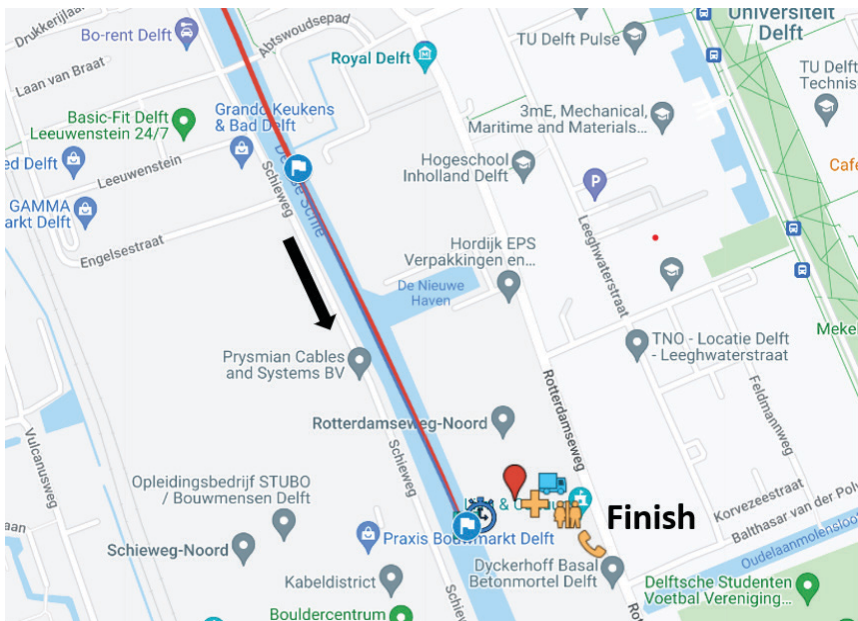
Aangezien deze stop in een druk bewoond deel van Leidschendam is, zijn er een aantal regels waar iedereen zich aan dient te houden:

- Bij het tillen van een boot dient er een extra persoon bij het puntje van de boot te lopen om het te begeleiden vanwege de drukte.
- De volgploegen mogen niet parkeren langs de kade en ook niet voor het kerkje de Binnenhof. Parkeergarage Damplein ligt op drie minuten lopen.
- Houd alstublieft rekening met de buurt, draai geen harde muziek en gooi afval in de aanwezige afvalbakken.
- Ga niet naar de wc's van de horecagelegenheden maar naar de toiletten in het binnenhof of de aanwezige dixi's.



## PA-CC Sprintbokaal

De sprintbokaal vindt plaats tijdens de laatste meters van de Ringvaart Regatta. Het gaat om een sprint van 500 meter. De sprint begint 500 meter voor de finish zodat alle toeschouwers kunnen zien welke ploeg na 99,5 kilometer roeien nog de beste sprint in de benen heeft zitten! De sprintbokaal is anders dan de meeste roeiwedstrijden. Boten uit verschillende bootklassen zullen direct tegen elkaar strijden. Voor alle deelnemende nummers zijn er zorgvuldig 'golden standards' (ideale streeftijden) vastgesteld, waar elke deelnemers zo ver mogelijk onder zal moeten duiken. De ploeg die dit als beste doet, mag zich winnaar van de sprintbokaal noemen. De route van de sprint staat hieronder op de kaart weergegeven.



## Finish

De finish van de 48<sup>ste</sup> OC&C Ringvaart Regatta is op de Schie voor het terrein van Lijm en Cultuur in Delft. Na de finish zit uw strijd er op. U roeit langzaam door tot de vloten aan de kade bij Lijm en Cultuur. Elke deelnemer krijgt twee codes voor toeschouwers. Meer informatie hierover staat in de deelnemersmail! Er kunnen helaas geen tickets worden gekocht op locatie.

Bij de finish moet u zelf uw boot snel uit het water tillen. U kunt uw boot stallen naast de desbetreffende botenwagen van uw vereniging. Wees zuinig op uw materiaal, in de chaos raakt u makkelijk onderdelen kwijt. Op het finishterrein zal er een huldiging



georganiseerd worden waar u kunt nagenieten onder het genot van een hapje en een drankje met muziek, en waar uw prestatie gevierd zal worden. Voor roeiers en stuurtsjes wordt een maaltijd verzorgd, mits dat aangegeven is in het inschrijfformulier.

