

49ste OC&C RINGVAART REGATTA



29/5/24



INHOUDSOPGAVE

Onze hoofdsponsor en andere sponsors	4
Goede doelen	5
Voorwoord President OC&C Ringvaart Regatta	6
Voorwoord President der D.S.R.V. Laga	7
De 49 ^{ste} OC&C Ringvaart Regatta Commissie	8
De 49 ^{ste} OC&C editie: partners	9
Reglementen	10
Wedstrijdverloop	16
Vaarroute	20
Stopplaatsen	26
Bruggen	28
Veilig varen	31
Wedstrijd 'tips & tricks'	33
Contactinformatie	38





MET DANK AAN ONZE HOOFDSPONSOR



OC&C
Strategy consultants

EN ONZE ANDERE SPONSOREN



Hoogheemraadschap van
Rijnland





GOEDE DOELEN

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





VOORWOORD PRESIDENT 49^{STE} OC&C RINGVAART REGATTA

Waarde Ringvaartroeiers,

Het moment is dan eindelijk aangebroken, de uitdaging van 100 kilometer roeien ligt voor u klaar. Dit jaar zal voor de 49ste 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 100 kilometer, 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.

Terugkijkend op de afgelopen decennia, zien we hoe deze race is uitgegroeid van een bescheiden uitdaging tussen enkele studenten roeiverenigingen tot een grootschalig evenement dat roeiers van alle niveaus en achtergronden samenbrengt. Dit succes is mede mogelijk gemaakt door de steun van onze gewaardeerde hoofdsponsor, OC&C Strategy Consultants. Wij zijn OC&C Strategy Consultants uitzonderlijk dankbaar en samen kunnen we ook dit jaar een roeiwedstrijd neerzetten voor meer (bijna) 170 boten.

De OC&C Ringvaart Regatta is een wedstrijd die vele soorten roeiers en niet-roeiers aantrekt. Enkelen 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 op de Ringvaart en het Rijn-Schiekanaal richting Delft.

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 al het gehele jaar hard bezig met het organiseren 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 en gehuldigd te worden met uw OC&C Ringvaart Regatta blik.

Ik wens u allen het allerbeste toe tijdens de laatste voorbereidingen en natuurlijk gedurende de race zelf. Onthoud dat het niet alleen gaat om het bereiken van de finish, maar ook om te genieten van elke slag, van de natuur om u heen en van de verbondenheid met uw teamgenoten.

Met vol vertrouwen in uw vastberadenheid, kijk ik uit naar het moment waarop ik u mag feliciteren aan het finish-vlot in Delft, nadat u de legendarische 'over d'honderd' bent gegaan!

Met een luid: "Kom over d'honderd!"

Ole Grootes
President der 49ste OC&C Ringvaart Regatta



VOORWOORD PRESIDENT DER D.S.R.V. 'LAGA'

Beste roeiers, stuurtjes en coaches,

Over een korte tijd is het zover: u zult de OC&C Ringvaart Regatta gaan roeien! Op 29 mei zullen alle roeiers klaar staan om 100 zware, maar toch ontzettend mooie, kilometers te gaan afleggen. Of het nu samen met uw ploeg of alleen is, het volbrengen van deze kilometers is een uitdaging van formaat. En ongetwijfeld heeft u 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.

Nog meer dan een fysieke, is de OC&C Ringvaart Regatta een mentale uitdaging. In de voorbereiding op deze wedstrijd heeft u vast een aantal zware trainingen meegemaakt. Momenten om trots op te zijn en een terugblik op te werpen op de punten waar u het zwaar zult hebben tijdens de wedstrijd. Elke training is immers met succes volbracht, dus ook deze tocht zal succesvol worden afgerond. Tijdens de wedstrijd hoeft u dan ook enkel uzelf te verslaan; zo komt eenieder als winnaar over de streep! Gelukkig zult u fanatiek worden gesteund door uw coaches, huisgenoten, clubgenoten, ouders, andere vrienden en iedereen die u enthousiast zal aanmoedigen langs de kant. Laat u vooral inspireren door hun gejuich en weet dat de felicitaties voor u zijn, wanneer de finish is behaald!

Ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan van de D.S.R.V. "Laga" is 48 jaar geleden de OC&C Ringvaart Regatta voor het eerst georganiseerd. 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 Lagaiers 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!

