

40^{STE} OC&C RINGVAART REGATTA

3 JUNI 2015
100 KM ROEIMARATHON
LOSE YOURSELF
WEDSTRIJDINFORMATIE



Georganiseerd door
LAGA

 **OC&C**
Strategy Consultants

 **OC&C RINGVAART REGATTA**



EXPLORE+ SUCCEED

TALENTS FIND IT AT SABIC

Saudi Basic Industries Corporation (SABIC) ranks among the world's top petrochemical companies and operates in more than 40 countries across the world with over 40,000 employees. At SABIC our focus is to help our customers achieve their ambitions and power their competitive advantage. We put customers' success at the heart of what we do.

We seek the best and the brightest employees throughout the world to become part of our vision.

You are ambitious and talented. You are looking for a career that will equip you to make the best of your strengths, both personally and professionally. That is why this is the perfect time to build our futures together. Our comprehensive training and development programs are among the best in the petrochemical industry. Our pay and reward packages are always competitive and we offer you career opportunities in a diversity of disciplines and locations worldwide.

Find out more: sabic.com/careers



CHEMISTRY THAT MATTERS™

INHOUDSOPGAVE

<i>Voorwoord President Ringvaart Commissie</i>	4
<i>Voorwoord President der D.S.R.V. "Laga"</i>	5
<i>De 40^e Ringvaart Commissie</i>	6
<i>Historie</i>	7
<i>De Ringvaart in 2015</i>	9
<i>Records</i>	10
<i>Reglementen</i>	12
<i>Track & trace</i>	15
<i>Startschema</i>	16
<i>Wedstrijdverloop</i>	17
<i>Algemeen verloop</i>	17
<i>Inchecken</i>	17
<i>Briefing / Stuurlieden vergadering (verplicht)</i>	18
<i>Vlottijd/oproeien</i>	19
<i>Start</i>	19
<i>Uiteindelijke doorkomsttijd</i>	20
<i>Medische verzorging</i>	20
<i>Uitvallen</i>	20
<i>Checkpoints</i>	20
<i>Vaarroute</i>	21
<i>Stoppunten</i>	22
<i>Bruggen op de route</i>	23
<i>Routebeschrijving - Roeiers</i>	27
<i>Veldindeling</i>	31
<i>Belangrijke adressen</i>	35
<i>Routebeschrijving - Fietsers</i>	36
<i>Routebeschrijving - Auto's</i>	42
<i>Tips voor de wedstrijd</i>	50
<i>Goede Doelen</i>	52
<i>Belangrijke contactinformatie</i>	54



VOORWOORD PRESIDENT RINGVAART COMMISSIE

Beste roeier,

Na maanden van grote inspanning is vandaag de dag aangebroken dat u uzelf kunt gaan bewijzen door 100 kilometer in één dag te kunnen roeien. Ieder jaar wordt de wedstrijd door velen gestart om vele verschillende redenen: misschien doet u het om de snelste te zijn, misschien doet u het om uzelf iets te bewijzen, maar één ding staat vast: de 100 kilometer zult u gaan overwinnen.

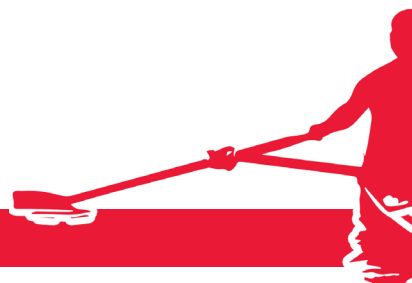
De eerste 59 kilometer van de wedstrijd zullen hetzelfde zijn als u van voorgaande jaren gewend bent. In Lisse zal de situatie in verband met een verbouwing van de kade dit jaar echter iets anders zijn, en zult u een klein stukje door moeten roeien om uit de boot te kunnen stappen en gebruik te kunnen maken van de masseurs. Meefietsers en volgauto's zullen als gevolg hiervan een stukje om moeten rijden, maar ter plekke worden hierover verdere instructies gegeven.

Daarnaast is er dit jaar aandacht besteed aan het ontwikkelen van een nieuwe applicatie voor op uw mobiele telefoon. Ik raad u aan deze app te installeren op uw telefoon zodat uw vrienden, familie en huisgenoten nu nog beter op de hoogte blijven van waar u zich van moment tot moment bevindt en u op kunnen wachten op de juiste stop, op het juiste moment. Volgers kunnen u via <http://ringvaart.toervolger.nl> de gehele dag volgen. Voor diegene die vanaf een andere locatie dan langs de Ringvaart up-to-date willen blijven van de activiteiten op het water, is er zoals ieder jaar Radio Ringvaart, geproduceerd door onze vrienden van Asopos de Vliet te Leiden. De link naar de live stream van deze zender is te vinden op www.radioringvaart.nl. Voor alle andere informatie omtrent de wedstrijd en het afsluitende feest, kunt u, buiten dit boekje, terecht op www.occringvaartregatta.nl.

Namens de hele organisatie wil ik u heel veel succes maar vooral ook plezier wensen, en hoop ik u allen op het feest te mogen ontvangen om de geweldige presentaties van deze dag te vieren. De dag die u nog jaren bij zal blijven als de dag dat u de meest beruchte 100 km roeide.

Met een luid: 'Lose Yourself!'

Nienke Nijholt
President 40e Ringvaart Commissie



VOORWOORD PRESIDENT DER D.S.R.V. “LAGA”

Geachte roeiers, coaches en supporters,

Op woensdag 3 juni vindt de 40e OC&C Ringvaart Regatta plaats. Met het vieren van haar Lustrum zal dit jaar de wedstrijd waar velen van u al maandenlang naartoe werken, de wedstrijd waarin u gaat ontdekken hoe ver u kunt gaan, een onvergetelijke ervaring worden. Afgelopen maanden heeft u zichzelf verloren in de roeisport, alles stond in het teken van deze Regatta. Vele trainingskilometers heeft u gemaakt om er voor te zorgen dat u goed voorbereid aan de start verschijnt. Dit is zeker geen overbodige luxe want tijdens het roeien van deze roemruchte 100km roeimarathon zult u de nodige ontberingen moeten trotseren.

De OC&C Ringvaart Regatta, oorspronkelijk georganiseerd ter ere van het 100-jarig bestaan van D.S.R.V. “Laga”, is inmiddels niet meer weg te denken uit de nationale roeikalender. Honderden roeiers doen ieder jaar mee en zij worden tijdens deze Regatta bijgestaan door hun trouwe achterban die langs de kant meefietst. Bovendien zult u worden bijgestaan door meer dan 300 Lagaiers die zich inzetten om de Regatta gestroomlijnd te laten verlopen. Dankzij deze enthousiastelingen en de organiserende commissie zal dit evenement wederom een daverend succes worden!

Uiteraard staat veiligheid tijdens deze dag hoog in het vaandel. Neem daarom dit boekje aandachtig door en volg te allen tijde de aanwijzingen van de wedstrijdleiding op.

De 40e OC&C Ringvaart Regatta zal een fantastisch evenement worden en ik wens u hierbij veel succes en plezier. Mogelijk zie ik u al tijdens de tocht voorbij varen, maar ik zal u zeker bij de finish zien, waar een mooi feest op u wacht!

Met een luid: “Allez Lagaii!”,

E.M. van Ewijk
President der D.S.R.V. “Laga”



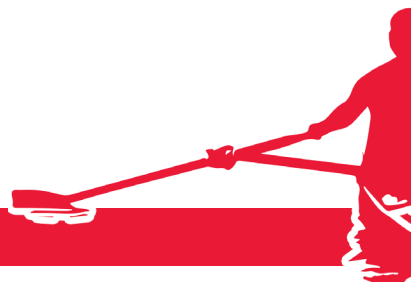
DE 40^E RINGVAART COMMISSIE

De 40e OC&C Ringvaart Regatta wordt georganiseerd door de Delftsche Studenten Roei Vereniging "Laga". De organiserende commissie zal zich samen met ongeveer 300 Lagaaiers 100km lang voor u inzetten om de wedstrijd zo goed mogelijk te laten verlopen. Namens ons allemaal wensen wij u veel succes!



Commissie 40e OC&C Ringvaart Regatta

Nienke Nijholt	President
Mirthe Haarman	Secretaris
Mathias de Koning	Thesaurier
Michiel Lodder	Commissaris Wedstrijd
Josephine Vlaanderen	Commissaris Leidschendam
Michiel Adriaanse	Commissaris Feest
Luuk Clausing	Commissaris Acquisitie
Elsemieke Kunst	Commissaris Logistiek



In 1976 bestond de D.S.R.V. "Laga" 100 jaar en ter ere van haar verjaardag werd Njord uitgedaagd voor een race over wel 100 kilometer. Njord, ook zeker niet de bangste, neemt de uitdaging aan en de eerste Ringvaart Regatta is een feit. Deze wedstrijd bleef niet onopgemerkt. Uit het hoge Noorden kreeg men hoogte van deze wedstrijd. Aegir had ook wel interesse en verscheen bij de start. Zowel Njord als Aegir maakten geen kans tegen de LALLA (Lange Afstand Laga Lustrum Acht) en ze werden beiden verslagen in een tijd van bijna negen uur. Het wereldrecord handroeien over 100 kilometer is gevestigd. Van de deelnemers aan deze eerste editie wordt naast uithoudingsvermogen en karakter ook improvisatietalent beproefd. Het verslag van de wedstrijd vertelt dat het vochtverlies door de felschijnende zon zo groot was dat bij de plaatselijke kruidenier extra dranken en petten moesten worden ingekocht.

Dankzij het fantastische en gedurfde initiatief van de LALLA mag deze wedstrijd nog steeds bestaan. Inmiddels bestaat de langste, ongewisselde roeimarathon van Nederland alweer 40 jaar, en vieren wij daarmee ons lustrum. Inmiddels is er een hoop veranderd: er doen tegenwoordig ongeveer 150 ploegen aan mee in diverse boottypes, er is de mogelijkheid om de boten online te volgen en doen er zelfs mensen uit de Verenigde Staten mee.

Deze historie willen we graag blijven vertellen. Heren Kapteijn, Tegelberg, Tichler, Hendriksen, Tangerman, Tuinhout, Hoebee, de Bruin en Buss, bedankt voor het initiatief en de eerste wedstrijd waaruit een traditie is geboren!





EEN LES OM TE ONTHOUDEN

NIEUWE WEGEN, DURF EN ONDERNEMERSCHAP TONEN

Drie ingrediënten die bij Dura Vermeer tot mooie projecten leiden. Dat bewijst Unilever-kantoor De Brug in Rotterdam. Het is de les die we studenten en young professionals graag voorhouden. Ook met 160 jaar ervaring in bouw en infrastructuur valt daar nog steeds niets op af te dingen. Nu niet. Nooit niet.

Voor meer inspiratie check onze website.

➤ [DURAVERMEER.NL](https://www.dura-vermeer.nl)



DURA VERMEER

Waarmaken van ambities

DE RINGVAART IN 2015

Ieder jaar probeert de Ringvaart Commissie de OC&C Ringvaart Regatta weer naar een hoger niveau te tillen. Zoals Nienke al in haar voorwoord meldde zijn er dit jaar twee belangrijke veranderingen, maar ook nog een paar andere kleine updates van de wedstrijd.

Lisse

De stopplaats C3 in Lisse is verplaatst wegens verbouwing op de oude plek. De roeiers zullen een klein stuk verder moeten doorroeien, voor zij de boot uit kunnen stappen en gebruik kunnen maken van de voorzieningen.

Voor de volgploegen geldt dat ze een stukje moeten omrijden voor ze bij het stoppunt zijn. De instructies hiervoor zijn opgenomen in het boekje en ter plaatse zal ook bewegwijzering hangen.

App

Afgelopen jaren waren er nogal wat problemen rondom de app en het volgen van de roeiers. Dit jaar hebben wij ervoor gekozen om in zee te gaan met Fertile Media. Zij hebben voor ons een geheel nieuw systeem gebouwd, zoals de roeiers mogelijk al hebben gemerkt bij het inschrijven op de website. De roeiers kunnen deze app - een trackingsysteem - downloaden. Deze app volgt de ploegen de gehele route, zodat de thuisblijver op www.ringvaart.toevolger.nl de ploegen de gehele dag kan volgen.

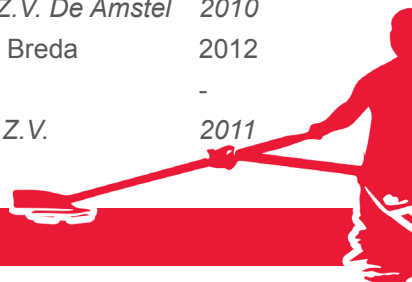
Finish en feest

Zoals al enkele jaren, zal ook dit jaar de finish zijn bij Lijm&Cultuur in Delft. Hier kunnen de roeiers hun boot uit het water tillen en daarna hun prestatie vieren onder het genot van een fris drankje en fijne muziek. In de avond zal het feest losbarsten en onder andere Dennis Kruissen en Sporadisch zullen komen optreden. Dit jaar is het weer een open en gratis feest. Let wel op: om 22:00u zullen de deuren sluiten, dus zorg dat u op tijd binnen bent. Voor ploegen die verwachten later dan 22:00u zullen finishen liggen bandjes klaar in Leidschendam bij het infopunt vanaf 19:30u, zodat ook zij en hun volgploeg het finishterrein op kunnen na 22:00u.