Op het finishterrein zullen er verschillende barren zijn waar eten en drinken van alle soorten aanwezig is. Ook zal er genoeg plek zijn voor de roeiers om uit te rusten en voor toeschouwers om te genieten van de finish en de wedstrijd. Het is ook mogelijk voor roeiers om te douchen op het terrein. Er zal een groot scherm zijn waar de wedstrijd gevolgd kan worden. Verder zullen er van sponsors allemaal kraampjes zijn waar van alles te doen is. Itraanee zal een dansmat en een grijpmachine neerzetten en zal aanwezig zijn met een busje. Verder zal er op het terrein een boot tentoongesteld worden die de Atlantische oceaan over gaat roeien. S'avonds zal er de mogelijkheid zijn om een dansje te wagen.

Al met al gaat het een mooie dag worden waar zowel roeier als toeschouwer vermaakt zullen worden!

# Stopplaatsen

Op zes plekken langs de route zijn er faciliteiten ingericht voor de roeiers om even uit te stappen en op de kant bij te komen. De locaties en faciliteiten per stop zijn hieronder weergegeven.

## Stopplaats C1: Café Wink (Oude Meer) - 25 km

- Aanleggen is mogelijk.
- Uitstappen is mogelijk. Er wordt wel geadviseerd om niet te lang te pauzeren bij deze stop.
- Aanwezige consumpties: water, consumpties van Café Wink. Op het terras van het café mogen geen eigen consumpties genuttigd worden.
- Aanwezige faciliteiten: toiletvoorziening. Het is niet mogelijk om gebruik te maken van de toiletten bij café Wink.

## Stopplaats C2: Zwanenburg - 42 km

- Aanleggen en uitstappen is mogelijk maar vloten zijn beperkt aanwezig.
- Pas op voor keien aan de kade
- Aanwezige consumpties: water, eten, koffie en thee.
- Aanwezige faciliteiten: toiletvoorziening

## Stopplaats C3: Lisse - 60 km

- Aanleggen is mogelijk
- Pas op voor keien aan de kade.
- Aanleggen en uitstappen is mogelijk.
- Aanwezige consumpties: water, eten, koffie en thee.
- Aanwezige faciliteiten: toiletvoorziening, masseurs, EHBO, tenten met mogelijkheid om te zitten.
- **Let op! Wildplassen op de dijk is verboden.**

## Stopplaats C4: Café Ut Dobbertje (Leiden) - 73 km

- Aanleggen en uitstappen is mogelijk.
- Pas op voor keien aan de kade.
- Aanwezige consumpties: water, consumpties van Café Ut Dobbertje.
- Aanwezige faciliteiten: toiletvoorziening. Het is niet mogelijk om gebruik te maken van de toiletten bij Café Ut Dobbertje.
- **Let op! Deze stop moet voor 18.30 gepasseerd zijn.**

## **Stopplaats C5: Feadship stop Leidschendam - 88 km**

- Aanleggen en uitstappen is verplicht.
- Aanwezige consumpties: water, avondeten, ruime horecavoorzieningen.
- Aanwezige faciliteiten: toiletvoorziening (op 3 locaties), masseurs, EHBO, botentillers.
- In verband met de sluis in Leidschendam, worden de boten over de sluis getild om aan de andere kant van de sluis weer verder te varen. U mag maximaal 45 minuten van uit- tot inklokken bij de stopplaats van Leidschendam verblijven. Het tillen van de boten wordt door vrijwilligers van de D.S.R.V. 'Laga' uitgevoerd.

## **Finish**

- Aanleggen en uitstappen is verplicht.
- Aanwezige consumpties: water, warme maaltijd, eten, drinken
- Aanwezige faciliteiten: toiletvoorziening, EHBO, massage, botenterrein, muziek, optredens, blikken.

Op de route gaat u vele bruggen tegemoet komen. In dit hoofdstuk staan ze allemaal op een rijtje, waaronder de hoogte en de breedte van de bruggen. Bruggen die heel smal of heel laag zijn, staan in het rood aangegeven. Neem dit als stuur goed door, en houd u te allen tijde aan de vaarregels.

Veiligheid bij de bruggen:

- Men dient te allen tijde rekening te houden met de hoogte en de breedte van de brug.
- De stuur dient op de hoogte te zijn van de brughoogtes.
- De stuur dient tijdig door te geven aan zijn/haar roeiers of een brug hoog genoeg is om zonder bukken door te komen.
- Bruggen dienen, indien mogelijk, door het stuurboord bruggat genomen te worden.
- Boten dienen zich altijd aan de borden en lichten van de bruggen te houden. Het BPR is hier leidend.
- Houd rekening met tegemoetkomende boten.
- De organisatie is niet verantwoordelijk voor aanvaringen met een brug.