Dit jaar zal ik zelf ook mee mogen doen aan de OC&C Ringvaart Regatta en beginnen inmiddels de zenuwen op te lopen. Gelukkig weet ik nu al dat, samen met iedereen die dan zal roeien, sturen, coachen, vrijwilligen of aanmoedigen, het niets anders dan een prachtige dag zal 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!

Lara Schonewille
President der D.S.R.V. "Laga"



ORGANISATIE VAN DE 49^{STE} OC&C RINGVAART REGATTA

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!



Commissieleden

Ole Grootes
Meike Besuyen
Tijl Meyer
Nina Lamers
Elmer Schenkels
Nynke van Jaarsveld
Tim van den Akker
Falco Kaal
Milou Janssen
Suzanne Meijer

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



ONZE PARTNERS

OC&C Strategy Consultants

Ook dit jaar is OC&C Strategy Consultants de trotse hoofd-sponsor van de OC&C Ringvaart Regatta. Niet alleen sponsoren zij de wedstrijd, dit sportieve consultancy bedrijf roeit dit jaar ook zelf de 100km. OC&C is de komende drie jaar hoofdsponsor van de OC&C Ringvaart Regatta.



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.occstrategy.com/nl/> en vergeet de OC&C boot vooral niet aan te moedigen!

GiG Sprintbokaal

De GiG Sprintbokaal van de OC&C Ringvaart Regatta zijn de laatste 500 meter van de wedstrijd, volledig in het zicht van de finish bij Lijm & Cultuur te Delft. Met GiG als sponsor moedigen wij jullie aan ***to kick start a story***. Ga vliegend over de finish, en vier samen de overwinning met je vrienden, familie, en GiG op het Feest en Finish terrein! Wij zien jullie daar!



LIVESTREAM

Er zal dit jaar weer een livestream gemaakt worden van de OC&C Ringvaart Regatta, zodat iedereen ook op afstand de roeiers kan volgen. In de livestream zullen de roeiers op de verschillende stops geïnterviewd worden, zullen commentatoren op het finish-terrein de kijkers meenemen in allerlei verhalen rondom het evenement en de deelnemers en zullen de boten te volgen zijn. De livestream wordt uitgezonden via YouTube op RoeienTV, deze link zal van tevoren via verschillende kanalen met de deelnemers worden gedeeld. De livestream zal, net als vorig jaar, gefaciliteerd worden door de Live Video Commissie van Proteus-Eretes.



REGLEMENTEN

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 vanaf 12:00 uur 29 maart 2024 tot 23:59 uur 29 april 2024. Wijzigingen aan de inschrijving worden geaccepteerd tot 23:59 uur 29 april 2024. Deelname is alleen mogelijk na betaling van het volledige inschrijvingsgeld. De betaling dient voltooid te zijn voor 23:59 uur 16 mei 2024.

1.4 Restitutie van het inschrijfgeld is niet mogelijk. Uitzonderingen kunnen worden gemaakt indien de organisatie vaststelt dat er sprake is van overmacht. De organisatie heeft hierin het recht om inschrijfgeld te retourneren of niet.

1.5 De volgende geslachtsklassen worden uitgeschreven:

- Mannen.
- Vrouwen.
- Mixed. 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 28 mei worden afgeleverd aan de hand van een door de organisatie gemaakte dagindeling (in geval van de reservedatum zal dit dinsdag 11 juni 2024 zijn). Boten die later worden afgeleverd dan dinsdag 28 mei 2024 18:00 uur (in geval van de reservedatum, 11 juni 18:00 uur) 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 startlocatie en er worden weersomstandigheden voorspeld waarbij het niet veilig geacht wordt om op dinsdag 28 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 29 mei 2024. De organisatie behoudt zich het recht een boot uit te sluiten mocht deze niet voldoen aan de eisen die hieraan zullen worden gesteld. Mocht de Ringvaart op de reserve datum plaats vinden, dan zal het keuren plaatsvinden op 12 juni 2024.

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 <https://knrb.nl/wp-content/uploads/sites/171/2019/12/2019-Reglement-voor-Roeiwedstrijden-cross-references-vastgesteld-AV-30.11.2019.pdf>).

2.5 Elke boot dient minstens twee sets lampjes bij zich te hebben voor wanneer de boot in het donker het laatste stuk vaart. Dit moeten voor (wit) en achter (rood) lichten zijn.



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 2024.