RECORDS

<i>Veld</i>		<i>Tijd</i>	<i>Vereniging</i>	<i>Jaar</i>
<i>Heren</i>				
Dubbelacht	H8*	07:24:35	RV Breda	2013
Acht	H8+	07:15:09	D.S.R.V. Laga	2014
Dubbelvier met stuurman	H4*	08:41:00	D.S.R. Pro- teus-Eretes	2014
Dubbelvier	H4x	08:16:05	RV Breda	2012
Vier met stuurman	H4+	09:15:43	K.S.R.V. Njord	2014
Vier zonder stuurman	H4-	08:41:48	D.S.R.V. Laga	2012
Dubbeltwee met stuurman	H2*	09:56:40	AROSS	2012
Dubbeltwee	H2x	08:22:41	K.R.&Z. de Maas	2013
Twee met stuurman	H2+	12:44:08	D.R.V. Euros	2013
Twee zonder stuurman	H2-	08:31:47	Combi Daventria/ RV Naarden	2014
Skiff	H1x	08:16:55	R.V. Tor	2014
Overnaedsche skiff	Hov1x	11:35:34	AROSS	2013
Volans skiff	Hv1x	10:02:25	A.R.V. de Griff	2014
Wherry	H1*	12:05:48	R.V. De Laak	2014
<i>Dames</i>				
Dubbelacht	D8*	09:39:05	A.G.S.R. Gyas	2014
Acht	D8+	08:49:32	W.S.R. Argo	2014
Dubbelvier met stuurman	D4*	09:44:19	R.V. De Hertog	2012
<i>Dubbelvier*</i>	<i>D4x</i>	<i>08:44:52</i>	<i>K.A.R.Z.V. De Hoop</i>	<i>1995</i>
Vier met Stuurman	D4+	10:04:51	D.S.R.V. Laga	2014
Vier zonder stuurman	D4-	08:35:40	A.R.S.R. Skadi	2014
<i>Dubbeltwee met stuurman*</i>	<i>D2*</i>	<i>09:47:19</i>	<i>R.&Z.V. De Amstel</i>	<i>2010</i>
Dubbeltwee	D2x	08:57:29	R.V. Breda	2012
Twee met stuurman	D2+	-	-	-
<i>Twee zonder stuurman*</i>	<i>D2-</i>	<i>09:11:11</i>	<i>A.R.Z.V.</i>	<i>2011</i>



Veld		Tijd	Vereniging	Jaar
Skiff	D1x	08:39:20	R.V. De Laak	2014
Overnaedsche skiff	Dov1x	-	-	-
Volans skiff	Dv1x	11:47:01	Volans Rowing	2014
<i>Wherry*</i>	<i>D1*</i>	<i>13:38:48</i>	<i>D.R.V. Euros</i>	<i>2010</i>
Mixed				
Dubbelacht	M8*	10:19:50	R.V. De Laak	2012
Acht	M8+	09:55:07	D.S.R.V. Laga	2013
Dubbelvier met stuurman	M4*	08:42:10	Die Leythe	2014
Dubbelvier	M4x	09:23:21	Asopos de Vliet	2013
<i>Vier met stuurman*</i>	<i>M4+</i>	<i>09:23:49</i>	<i>Asopos de Vliet</i>	<i>1997</i>
Vier zonder stuurman	M4-	-	-	-
Dubbeltwee met stuurman	M2*	10:43:08	R.V. 't Diep	2013
Dubbeltwee	M2x	08:15:02	R.V. Breda	2014
Twee met stuurman	M2+	14:01:56	W.S.R. Argo	2012
Twee zonder stuurman	M2-	09:58:0	De Dortsche	2014

* *Deze records zijn van vóór 2012. Pas na 2012 is de route officieel 100 km lang geworden.*



REGLEMENTEN

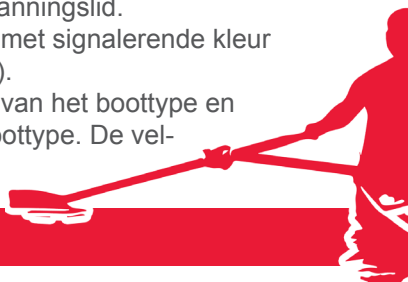
Het reglement van de Binnenvaart Politie is onverkort van toepassing, evenals de reglementen van de KNRB.

1. Deelnemer

- 1.1. Deelname is mogelijk door iedereen.
- 1.2. Een ploeg dient zelf zorg te dragen voor een boot en toebehoren.
- 1.3. Inschrijving geschiedt via de website www.occringvaartregatta.nl. Deelname is alleen mogelijk na betaling van het volledige inschrijvingsgeld.
- 1.4. Volgens KNRB Huishoudelijk Reglement artikel 52 is deelname aan een roeiwedstrijd alleen mogelijk na medische keuring. De controle hierop berust bij de roeivereniging waaraan deelnemer verbonden is. Deelname is op eigen risico.
- 1.5. De ploeg dient ten minste één verantwoordelijke te hebben die de ploeg op de wal volgt. Het telefoonnummer van deze persoon dient bij de organisatie van de OC&C Ringvaart Regatta bekend te zijn.
- 1.6. Bij uitvallen of terugtrekking tijdens de wedstrijd, dient de verantwoordelijke dit mede te delen aan de wedstrijdleiding. Ploegen dienen dan nog steeds verantwoordelijkheid te dragen voor het materieel.
- 1.7. Restitutie van het inschrijfgeld is niet mogelijk. Uitzonderingen kunnen worden gemaakt indien de organisatie vaststelt dat er sprake is van overmacht.
- 1.8. Deelnemers worden geacht het reglement te kennen en zich op de hoogte te stellen van de actuele informatie op deze website. Het Binnenvaart Politie Reglement is onverkort van toepassing en “goed zeemanschap” staat voorop.

2. Ploeg

- 2.1. Een ploeg bestaat uit maximaal negen bemanningsleden voor een 8, uit maximaal vijf (ongestuurd; vier) bemanningsleden voor een 4, uit maximaal drie (ongestuurd; twee) bemanningsleden voor een 2 en uit maximaal drie bemanningsleden voor een single wherry.
- 2.2. De bemanning mag tijdens de tocht niet worden gewisseld, behalve voor een single wherry waarvoor het is toegestaan de roeier te laten ruilen met de stuur.
- 2.3. Voor alle ploegen geldt dat de stuur telt als bemanningslid.
- 2.4. De boeg draagt gedurende de wedstrijd kleding met signalerende kleur (bijvoorbeeld een fluorescerend geel shirt/hemd).
- 2.5. De boten worden ingedeeld in blokken op basis van het boottype en eventueel na loting bij meer dan één blok per boottype. De velden worden bekendgemaakt via de site.



2.6. De volgende geslachtsklassen worden uitgeschreven:

2.6.1. Mannen

2.6.2. Vrouwen

2.6.3. Mixed. Indien de ploeg voor minder dan 50% uit vrouwen bestaat zal de ploeg deelnemen in het mannenklassement.

3. Wedstrijd

3.1. Het traject kent verschillende obstakels zoals lage en/of smalle bruggen en een sluis. De brughoogtes en breedtes zijn te vinden in het wedstrijdboekje. Stuurlieden dienen deze hoogtes en breedtes te kennen en te weten of hun ploeg hier onderdoor kan varen zonder bukken.

3.2. Bij de sluis in Leidschendam dienen 8-en aan te meren aan bakboord wal, alle andere boten aan stuurboord wal. De tijd wordt gestopt wanneer de boot de tijdwaarnemers passeert. De boten worden uit het water getild door vrijwilligers van de D.S.R.V. "Laga".

3.3. Te allen tijden gelden de aanwijzingen van vrijwilligers op de kant boven de hiergenoemde regels. De aanwijzingen van vrijwilligers moeten te allen tijden opgevolgd worden.

3.4. De boten mogen uiterlijk 45 minuten in Leidschendam blijven liggen. Hierna moeten de boten door de deelnemers zelf weer in het water worden gelegd. Na de 45 minuten wordt de tijd automatisch weer gestart, ook als de deelnemers nog niet gestart zijn met roeien. Het inleggen en doorvaren van de ploegen is niet de verantwoordelijkheid van de organisatie. Ploegen dienen in Leidschendam zelf zorg te dragen voor hun riemen.

4. Boot

4.1. Elke ploeg dient te starten in het boottype waarin zij zijn ingeschreven.

4.2. De boot moet dinsdag 2 juni tussen 10:00 en 18:00 afgeleverd worden. Boten die later worden afgeleverd dan dinsdag 2 juni 18:00 zullen worden uitgesloten van deelname zonder restitutie van het inschrijvingsgeld. Mocht u niet in staat zijn aan deze eis te voldoen dan wordt u verzocht zo snel mogelijk contact op te nemen met de organisatie van de OC&C Ringvaart Regatta.

4.3. Mocht u na zonsondergang (21.52 uur) nog roeiende zijn dient u een wit rondom schijnend licht te voeren. Boten die na 21:52 uur onverlicht varen zullen gediskwalificeerd worden. Eventuele boetes zijn op eigen risico.

4.4. De boot zal worden gekeurd bij het te water gaan op 3 juni. De organisatie behoudt zich het recht voor een boot uit te sluiten mocht deze niet voldoen aan de eisen die hieraan zullen worden gesteld.

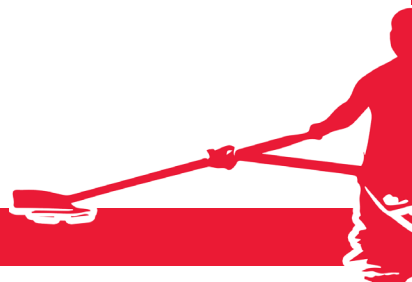
4.5. De boot moet voldoen aan de eisen



zoals gespecificeerd in het reglement voor roeiwedstrijden van de KNRB artikel 16 tot en met artikel 20.

5. Evenementenverloop

- 5.1. De start zal plaatsvinden op woensdag 3 juni vanaf 6.40 uur volgens het tijdschema dat op de site zal worden gepubliceerd onder het kopje veldindeling.
- 5.2. De buurt rond A.L.S.R.V Asopos de Vliet zal in de ochtend van 3 juni afgesloten worden voor auto's. Het niet opvolgen van aanwijzingen van de verkeersregelaars kan leiden tot uitsluiting van de wedstrijd. Onder het kopje bottransport zal op de site meer bekend worden gemaakt over de verkeerssituatie.
- 5.3. De finish moet geschieden voor 00:00 uur in de nacht van 3 op 4 juni.
- 5.4. Een opgelopen ploeg mag de oplopende ploeg niet hinderen en moet tijdig wijken zodat de oplopende ploeg vrij is haar koers te kiezen. Veiligheid en sportiviteit dienen bij zowel de opgelopen als de oplopende ploeg de doorslag te geven in de wijze waarop zij elkaar bejegenen.
- 5.5. De organisatie behoudt zich het recht voor een ploeg uit te sluiten indien zij in de ogen van de organisatie de eindtijd niet gaan halen. Dit is in ieder geval als de ploeg stopplaats C4 (Café Ut Dobbertje) passeert na 18:30u. Ploegen moeten dan de wedstrijd staken en afmeren bij A.L.S.R.V. Asopos de Vliet.
- 5.6. De jury ziet toe op de naleving van dit reglement. Het niet opvolgen van het reglement of aanwijzingen door of namens de jury of de organisatie kan leiden tot een tijdstraf of uitsluiting.
- 5.7. Indien de wedstrijd ten gevolge van onvoorziene omstandigheden of overmacht niet kan plaatsvinden, wordt een, door het bestuur van de D.S.R.V. "Laga" van geval tot geval vast te stellen, percentage van de inschrijfgelden aan de inschrijvende verenigingen gerestitueerd.
- 5.8. Indien volgploegen zich niet aan de verkeersregels en/of aanwijzingen van organisatie en betrokken instanties houden en daarmee de continuïteit van het evenement in gevaar brengen, kan de organisatie besluiten de betreffende deelnemende ploeg te diskwalificeren en uit de wedstrijd te nemen.



TRACK & TRACE

**PLOEGEN KUNNEN
DE VOLGAPP**

**“TOERVOLGER
TRACKER”**

**DOWNLOADEN IN DE
GOOGLE PLAY STORE**

LET OP: DIT IS EEN ANDROID APP

Om live gevolgd te worden kan de app Toervolger Tracker gedownload worden in de Google Play Store. Aangezien de app de gehele wedstrijd contact maakt met een gps-satelliet kan het handig zijn om uw mobiel onderweg op te laden met een powerbank.

**VOLG DE PLOEGEN
LIVE OP**

**RINGVAART.TOERVOLGER.
NL**

Dit jaar zijn we een samenwerking met Toervolger van Fertile Media gestart. Toervolger is een online platform dat nog steeds verder wordt ontwikkeld. We hopen dat deze samenwerking de komende jaren leidt tot een steeds mooiere online omgeving om de OC&C Ringvaart Regatta mee te organiseren en te volgen.



STARTSCHEMA

Startschema

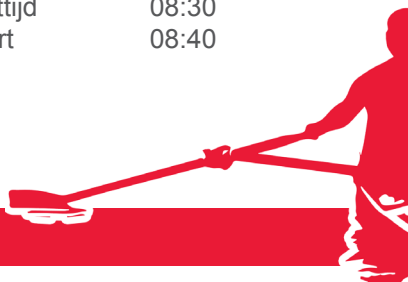
Er zullen dit jaar ongeveer 150 ploegen meedoen aan de OC&C Ringvaart Regatta. Om alles geordend te laten verlopen zijn deze ploegen in 8 velden verdeeld. Per veld zullen er maximaal 25 ploegen starten.

Om alles zo soepel mogelijk te laten verlopen verzoeken we u om de aanwijzingen van de wedstrijdleiding op te volgen en de aangekondigde incheck-, briefing- en starttijden te respecteren.

Let op: vlot en starttijden geven begin van vlot- en starttijden van dit blok aan.