Brug	Hoogte	Breedte
<b>A.L.S.R.V. Asopos de Vliet naar Start</b>		
Driegatenbrug – Ga hier in de uitpik doorheen!	1,6 m	4,2 m
<b>Start naar C1 - Cafe Wink</b>		
Brug na de Kagerplassen: de Meerburg	0,8 m	4,2 m
Brug bij Weteringen	2,71 m	10,5 m
Brug bij Leimuiden	2,56 m	14 m
Aalsmeerderbrug	2,45 m	13,7 m
<b>C1 Cafe Wink naar C2 - Zwanenburg</b>		
Bosrandbrug	1,28 m	16,5 m
Twee bruggen van de N232 bij Aalsmeer	3,45 m 7,1 m	13,5 m 16 m
Brug na de Nieuwe Meer	5,7 m	14 m
Drie bruggen daar vlak achter	7,9 m	16,2 m

Brug	Hoogte	Breedte
Brug bij Badhoevedorp	1 m	8,5 m
Brug van de S106	4 m	8,5 m
A5 - brug	5,7 m	29,5 m
Fietsbrug Zwanenburg	2,2 m	9,6 m
Brug bij Halfweg	2,2 m	8 m
Fietsbrug Zwanenburg	2,2 m	9,6 m
Weerenbrug	2,3 m	8,5 m
<b>C2 - Zwanenburg naar C3 - Lisse</b>		
Brug van de A205	5,3 m	9,25 m
Brug daar vlak achter	5,27 m	19 m
Brug bij Vijfhuizen	1 m	8 m
Schalkwijkerbrug	1,25 m	8,5 m
Brug daar vlak achter: Cuquiusbrug	2,2 m	10 m
Bennebroekerbrug	1 m	8,5 m
Hillegommerbrug	1 m	8,2 m
Elsbroekerbrug	3 m	8,4 m
Lisserbrug	1,1 m	8,4 m
<b>C3 - Lisse naar C4 - Leiden</b>		
A44-brug en de Spoorbrug	4,5 m 5,1 m	8 m 8 m
Jan Dekker Brug in Warmond	2,7 m	14 m
Broekpolderbrug	1,4 m	5,4 m
<b>C4 - Leiden naar C5 - Feadship stop Leidschendam</b>		
Zijlbrug	4,5 m	10,5 m
Spanjaardbrug	2,5 m	10,5 m
Wilhelminabrug	2,5 m	10 m
Julius Ceasarbrug	2,5 m	10,5 m
Daarna twee bruggen na elkaar	1,45 m 1,45 m	10 m 10 m
Lammebrug	2,85 m	7,8 m

Brug	Hoogte	Breedte
Vlietlandbrug	1,8 m	9 m
Overhaalbrug	2,6 m	10,5 m
<b>C5 - Feadship stop Leidschendam naar Finish</b>		
Sijtwendebrug	2,5 m	7 m
Hogebrug	5,6 m	7,5 m
Wijkerbrug	2,5 m	7,5 m
Kerkbrug	2,5 m	7,5 m
A12 - brug	5,6 m	20 m
Oude Tolbrug	2,5 m	10,5 m
Nieuwe Tobrug (Kippenbrug)	2,4 m	7,5 m
Hornbrug	7 m	13 m
Nieuwe draaibrug	3 m	21 m
A4 - brug	7 m	11,9 m
Reineveldbrug	4 m	10 m
Plantagebrug	2,5 m	10,5 m
Koepoortbrug	2,5 m	10,4 m
Oostpoortbrug	1 m	15,7 m
<b>U vaart nu voorbij de D.S.R.V. "Laga"</b>		
Sint Sebastiaansbrug	4,4 m	10,5 m
Hambrug	1,4 m	11,85 m
Abstwoudsebrug	1,4 m	10,5 m
<b>Achter de Abstwoudsebrug bevindt zich de start van het Sprintklassement</b>		



# Veilig varen

## REGELS

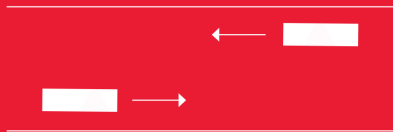
### Toon goed zeemanschap

Doe alles om gevaarlijke situaties te voorkomen, ook als je voorrang hebt.