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, drieën en vieren en €50 voor achten) en eventueel uitsluiting tot gevolg hebben.

3.6 Te allen tijde gelden de aanwijzingen van vrijwilligers op de kant boven de hier genoemde regels. De aanwijzingen van vrijwilligers moeten te allen tijde opgevolgd worden.

3.7 Mocht u na zonsondergang (21:40 uur) nog roeiende zijn, dient u een wit rondom schijnend licht te voeren. Het is daarom vereist om lampjes voor op de boot mee te nemen. Boten die na 21:40 uur onverlicht varen zullen gediskwalificeerd worden. Eventuele boetes zijn voor eigen rekening.

3.8 De start zal plaatsvinden op woensdag 29 mei 2024 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 29 mei op 30 mei 2024.



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 C3 Lisse verlaat na 17:30 uur en stopplaats C4 (Café Ut Dobbertje) verlaat na 19:00u. Ploegen moeten dan de wedstrijd staken en afmeren R.V. Iris (C3) of bij A.L.S.R.V. Asopos de Vliet (C4).

3.12 Indien volgploegen zich niet aan de verkeersregels en/of aanwijzingen van 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 brughogtes en breedtes zijn te vinden in het wedstrijdboekje op de site onder het kopje wedstrijd vanaf 30 april 2024. Stuurlieden dienen deze hoogtes en breedtes te kennen en te weten of hun ploeg hier onderdoor kan varen zonder bukken.

4.2 Langs de route zullen verscheidene rustlocaties worden gerealiseerd. Per locatie mag er voor maximaal 40 minuten worden aangelegd. Dit is vrijwillig en de kloktijd zal dan ook bij elke stop doorlopen. De enige stop die hierbij afwijkt is Leidschen-dam. Hier kan iedereen maximaal 40 minuten pauze nemen. Zo lang de ploeg pauze neemt, wordt de tijd stil gezet, besluit de ploeg eerder verder te gaan, zal de tijd eerder weer gestart worden. De organisatie zal de rust tijd bijhouden.

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 afgerigged te worden in de daarvoor bestemde sporters area, indien niet anders aangegeven door de organisatie.

5.4. Alleen deelnemers en de opgegeven ploegverantwoordelijke hebben toegang tot de sporters area. De meefietser dient van tevoren een ticket gekocht te hebben.



6. Klassementen

6.1 OC&C RINGVAART REGATTA

6.1.1 Over alle deelnemers bestaan er twee winnaars: een snelste damesploeg en een snelste herenploeg.

6.1.2 De winnaar is de ploeg die het hoogste percentage van het Ringvaart record voor het in gevaren boottype behaalt. De records zijn te vinden op de website (<https://ringvaartregatta.nl/index.php/wedstrijd/records/>).

6.2 SPRINTBOKAAL

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

6.2.2 Deelname is alleen mogelijk voor deelnemers van de OC&C Ringvaart Regatta in de nummers zoals gecommuniceerd op de website (<https://ringvaartregatta.nl/index.php/wedstrijd/sprintbokaal/>).

6.2.3 Er zijn geen extra kosten verbonden aan deelname.

6.2.4 De organisatie behoudt zich het recht om de Sprintbokaal in zijn geheel af te gelasten.

6.2.5 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 (<https://ringvaartregatta.nl/index.php/wedstrijd/sprintbokaal/>).

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

6.2.7 Over alle deelnemers bestaan er twee winnaars: een snelste damesploeg en een snelste herenploeg.

6.2.8 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 (<https://ringvaartregatta.nl/index.php/wedstrijd/sprintbokaal/>).



7. Afgelasting

7.1 Indien de wedstrijd ten gevolge van onvoorziene omstandigheden of overmacht niet kan plaatsvinden, wordt dit uiterlijk op dinsdag 28 mei 2024 om 09:00 uur gecommuniceerd naar alle deelnemers. Het evenement zal dan verroeid worden op woensdag 12 juni 2024.

7.2 Indien de wedstrijd ten gevolge van onvoorziene omstandigheden of overmacht ook niet kan plaatsvinden op 12 juni 2024, 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 12 juni 2024 ten gevolge van onvoorziene omstandigheden of overmacht niet kan plaatsvinden, wordt het evenement op dinsdag 11 juni 2024 om 09:00 afgelast.

7.4 Door het aanbieden van een reservedatum, is restitutie van inschrijfgeld niet mogelijk bij afgelasten van het evenement op 29 mei 2024.

