

## Stuurliedeninstructies Gyas Meerkamp 2019

De Gyas Meerkamp bestaat uit een lange baan (1,7km) en een sprint (400m). De Sprint 4+ en de C4+ lente bokalen starten twee maal de sprint. De lustrumvelden starten een maal de sprint. De overige velden starten de lange baan als voorwedstrijd op de finale, de sprint. In dit document lees je wat er van jou als stuur verwacht wordt.

Op de wedstrijd is een **verplichte** stuurliedeninstructie, laat je aftekenen als bewijs dat je aanwezig bent geweest! In de stuurliedeninstructie worden de belangrijkste zaken herhaald en aangevuld met belangrijke tips!

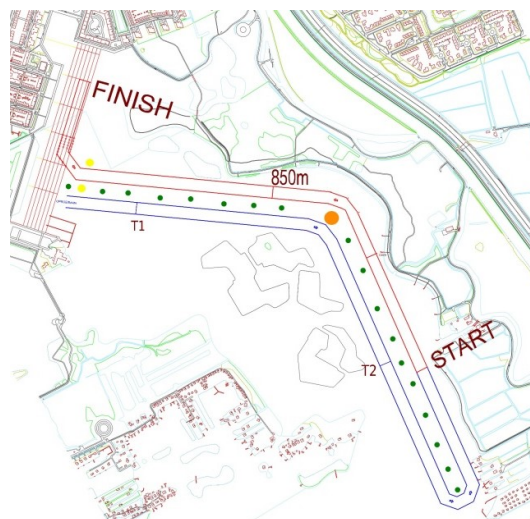
### Lange baan (1700m)

#### *Oproeien*

Houdt de eilanden aan stuurboord (blauwe route). Houdt strak stuurboord wal om hinder met opkomende ploegen te vermijden! Wanneer je buiten de oproeibaan komt, krijg je een tijdsraf van 7 seconden.

Zorg dat je op de aangegeven tijd voorbij punt T1 en punt T2 bent.

Tussen het laatste eiland en de bocht ga je op volgorde van **veld** liggen. De medewerker in de MOBO geeft aan wanneer welk veld de bocht door mag richting het oplijn-gebied. Langs deze kade ga je op volgorde van **nummer** liggen.



#### *De wedstrijdbaan*

Alle boeien houd je ten alle tijden aan bakboordzijde van je boot: blij tussen de boeien en de kade. In de eerste bocht zie je een grote boei (oranje op de kaart). Deze boei dient als mikpunt, en houd je ook aan bakboord.

Verderop in de baan zie je nog twee van deze boeien (oranje op de kaart) die als poort dienen; je moet hier doorheen. 200 m voor het poortje mag je niet meer inhalen. Na de poortje kun je de sprintbaan in sturen richting de finish, zorg dat je in baan 3-6 komt te liggen. De finish is ter hoogte van een houten huisje op de kant en boei waar de letter 'G' op staat.

#### *Uitroeien*

Na de finish roei je **direct** door tot de start van de sprintbaan. Hier maak je rond, en roei je via baan 0 en baan 1 terug naar de vloten.

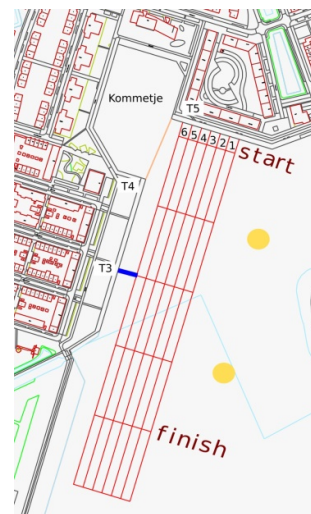
### Sprint (400m)

#### *Oproeien voor C4'en*

Oproeien kan in baan 0. Je kunt niet rondmaken, houd daar rekening mee. Blijf in deze baan en laat lopen wanneer er een heat voorbij komt. Zorg dat je **10 minuten voor de start van jouw heat** voorbij T3 bent (zie kaart).

#### *Oproeien voor gladde boten*

Gladde boten kunnen aan de stuurboordzijde van de sprintbaan (meerzijde) in het afgebakende stuk oproeien (tussen de twee gele boeien op de kaart). Houd er rekening mee dat je **10 minuten voor de start van jouw heat** voorbij T3 moet zijn (zie kaart).



### *Klaar liggen voor de start*

Je mag het kommetje inroeien als dit wordt aangegeven door de medewerker op de hoek (T4). In het kommetje ga je eerst op volgorde van **heat** liggen (eerst de laagste finale en als laatst de A-finale), binnen jouw heat ga je op volgorde van **baan** liggen (baan 1 vooraan, baan 6 achteraan). De medewerker op de hoek bij de startvloten begeleidt dit (T5).

### *De wedstrijd*

Houd er rekening mee dat de wind van verschillende kanten kan komen; zorg ervoor dat jouw roeiers gefocust zijn en weten hoe te krabben. De finish is ter hoogte van de jurywagen. Na de finish laat je direct lopen! Er is helaas geen ruimte en tijd om uit te roeien; de boot moet direct het water uit of overgenomen worden.