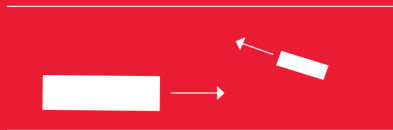
### Houd stuurboordwal

Schepen die geen eigen wal houden moeten voor je wijken, zelfs beroepsvaart.



### Klein wijkt voor groot

Klein (<20m) wijkt voor groot (>20m en veerponten).



### Hoofdvaarroute gaat voor nevenvaarroute

Let op: voorrang moet je krijgen!



### Motor wijkt voor spier, spier voor zeil

Kleine motorboten wijken voor zeil- en roeiboten. Roeiboten wijken voor zeilboten.

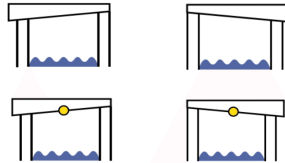


## BRUGGEN

Gaat de gele lamp boven een bruggat uit, volg dan de zijlichten.

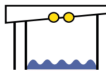
### Als het veilig is mag je doorvaren

Tweerichtingsverkeer



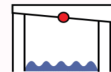
### Vaar door dit bruggat heen

Eenrichtingsverkeer



### Verboden door dit bruggat te varen

Eenrichtingsverkeer



### Dubbel rood: geen brugwachter

Als het veilig is mag je doorvaren, let op tegenliggers



### Enkel rood: de brug wordt bediend

Als het veilig is mag je doorvaren, let op tegenliggers



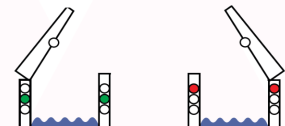
### Middenlicht dooft: brug gaat open

Links: wachten, jij mag eerst als de brug open is  
Rechts: wachten, tegenliggers mogen eerst



### De brug is open

Links: jij mag eerst  
Rechts: jij moet wachten



# GROTE SCHEPEN

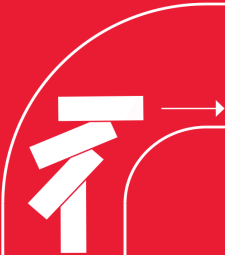
## Zicht

Houd rekening met de dode hoek van binnenschepen. Regel is: zie jij de schipper, dan kan de schipper jou zien.



## Zwenken

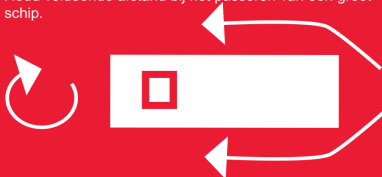
Binnenschepen hebben een grote draaihoek. Geef deze ruimte om de bocht door te komen.



Mijd het schroefwater van binnenschepen. Een manoeuvrerend schip kan zomaar gas geven en je meters opzij duwen.

## Zuiging

Houd voldoende afstand bij het passeren van een groot schip.



# TIPS

## Zorg dat je gezien wordt

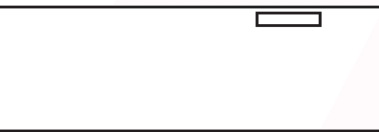
Het is **verplicht** om bij slecht weer (mist, neerslag of schemering) een fluorescerend hesje te dragen. Deze liggen in het palenhok.

Het wordt **sterk aangeraden** om tijdens het roeien een fluorescerend hesje te dragen, in ieder geval voor de boeg.



## Stop veilig

Stop op een veilige plek.



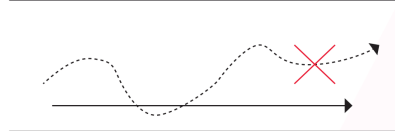
## Kijk elke 5 halen om

In ongestuurde nummers moet de boeg elke vijf halen omkijken.



## Vaar een duidelijke koers

Zorg dat andere schepen duidelijk zien dat je laat lopen of weer oppakt.



## Communicatie - Blik van Buiten - Sparren - Spiegelen



PA-CC adviseert bedrijven, maatschappelijke organisaties en *studentenverenigingen* in hun (politieke) belangenbehartiging en communicatie.

PA-CC coacht *young professionals* in hun professionele ontwikkeling met vakgerichte training. Scherpe positionering en goede voorbereiding met de *blik van buiten* helpen het gesprek aan te gaan om samen de vraagstukken op te lossen.