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 Binnenvaartpolitiereglement 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.



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, Stop Leidschen- dam
14:30 - 21:20	Vertrek C5, Stop Leidschendam
15:30 - 22:30	Finish

Botenterrein start

Bij het afleveren van uw boot op dinsdag 28 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





Botenterrein finish

Boten kunnen op het finishterrein bij de botenwagen van de desbetreffende vereniging gestald worden. Let op: Botenwagens en boten dienen voor 30 mei 12:00 van het terrein van Lijm & Cultuur verwijderd te worden. Verzuim resulteert in een boete gelijk aan de extra terreinhuur 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:

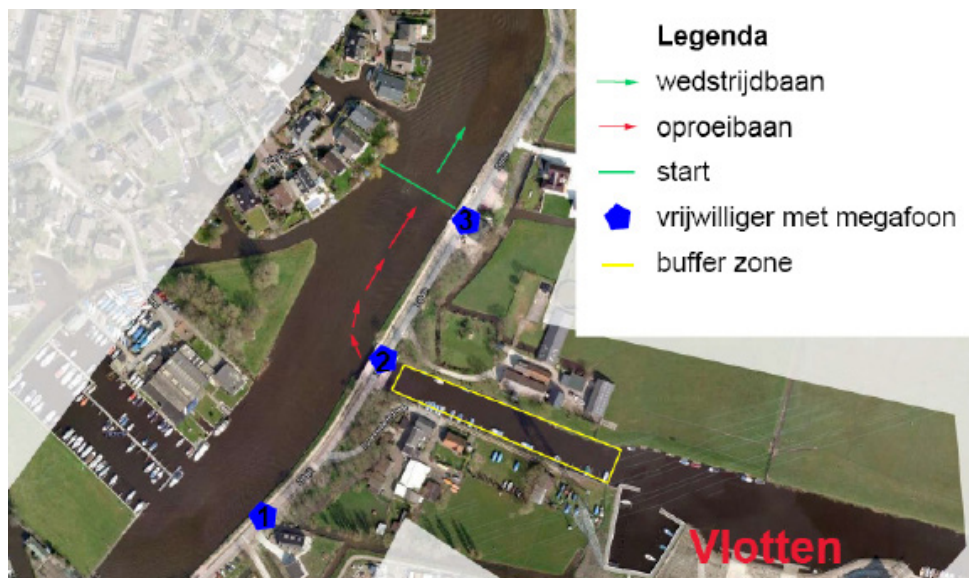
- Startnummers; de stuur en boeg moeten de startnummers duidelijk zichtbaar dragen of op de voorkant van de boot geplakt worden.
- Aanwijzingen voor de route over de Kaag.

Briefing/ Stuurliedenvergadering

Na het inchecken volgt voor de stuurlieden/ sturenden en de coaches (één meefietser 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 oplopend 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.



