



# Het Uur 2023(stuur) instructie



# Tijdschema het Uur 2023

- 08:30 uur gebouw geopend.
- 09:30 uur wedstrijdsecretariaat geopend

Blok 1

11:30 uur **eerste** boten blok 1 het water op\* (laag naar hoog)

11:30 uur start blok 1

12:00 uur start blok 2

**\*) exacte vlottijd volgt na loting op website**



Ophalen rugnummers bij wedstrijdsecretariaat in gebouw Okeanos (<dank) vanaf 9:30 uur.

Daar hebben ze ook koffie en thee!

1. 3 rugnummers geen borg maar we willen ze wel heel terug.
2. Dongel wordt hetzelfde nummer als je rugnummer.
3. Baankaart
4. Je vlottijd.



## Rugnummers

- Per boot 3 rugnummers:

- 1: Boeg: op de oproeikleding
- 2: Boeg: op de wedstrijd kleding
- 3: Stuur

Rugnummers zichtbaar dragen, ook bij oproeien.

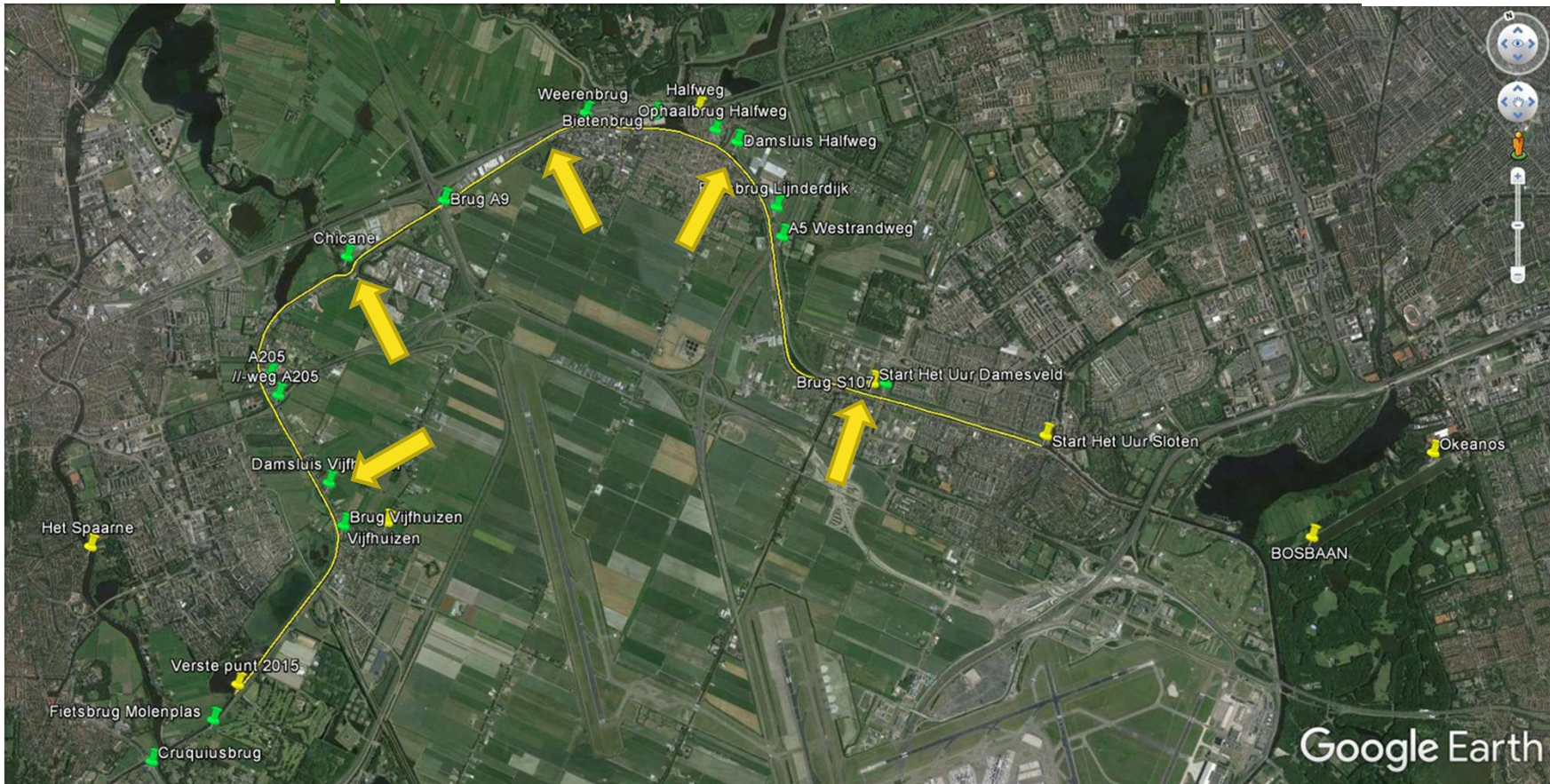
Rugnummers na wedstrijd graag inleveren.