# PA—CC

PUBLIC AFFAIRS — COACHING & CONSULTING

Goed voorbereid zijn op een lange tocht zoals de Ringvaart is natuurlijk erg belangrijk. Hieronder hebben wij nog wat handige “tips and tricks” staan voor u, om deze race van 100 km zo soepel mogelijk te laten verlopen. U hoeft zich natuurlijk niet aan al deze tips te houden en iedereen zal z’n eigen manier hebben om de Ringvaart te roeien, maar het kan handig zijn om dit door te nemen als u niet zo goed weet waar te beginnen in de voorbereiding.

## Trainen

- **Rompstabiliteit**

Het trainen van uw romp voor het roeien zal u niet onbekend voorkomen, en voor de Ringvaart is het extra belangrijk om in de maand van tevoren te focussen op veel rompstabiliteitsoefeningen om extra pijntjes te voorkomen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan sit-ups, planks, of crunches.

- **Eten en drinken**

Tijdens een training is het een goed idee om te oefenen met het eten en drinken tijdens het sporten. U zal tijdens de Ringvaart regelmatig moeten eten om uw energieniveau op peil te houden. Een idee is om te oefenen met een boeg/slag wissel om even één of twee minuten wat te eten en drinken. De helft van de boot roeit door, en de andere helft kan even pauzeren, op die manier verliest de boot niet te veel snelheid.



Probeer ook verschillende soorten snacks uit, om te testen of uw maag hier tijdens het sporten goed tegen kan.

- **Tempo**

De Ringvaart wordt vaak geroeid op een hoger tempo dan u misschien gewend zal zijn, met wat kortere halen waar minder kracht wordt gezet dan een normale training. Dit houdt u namelijk langer vol op zo’n dag dan lange krachtige halen. Het is dus een goed idee om te trainen op het ritme waar u ook de Ringvaart op zult roeien. Hiervoor kan het ook fijn zijn om de afstelling van de boot te veranderen naar een iets lichtere afstelling.

## • **Conditie**

Om een hele dag 100 km roeien is een goeie conditie erg belangrijk. Train dan buiten uw boottrainingen ook regelmatig langere stukken op de ergometer. U kunt natuurlijk altijd ook op andere manieren uw conditie trainen door te gaan hardlopen of een stukje te gaan fietsen.

## **Vorbereiding op de race**

- Lees het reglement en het wedstrijdboekje goed door zodat er geen verrassingen te wachten staan op de dag van de Ringvaart.
- Het is belangrijk om uw boot “Kaagklaar” te maken. Op de Kagerplassen kunnen er namelijk wel eens hoge golven zijn. Het is daarom aangeraden om voorzorgsmaatregelen te treffen zoals stormboorden en het afplakken van riggers. Onder het kopje materiaal wordt dit verder uitgelegd.
- Let op: zorg dat uw boot voor dinsdagavond 30 mei voorbereid is. Op woensdag 31 mei zal hier geen tijd en ruimte voor zijn.
- Zorg ervoor dat de botenwagen arriveert op dinsdag tussen 10.00 en 18.00 uur. Deze moet direct worden afgeladen. De roeiers zijn hier zelf verantwoordelijk voor. Mail de OC&C Ringvaart Commissie ([ringvaartregatta@laga.nl](mailto:ringvaartregatta@laga.nl)) wanneer u uw boot wilt overroeien naar Asopos.
- Parkeren is niet mogelijk bij het terrein van Asopos. Het is wel mogelijk bij parkeerterrein de Baanderij (Sisalbaan 5A, 2352 AZ Leiderdorp). Let er wel op dat u uw auto daar niet te lang laat staan.

## **De dag zelf**

### **Veiligheid (verplicht)**

- Draag een felle kleur, voor zichtbaarheid op het water. Hierbij is een boeghesje verplicht. Het rugnummer moet aan het hesje gespeld worden zoals in de foto hiernaast wordt afgebeeld.
- Neem een wit rondom schijnend licht mee. Deze moet worden gebruikt na de zonsondergang om 21.41 uur voor zichtbaarheid op het water.
- Volgploegen en meefietsers zijn verplicht tijdens de 100 km. Ze kunnen ook droge kleding en een deel van het eten en drinken meenemen. Dit mag zowel op de fiets, als in een auto. De fiets- en auto routes zullen in een apart boekje uitgelegd worden, die u via de mail zult ontvangen en op de website zal komen te staan. Ook is de route via Google Maps op de site te vinden onder het kopje wedstrijd.