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

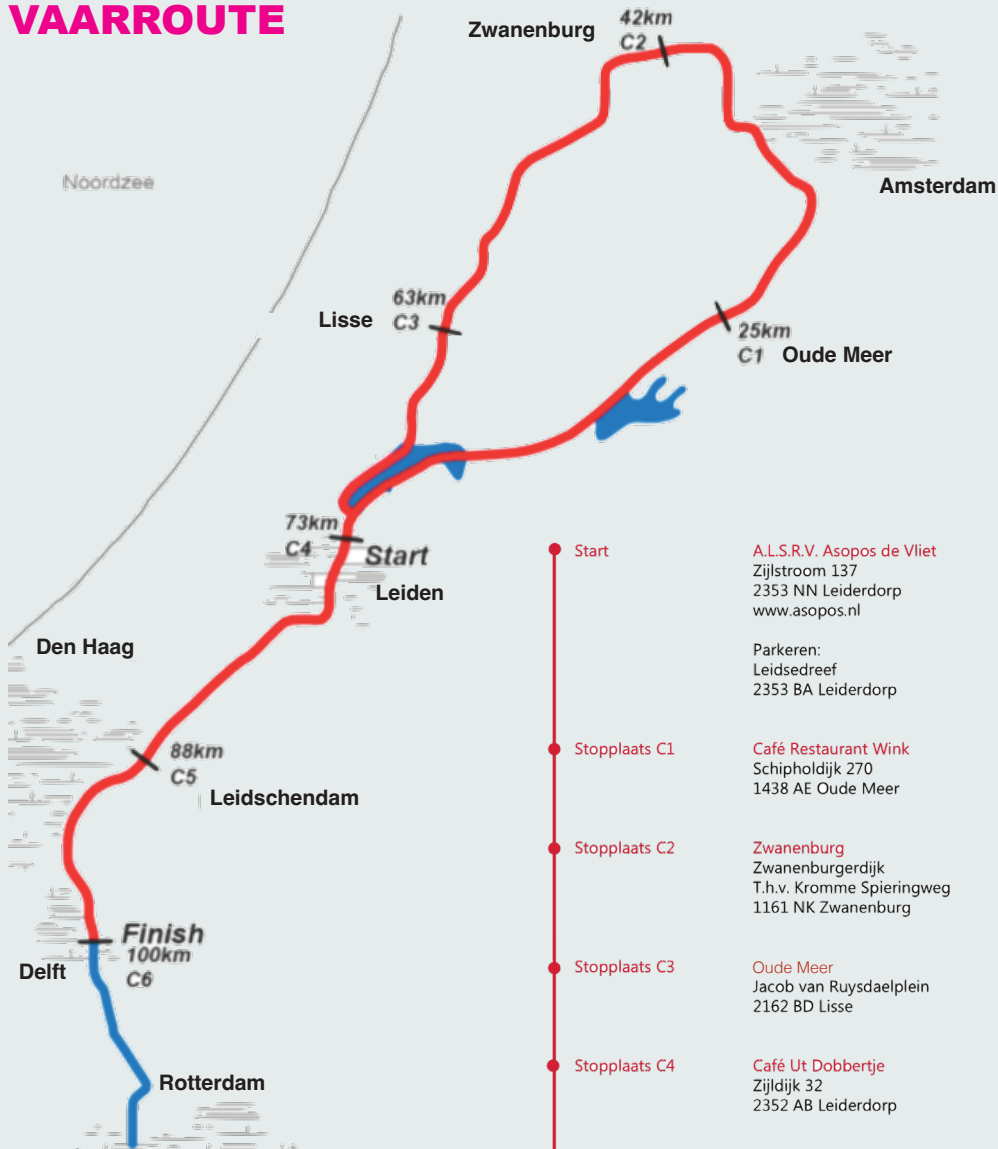
Bij de stop in Lisse en de Stop in Leidschendam is EHBO aanwezig. Daarnaast rijdt er tijdens de race ook EHBO-begeleiding mee op een motor. Mocht u tijdens de race dringende medische verzorging nodig hebben of mocht zich een ongeval voordoen, belt u dan het crisiscentrum op +31 6 37423209. Vermeld duidelijk 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



- Start
A.L.S.R.V. Asopos de Vliet
Zijlstream 137
2353 NN Leiderdorp
www.asopos.nl

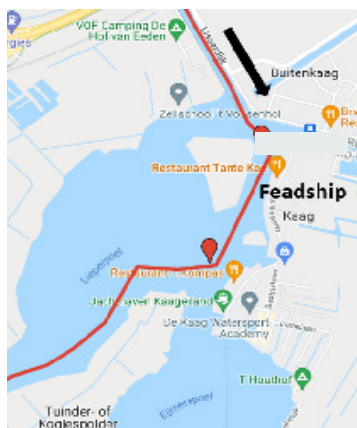
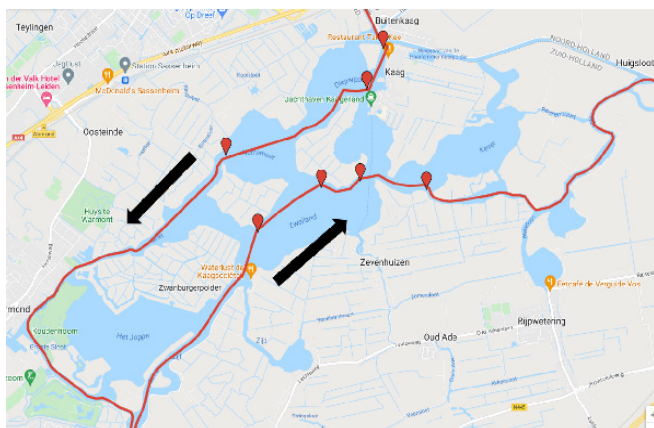
Parkeren:
Leidsedreef
2353 BA Leiderdorp
- Stopplaats C1
Café Restaurant Wink
Schipholdijk 270
1438 AE Oude Meer
- Stopplaats C2
Zwanenburg
Zwanenburgerdijk
T.h.v. Kromme Spieringweg
1161 NK Zwanenburg
- Stopplaats C3
Oude Meer
Jacob van Ruysdaelplein
2162 BD Lisse
- Stopplaats C4
Café Ut Dobbertje
Zijldijk 32
2352 AB Leiderdorp
- Stopplaats C5
Leidschendam
Sluisplein
2266 AV Leidschendam
- Finish
Lijm & Cultuur
Rotterdamseweg 270
2628AT Delft
www.lijmencultuur.nl

