

# Regler for HandiKAPergometerroning

Af: Thorbjørn B Rev.: 26.10.2011

## Tidsudregning

For nye nye deltagere måles ved årets første handiKAP løb deltagernes rotider. Denne tid benyttes så som "Forventet rotid" til næste løb ugen efter - du bliver altså passet ind i løbet i forhold til din nuværende formåen.

Den tid du **faktisk brugte** til at ro turen på, **forventes** det også at du kan gøre det på næste gang.

For "gamle" roere vil den forventede rotid til årets første løb være sidste års tid tillagt to minutter.

Når det under et af de efterfølgende løb lykkes dig at ro hurtigere end din "**Forventet rotid**", vil du få en ny "**Forventede rotid**" til efterfølgende løb. Du skal altså leve op til dine egne forbedringer fremover.

Den nye "**Forventede rotid**" udregnes altid som sæsonens "**Bedste rotid**".

Din "Forventede rotid" vil altså blive hurtigere og hurtigere hen over vinteren, den kan ikke blive langsommere.

## "Ruten"

Start og mål er i rokubbens motionsrum. Der ros en distance på 3000m for både damer og herrer på romaskinerne. Sæt start distance til 3000 m (ergometer tæller ned på distancen), ro, og noter så tiden fra display, når distancen er afsluttet. Eventuelle ændringer i "ruten" vil blive meddelt ved opslag i klub og på hjemmeside.

## Pointsystem

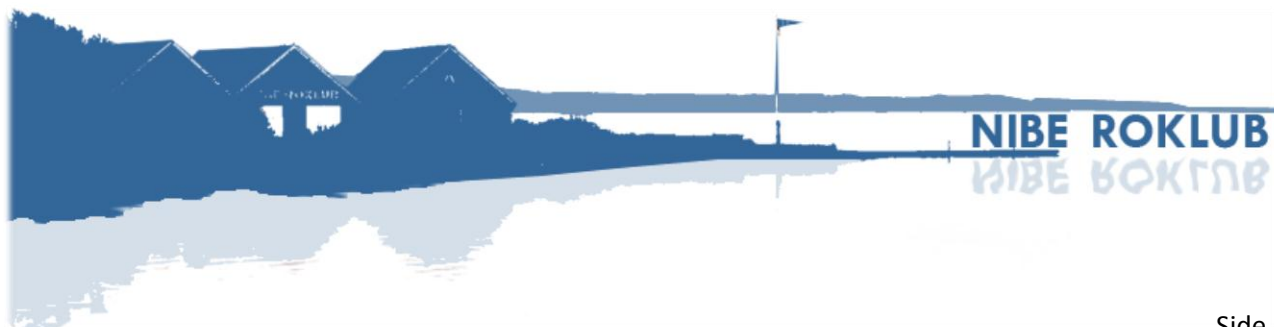
Der gives flest point til dem, der forbedrer sig mest.

25 point til den der kommer først over "målstregen", 24 til nr. 2 - 23 til nr. 3 osv. - der gives dog mindst 15 point til alle som deltager i hver uge.

Som førstegangsdeltager får du 20 point, og deltager så på ovenstående vilkår i efterfølgende løb.

Der forventes afviklet 19 løb i sæson 2010/11, uge 44-50 samt uge 1-12 i 2011. Det er dog kun muligt at samle point fra 10 løb, du har altså mulighed for at udeblive fra 6 løb i sæsonen, og alligevel være med helt fremme i pointhøsten.

Sæsonens vinder er således den roer med det højeste pointtal for 10 løb.



## Tidtagning

Tidtagning foretages på romaskinen. Ansvaret for tidtagningen påhviler løbsdeltagerne.

Der udarbejdes et skema over alle deltagere og løb. Resultater vil blive offentliggjort som placering for de enkelte løb/uger. Rotider og handicap vil ikke blive offentliggjort. Forventede rotider for "gamle" roere vil være at finde på en liste i roklubben ved sæsonens start samt på hjemmesiden.

## Løbsansvarlig

Tider for de enkelte løb/uger skal meddeles til den løbsansvarlige samme dag, som de er opnået. Oplysninger herom skal være at finde på hjemmesiden.

## Ansvarlige for regler

De ansvarlige for reglerne er rochefen og instruktionschefen. De kan til enhver tid ændre og dispensere, når det skønnes relevant. Ændringer skal offentliggøres.

## Begreber

Løbsstart:	Løbsstart i hver uge er fra kl. 01:00 torsdag til kl. 24.00 søndag
Handikap:	Den forskel i tid mellem din forventede rotid og den blandt deltagerne med den højeste forventede rotid
Forventet rotid:	Den hidtil bedste rotid (undtagen ved sæson start).
Faktisk rotid:	Den tid du faktisk brugte til at ro turen på