## Kleding

- Zorg dat u (sneldrogend) thermo-shirt en -broek mee heeft. In het geval van veel regen kan het ook handig zijn om een waterdicht jasje mee te hebben.
- Zorg dat u uw rug warm houdt, dit geldt vooral voor de boeg, die warmer gekleed moet zijn dan de rest van de boot.
- Een pet of zonnehoed is handig om mee te hebben (Ook bij minder felle zon).
- Zorg dat de volgploeg extra kleding bij zich heeft.
- Draag een felle kleur, voor zichtbaarheid op het water.

## Eettips

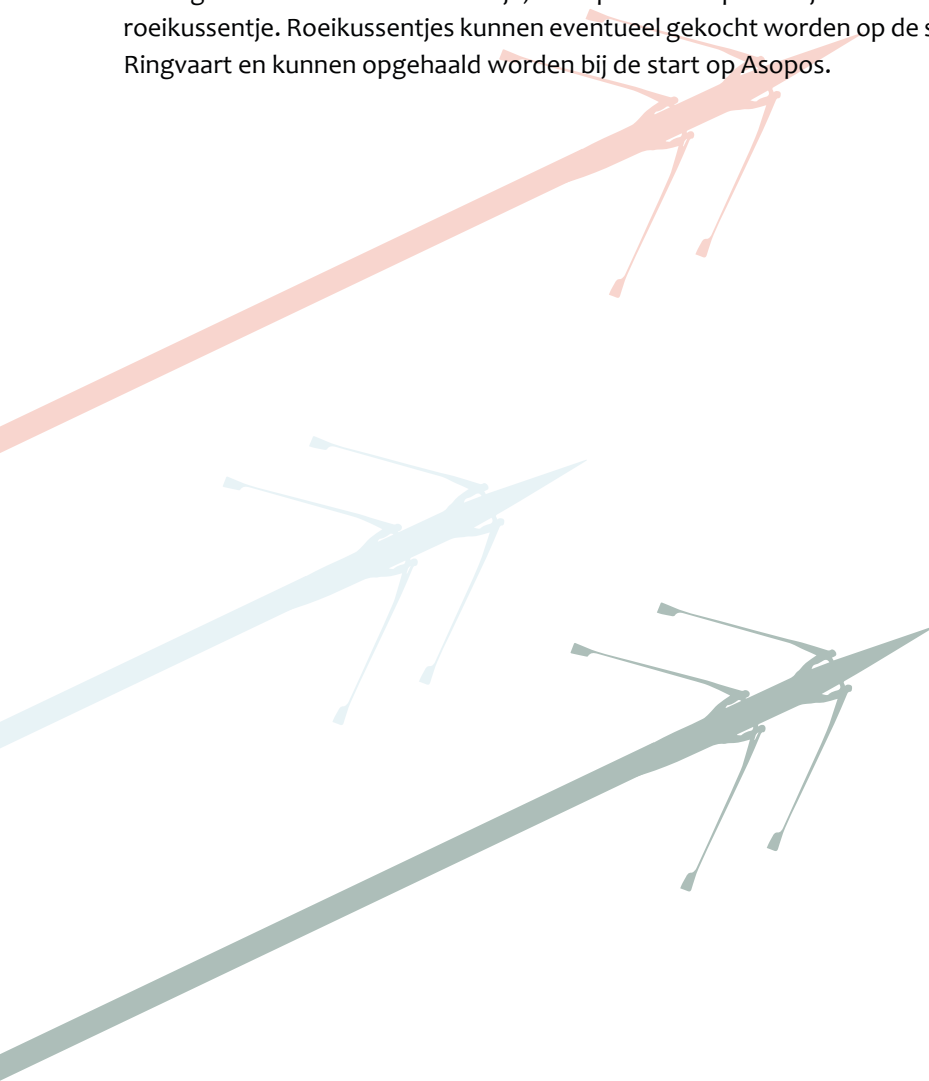
- Eet geen gekke dingen, eet snacks die je tijdens het trainen normaal ook zou eten, dan weet je hoe je lichaam erop reageert. Eet ook een goeie maaltijd ergens op de dag.
- Neem genoeg suikerrijke voeding mee, maar ook wat hartige snacks.
- Het is belangrijk om sportdrink mee te hebben, vooral op een warme dag waar veel wordt gedronken. Neem ook normaal water mee, en verdun het sportdrink eventueel.
- Houd uw eten goed droog en in plastic verpakt. Er komt aardig wat water in de boot tijdens de Ringvaart.