Heenweg over de Kaag

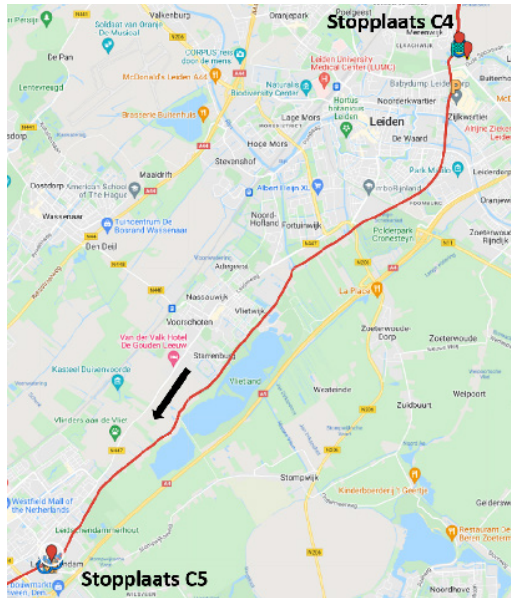
Ongeveer drie kilometer vanaf de start komt u op het open water van de Kaag, waarvan de oversteek twee kilometer lang is. Houd u tijdens de oversteek over de Kaag rekening met andere scheepvaart. Er liggen op de hele Kaag boeien waarop u kunt navigeren. Op de open water liggen grote boeien die u met 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

Let op! De terugweg over de Kaag is sinds een paar jaar aangepast. Na ongeveer zeventig kilometer linksom de Ringvaart geroeid te hebben, komt u weer uit op de Kaag. Navigeer op de grote boeien, welke u weer met de boei aan stuurboordzijde moet passeren. Dit betekent dat wanneer u de Kaag opvaart, u de tweede afslag aan stuurboord kant neemt. U vaart nu langs Feadship. Nadat u onder de eerste brug bent doorgevaren slaat u linksaf bij de scheepswerf. Na de tweede brug (let op, small!) slaat u rechtsaf richting Asopos de Vliet.



De route over de Kaag moet nog definitief bepaald worden aan de hand van het weer. Deze route zal naar de deelnemers later gecommuniceerd worden. Ook zal dit duidelijke gecommuniceerd worden tijdens de stuurlieden vergadering. De bovenstaande afbeeldingen tonen de route van **afgelopen jaar**.



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 Aso-pos de Vliet onderdoor bent gevaren. Hierna roeit u na enkele kilometers onder de Spanjaardsbrug 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 Hoogh-kamerbrug door!). Hierna vaart u onder de Vlietlandbrug door en volgt u het water richting Leidschendam.

Stop in Leidschendam

Na 88 kilometer zult u bij de sluis 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 uitstapvloten zullen prullenbakken staan, dus hier kan het afval meteen in weggegooid worden. Het is te allen tijde verboden om afval in het water of op het vlot te gooien. 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 vloten en botenstellingen komen vanwege de drukte. Na het uitstappen is er uitgebreid tijd om de roeiers te spreken.

Binnen 30 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. Vrijwilligers te herkennen aan de rode hesjes kunnen u wijze naar de EHBO en masseurs. De roeiers zelf verantwoordelijk om de boot weer op tijd (binnen 30 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 30 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.

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.

