



ROEIVERENIGING  
**DE HERTOG**

## De Hertog Strava Race Week! Van 13 - 19 juni

(Georganiseerd door Saskia Tonnaer en Joost Zonneveld)

### De Hertog pakt dóór met een activiteit om intern met elkaar te sparren!

Na de HIT2,5 op 30 mei organiseren we een Strava Race Week!

Alle boten kunnen meedoen!.

Alle roeiers kunnen meedoen!

Eerstejaars roeiers, die de intro 2020-2021 hebben doorlopen: voor jullie zal een aparte categorie worden aangemaakt; jullie strijden tegen elkaar.

De race bestaat uit 2 Strava segmenten van ca. 800 meter op de Aa (een segment heen en een segment terug). De beste (gecorrigeerde) **opgetelde** tijd van die 2 segmenten wint.

### Hoe kan je meedoen?

- Meld je aan bij de organisatie door een mailtje te sturen naar: [stravaraceweek@rvdehertog.nl](mailto:stravaraceweek@rvdehertog.nl)
- Zorg ervoor dat 1 persoon in de boot een (gratis) Strava account heeft, om je tijden op de segmenten op te nemen en door te geven; zorg ervoor dat je activiteit op roeien staat.
- Roei op 1 dag beide segmenten.
- Publiceer die dag je activiteit op Strava.
- Stuur op diezelfde dag een email naar [stravaraceweek@rvdehertog.nl](mailto:stravaraceweek@rvdehertog.nl) met vermelding van datum deelname, boottype, namen, leeftijd en geslacht van roeiers en eventueel stuur;
- Voor de eerstejaarsroeiers (intro 2020)): laat in je email ook weten dat jullie een intro 2020 boot zijn.
- Voor deze race tellen we je tijd voor beide segmenten bij elkaar op en dat wordt vervolgens gecorrigeerd voor boot, leeftijd, geslacht.

De tijdwaarneming doe je zelf, via een Strava-account. Je kan dus racen wanneer het jou/jullie uitkomt in deze week. Je mag in de Hertog Strava Week van **13 tot en met 19 juni** zo vaak meedoen als je wilt, alleen de beste tijd van je boot in die week telt mee voor je positie in het Strava Race Week klassement. De uitslag van de race zal op de site worden gepubliceerd en de winnaars krijgen een leuk aandenken.

Je kan als roeier meerdere keren meedoen in verschillende boottypes (in skiff, 2tje, of 4).

## Het parcours

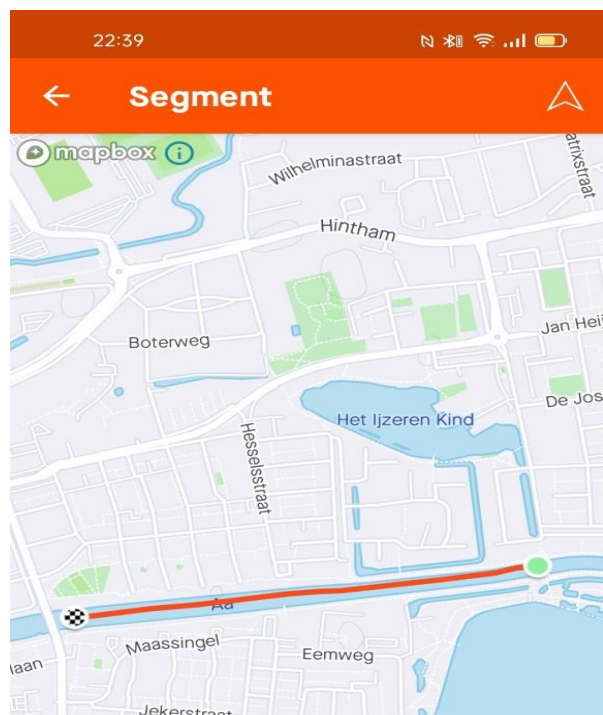
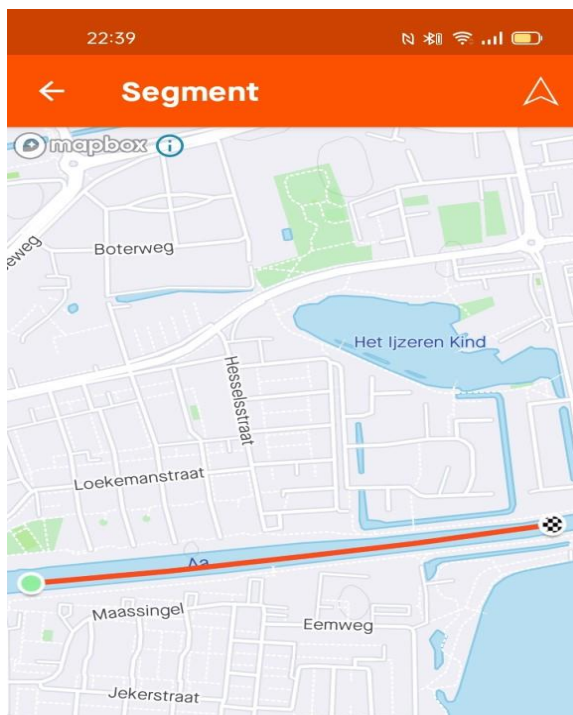
Het parcours bestaat uit 2 segmenten van ca 800 meter **op de Aa**, die beiden op 1 dag moeten worden geroeid. De segmenten zijn met gps coördinaten vastgelegd en Strava houdt automatisch bij hoe lang je erover doet.

