



Vaardigheidsproef

Wil je je conditie verbeteren of op peil houden? Dan is de vaardigheidsproef een mooie uitdaging!

De vaardigheidsproef is een proef waarbij je een bepaalde afstand (afhankelijk van geslacht en leeftijd) binnen twee uur aflegt in de skiff.

De start is voor het clubhuis bij km paaltje 29,4 en er wordt geroeid richting Bergentheim. De keerpunten voor 10, 12, 14, 16 en 18 km zullen duidelijk worden aangegeven.

Op de terugweg zijn de laatste loodjes het zwaarst maar het is goed om te weten dat de kantinecommissie de deelnemers en supporters opwacht met heerlijke versnaperingen om weer op verhaal te komen.

De belangrijkste informatie op een rijtje:

- Datum** : donderdag 2 september
- Tijd** : 18:00 uur: boten op het water en inroeien.
18:30 uur: start
- Deelname door** : Roeiers van min. 16 jaar met skiff-2 diploma (*)
- Boten** : Anna, Apollo, Elsbeek, Eurydice, Lambert Simon, Orpheus, Wintech mw, Wintech hw
En privé-skiffs (gebruikt door eigenaren)
- Inschrijven** : zie website
- Af te leggen afstand** : zie pagina 2

Wellicht ten overvloede: probeer tijdens een training eerst of deze proef haalbaar is en schrijf je dan pas in. Dit in verband met het aantal beschikbare boten.

(*) diplomalijst 14 juli 2010



Vaardigheidsproef – af te leggen afstanden

Leeftijd	Afstand	Tijd
M16	14 km	120 minuten
M18	16 km	120 minuten
J 16	16 km	120 minuten
J18	18 km	120 minuten
heren t/m 40 jaar	20 km	120 minuten
heren 41 t/m 50 jaar	18 km	120 minuten
heren 51 t/m 70 jaar	16 km	120 minuten
heren 71 jaar en ouder	14 km	120 minuten
dames t/m 35 jaar	16 km	120 minuten
dames 36 t/m 45 jaar	14 km	120 minuten
dames 46 t/m 65 jaar	12 km	120 minuten
dames 66 jaar en ouder	10 km	120 minuten

In overleg met je coach is het mogelijk om een grotere afstand af te leggen.

Doe dit alleen als je voldoende trainingskilometers in de benen hebt.....

Op de dag van de vaardigheidsproef is het niet mogelijk om de af te leggen afstand te wijzigen.