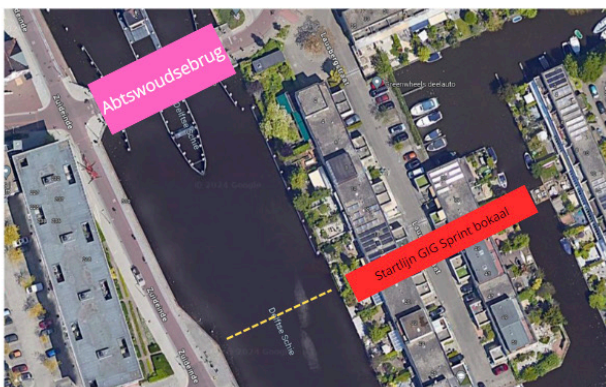
Houd alstublieft rekening met de buurt, draai geen harde muziek en gooi afval in de aanwezige afvalbakken.

Ga niet naar de wc's van de horecagelegenheden maar naar de toiletten in het binnenhof of de aanwezige dxi's.



GiG Sprintbokaal

De GiG 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 GiG 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 GiG Sprintbokaal noemen. De route van de sprint staat hieronder op de kaart weergegeven.



Finish

De finish van de 49ste 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. Bij de finish moet u zelf uw boot snel uit het water tillen. U kunt uw boot afriggen en op de desbetreffende botenwagen van uw vereniging leggen. Wees zuinig op uw materiaal, in de chaos raakt u makkelijk onderdelen kwijt.



Het finishterrein is opgedeeld in twee delen om de veiligheid van alle aanwezigen te kunnen garanderen. Wanneer u bij het vlot aanlegt zal u het sporters gebied betreden. Hier staan alle botenwagens. Ook kunnen alle roeiers en stuurtsjes hier genieten van een portie eten mits dit was aangegeven in het inschrijfformulier. Verder is er de mogelijkheid om uw pijnlijke spieren te laten masseren en is er EHBO aanwezig. Enkel de deelnemers mogen het sporters gebied in! Indien u graag wilt dat er een meefietser het roeiers terrein op gaat, dient u van tevoren een meefietser ticket te kopen! Er is 1 meefietser ticket beschikbaar per ploeg. Deelnemers zelf hoeven geen ticket te kopen.

Nadat u uw boot veilig op uw botenwagen heeft gelegd, kunt u zich begeven naar het festival gebied waar al uw vrienden en familie zullen zijn om samen deze bijzondere



prestatie te vieren! Iedereen met een reguliere ticket kan het festivalgebied in. Hier zal er een huldiging georganiseerd zijn waar u kunt nagenieten onder het genot van een hapje en een drankje met muziek. 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. 's Avonds zal er de mogelijkheid zijn om een dansje te wagen. Zo kunt u deze bijzondere dag mooi afsluiten met al uw vrienden en familie!

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 100 meter voor en 100 meter na de A9 brug, er zijn geen vloten aanwezig.
- Pas op voor keien aan de kade
- Aanwezige consumpties: water
- 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
- Aanwezige faciliteiten: toiletvoorzieningen (op 1 locatie), masseurs, EHBO, tenten met mogelijkheid om te zitten.
- Let op! Wildplassen op de dijk is verboden. Als u alleen wilt stoppen om te plassen, is het aan te raden om aan het begin van de dijk aan te leggen en de toilet-

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

- Dit is een noodstop: aanleggen en uitstappen is mogelijk maar wordt niet geadviseerd omdat de kant vrij hoog is en er weinig faciliteiten zijn.
- Aanleggen en uitstappen is mogelijk.
- Pas op voor keien aan de kade.
- Aanwezige consumpties: water.
- Aanwezige faciliteiten: toiletvoorziening. Het is niet mogelijk om gebruik te maken van de toiletten bij Café Ut Dobbertje.
- Let op! Deze stop dien je te verlaten vóór 19:00 uur anders wordt je gediskwalificeerd zoals ook in het reglement staat.
- Mocht je bij Café Ut Dobbertje niet gestopt zijn, dan roei je na 9km ook langs RV Rijnland, waar de mogelijkheid is om bijv. van het toilet gebruik te maken.



Stopplaats C5: Stop Leidschendam - 88 km

- Aanleggen en uitstappen is verplicht (vanwege de sluis)
- Aanwezige consumpties: water, avondeten, ruime horecavoorzieningen.
- Aanwezige faciliteiten: toiletvoorziening (op 3 locaties), masseurs, EHBO, boten-tillers.
- 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 30 minuten van uit- tot inklokken bij de stopplaats van Leidschendam verblijven (optioneel). 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.