TIJDSHEMA PER BLOK

Blok 1		Start	07:20	
	Inchecken	05:00		
	Briefing	05:40	Blok 5	
	Vlottijd	06:10		
	Start	06:20	Inchecken	06:20
Blok 2			Briefing	07:00
	Inchecken	05:20	Vlottijd	07:30
	Briefing	05:40	Start	07:40
	Vlottijd	06:30	Blok 6	
	Start	06:40	Inchecken	06:40
Blok 3			Briefing	07:00
	Inchecken	05:40	Vlottijd	07:50
	Briefing	06:20	Start	08:00
	Vlottijd	06:50	Blok 7	
	Start	07:00	Inchecken	07:00
Blok 4			Briefing	07:40
	Inchecken	06:00	Vlottijd	08:10
	Briefing	06:20	Start	08:20
	Vlottijd	07:10	Blok 8	
			Inchecken	07:20
			Briefing	07:40
			Vlottijd	08:30
			Start	08:40



WEDSTRIJDVERLOOP

Algemeen verloop

05:00 -	08:20	Inchecken
05:40 -	08:40	Stuurlieden vergadering
06:10 -	09:10	Vlotten
06:20 -	08:50	Start
06:50 -	10:30	Oversteek Kagerplassen
08:20 -	12:00	Doorkomst C1, Café de Wink
10:00 -	14:40	Doorkomst C2, Zwanenburg
11:30 -	16:20	Doorkomst C3, Lisse
12:30 -	18:20	Doorkomst C4, Café Ut Dobbertje
13:50 -	20:30	Doorkomst C5, Leidschendam
14:30 -	21:20	Vertrek C5, Leidschendam
15:30 -	22:30	Finish, 100 km

Inchecken

Het incheckpunt op A.L.S.R.V. Asopos de Vliet is aangegeven. De verantwoordelijke of de coach dient de ploeg hier aan te melden. We vragen hier van u:

- Een aantoonbaar boeghesje, zonder krijgt u geen startnummers mee.

U ontvangt bij het inchecken:

- Startnummers, de stuur en boeg moeten de startnummers duidelijk zichtbaar dragen;
- Aanwijzingen voor de route over de Kaag;
- Een goodiebag met een leuke verrassing van onze hoofdsponsor.

Het is ook mogelijk om nog een van de OC&C



Ringvaart Regatta lustrumgadgets te kopen bij de incheck balie.

De A.L.S.R.V. Asopos de Vliet wil u graag attent maken op het volgende:

- Het is niet toegestaan u te begeven in de botenloodsen.
- Het is niet toegestaan te roken of te koken op het terrein.
- Het is niet toegestaan u met auto's in de buurt van het terrein te begeven.

Briefing / Stuurlieden vergadering (verplicht)

Na het inchecken volgt voor de stuurlieden/sturenden en de coaches een briefing, anders gezegd een stuurliedenvergadering. De (overige) roeiers hoeven hier niet bij aanwezig te zijn. U krijgt hier nog een keer kort de startprocedure uitgelegd, de hele route wordt doorgenomen en de wijzigingen of aandachtspunten zullen worden besproken.

Het is verstandig de routebeschrijvingen in dit boekje doorgelezen te hebben voor de briefing begint. Zo zouden eventuele onduidelijkheden nog kunnen worden opgehelderd. De desbetreffende routebeschrijving, inclusief weergave in Google Maps, is ook te vinden op de site (www.occringvaartregatta.nl).

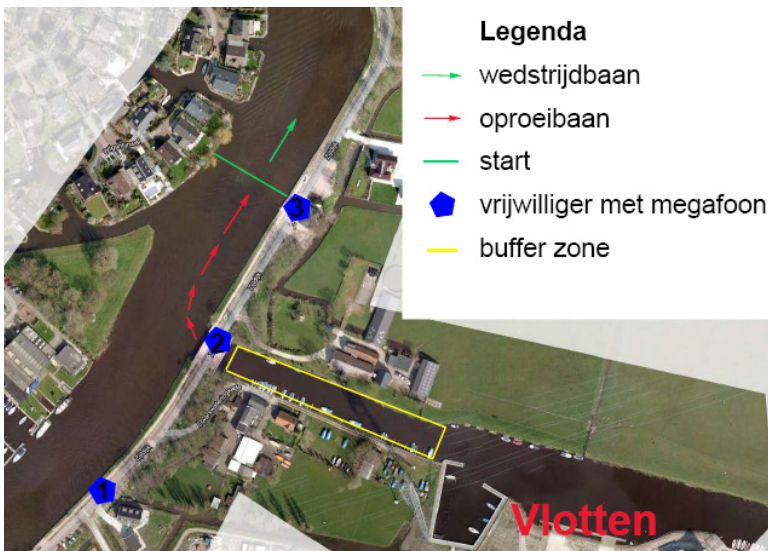


Vlottijd/oproeien

U wordt naar oplopend startnummer opgeroepen door de aanwezige wedstrijdleiding om u met uw boot naar het voorterrein bij de vloten te begeven. Eerst haalt u uw palen/riemen op en daarna pas de boot. Hier wacht u tot een van de vlotcommissarissen uw nummer omroept. Vanaf dit moment heeft u maximaal 5 minuten aan het vlot om uw boot in het water te leggen, om vervolgens naar de start te roeien (zie onderstaande kaart). De boot dient voor de vlottijd in zijn geheel afgesteld te zijn. Eventuele extra afstellingen van de boot dienen op het water uitgevoerd te worden.

Start

De start vindt dit jaar dicht bij A.L.S.R.V. Asopos de Vliet plaats. Als u onder het eerste kleine bruggetje door de Zijlvliet op vaart, begint u direct aan de startprocedure. U zult samen met ongeveer 4 boten tegelijk voor kleine nummers en 3 voor grote nummers, starten en er zal dus meerdere keren gestart worden per veld. Zodra het startsignaal gegeven is vaart u uit het startblok weg en is de race begonnen. Het zal voor iedereen duidelijk zijn, dat een paar meter startverschil op 100 kilometer niets uit zal maken. Vooral in het geval van slecht weer zal de wedstrijdleiding daarom zo snel mogelijk starten. Er zal op de kant wedstrijdleiding staan om u te begeleiden bij de opstelling. Let u goed op hun aanwijzingen! Zie onderstaand kaartje voor een overzicht van de



startlocatie.

Uiteindelijke doorkomstijd

Indien u de wedstrijd niet snel genoeg kunt varen, zal de wedstrijdleiding u verzoeken de wedstrijd te stoppen en af te meren bij Asopos de Vliet. De organisatie behoudt zich het recht om een ploeg uit te sluiten van de wedstrijd indien zij in de ogen van de organisatie de eindtijd niet gaan halen. Dit geldt in ieder geval als de ploeg stopplaats C4 niet passeert voor 18:30 uur.

Medische verzorging

Tijdens de gehele race rijden artsen rond. Mocht u tijdens de race dringend medische verzorging nodig hebben of mocht zich een ongeval voordoen, belt u dan het crisiscentrum op 015-2125266 of 06-51133117

Uitvallen

Ploegen die vóór de finish uitvallen en die niet door de wedstrijdleiding uit de wedstrijd zijn gehaald, dienen dit te melden aan de wedstrijdleiding. Dit in verband met de veiligheid en het overzicht van de wedstrijd. Boten kunnen eventueel terug geroeid worden naar Asopos de Vliet.

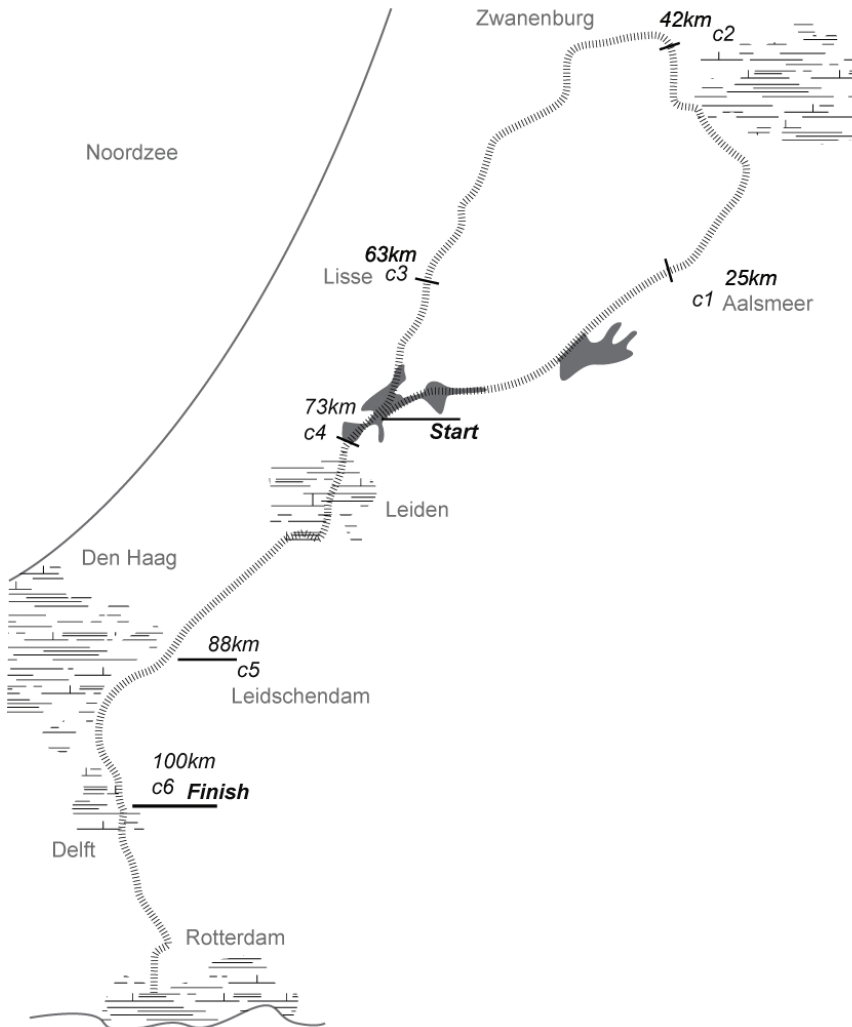
Checkpoints

Langs de route zijn 6 checkpoints ingericht. Op deze checkpoints wordt de doorkomstijd van alle ploegen gemeten. Bij drie van deze checkpoints worden faciliteiten ingericht voor de roeiers om even uit te stappen en op de kant bij te komen.



VAARROUTE

De route van de wedstrijd wijst zich grotendeels vanzelf. In dit hoofdstuk worden de moeilijke delen en obstakels van de wedstrijd nader toegelicht. Het wordt stuurlieden daarom ten zeerste aangeraden dit hoofdstuk extra goed te bestuderen.



STOPPUNTEN

C1: OUDE MEER (CAFÉ DE WINK) 25KM

- Aanleggen is mogelijk. Uitstappen is moeilijk.
- Aanwezig: waterflesjes
- Aanwezige faciliteiten: toilet

Op het terras van het café mogen geen eigen consumpties genuttigd worden.

C2: ZWANENBURG 42KM

- Aanleggen is mogelijk. Vlotten zijn aanwezig
- Aanwezig: waterflesjes, eten, koffie en thee
- Aanwezige faciliteiten: toilet

C3: LISSE STOP 63KM

- Aanleggen is mogelijk.
- Aanwezig: waterflesjes, eten, koffie en thee
- Aanwezige faciliteiten: toilet, masseurs, EHBO, grote tent met mogelijkheid om te zitten.

C4: LEIDEN (CAFÉ UT DOBBERTJE) 73KM

- Aanleggen wordt afgeraden, tenzij echt noodzakelijk.
- Aanwezig: waterflesjes, toilet (in café Ut Dobbertje)
- Aanwezige faciliteiten: café Ut Dobbertje

Let op: niet aanleggen aan de overzijde! Hier liggen stenen in het water.

C5: LEIDSCHENDAM 88KM

- Aanleggen is verplicht.
- Aanwezig: waterflesjes, eten
- Aanwezige faciliteiten: toilet, masseurs, botentillers, Rode Kruis

In verband met het sluisje in Leidschendam zullen de boten uit het water getild worden. Na uw rustmoment kunt u aan de andere kant van de sluis weer verder varen. U mag maximaal 45 minuten van uit- tot inklokken bij de stopplaats van Leidschendam verblijven. Het uit het water tillen van de boten zal gebeuren door vrijwilligers van de D.S.R.V. "Laga".

C6: FINISH, DELFT (LIJM EN CULTUUR) 100KM

- Aanleggen is verplicht.
- Aanwezig eten / drinken: waterflesjes, maaltijd
- Aanwezige faciliteiten: toilet, EHBO, botenterrein, parkeren volgploegen, live muziek, ophaalpunt blikken, foto moment, live uitzending Radio Ringvaart

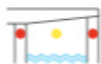


BRUGGEN OP DE ROUTE

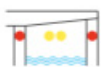
Op de route zijn vele bruggen te vinden. In dit hoofdstuk staan ze allemaal op een rijtje, inclusief vaarhoogte en breedte. Lees dit als stuur goed door. Houd u zich te alle tijde aan de vaarregels.

VEILIGHEID BIJ DE BRUGGEN:

- Men dient te allen tijde rekening te houden met de hoogte en de breedte van de brug.
- De stuur dient op de hoogte te zijn van de brughoogtes.
- De stuur dient tijdig door te geven aan zijn/haar roeiers of een brug hoog genoeg is om zonder bukken door te komen.
- Bruggen dienen, indien mogelijk, door het stuurboord bruggat genomen te worden.
- Boten dienen zich altijd aan de borden en lichten van de bruggen te houden. Het BPR is hier lijdend.
- Houd rekening met tegemoet komende boten.
- De organisatie is niet verantwoordelijk voor aanvaringen met een brug.