# Dongel

- De stuur krijgt twee dongels in een plastic zakje.
- Stop de dongels in een jaszak, die je kan afsluiten.
  - check of Dongel “aan” staat (blauwe lampje knippert).
  - Gelijk na aankomst op het vlot dongel inleveren.
  - Geen borg maar er wordt wel € 40 per stuk in rekening gebracht bij verlies.



# Baankaart parcours 2023



Tussentpunt afstandsmeting. 



# Oproeien van Bosbaan naar start.

Ga op je vlottijd het water op!

Volg de instructies op van de vlothonden

Ca. 5 km oproeien blok 1.

Alle ploegen moeten voor de 1<sup>ste</sup> start voorbij de startlijn zijn.

Startnummers van laag naar hoog!

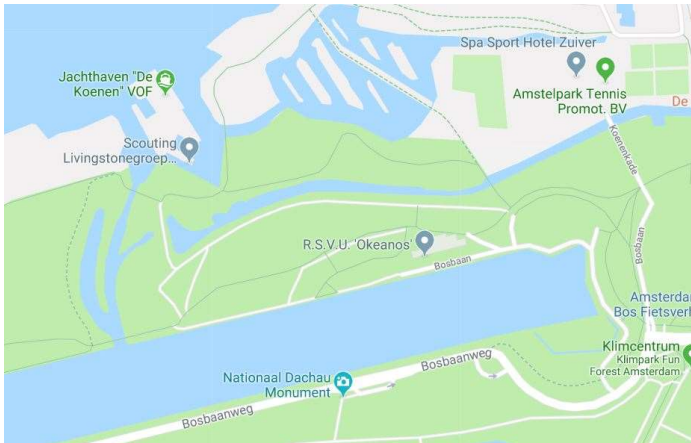
Starttijden
Blok 1 11:15 uur
HV8+/H8+
HV4*
DV8+
D4*/DV4*

# Parkeren Bosbaan

- Kijk even op de site van Amsterdamse Bos.
- Parkeren hoofd entree is met dagkaart.
- Je kan op diverse parkeerterreinen rondom wel gratis parkeren.