BRUGGEN

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
A.L.S.R.V. Asopos de Vliet naar Start		
Driegatenbrug – Ga hier in de uitpik doorheen!	1,6 m	4,2 m
Start naar C1 - Cafe Wink		
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
Oude Meerderbrug	2,45 m	13,7 m
C1 Cafe Wink naar C2 - Zwanenburg		
Bosrandbrug	1,28 m	16,5 m
Twee bruggen van de N232 bij Oude Meer	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
C2 - Zwanenburg naar C3 - Lisse		
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 (werkzaamheden)	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
C3 - Lisse naar C4 - Leiden		
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
C4 - Leiden naar C5 - Stop Leidschendam		
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
C5 - Stop Leidschendam naar Finish		
Sijtwendebrug	2,5 m	7 m
Hogeburg	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
Hoornbrug	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
U vaart nu voorbij de D.S.R.V. "Laga"		
Sint Sebastiaansbrug	4,4 m	10,5 m
Hambrug	1,4 m	11,85 m
Abstwoudsebrug	1,4 m	10,5 m
Achter de Abstwoudsebrug bevindt zich de start van het Sprintklassement		



REGELS

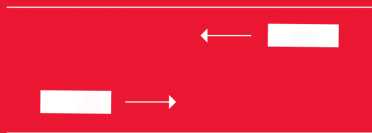
Toon goed zeemanschap

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



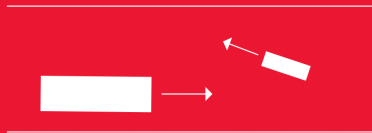
Houd stuurboordwal

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 kijkt voor spier, spier voor zeil

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

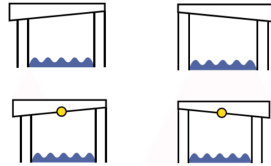


BRUGGEN

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

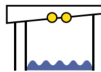
Als het veilig is mag je doorvaren

Tweerichtingsverkeer



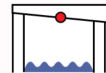
Vaar door dit bruggat heen

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

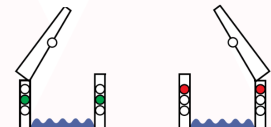
Rechts: wachten, tegenliggers mogen eerst



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

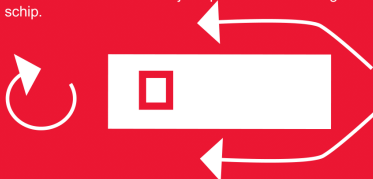
Binnenschepen hebben een grote draaihoek. Geef deze de ruimte om de bocht door te komen.



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.



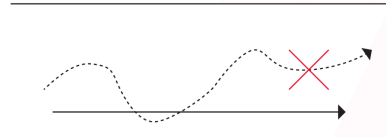
Kijk elke 5 halen om

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.





WEDSTRIJD TIPS EN TRICKS

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 28 mei voorbereid is. Op woensdag 29 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) 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 - 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 sportdrank mee te hebben, vooral op een warme dag waar veel wordt gedronken. Neem ook normaal water mee, en verdun het sportdrank 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), ducttape, 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 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	Meike Besuyen	+31 6 37423209
Tweede telefoon crisiscentrum	Puck van de Ven	+31 6 86612431
Derde telefoon crisiscentrum	Coen van Toledo	+31 6 15223867

Adressen

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

E-mail: ringvaartregatta@laga.nl

www.ringvaartregatta.nl
www.laga.nl

Bank: ABN AMRO
NL59 ABNA 0474 9425 38
D.S.R.V. "Laga" - Ringvaart Regatta



49^{ste} OC&C RINGVAART REGATTA

Met dank aan onze partners

OC&C Strategy Consultants

TU Delft

Northwave Cyber Security

Feadship

iTrainee

AVC Support

Turff

GIG

Dura Vermeer

Stud Studentenuitzendbureau

Hoogheemraadschap Rijnland

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

Livestream Commissie, Proteus-Eretes

Kamprechtters

Hoofd van Jury

Vrijwilligers D.S.R.V. Laga

HEEL VEEL SUCCES EN PLEZIER NAMENS DE ORGANISATIE!



A close-up photograph of a woman with blonde hair looking through a pair of binoculars. The binoculars are held up to her eyes, and the lenses are prominent. The background is a soft, out-of-focus pattern.

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: Laura Tienhoven
Laura.Tienhoven@occstrategy.com



OC&C
Strategy consultants

uncommon sense