U mag onder de gesloten brug doorvaren, let op tegenliggers



U mag onder de gesloten brug doorvaren, tegenliggende vaart niet



In-, uit- of doorvaren verboden

A.L.S.R.V. ASOPOS DE VLIET NAAR START

- Driegatenbrug, deze brug is 1,6m hoog en 4,2m breed. **Ga hier in de uitpik doorheen**

START NAAR C1, CAFÉ WINK

- Brug na de Kaagplassen is de meerbrug. Deze brug is 0,8m hoog en 8.1m breed. **Let op, deze brug is erg laag!**
- Brug bij Weteringen, 2,71m hoog en 10,5m breed.
- Brug bij Leimuiden, 2,56m hoog en 14m breed.
- Aalsmeerderburg, 2,45m hoog en 13,7m breed.



C1, CAFE WINK NAAR C2, ZWANENBURG

- Bosrandbrug, 1,28m hoog en 16,5m breed. **Let op, deze brug is erg laag!**
- 2 bruggen van de N232 bij Aalsmeer. Respectievelijk 3,45m en 7,1m hoog en 13,5m en 16m breed.
- Brug na de Nieuwe Meer, 5,7m hoog en 14m breed.
- 3 bruggen daar vlak achter, allen 7,9m hoog en 16,2m breed.
- Brug bij Badhoevedorp, 1m hoog en 8,5m breed. **Let op, deze brug is erg laag!**
- Brug van de S106, 4m hoog en 8,5m breed.
- A-5 Brug, 5,7m hoog en 29,5m breed.
- Fietsbrug Zwanenburg, 2m hoog en 9,6m breed.
- Brug bij Halfweg, 2,2m hoog en 8m breed.
- Obstakel met een doorgang breedte van 9,6m.
- Weerenbrug, 2,3m hoog en 8,5m breed.

De laatste brug op dit traject is de brug van de A9. Deze brug is 5,6m hoog en 30m breed. Onder deze brug bevindt zich de tweede stopplaats. Mocht u hier uit willen stappen dan wordt die mogelijkheid geboden.

C2, ZWANENBURG NAAR C3, LISSE

- Brug van de A205, 5,3m hoog en 9,25m breed.
- Brug daar vlak achter, 5,27m hoog en 19m breed.
- Brug bij Vijfhuizen, 1m hoog en 8m breed. **Let op, deze brug is erg laag!**
- Schalkwijkerbrug, 1,25m hoog en 8,5m breed. **Let op, deze brug is erg laag!**
- De volgende brug zit hier snel achter, de Cuquiusbrug, die 2,2m hoog en 10m breed is.
- Bennebroekerbrug, 1m hoog en 8,5m breed. **Let op, deze brug is erg laag!**
- Hillegommerbrug, 1m hoog en 8,2m breed. **Let op, deze brug is erg laag!**
- Elsbroekerbrug, 3m hoog en 8,4m breed.
- Lisserbrug, 1,1m hoog en 8,4m breed. **Let op, deze brug is erg laag!**

C3, LISSE TOT C4, LEIDEN

- Bruggen van de A44 en de Spoorbrug. Respectievelijk 4,5m en 5,1m hoog en beide 8m breed.
- Jan Dekker brug in Warmond, 2,7m hoog en 15m breed.
- Broekpolderbrug, **Let op, deze brug is smal.**



C4, LEIDEN TOT C5, LEIDSCHENDAM

- Zijlbrug, 4,5m hoog en 10,5m breed.
- Brug bij binnenvaren in Leiden, Spanjaardsbrug 2,5m hoog en 10.5m breed. **Let op, deze brug is erg smal!** Na deze brug gaat u rechtdoor.
- Wilheminabrug, 2.5m hoog en 10 m breed.
- Julius Ceasarbrug, 2.5m hoog en 10.5m breed.
- Dan volgen twee bruggen vlak na elkaar die beide 1.45m hoog en 10m breed zijn.
- Lammebrug, 2.85m hoog en 7.8m hoog.
- Vlietlandbrug, 1.8m hoog en 9m breed.
- Overhaalbrug, 2.6m hoog en 10.5m breed.

C5, LEIDSCHENDAM TOT FINISH

- De eerste bruggen na de sluis zijn allen hoog genoeg, **Let op, sommige bruggen zijn erg smal! Ga hier in de uitpik doorheen.**
- Sijtwendebrug, 2.5m hoog en 7m breed.
- Hogebrug, 5.6m hoog en 7.5m breed.
- Wijkerbrug, 2.5m hoog en 6.6m breed.
- Kerkbrug, 2.5m hoog en 7.5 m breed.
- A-12 brug, 5.6m hoog en 20m breed.
- Oude Tolbrug, 2.5m hoog en 10.5m breed.
- Nieuwe Tolbrug, ook wel Kippenbrug, 2.4m hoog en 7.5m breed. **Let op, deze brug is smal.**
- Hoornbrug, 7m hoog en 13m breed.
- Nieuwe draaibrug, Hoog en breed genoeg voor 2 boten.
- A4 brug, 7m hoog en 11,9m breed.
- Reineveldbrug, 4m hoog en 10m breed.
- Plantagebrug, 2,5m hoog en 10,5m breed.
- Koepoortbrug, 2,5m hoog en 10,4m breed.
- Oostpoortbrug, 1m hoog en 15,7m breed. **Let op, deze brug is erg laag!**

U vaart nu voor de D.S.R.V. "Laga" langs. Dan zijn er nog vier bruggen tot de finish.

- Sint Sebastiaansbrug, 4,4m hoog en 10,5m breed.
- Hambrug, 1,4m hoog en 11,85m breed. **Let op, deze brug is erg laag!**
- Na de Hambrug bereikt u de Kolk. **Let hierbij op de scherpe bocht die u moet maken naar links.**



- Abtswoudsebrug, 1,4m hoog en 10,5m breed. **Let op, deze brug is erg laag!**

De **finish** bevindt zich **na de Abtswoudsebrug**, ter hoogte van het terrein van Lijm en Cultuur.

Na de finish roeit u door naar de vloten bij het terrein van Lijm en Cultuur. Hier kunt u uw boot uit het water halen.

ARCHIKON

ARCHITECTUUR

CONSTRUCTIE

PROJECTMANAGEMENT

FACILITIES



BOUWPLANTOETSERS
NEDERLAND



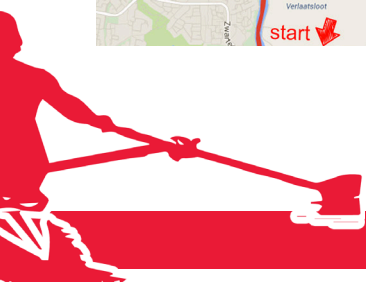
ROUTEBESCHRIJVING - ROEIERS

HEENWEG OVER DE KAAG (LET OP GEWIJZIGD!)

Ongeveer 3 kilometer vanaf de start komt u op het open water van de Kaag, dat u in 2 kilometer zult oversteken. Houdt u tijdens de oversteek van de Kaag rekening met andere scheepvaart. Er liggen op de hele Kaag boeien waarop u kunt navigeren. Op de open wateren liggen grote boeien die u links dient te passeren. Op de kleinere vaarwegen liggen skippy ballen in de ingang van de vaarweg waar u in moet. Verder zijn er motorboten van de Reddingsbrigade en organisatie aanwezig om u in geval van nood te assisteren en eventueel in de goede richting te wijzen.

TERUGWEG OVER DE KAAG

Na ongeveer 70 kilometer linksom over de Ringvaart geroeid te hebben, komt u weer uit op de Kaag. Houd zo veel mogelijk stuurboordwal aan en navigeer op de grote boeien! Nadat u onder de eerste brug bent doorgevaren slaat u linksaf bij de scheepswerf. Na de tweede brug (Let op, smal!) slaat u rechtsaf richting Asopos de Vliet.



ROUTE DOOR LEIDEN

Een paar kilometer later komt u aan bij C4. U gaat hier rechtdoor en passeert de brug waar u vanaf Asopos de Vliet onderdoor bent gevaren. Na C4 roeit u na enkele kilometers onder de Spanjaardsbrug door en vaart u rechtdoor over de grote 4-sprong. Na een aantal kilometer houdt u links aan bij de watertoren (Let op, vaar dus niet onder de Hoogkamerbrug door!). Hierna vaart u onder de Vlietlandbrug door en volgt u het water richting Leidschendam.



LEIDSCHENDAM

Na 88 km roeien zult u bij de sluis van Leidschendam aankomen. Ruim voor dit sluisje wordt de tijd stilgezet en ongeveer honderd meter na het sluisje wordt de tijd weer gestart (de tijdwaarnemers zullen dit middels de roep 'door' aangeven). U kunt dus rustig wachten tot u mag aanmeren. Aan bakboord worden de 8-en uit het water getild en aan stuurboordwal de overige boten.

Wees geduldig (uw tijd staat immers stil!) en wacht tot de vlotcommissaris u roept om aan te leggen. Nadat u hebt aangelegd, haalt u zelf alle losse spullen en uw palen (riemen) uit de boot. Neem rotzooi mee de boot uit en gooi dit in de afvalcontainers die bij de uitstapvloten staan.

Daarna wordt uw boot door tillers van Laga uit het water gehaald en gestald. De volgploeg mag niet bij de vloten of de bootstellingen komen (zij kunnen u op het pleintje voor de EHBO en massagetafels ontmoeten).

U kunt in Leidschendam gemasseerd worden en aanvullende voeding krijgen. Op de Sluiskant naast de kerk staat één chemisch toilet en één plaskruis, en op het pleintje de Damhouderstraat voor de EHBO post staan er tevens één toilet en twee plaskruizen voor de nodige sanitaire stop. U zorgt ervoor dat U ZELF de boot binnen de voorgeschreven 45 minuten weer in het water legt om te starten. Uw tijd gaat weer lopen als



u ongeveer honderd meter na het inletpunt langs de tijdwaarneming bent gekomen. Als u deze tijdwaarneming niet binnen 45 minuten gepasseerd wordt, zal de tijdwaarneming automatisch weer gaan lopen. U mag eerder vertrekken



dan de voorgeschreven 45min.

U dient overigens onmiddellijk het water in te gaan wanneer u dat gevraagd wordt. Moch dit niet mogelijk zijn omdat iemand een medische behandeling krijgt, geldt dit uiteraard niet. Bij het informatiepunt staan alle vertrektijden aangegeven.

Rond het sluisje in Leidschendam gelden een aantal regels waar u zich aan dient te houden:

- Als u rond het sluisje uw boot vertilt moet iemand voorop (bij het puntje van de boot) lopen!
- Uw volgploeg mag niet parkeren langs de kade. Dit is wel mogelijk in de parkeergarage op Damplein (P1), welke zich op loopafstand van de sluis bevindt.
- Houd alstublieft rekening met de buurt, dus draai niet al te harde muziek en houd afval bij u of gooi het in de afvalcontainers.

FINISH

De finish van de 40e OC&C Ringvaart Regatta is op de Schie voor het terrein van Lijm en Cultuur in Delft. Via een geluidsignaal wordt u kenbaar gemaakt dat uw strijd erop zit. U roeit langzaam

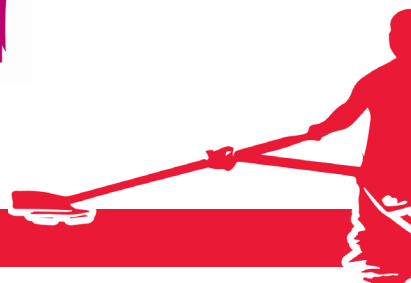


door tot de vloten aan de kade bij Lijm en Cultuur. Bij de vloten moet u zelf uw boot uit het water tillen, dit dient vlot te gebeuren i.v.m. opstopingsproblemen. U kunt uw boten stallen naast de desbetreffende botenwagen van uw vereniging. Wees zuinig op uw materiaal, in de chaos raakt u makkelijk onderdelen kwijt.

Op het terrein van Lijm en Cultuur is speciaal voor de roeiers, coaches en sympathisanten een festivalterrein ingericht waar iedereen na de wedstrijd kan ontspannen en de fantastische prestatie kan vieren.

Nadat de boten weer op de botenwagens zijn geladen, kunnen de roeiers zich kort oprispen in de kleedkamer en douchevoorziening van Lijm en Cultuur. De coaches kunnen in de tussentijd vast hun eerste welverdiende biertje halen en ontspannen in de Water Lounge.

Als iedereen weer fris en fruitig op het festivalterrein staat kan het feest pas echt losbarsten. Tot drie uur kunnen de laatste beetjes energie opgemaakt worden met topdj's als Dennis Kruissen en Sporadisch. Toegang tot het terrein is gratis, maar zorg dat iedereen vóór 22:00 binnen is!