## Materiaal

- Dubbel check dat je al je materiaal mee neemt: palen, bankjes, boten, riggers, etc.
- Laat de volgploeg het volgende mee nemen: waterpomptang, baco, schroevendraaier (kruis en platkop), duct-tape, pleisters en sporttape.
- Neem zelf in de boot mee: een 10/13 sleutel, hoosblik (kan een afgeknipte petfles zijn), grote sponzen (achter je voetenbord, om water op te vangen, die kan je bij de stops even droogknijpen)
- Plak de tussen-compartimenten af in de boot voor minder verplaatsing van water in de boot.
- Plak je riggers af met tape om golven af te breken zoals in de foto rechts wordt afgebeeld. Zorg dat er wel ruimte tussen de tape en de boot overblijft.



- Verhoog het stormbord voorop.
- Zorg voor heelstrings aan je schoenen en een goede boegbal.
- Stel de boot (de dollen) iets hoger af: Door alle extra spullen aan boord komt de boot automatisch iets lager te liggen.
- Tape de uiteinden van de slidings eventueel af om je halen kort te houden.
- Stel je palen eventueel wat korter in, op die manier wordt de haal minder zwaar en kan het hoge tempo behouden worden.
- Maak gebruik van een roeikussentje, of knip een buikspiermatje in de vorm van een roeikussentje. Roeikussentjes kunnen eventueel gekocht worden op de site van de Ringvaart en kunnen opgehaald worden bij de start op Asopos.



# Contactinformatie



## Telefoonnummers

Hoofd crisiscentrum	Yara Hamade	+31 6 39338280
Tweede telefoon crisiscentrum	Sophie Mans	+31 6 52864877
Derde telefoon crisiscentrum	Rosalie van der Weerd	+31 6 12103915

## Adressen

Organisatie: D.S.R.V. "Laga"  
t.a.v. Ringvaart Commissie  
Nieuwelaan 53  
2611RR

E-mail: [ringvaartregatta@laga.nl](mailto:ringvaartregatta@laga.nl)

[www.ringvaartregatta.nl](http://www.ringvaartregatta.nl)  
[www.laga.nl](http://www.laga.nl)

Bank: ABN AMRO  
NL59 ABNA 0474 9425 38  
t.n.v. Stichting Toertochten Laga



# 48<sup>ste</sup> OC&C Ringvaart Regatta



## Met dank aan onze partners

OC&C Strategy Consultants

TU Delft

Northwave Cyber Security

Feadship

Talent voor Transitie

iTrainee

AVC Support

BlinkLane Consulting

UniPartners

Turff

Dura Vermeer

Stud Studentenuitzendbureau

Hoogheemraadschap Rijnland

Hoogheemraadschap Delfland

EasyFloat

Lijm & Cultuur

Provincie Zuid-Holland

A.L.S.R.V. Asopos de Vliet

Gemeente Leidschendam

Stichting Centrum Leidschendam

Gemeente Delft

Gemeente Leiderdorp

Leidse Reddingsbrigade

Kamprechtters

Hoofd van Jury

Vrijwilligers D.S.R.V. Laga







# The best home for the best strategy talent

## OC&C Strategy Consultants

OC&C Strategy Consultants is een wereldwijd actief strategie kantoor en adviseert topmanagement van vooraanstaande bedrijven en instellingen. OC&C onderscheidt zich door zich volledig te richten op strategie consulting. Door geen overige consulting diensten zoals implementatie te verrichten, focust het kantoor zich op wat ze het beste kunnen: cliënten helpen om hun meest interessante en complexe strategische vraagstukken op te lossen.

OC&C kenmerkt zich door een open, eerlijke en directe cultuur binnen het kleinschalige karakter van het Rotterdamse kantoor. Bij OC&C heb je vanaf dag één impact op projecten voor een breed scala aan cliënten in verschillende sectoren, zoals consumentengoederen, retail, transport en technologie. Daarnaast staat persoonlijke ontwikkeling en groei hoog in het vaandel. Met deze combinatie bieden wij nieuw talent the best home for the best strategy talent.

Contact: Maartje ten Cate  
[rotterdam.recruitment@occstrategy.com](mailto:rotterdam.recruitment@occstrategy.com)