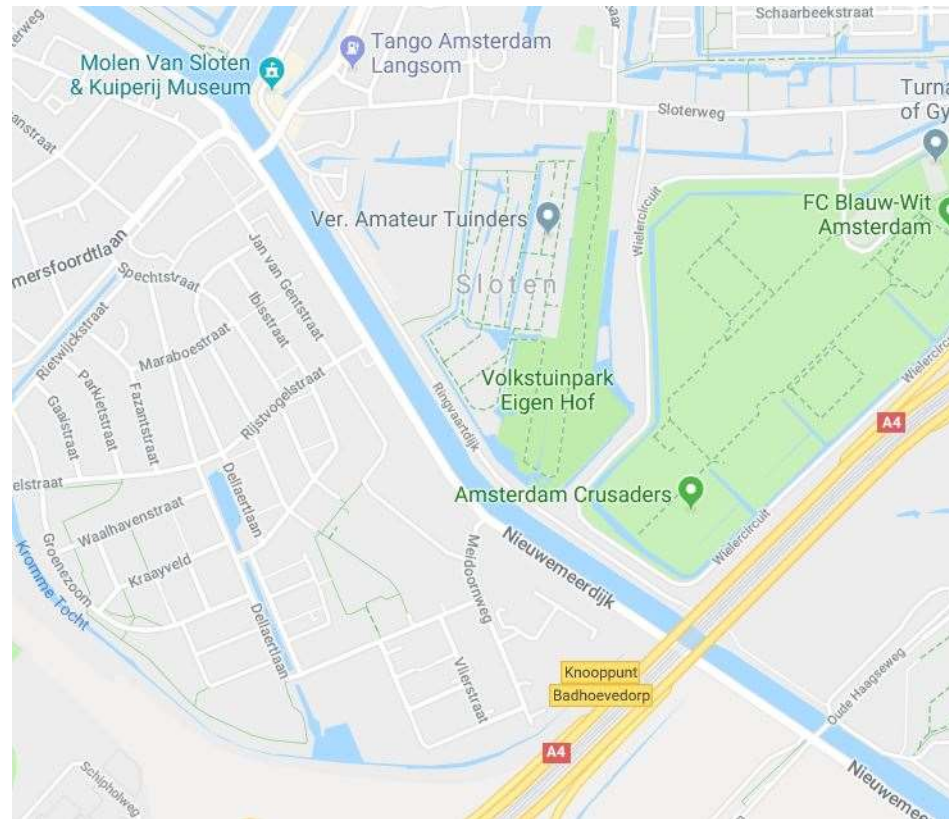
# Route oproeien



- 1.500 m brug onder door en BB-gat aanhouden.
- Op de Nieuwe Meer BB-wal volgen.

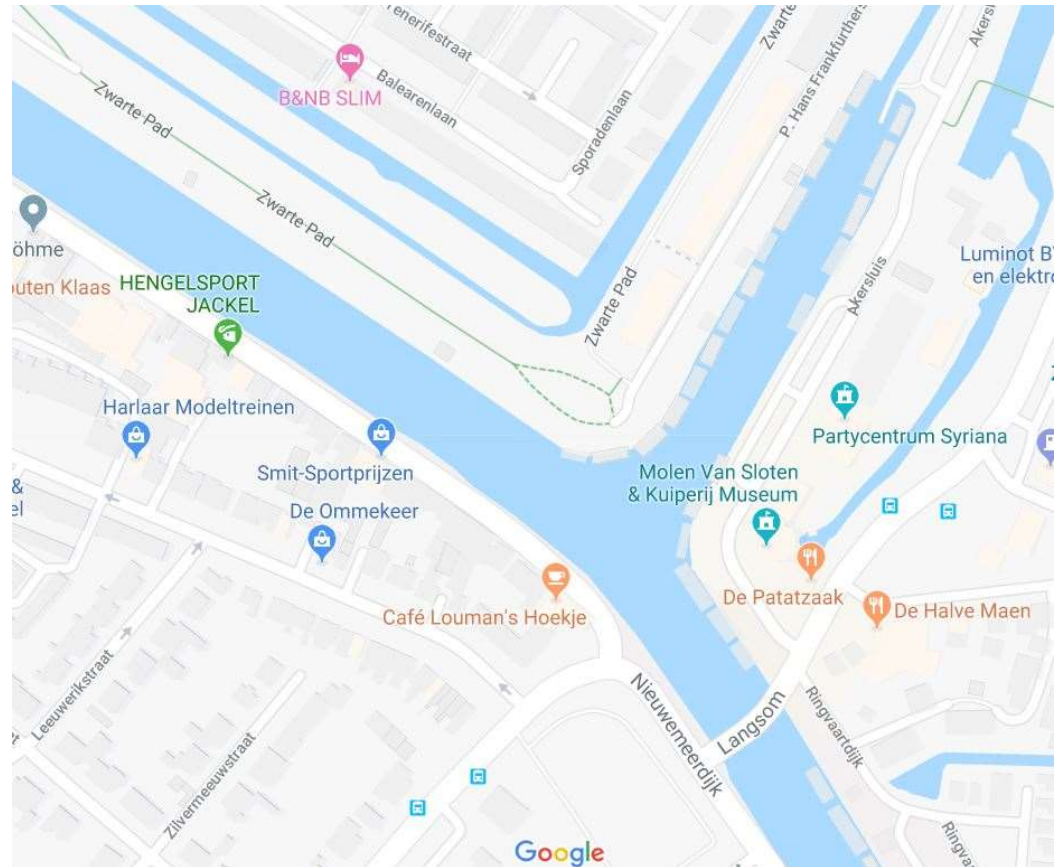
# Oplijnen blok 1

- Voor Sloterbrug op lijnen op van laag naar hoog startnummer
- Volg instructies aligneur(s) langs de kant en op de brug
- Oproeikleding voor de brug uit!
- Op nummervolgorde de Sloterbrug passeren
- Na brug oproeien naar voorstart ca. 100 m
- Boten starten steeds 45-60 sec. na elkaar