VELDINDELING

BLOK 1 - INCHECKEN: 05:00 U

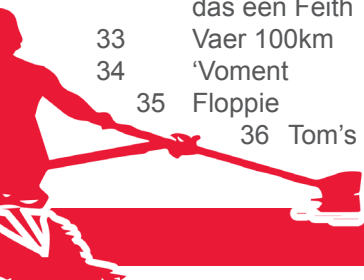
1	EJD '08 Nog altijd Fel, Snel & Geil	1w	Dames
2	Cees van Bladel	1v	Heren
3	Stada	1v	Heren
4	Jim Bryce	1x	Heren
5	Joonas	1x	Heren
6	Pascal van den Ouden	1x	Heren
7	ROwLAND	1x	Heren
8	Eelco	1x	Heren
9	Krijn van Nuland	1x	Heren
10	Richard Dings	1x	Heren
11	Soppende Hazen	1x	Heren
12	Gerrit wint de Ringvaart	C2+	Heren
13	The Limeys	C2x	Dames
14	Mix1 135	C2x	Mixed
15	ouwe bokken	C2*	Heren
16	Team Nahm	C2*	Heren
17	Bestuur Hanon odz "Just straight"	ov2-	Heren
18	Borkehoeren	2x	Dames
19	Lieveheerschbaasjes	2x	Dames
20	Nacho Libre	2x	Heren
21	Damesch 4	2x	Dames
22	Sterrendubbel twee	2x	Dames
23	Team Chabrouh	2x	Dames

BEGIN START: 06:20 U

BLOK 2 - INCHECKEN: 05:20 U

24	maas-ringvaart-vier	C4*	Heren
25	aross/de hertog	C4*	Heren
26	Recorps	C4+	Dames
27	3 anders niet	C4+	Heren
28	Inform	C4+	Heren
29	Mallerds	C4+	Dames
30	STAR ship	C4+	Dames
31	Iglo	C4+	Heren
32	Dokter, Dokter, Dokter, Dokter, das een Feith	C4+	Mixed
33	Vaer 100km	C4+	Dames
34	'Voment	C4+	Heren
35	Floppie	C4+	Dames
36	Tom's angels	C4+	Dames

BEGIN START: 06:40 U



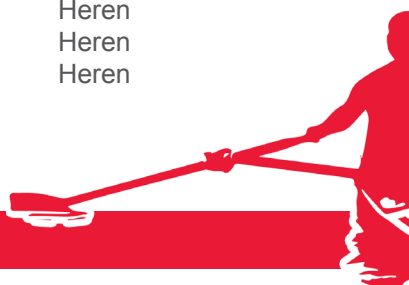
37	UVSV BOOTJE 1	C4+	Dames
38	Clubheren	C4+	Heren
39	Heren B4 Nereus	B4+	Heren
40	OrcaSaurus in JeRetes	4*	Heren
41	Belles en het Beest	4*	Mixed
42	NOA & Co.	4+	Dames
43	UVSV 3	4+	Dames
44	USC4	4+	Heren
45	Saurus Laga combi	4+	Mixed

BLOK 3 - INCHECKEN: 05:40 U

46	Linda
47	Boegballen Ab
48	Dennis Jongste
49	JoostSkiff
50	Sep Tolboom
51	Tony Appelo
52	Calimero
53	Kamp
54	Vincent
55	Just the two of us
56	Horkeboeren 10
57	Te ver
58	Kusjes
59	Sterre&Rebecca
60	Boegballen 2
61	Katinka en Jaap
62	Dikkies
63	Niels&Roos
64	Lions
65	Lords of the Ringvaart
66	Rijnmond 8
67	Beekprik
68	Arnoud Hummel
69	Michiel Roos
70	Hans Pleijsier
71	peter van Lith
72	Red Baron

BEGIN START: 07:00 U

1x	Dames
1x	Heren
1x	Heren
1x	heren
1x	Heren
1x	Heren
1x	Dames
1x	Heren
1x	Heren
1x	Heren
1x	Heren
C2x	Heren
2-	Heren
2-	Heren
2+	Heren
2x	Dames
2x	Heren
2x	Mixed
2x	Heren
2x	Mixed
4+	Dames
4+	Dames
8+	Heren
1v	Heren
1v	Heren
1x	Heren
1x	Heren
1x	Heren



BLOK 4 - INCHECKEN: 06:00U

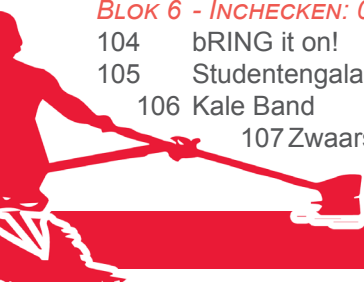
73	Zwichte 2	2-	Heren
74	Boegballen 1	2-	Heren
75	Bombay Sapphire	2x	Heren
76	Project 2024	2x	Heren
77	Koning 2x	2x	Dames
78	Kempen & Soto	2x	Heren
79	Rubannie	2x	Mixed
80	D.B.R.G. Baksteen	C4+	Heren
81	Du Ckano	C4+	Heren
82	Gerecht 12	C4+	Heren
83	Groenhovenstraat 17	C4+	Heren
84	LSRG	C4+	Heren
85	Team Peddel	C4+	Heren
86	Vlugge Japies	C4+	Heren
87	PEPPERS	B4*	Dames

BEGIN START: 07:20 U**BLOK 5 - INCHECKEN: 06:20 U**

88	Blandet	4+	Mixed
89	Kanoclub de Gebroken Peddel	4+	Heren
90	51+	4*	Heren
91	Factor 50	4*	Heren
92	Hard gaan voor Xenia	4*	Heren
93	Rijnland Zamip+	4*	Mixed
94	Merlot Maillot	4*	Mixed
95	Cogito: Ergo	4*	Heren
96	Zeven	4*	Heren
97	DCI4* Njord	4*	Dames
98	100 op de benen	4*	Mixed
99	OC&C Zwaar	4*	Heren
100	Okeanos/Ric combi	4x	Dames
101	De Hoop 4X	4x	Heren
102	3in3uit10000door	4x	Mixed
103	Snelle Jelles	4x	Heren

BEGIN START: 07:40 U**BLOK 6 - INCHECKEN: 06:40 U**

104	bRING it on!	8+	Dames
105	Studentengala.nl 8	8+	Dames
106	Kale Band	8+	Heren
107	Zwaarst '14	8+	Heren

BEGIN START: 08:00 U

108	UVSV/USC triton 8	8+	Mixed
109	Triton Ringvaart Dames 8+	8+	Dames
110	LuFI	8+	Mixed
111	Fatale	8+	Dames
112	In de 8e Hemel	8+	Dames
113	V.E.R.zuipen	8+	Heren
114	Botteboot2015	8+	Dames
115	Dameschdispuut HRM	8+	Dames

BLOK 7 - INCHECKEN: 07:00 U

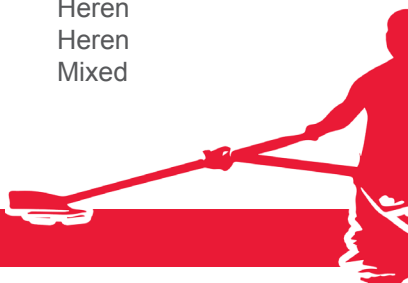
116	Aegir Club 8+	B8+	Heren
117	De Roeiende Panters	8+	Dames
118	Placet Rapidi	8+	Dames
119	100km is maar 100.000m	8+	Heren
120	Apache	8+	Heren
121	Huis van Winnaars	8+	Heren
122	Mahiki	8+	Heren
123	STROPDAS	8+	Heren
124	OC&C 8+	8+	Mixed
125	USC1	8+	Heren
126	Vanir 8+	8+	Heren
127	Vr8schip	8+	Heren

BEGIN START: 08:20 U

BLOK 8 - INCHECKEN: 07:20 U

128	ZZV, Ossa, Laak, Clever, Lords of the Ringvaart	8*	Heren
129	Speed8	8*	Mixed
130	Octuple, roeien tegen MS	8*	Dames
131	Jacht 1	8+	Heren
132	Boot Nat!	8+	Dames
133	Bestuur Reijgersberg	8+	Heren
134	Triton Heren 8+	8+	Heren
135	INFINITY+	8+	Dames
136	Zwarte piste	8+	Dames
137	DAS GETTERBOOT	8+	Heren
138	De Vochtige Vos	8+	Heren
139	Nereus Licht 2012	8+	Heren
140	#YOROW!!	8+	Mixed

BEGIN START: 08:40 U



BELANGRIJKE ADRESSEN

Startpunt	A.L.S.R.V. Asopos de Vliet Zijlstream 137 2353 NN Leiderdorp
	Parkeren startpunt Leidsedreef 2 (ter hoogte LOI gebouw) 2353 BA Leiderdorp
Stopplaats C1	Café Wink Schipholdijk 270 1438 AE Oude Meer
Stopplaats C2	Zwanenburg Zwanenburgerdijk Ter hoogte van het viaduct van de A9 over de Ringvaart
Stopplaats C3	Lisse Grasstrook aan de ringdijk Jacob van Ruysdaelplein 2162 BD Lisse
Stopplaats C4	Café Ut Dobbertje Zijldijk 32 2352 AB Leiderdorp
Stopplaats C5	Leidschendam Damplein Leidschendam
Finish en Feest	Lijm en Cultuur Rotterdamseweg 270 2628 AT Delft



ROUTEBSCHRIJVING - FIETSERS

BELANGRIJK: *Houdt u gedurende de complete wedstrijd aan de wetgeving van de openbare weg. We beschikken niet over de mogelijkheid om openbare wegen af te zetten voor dit evenement. Wij verzoeken u dan ook geen hinder en overlast te veroorzaken voor medeweggebruikers. Het is tevens ten strengste verboden om in bruggen en dergelijke te klimmen om uw ploeg aan te moedigen.*

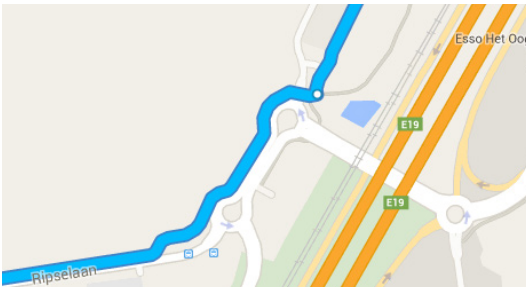
Houdt u alstublieft aan deze regels anders zijn we genoodzaakt uw ploeg te diskwalificeren. (zie ook het wedstrijdreglement paragraaf 5.8)

Op de laatste pagina van dit hoofdstuk vind u de qr-codes van alle routes.

ROUTE START: CAFÉ UT DOBBERTJE TOT C1 - CAFÉ DE WINK

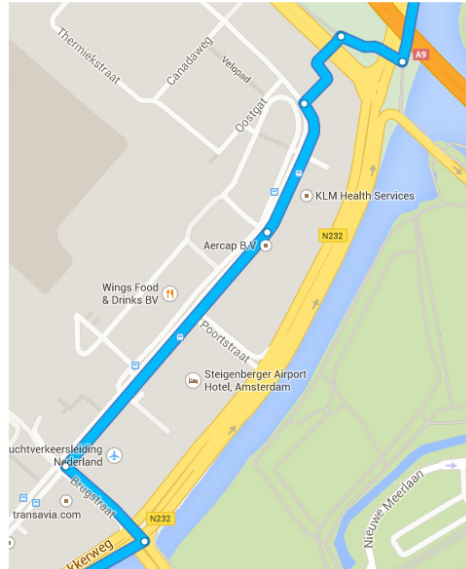
De start van de wedstrijd vindt plaats bij de Zijl bij Café ut Dobbertje (Zijldijk 32, 2352 AB Leiderdorp), na enkele kilometers zal deze uitkomen op de kaag. U kunt dit eerste stuk mee fietsen, echter loopt het pad dood en moet u een stuk terug. Het is niet mogelijk om de ploegen te volgen op de kaag.

- Vanaf Café ut Dobbertje gaat u eerste straat rechts de Nieuweweg op en rijdt deze straat helemaal uit.
- Ga aan het einde linksaf de Leidseweg op en volg deze weg tot Rijpwetering. Deze gaat over in de Oud Adeslaan ter hoogte van Oude Ade.
- In Rijpwetering gaat u links op de T-splitsing de Koppoellaan op. Deze gaat over in de Ripselaan na de bocht naar rechts.
- Blijf de Ripselaan volgen tot u bij de A4 en twee aaneengesloten rotondes komt.
- Sla hier linksaf de derde afslag de Achterweg op. Deze weg gaat over in de Noordveenweg.
- Blijf deze weg volgen tot u de Ringvaart bent overgestoken.
- Sla over de brug rechtsaf de Huigsloterdijk op. Blijf het water aan uw rechterhand volgen tot u bij café de Wink bent aangekomen. Deze weg gaat over in de Leimuiderdijk en Aalsmeerderdijk.



ROUTE VAN C1 CAFÉ DE WINK NAAR C2 ZWANENBURG

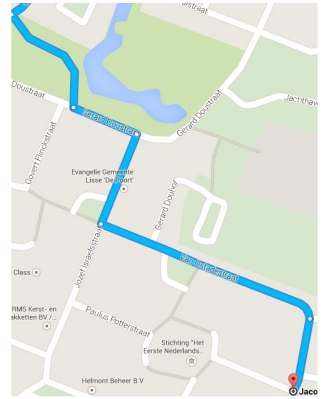
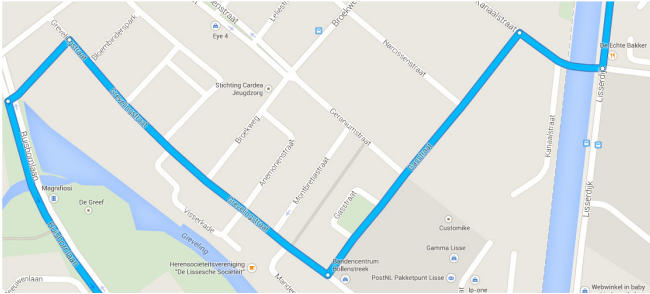
- U kunt blijven meefietsen tot C2, houd wederom de Ringvaart aan uw rechterzijde.
- Bij de Bosrandbrug waar de N232 over het viaduct gaat kunt u niet bij het water blijven fietsen.
- Sla linksaf de Brugstraat in en vervolgens de eerste rechts het Stationsplein Zuid-West in.
- Het Stationsplein volgen tot u bij de vierde afslag rechts door een fiets tunnel weer terug kunt komen bij de Ringvaart.
- Blijf de Ringvaart weer aan uw rechterhand volgen over de Nieuwemeerdijk, Akerdijk, Lijnderdijk en de Zwanenburgerdijk.
- Aan de Zwanenburgerdijk onder het A9-viaduct is C2-Stopplek zwanenburg. Hier is koffie/thee en een toilet. Let op dat u de Zwanenburgerdijk vrij houdt. Hier rijdt normaal verkeer.



