

Zin om met je vrienden, familie of vereniging een sportieve uitdaging aan te gaan?  
Schrijf je dan snel in voor de ergorun tijdens de kerstmarkt van de KRNSO.

Wanneer? Zondag 16/12/2018 om 10u30

Waar? Roeiclub KRNSO

Groepsgrootte? 3 personen per ploeg

Categorieën? Mannen, vrouwen, mixploegen

Estafette? Gedurende 20 minuten



Daag je vrienden, broer, zus, nonkel, tante, moeder of vader uit, neem deel met je sportclub en streef mee naar de titel van beste ploeg.

Deelname is gratis en iedere deelnemer ontvangt een prijs. We verwachten wel dat jullie zelf supporters voorzien.

Om alles goed te kunnen organiseren vragen we om je vooraf in te schrijven op onderstaand mailadres voor 12/12/18.

Email [maximserlez@hotmail.com](mailto:maximserlez@hotmail.com)

# WEDSTRIJD

Start en eindsignaal = FLUIT signaal

Elke ploeg bestaat uit exact 3 personen

Wedstrijd duurt exact 20 minuten.

Van 1 ploeg is er tijdens de duur van de wedstrijd telkens 1 persoon die wacht (A), 1 persoon die roeit (B) , en 1 persoon die loopt (C)

Op het startsignaal starten de roeier (B) en de loper (C) van elke ploeg. Het derde ploeglid wacht bij de ergometer (A)

Bij aankomst van de loper wisselen de ploegleden :

- De wachter wordt roeier (A -> B)
- De roeier wordt loper (B -> C)
- De loper wordt wachter (C -> A)

De geroeide en de gelopen afstand worden samengeteld voor elke ploeg.  
De ploeg die het meest afstand heeft afgelegd, is de winnaar.

# ROEIEN

Voor het roeien telt de totale afstand die de ploeg heeft afgelegd in 20 minuten

Op het eindsignaal stopt de roeier onmiddellijk met roeien.  
(Extra haal na het fluitsignaal = diskwalificatie)

# LOPEN

De loper loopt telkens 500m

**Aan het keerpunt** krijgt de loper een stok mee

Bij aankomst plaatst de loper de stok in de emmer die bij de ergometer van de ploeg staat (gooien telt niet) Dit is eveneens het teken dat de ploegleden mogen wisselen.

Na het eindsignaal wordt geen enkele stok meer in de emmer geplaatst !!!  
Indien de stok niet in de emmer zit vóór het eindsignaal, tellen de gelopen meters niet !!!

Voor de berekening van de gelopen afstand worden de stokken in de emmer geteld :

Aantal stokken x 500