# Start blok 2

- Voorstart is ca 100 m na passeren Sloterbrug
- Voorstart en start is met een gele boei gemarkeerd
- Starter geeft commando oproeien naar startlijn (70 m) met megafoon
- Bij passeren startlijn begint het Uur automatisch op de app terug te lopen
- Het streven is boten steeds in blokjes van 5 te starten
- Boten starten steeds 45-60 sec. na elkaar



# Bruggen/ hindernissen

- De bruggen op de Ringvaart zijn steeds een hindernis waar ploegen elkaar niet kunnen inhalen. Houd daar rekening mee.
- Brug bij Vijfhuizen zit in een knik. **Pas op breedte** 8,0 m riemen en is niet heel hoog 1,2 m. **Pas op hoofden**. Hoofd iets knikken. Je kan wel gewoon doorroeien.
- We laten de ploegen zo veel mogelijk op snelheid starten. Wordt je ingelopen, geef ruimte. Niet heel lang naast elkaar varen!
- Er is vaak nog genoeg tijd om wat extra's te geven, nadat je bent ingehaald.

Stuurinstructie Het Uur 2023 blok 1 001 t/m 008

Afstand	Hoogte	Breedte	Brug/hindernis	Instructie	Foto
0 (30,8)	--	--	Start		
2,2 (28,6)	--	--	A5 Westrandweg	Geen hindernis	
2,55 (28,3)	2,25	8,65	Fietsbrug thv. Linderdijk	Midden gat	
3,37 (27,4)	--	10,15	Damsluis Halfweg	Tussen de borden <b>Meetpunt!</b>	
3,65 (27,1)	2,6	8,40	Ophaalbrug Halfweg	Midden gat	
4,32 (26,5)	2,5	9,30	Bietsbrug Halfweg	Midden gat	
5,09 (25,7)	2,5	8,4	Weerenbrug Halfweg	Midden gat <b>Meetpunt na brug!</b>	
6,9 (23,9)	--	--	A9	Geen hindernis	

Ter informatie en beeldvorming Spaarne ploegen:  
 Bennebroekerbrug 1 m hoog en 8,5 m breed  
 Cruquiusbrug 2,67 m hoog en 8,44 breed.

# Inhalen en ingehaald worden

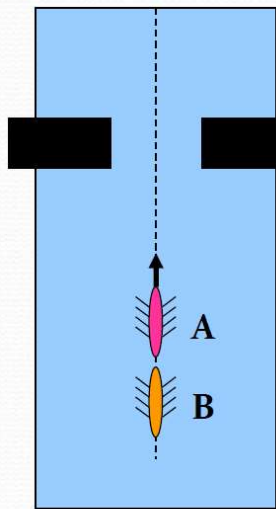


## **Veiligheid:**

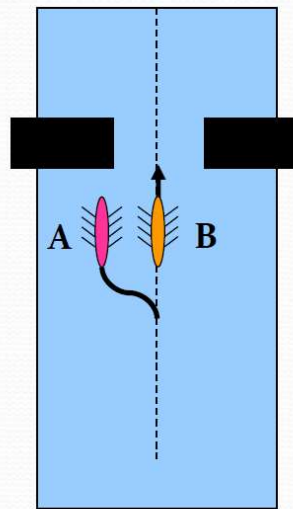
- Bij bijna alle bruggen neem het middengat!
- **Pas op damsluisjes. Vaar hier altijd in de as van de Ringvaart.**
- **Smalle brug zijn gemarkeerd in baankaartjes.**
- Bij alle bruggen geldt een inhaalverbod vanaf 150 m voor de brug.
- Handhaving van het inhaalverbod wordt bewaakt door baancommissarissen.
- Zie bijgevoegd de instructie kiel linie-wedstrijden. Geleend van de Head maar van toepassing.

# Inhalen en ingehaald worden

(brug op komst)



B loopt in op A.  
Er is een brug op komst.  
Wanneer het punt-je van B voorbij het kontje van A komt, is de brug op ruime afstand. A kan nog uitwijken zonder de eigen veiligheid in gevaar te brengen.



A moet uitwijken.  
A moet B voor laten gaan en wachten tot B voorbij is of een ander bruggat kiezen indien beschikbaar.