ROUTE TOT C3 - LISSE

- Vervolg deze weg gedurende 17km met het water aan uw rechterhand.
- Aangekomen in Lisse neemt u de eerste brug rechts de ringvaart over.
- Neem de tweede afslag links de Gasstraat in.
- Ga vervolgens de vijfde afslag rechts de Grevelingstraat in en de vierde afslag links het fietspad op.
- Aan het einde van het fietspad linksaf op de Ruishornlaan. Blijf deze weg volgen tot een rotonde.
- Neem na de rotonde de derde afslag links de Gerard Doustraat in.
- Vervolgens de derde afslag rechts op de Jozef Israelstraat. Gevolgd door de eerste afslag links de Van Ostadestraat in.
- Blijf deze weg volgen die vanzelf overgaat in het Jacob van Ruysdaelplein.
- C3-Stopplaats Lisse bevindt zich achter de flatgebouwen. Hier is Koffie/ Thee en eten.

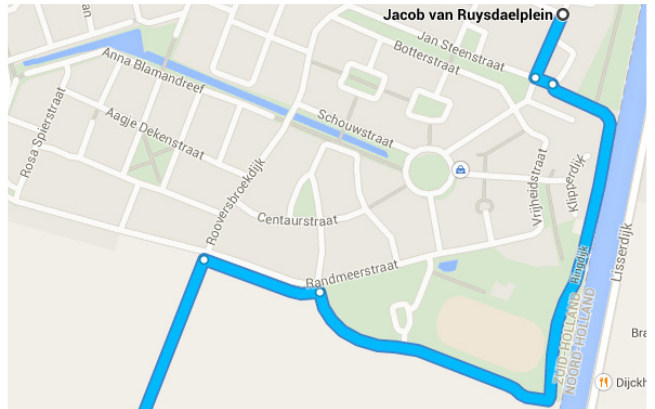




ROUTE TOT C4 - CAFÉ UT DOBBERTJE

- Vertrek in zuidelijke richting langs de Ringvaart met het water aan uw linkerhand.
- Als de Ringdijk afbuigt van het water volgt u het pad naar de Randmeerstraat.
- Ga links op de Randmeerstraat en neem gelijk weer de eerste links de Middenweg op.
- Volg de weg de Rooversbroekdijk op. En houd het water aan uw linkerhand tot u de brug van de A44 ziet.

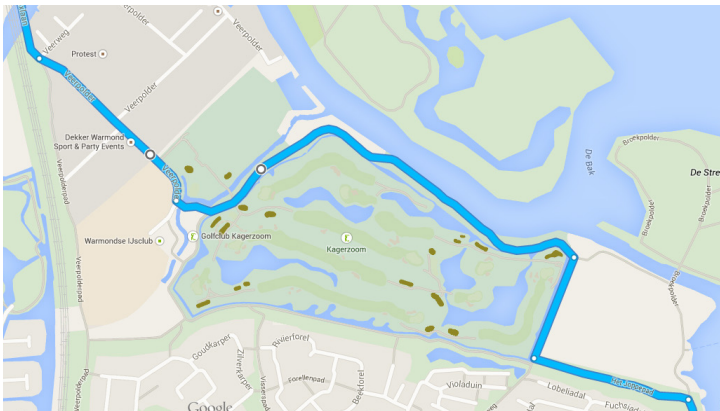
Vlak na deze brug draaien de roeiers de Kaag op. Hier kunt u niet meefietsen dus kunt u doorfietsen naar C4-Leiderdorp.



- Sla vlak vóór u onder de A44 onderdoor gaat rechtsaf, de weg op die parallel aan de A44 loopt.
- Neem de eerste links gevolgd door de eerste rechts. Blijf tussen de A44 en het spoor de weg volgen.
- Als u station Sassenheim passeert slaat u linksaf de Wasbeeklaan op gevolgd door de eerste rechts de Klinkenberg op. Blijf de A44 aan uw rechterhand volgen.



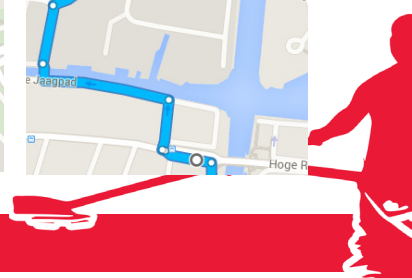
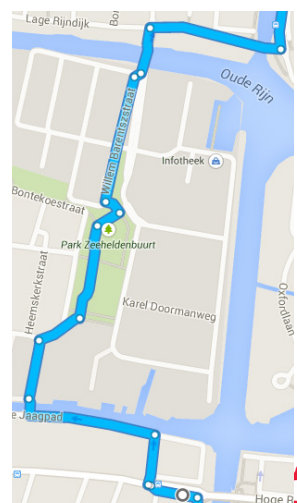
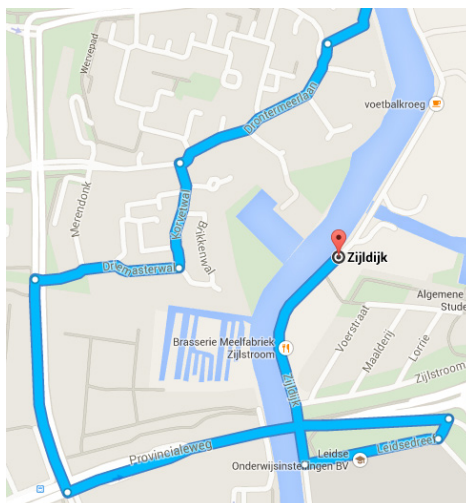
- Rijk de Klinkenberg helemaal af tot u weer tegen het spoor aanrijdt. Sla hier linksaf het spoorpad in.
- Blijf dit fietspad volgen tot u op een kruispunt aankomt met aan uw rechterhand een tunnel onder het spoor door. Steek dit kruispunt recht over de Padoxielaan op.
- Blijf deze weg volgen tot u het water over gaat.
- Nadat u het water bent gepasseerd blijft u het fietspad langs de veerpolderweg volgen.
- Aan het einde van de Veerpolder bij de golfbaan slaat u linksaf.
- Blijf dit fietspad volgen langs het water tot u aan de overkant van de start bent aangekomen. U staat nu tegenover het vierde Checkpoint. U zult moeten omrijden om daar te komen.
- Volg het fietspad dat overgaat in het rozenpad in de woonwijk. Neem aan het einde van de weg de linker afslag, drontermeerlaan.
- Neem de vierde afslag links op de Korvetwal en rijd deze weg uit.
- Aan het einde van de Korvetwal slaat u rechtsaf de Driemasterwal op.
- Rijd rechtdoor tot u de Ijsselmeerlaan ziet, sla daar linksaf.
- Rijd over de Ijsselmeer laan tot u de provincialeweg kruist, sla daar weer linksaf. Zorg dat u aan de rechterkant van de weg fiets.
- Als u het water overgestoken bent moet u driekeer rechtsaf slaan. Dan bent u weer op het startpunt.



N.B. indien uw ploeg te laat bij stopplek C4 – Café Ut Dobbertje arriveert zal deze worden doorgestuurd naar A.L.S.R.V. Asopos, waar de boot uit het water gehaald kan worden (zie ook Regelment 5.5)

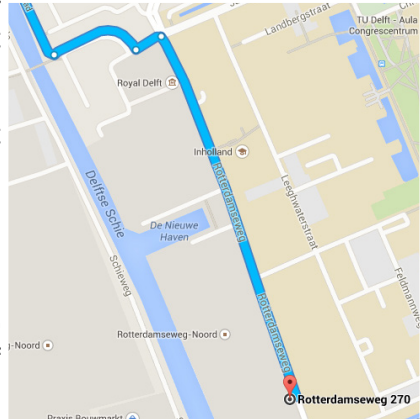
ROUTE TOT C5 – LEIDSCHENDAM

- Vertrek op de Zijldijk in zuidelijke richting met het water aan uw rechterhand.
- Bij de tweede brug vanaf C4 moet u het water oversteken en aan de andere kant gaan fietsen. Sla rechtsaf op de Lage Rijndijk.
- Op de Lage Rijndijk neemt u de eerste afslag links op de Admiraalsweg
- Volg deze weg tot een driesplitsing, sla daar rechtsaf de Admiraal Banckertweg in.
- Neem de derde afslag rechts het Evertsenpad in en volg dit fietspad tot u op een fietsbrug weer het water over kunt steken.
- Aan de andere kant van het water slaat u linksaf op het Utrechtse Jaagpad.
- Steek bij de eerste afslag rechts via de Rijnstroomstraat door naar de Hoge Rijndijk
- Sla voor de brug Hoge Rijndijk rechtsaf de Kanaalweg in.
- Steek bij de tweede brug het water over en ga verder op de Cronesteyn en Vlietweg
- De Vlietweg buigt een paar keer af van het water maar komt vanzelf weer bij de waterkant.
- Let op dat uw roeiers bij de driesplitsing in het water linksaf slaan richting Leidschendam en Delft.
- Wanneer het pad langs het water ophoudt dient u 150 meter terug te fietsen en daar naar rechts te gaan, het Zwetpad op. Fiets om de haven heen via de Rietpolderweg om bij stopplek C5 Leidschendam te komen.
- Als u het water blijft volgen komt u vanzelf bij C5-Leidschendam stopplek. Hier worden de boten uit het water gehaald en heeft iedereen 45 minuten rust.



FIETTERS TOT FINISH

- Vanaf Leidschendam moet u het water aan de rechterhand houden, u kunt uw ploeg helemaal tot de finish volgen vanaf de kant.
- U begint op de Delftsekad en deze gaat achtereenvolgens over in : De Vlietweg, Westvlietweg, Jan Thijssenweg, Delftweg, Haagweg, Oostsingel, Kanaalweg, Hertog Govertkade, Scheepmakerij en Proosdijpad.
- Bij de Abtwoudsebrug is het nog 500 meter tot de finish. U slaat hier linksaf op het fietspad.
- U komt vanzelf op de Rotterdamseweg. Fiets deze straat af tot het nummer 270, waar zich het evenemententerrein Lijm & Cultuur zich bevindt. Hier kunt u de roeiers opwachten en ze begeleiden bij het uitstappen.



QR CODES FIETTERS

Start - C1



C1 - C2



C2 - C3



C3 - C4



C4 - Leidschendam



Leidschendam - Finish



ROUTEBSCHRIJVING - AUTO'S

BELANGRIJK: *Houdt u gedurende de complete wedstrijd aan de wetgeving van de openbare weg. De Ringvaartcommissie beschikt niet over de mogelijkheid om openbare wegen af te zetten voor dit evenement. Het wordt u dan ook dringend verzocht om geen hinder en overlast te veroorzaken voor uw medeweggebruikers. Het is tevens ten strengste verboden om in bruggen en dergelijke te klimmen om uw ploeg aan te moedigen.*

Op rustige wegen kunt u de ploegen stapvoets volgen, op de drukkeren wegen echter niet. Pas uw snelheid op die wegen aan, aan de snelheden aangegeven op de snelheidsborden. Wanneer u stopt om te kijken, dient u te stoppen op plekken waar ruimte is langs de kant van de weg (dus niet op de weg zelf). In de routebeschrijving staat op welke wegen u absoluut niet stapvoets kunt rijden.

Houdt u zich alstublieft aan deze regels anders zijn we genoodzaakt uw ploeg te diskwalificeren (zie paragraaf 5.8 van het wedstrijdreglement). Deze regels zijn vastgesteld omdat er voorgaande jaren te veel verkeershinder plaatsvond. Wanneer u zich niet aan deze instructie houdt is er een grote kans dat de OC&C Ringvaart Regatta in de toekomst niet meer zal bestaan.

De routes voor de volgende automobilisten zijn onderstaand beschreven. Met de bijgevoegde QR-codes kunt u de route ook weergeven in Google Maps op uw telefoon. Het is helaas niet mogelijk om de ploegen gedurende de gehele route met de auto te volgen. De aangegeven routes volgen het wedstrijdparcours zo goed als mogelijk.

ROUTE NAAR DE START

De ploegen gaan te water bij A.L.S.R.V. Asopos de Vliet. U mag hier niet met uw auto komen dus we raden u aan te parkeren bij het LOI gebouw of de Praxis bouwmarkt. (Zijldijk 24A Leiderdorp)

De start van de wedstrijd vindt plaats op de Zijl bij Café ut Dobbertje (Zijldijk 32, 2352 AB Leiderdorp). Het is niet mogelijk om de ploegen te volgen op de Kaag. Er wordt geadviseerd om de route te volgen, zoals hieronder beschreven.