1 Segment is richting de Zandvang, en het andere segment op de terugweg. Hiermee vindt automatisch een correctie plaats voor wind en stroming mee of tegen.

De segmenten liggen tussen de Acaciabrug en de Voetgangersbrug. Zie afbeelding. Groen bolletje is start en zwart bolletje is finish.

Heen: van de Acaciabrug tot net voor de voetgangersbrug (segment Strava; "Recht stuk Aa" 770 meter), houd hierbij natuurlijk stuurboord aan).

Terug: van de Voetgangersbrug tot net voor de Acaciabrug (segment Strava; "terug naar RV; voetgangersbrug tot eerste brug", 830meter), houd stuurboord aan.



Voor deze race tellen we je tijd voor beide segmenten bij elkaar op en dat wordt vervolgens gecorrigeerd voor boot, leeftijd, geslacht.

Tussen de segmenten door kun je pauze nemen, bijkomen, opladen, je startje oefenen op de Zandvang, dat maakt niet uit, want alleen je tijd op deze 2 segmenten telt mee.

## Tijdwaarneming

De tijdwaarneming doe je zelf via een Strava-account. Als activiteit geef je roeien aan. Je kan je hele roeiactiviteit opnemen, Strava geeft zelf de tijden op de segmenten weer. Dus je hoeft hem niet te stoppen of aan te zetten bij start of finish van het segment, alleen bij start bij de Roei en eindig bij de Roei.

## Veiligheid voorop!

Natuurlijke dienen de geldende coronamaatregelen van de Roei in acht te worden genomen, zoals eerst handen wassen, naast je boot ook je inlegplek reserveren, altijd 1.5 meter afstand houden, riemen en boot poetsen etc.

De Aa zal voor de race niet worden afgezet, dus het water wordt ook gebruikt door andere roeiers, bootjes etc. Dus zoals altijd stuurboord blijven roeien, goed blijven omkijken en respect tonen voor vissers en andere boten. Je race afbreken is beter dan brokken maken! En je hebt een hele week de tijd om je beste tijd neer te zetten, dus probeer het dan gewoon nog een keer. :-) 😊.

## Strava- account.

Om deel te nemen aan deze interne online race dient minimaal 1 persoon in de boot een Strava account te hebben. Je kan bij Strava een kosteloos account aanmaken.

### Zie hier meer info over op [Strava](#)

Wat is Strava?

Strava is een populaire mobiele app waarmee sportprestaties kunnen worden bijgehouden via GPS. Via de software kunnen gebruikers sportieve prestaties plannen, opslaan en met andere gebruikers vergelijken. Strava kent trajecten waarmee tijden vergeleken kunnen worden, dit worden segmenten genoemd. Die zijn er voor hardlopen, fietsen en ook roeien.

Via je opname op Strava zie je hoe jouw tijd was op een roeisegment, en ook wat de anderen deden (die dag, of dat jaar of over alle jaren). Van deze functie maken we gebruik om de roeitijden te registreren van de Strava Contest Week.

Je kan de Strava activiteit starten als je bij de roeivereniging vertrekt, en beëindigen als je terug bent bij de roei. Je hoeft je tijdens de race dus niet bezig te houden met de tijdsregistratie. Let er wel op dat je je activiteit op Strava op roeien zet, dan komen de segmenten tevoorschijn (dus niet als je activiteit op bijvoorbeeld fietsen staat).

Je kan je activiteit opnemen met de Strava app op je telefoon (iPhone of Android), of met een sport horloge (zoals [Wahoo](#), [Polar](#) of [Garmin](#)).

Als je vragen hebt over Strava kan je contact met ons opnemen via het email adres [stravaraceweek@rvdehertog.nl](mailto:stravaraceweek@rvdehertog.nl)