*Stippelijns is ideale lijn van B*

Head of the River Amstel - Toelichting inhaalsituaties

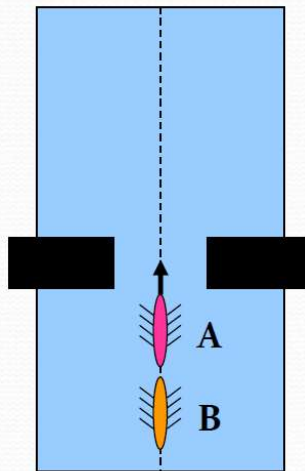
27-2-2017 10

## Veiligheid:

- Bij alle bruggen staan voor en na brug duc-dalven. Bij alle bruggen geldt een inhaalverbod vanaf 150 m voor de brug. Bruggat ligt in as-Ringvaart!
- Handhaving van het inhaalverbod wordt bewaakt door baancommissarissen.
- Zie bijgevoegd de instructie kiel linie-wedstrijden. Geleend van de Head maar van toepassing.

# Inhalen en ingehaald worden

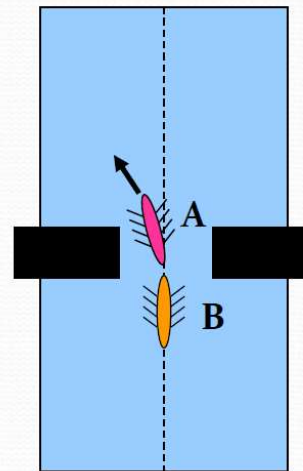
(brug vlakbij)



B loopt in op A.  
Er is een brug op komst.

Wanneer het punt-je van B voorbij het kontje van A komt, is de brug op korte afstand.

A kan niet meer uitwijken zonder de eigen veiligheid in gevaar te brengen.



A kan niet meer uitwijken.

A gaat eerst onder de brug door en moet direct na de brug ruimte voor B maken.

B moet A voor laten gaan of een ander bruggat kiezen wanneer dat beschikbaar is.

*Stippelijns is ideale lijn van B*



- Het Wedstrijdreglement voor kiellinie wedstrijden is van toepassing.
- De bruggen zijn steeds een hindernis waar ploegen elkaar niet kunnen inhalen. Houd daar rekening mee.
- **Voorkom lang inhaalmanoeuvre, geef elkaar ruimte!**

## Na wedstrijd en protesten

- Slagen en stuurtjes, hou er rekening mee dat ploegen nog mogelijk tijd “over” “hebben als jullie al zijn gefinisht.  
Hou **maximaal Stuurboordwal** bij het uitroeien.
- Maar ook omgekeerd, mogelijk loop je in het finishgebied in op ploegen die al gefinisht zijn. Ploegen zullen maximaal Stuurboordwal varen.

### Protesten

- Mocht er door het hoofd jury om welke reden dan ook een sanctie opgelegd moeten worden, hinderen bij inhalen oid dan zal dit tot uitdrukking komen d.m.v. afstandskorting van 75 m.
- Op het vlot van het Spaarne staat iemand van de wedstrijdorganisatie, als je als ploeg een protest wil indienen.



# Na het Uur uitroeien richting vlot KR&ZV Het Spaarne



- Op vlot geeft stuur dongel zsm aan vlothond om uit te lezen.
- Boten kunnen naast de loodsen of op het veld Toorpokade afgeriggerd. Daar staan singels klaar.
- Inleveren rugnummers (3) graag schoon en heel retour. Bij voorbaat dank! We zijn circulair en hebben klein budget!



# Afstandbepaling

Dmv de app en back-up middels een dongel.

Afstand wordt bepaald tov de as van de Ringvaart/Spaarne.

- **Afstandsmeting**

- Het is gelukt om hem weer in de app-store te krijgen. Was even spannend maar is gelukt.
- Daar gaan we dankbaar gebruik van maken! Zie bijgevoegde link. Is een super handige gadget.

- Ploegen kunnen namelijk zien hoe ze in het veld liggen.

- Er zijn een aantal vaste punten in het parcours en daar kun je zien hoe je ligt in het veld. Ben je als eerst gestart, zie je

- Of andere ploegen sneller bij dat punt waren. Hij meet keurig hoe ver je komt in een uur nadat je, je startlijn bent gepasseerd.

- <https://apps.apple.com/nl/app/the-hour-timing/id1173351897>



## Boten vrijdag 8 december brengen?

Jullie kunnen indien gewenst boten de dag voor de wedstrijd te brengen.

Graag voorafgaande aan [wedstrijdleiding@thehour.eu](mailto:wedstrijdleiding@thehour.eu) kenbaar maken.