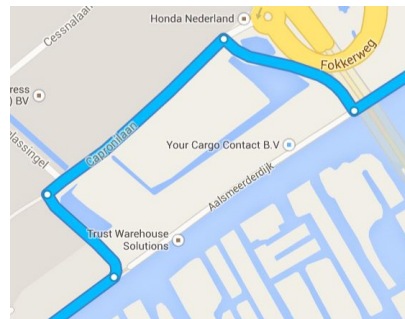
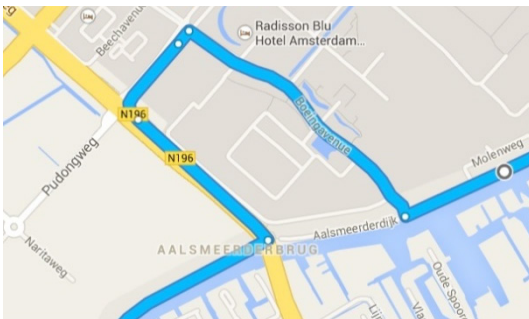


ROEIGOED



ROUTE ASOPUS DE VLIET TOT C1 - CAFÉ DE WINK, OUDE MEER

- Vanaf Asopos de Vliet, sla linksaf naar de Zijldijk.
- Neem de 4e afslag links naar Rietschans en ga vervolgens weer linksaf bij de stoplichten naar Engelendaal.
- Sla daarna weer rechtsaf de Provincialeweg (N445) op. Deze weg volgt u tot er bij de derde rotonde de oprit voor de A4 wordt aangegeven.
- Neem op deze rotonde de tweede afslag de Achterweg op. De Achterweg loopt door in de Noordveenweg. Deze rijdt u uit, wanneer u over het water bent gegaan slaat u rechtsaf parallel aan het water de huigsloterdijk op.
- Volg de Ringvaart aan uw rechterhand over de Huigsloterdijk, Leimuiderdijk en Aalsmeerderdijk tot u bij de kruising met (N196) kruisweg niet verder kunt.
- Sla hier linksaf de kruisweg op en daarna de eerste rechts de Fokkerweg op.
- Ga de eerste rechts, de Boeingavenue in. Deze weg blijft u volgen tot u tegen de ringvaart aanrijdt.
- De Aalsmeerderdijk links vervolgen tot nummer 169 tot u niet verder kunt vanwege een paaltje.
- Neem de Capronilaan links en vervolgens tweemaal de eerste rechts. Zo komt u terug op de Aalsmeerderdijk.
- Deze weg vervolgen tot C1-Café de Wink.



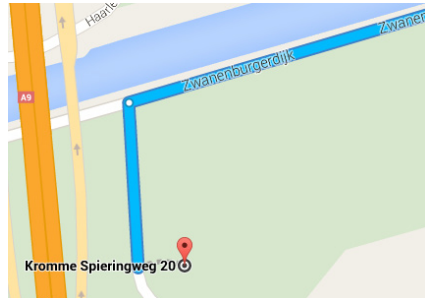
ROUTE TOT C2 – ZWANENBURG

- Vervolg uw weg over de Schipholdijk en neem de eerste afslag links (na de Bert Jonk Autoverhuur)
- Sla vervolgens rechtsaf de Fokkerweg (N232) op. Let op; de volgende weg is een drukke weg, hier kunt u dus niet stapvoets rijden. Volg de instructies die aan het begin van de routebeschrijving staan.
 - Bij de kruising met de N232 Schipholweg, ga



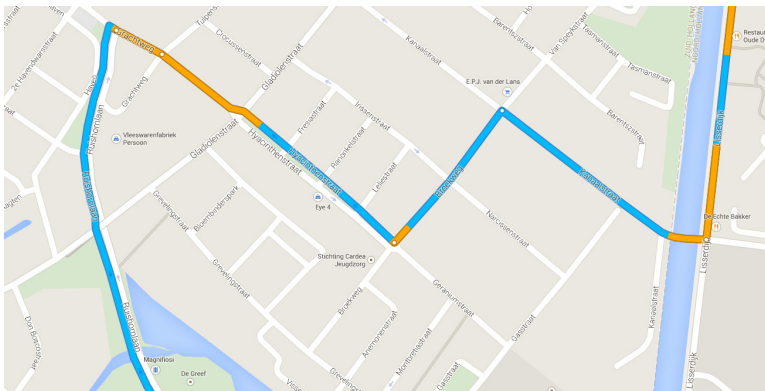
rechtdoor over de rotonde, tweede afslag. Onder de A9 door.

- Bij de eerstvolgende rotonde, neem de eerste afslag de Nieuwemeerdijk op.
- Blijf het water volgen aan uw rechterhand. U komt vervolgens op de Akerdijk, Lijnderdijk en Zwanenburgerdijk.
- Onder het viaduct van de snelweg A9 over de Ringvaart vindt u C2 -Zwanenburg stopplek. Hier kunt u parkeren onder het viaduct en linksaf langs de Kromme Spieringweg. Volg de instructies van de verkeersregelaars op en houd de Zwanenburgerdijk vrij.

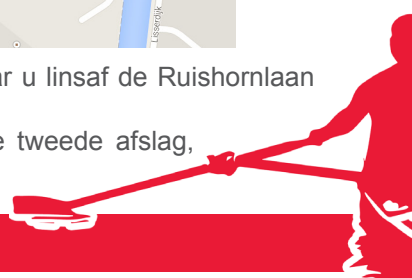


ROUTE TOT C3 – LISSE

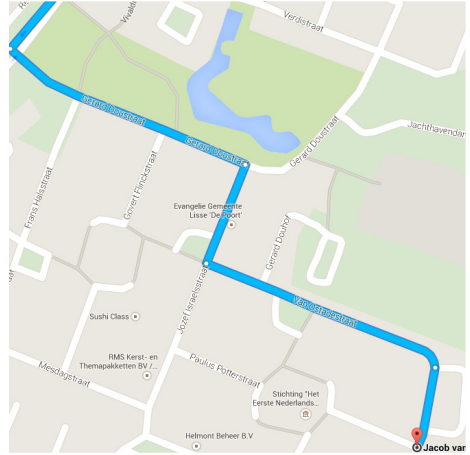
- Blijf vanaf nu het water aan uw rechterhand houden en vervolg uw weg over de Zwanenburgerdijk, Vijfhuizerdijk, Cruquiusdijk, Bennebroekerdijk en de Hillegommerdijk.
- Als u in Lisse bent aangekomen slaat u rechtsaf over de brug de Kanaalstraat op.
- Neem op de Kanaalstraat de derde afslag links, de Broekweg.
- Neem de tweede afslag rechts, de Hyacinthenstraat.



- Vervolg deze weg tot een driewegsplitsing waar u linksaf de Ruishornlaan opgaat.
- Vervolg deze weg en neem bij de rotonde de tweede afslag, rechtdoor.



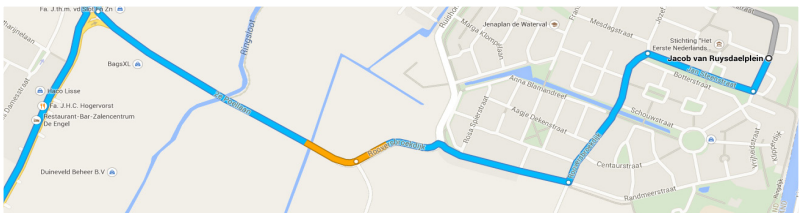
- Neem na de rotonde de eerste afslag links de Gerard Doustraat in.
- Vervolgens de derde afslag rechts gevolgd door de eerste afslag links op de Van Ostadestraat.
- U komt vanzelf op het Jacob van Ruysdaelplein. Hier kunt u parkeren. De stopplaats bevindt zich achter het flatgebouw.



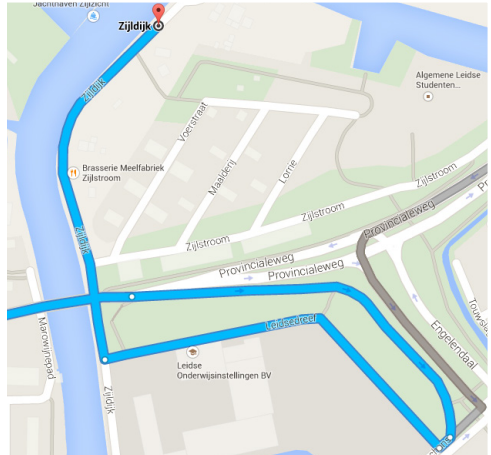
ROUTE TOT C4 - CAFÉ UT DOBBERTJE, LEIDEN

Na Checkpoint Lisse gaan de roeiers al snel voor de tweede keer de Kaag op. Hier kunt u niet lang shet water volgen, volg onderstaande route.

- Vertrek van C3 op de Jan Steenstraat. Let op, u rijdt door een woonwijk. Overlast van muziek of roekeloos rijgedrag **wordt niet getolereerd**.
- Neem de eerste afslag links de Rooverbroekdijk op.
- Nadat u een bruggetje bent overgestoken, neemt deze weg de derde afslag rechts. Blijf deze weg volgen.
- Neem hierna de eerste afslag links waarna de weg overgaat in de 2e Poellaan.
- Rijd door tot de rotonde waar u driekwart rond gaat de N208 (Heereweg) op.
- Rijd weer door tot de volgende rotonde waar u derde uitrit neemt.
- Blijf deze weg volgen en ga rechtdoor tweede afslag over de eerst volgende rotonde. Bij de tweede rotonde neemt u de tweede afslag naar de oprit van de A44.
- Vervolg de A44 tot afrit 7 Oegstgeest.



- Na de afrit gaat u linksaf de Rijnzichtweg op.
- Rijd door tot de rotonde en neem de tweede afslag de Geversstraat op, deze weg gaat over in de Leidsestraatweg.
- Sla linksaf op de Warmonderweg en rijd door tot de rotonde.
- Neem op de rotonde de eerste afslag rechts op de Oegstgeesterweg.
- Volg deze weg die overgaat in de Willem de Zwijgerlaan.
- Sla nadat de brug over de Zijl (te weten de 2e brug) is overgestoken tweemaal rechtsaf.
- U bent weer op de Zijldijk aangekomen waar is gestart. Het Checkpoint is rechtsaf richting de Kaag. Hier kunt u een ploeg opwachten.



ROUTE TOT C5 – LEIDSCHENDAM

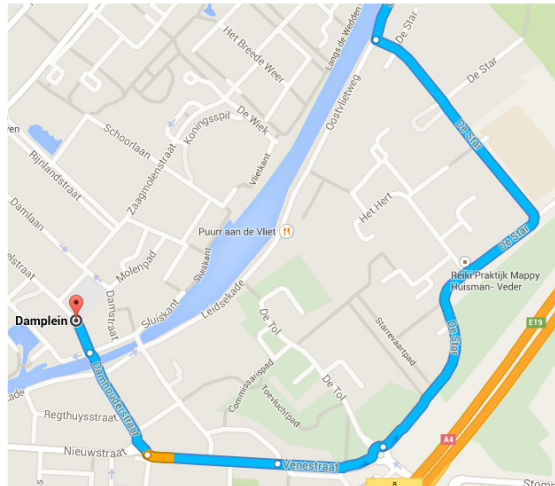
- Vervolg de route over de Zijldijk in zuidelijke richting.
- Sla linksaf de Rietschans op en vervolgens rechts op de Engelendaal.
- Rijd deze uit en ga rechts op de Persant Snoepweg.
- Als u de brug over bent neemt u bij het kruispunt de eerste rechts de Hoge Rijndijk op.
- Vervolg deze weg totdat u weer water passeert, sla dan linksaf de Kanaalweg op.
- U bevindt zich weer langs het parcours, met het water aan de linkerzijde. Rijd de Kanaalweg helemaal af tot aan het grote kruispunt.
- Sla tweemaal linksaf de N206 Europaweg op.
- Passeer de A4 en blijf de N206 volgen.
- Voor het dorpje Stompwijk neemt u de afslag naar rechts, de Doctor van Noortstraat op.
- Neem de zesde afslag (Kniplaan) rechts, over het viaduct over de A4.
- Deze rijdt u helemaal uit tot het water waarna u linksaf gaat de Oostvlietweg op.
- U bevindt zich aan de linkerzijde van het parcours met de route aan uw rechterhand.

Ongeveer een kilometer voordat u de sluis in



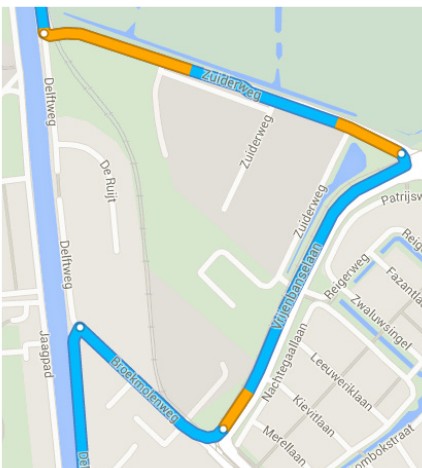
Leidschendam nadert, kunt u de race niet meer volgen met de auto. U moet uw auto parkeren op P1 bij Damplein, zie ook het kaartje.

- Een kilometer voor de sluis slaat u linksaf bij De Star.
- Bij de rotonde gaat u rechtdoor de Venestraat op welke overgaat in de Nieuwstraat.
- Bij het stoplicht slaat u rechtsaf de Damhouderstraat in.
- Vervolgens rijdt u rechtdoor, u komt over de brug van de sluis en vindt u aan uw rechterhand de parkeergarage Damplein.



N.B. de doorstroming van verkeer in Leidschendam is beperkt. Voor auto's is het verplicht de aanwijzingen van de verkeersregelaars op te volgen.

ROUTE TOT FINISH



- Vanaf de parkeergarage gaat u dezelfde weg terug naar Nieuwstraat. Hier gaat u rechtsaf en volgt u het weg langs het water (Westvlietweg). Let op, verkeershinder veroorzaken is verboden, houd rekening met uw medeweggebruiker.
- De Westvlietweg gaat over in de Jan Thijssenweg.
- Bij de Hoornbrug neemt u de rechterafslag onder de brug door de Deltweg op.
- Deze weg vervolgt u met de Vliet aan uw rechterhand.
- Na de Rijswijkse Golfclub gaat u linksaf de Zuiderweg op.

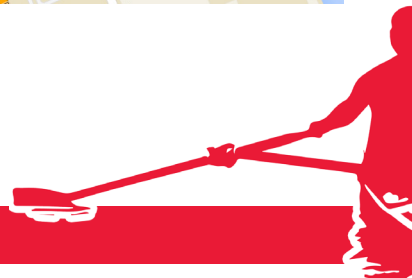
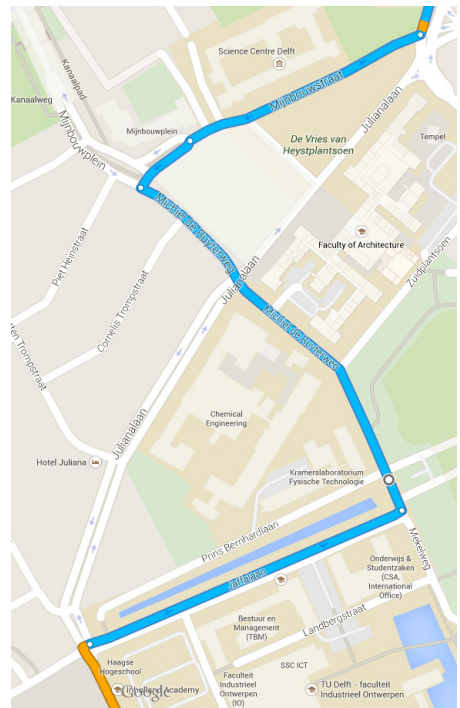
- Vervolgens neemt u de vierde afslag rechts de Vrijenbanselaan op.
- Bij de T-splitsing gaat u rechtsaf de Broekmolenweg op en rijdt u door tot het water.
- Hier slaat u linksaf richting Delft en kunt u het parcours weer volgen.
- Volg het water aan uw rechterhand tot u roeivereniging DDS passeert. Sla hier linksaf de Vermeerstraat in.
- Vervolgens de eerste rechts de Van Miereveltlaan in.

Als de roeiers de Oostpoortbrug zijn gepasseerd is het nog slechts 2 km tot de finish. Hier kunt u doorrijden naar Lijm en Cultuur om daar uw roeiers op te wachten en te feliciteren.

- De van Miereveltlaan gaat over in de Oostsingel en de Julianalaan.
- Rijd deze weg door tot de bouwkunde faculteit en sla hier rechtsaf de Mijnbouwstraat in.
- Neem de tweede afslag links de Michiel de Ruyterweg op en rijd voorbij het kramerslaboratorium.
- Neem na het laboratorium de tweede afslag rechts de Jaffalaan op.
- Volg deze weg de Rotterdamseweg op en rijd tot nummer 270, Lijm & Cultuur.

Rijd tot Rotterdamseweg 270, Lijm & Cultuur, let op: u kunt niet op dit terrein parkeren.

Op de volgende pagina vindt u de QR codes met de routes.



Start - C1



C1 - C2



C2 - C3



C3 - C4



C4 - Leidschendam



Leidschendam - Finish



VOLANS



ROWING



TIPS VOOR DE WEDSTRIJD

Goed voorbereid de wedstrijd starten kan heel veel problemen voorkomen. Lees daarom deze tips daarom vooraf goed en grondig door.

Blaren: gebruik voor en tijdens de race kamferspiritus, dit verhardt de huid en zorgt voor minder blaren. Neem ook sporttape mee in de boot zodat u uw handen kunt beschermen.

Materiaal: zorg voor voldoende gereedschap, om op te riggeren en om tijdens de race kleine reparaties uit te kunnen voeren. Zorg verder voor voldoende reserve onderdelen, denk hierbij aan bankjes, palen, dollen.

Zonneschijn: gebruik alleen zonnebrand op waterbasis. Als er zonnebrand gebruikt wordt op oliebasis, verstopten de poriën en kan men niet meer transpireren. Hierdoor ontstaat kans op oververhitting. Om een zonnesteek te voorkomen moet u uw nek en hoofd beschermen met petjes en gepaste kleding.

Blarenpleisters: let op, deze pleisters mogen niet gebruikt worden door mensen met diabetes.

Doorzitten: ter bestrijding van kramp in het zitvlak zijn ‘gaatjes bankjes’ aan te bevelen, evt. met watervaste schuimplastic kussentjes.

Spierpijn: pas na vele kilometers openbaart dit zich. Houd uw spieren warm, vooral de rug en de kuiten. Dit betekent dat het dragen van de juiste kleding wordt aangeraden (geen blote rug!).

Vochtverlies: vooral bij warm weer zal u veel vocht verliezen (ongeveer 6 liter). Drink geregeld maar weinig (enkele slokken) en wen hieraan. Isotone dranken worden sneller opgenomen dan niet isotone dranken, zorg dus voor Aquarius of Isostar. Ook water met ORS (te verkrijgen bij de grote drogisterijen) werkt zeer goed tegen uitdroging.

Eten: eet uitsluitend licht verteerbaar voedsel, met een hoog glucosegehalte, denk hierbij aan sportbars en dergelijke sportvoeding. Eet – net als het drinken – regelmatig maar weinig. Lance Armstrong zei eens dat hij 10 uur had gefietst door elk uur een Mars en een blikje Cola te drinken. Ook is het goed om ergens op de helft voedsel met een hoger zoutgehalte te nuttigen, zoals een kop cup-a-soup of iets dergelijks.



Stuurman/vrouw: een 100 km lange roeiwedstrijd eist oplettendheid en besluitvaardigheid van de stuurman/vrouw. De stuur kan alleen optimaal attent zijn als hij/zij fysiek in een optimale conditie blijft.

Omroepinstallatie in de boot: dit zal de stem van uw stuurman/vrouw sparen en u veel misverstanden schelen. Een megafoon is ook een optie.

Zwaar weer: onderschat u de gevaren van wind en golven (vooral op het Kaagmeer) niet! Ook in geval van windstilte doet u er goed aan om stormboorden te monteren en een pompje en spons en/of hoosblik mee te nemen.

Drijfvermogen: de kans op vollopen van de boot (vooral op het Kaagmeer) kan verkleind worden door loze ruimten in de boot op te vullen met piepschuim of iets dergelijks.

Kleding: het is belangrijk om zo veel mogelijk in droge kleding te roeien. Neem daarom bijvoorbeeld na de Kaag even de tijd om droge kleding aan te doen. Roeien in natte kleding is niet goed voor de spieren en je krijgt het snel koud. Zorg bij slecht weer ook voor een goed ademend regenjack.



GOEDE DOELEN

Net als ieder jaar zijn er ook nu helden die de OC&C Ringvaart Regatta starten om een goed doel te ondersteunen.

Nationaal MS Fonds

De ploeg 'Octuple, Roeien tegen MS' gaat roeiend de strijd aan tegen MS, door de OC&C Ringvaart Regatta in een dubbelacht te starten en zo geld op te halen voor het Nationaal MS Fonds. Het Nationaal MS Fonds is de landelijke organisatie voor mensen met Multiple Sclerose (MS), een ziekte van het centrale zenuwstelsel die meer dan 16.000 mensen in Nederland hebben. De organisatie is actief op de gebieden voorlichting, coaching én onderzoek en bundelt zo de krachten in de strijd tegen MS.

Stichting Spieren voor Spieren

De ploeg 'Botte boot' gaat de 100km-strijd aan voor Stichting Spieren voor Spieren. De Stichting Spieren voor Spieren zet zich in voor kinderen met een spierziekte. Opbrengsten van fondsenwervende activiteiten worden snel en effectief ingezet ten behoeve van onderzoek naar spierziekten en de verbetering van het diagnose- en behandelingstraject. Door de OC&C Ringvaart Regatta in een acht te roeien wil de 'Botte Boot' met deze grote kracht uitdaging ook grote aandacht creëren voor spierziekten.

GetOn

De ploeg "Lords of the Ringvaart" roeit dit jaar om geld op te halen voor stichting GetOn met het idee dat al het geld dat bij elkaar is gespaard met bloed, zweet en tranen goed terecht komt bij de mensen waarvoor het bedoeld is. GetOn biedt ambitieuze mensen in ontwikkelingslanden de mogelijkheid zich te ontplooiën binnen een professionele en veilige leefomgeving. GetOn geeft resultaatgerichte opleidingen die op korte termijn leiden tot economische activiteiten zodat een inkomen wordt gegenereerd.

Ingeborg Douwes Centrum

De 'Vanir8' uit Leiden roeit jaarlijks voor een goed doel. Dit jaar is dat het Ingeborg Douwes Centrum. Dit centrum is een gespecialiseerde instelling die psychologische (na)zorg biedt aan mensen met kanker. Zij kunnen er terecht in elke fase van het ziekte- of genezingsproces, ongeacht de prognose. Ook als de behandeling al langer geleden is afgerond, is men welkom.



Ronald McDonald Kinderfonds

Het Dispuut Luna en Genootschap F.I.E.T.S. van TSR Vidar, vaart op 3 Juni de Ringvaart om zoveel mogelijk geld op te halen voor het Ronald McDonald Kinderfonds. Dit fonds draagt al 30 jaar concreet bij aan het welzijn van zieke of gehandicapte kinderen en hun familie. Dit doen ze door gezinnen met een ziek of gehandicapt kind een warm en gastvrij verblijf in logeerhuizen bij ziekenhuizen, huiskamers in de ziekenhuizen en vakantiehuizen te bieden.

Stichting de Peetfamilie

De Peetfamilie organiseert elk jaar een lang weekend voor lichamelijk gehandicapten. Tijdens dit weekend staan de gasten centraal, en worden ze in de watten gelegd met activiteiten in een ongedwongen, studentikoze en gezellige sfeer. Ploeg 'De Vochtige Vos' is zeer begaan met het moeilijke leven dat die mensen hebben. Sporten zit er voor de meesten niet meer in. Het is goed om af en toe stil te staan bij het feit dat wij dat wel gewoon kunnen. Daarom vinden zij het een uitdaging om 100 km te roeien om daarbij diegenen te helpen die dat onmogelijk zouden kunnen.

SMA de wereld uit!

Acht roeisters en stuur van ploeg 'Boot Nat' gaan op woensdag 3 juni de 100 km lange OC&C Ringvaart Regatta niet voor niets roeien. Zij zullen hun spieren inzetten voor het project 'SMA de wereld uit', opgezet door het Prinses Beatrix Spierfonds. De spierziekte SMA tast langzaam maar zeker alle spieren aan. Exoskeleton is een hulpmiddel waarmee de functie van bijvoorbeeld armen en benen zo lang mogelijk behouden kan blijven. Het doel van dit project 'SMA de wereld uit' is om te onderzoeken hoe dit middel geschikt gemaakt kan worden voor SMA-patiënten.

Xenia

Xenia biedt als eerste en enige hospice in Nederland jonge mensen van 16 tot ca. 35 jaar met een ernstige, ongeneeslijke, levensduurverkortende ziekte een 'thuis', een woonomgeving, afgestemd op hun levensfase in een sfeer die past bij hun leeftijd. De ploeg 'Hard gaan voor Xenia' is een groep vrienden die houden van een uitdaging en Xenia willen ondersteunen door hen meer naamsbekendheid te geven en met sponsoring door de 100 km van de OC&C Ringvaart Regatta te roeien.



BELANGRIJKE CONTACTINFORMATIE

Telefoonnummers

Crisiscentrum +3115 - 212 52 66
Commissiekamer +3115 - 214 83 63

Hoofd Crisiscentrum
Mirthe Haarman +316 - 511 33 117

Adressen

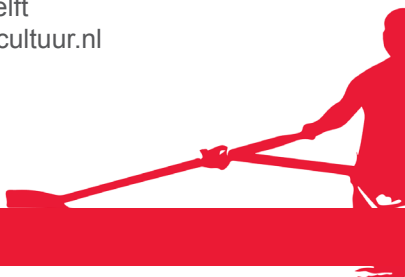
Organisatie: D.S.R.V. "Laga"
t.a.v. Ringvaart Commissie
Nieuwelaan 53
2611 RR Delft
E-mail: ringvaartregatta@laga.nl

Website OC&C Ringvaart Regatta: www.occringvaartregatta.nl
Website D.S.R.V. "Laga" www.laga.nl

Bank: ABN AMRO
NL59 ABNA 0474 9425 38
t.n.v. Stichting Toertochten Laga

Start A.L.S.R.V. Asopos de Vliet
Zijlstream 137
2353 NN Leiderdorp
www.asopos.nl

Finish: Lijm & Cultuur
Rotterdamseweg 270
2628 AT Delft
www.lijmencultuur.nl



DE ORGANISATIE VAN DE 40E OC&C RINGVAART REGATTA BEDANKT:

*OC&C Strategy Consultants
Lijm&Cultuur
A.L.S.R.V. Asopos De Vliet
TU Delft
Provincie Zuid Holland
Gemeente Leidschendam
Gemeente Delft
Gemeente Haarlemmermeer
Het Rode Kruis*

*Promotex
Volans Rowing
Dura Vermeer
Bakker Bart
Jumbo
Bouwplantoetsers
Archikon
Kobus Kuch
Sabic
Roeigoed
Fertile Media
Red Bull
Snelle Jelle
't Klooster*

Ondernemers aan 't Sluisje in Leidschendam

*De kamprechters
Vrijwilligers van de D.S.R.V. "Laga"*

Georganiseerd door

LAGA





OC&C RINGVAART REGATTA

OC&C is met trots al meerdere jaren hoofdsponsor van de OC&C Ringvaart Regatta. De Ringvaart is een waanzinnig evenement dat draait om uitdaging, topprestatie en ambitie. Om 100 kilometer te kunnen roeien moet je hard werken en ontzettend veel doorzettingsvermogen hebben. Dit kun je niet alleen, de key voor het neerzetten van een goede prestatie is namelijk teamwork. Dit herkennen we bij OC&C als geen ander. Onze consultants werken op het hoogste niveau samen om het beste resultaat voor de cliënt te behalen. Het teamverband wordt nog eens versterkt door elk jaar met tenminste één boot mee te roeien. Een mooie combinatie, OC&C en de Ringvaart Regatta.