

## De OECH FAQ's

### *Hoe werkt het?*

Roei de afstand die voor deze periode geldt op de ergometer, maak een foto van het scherm van je ergometer en stuur die naar de competitiecommissie ([competitie@hunze.nl](mailto:competitie@hunze.nl)). Vermeld bij de foto je naam, geslacht, leeftijd en je gewichtsklasse ((lichtgewicht voor mannen is  $\leq 75$  kg en voor vrouwen  $\leq 61.5$  kg; anders geldt de zwaargewichtsklasse). Je score in het klassement wordt berekend aan de hand van referentietijden. Dat betekent – en dit is belangrijk – dat iedereen evenveel kans heeft te winnen, ongeacht leeftijd, gewicht en geslacht.

Alleen tijden geroeid tussen 1 december en 10 december (en ingestuurd t/m 10 december) tellen mee voor het klassement.

### *Hoe zit het met die referentietijden?*

Op de website van ergometerleverancier Concept2 staan ergometertijden voor roeiers van alle verschillende leeftijden, gewichtsklasse en geslacht. Voor het OECH eindklassement berekent de competitiecommissie hoeveel procent jouw tijd afwijkt van de beste tijd van de wereld in jouw klasse. Dat percentage is je score. De deelnemer met de laagste score wint.

De snelste tijden vind je hier: <https://log.concept2.com/rankings>.

### *Wacht, wacht, wacht...*

Oké, een rekenvoorbeeld. Neem twee deelnemers, Romeo en Julia.

Romeo is een zwaargewicht man van 25 jaar; Julia is een lichtgewicht vrouw van 56.

Romeo roeit 1000 meter in een (overigens heel respectabele) 3:20.0. De beste tijd in zijn klasse is 2:48.1. Daar zit hij 18,97 procent boven.  $(200s / (168,1/100) - 100)$

Julia, op haar beurt, roeit 4:05.0 over haar afstand. De beste tijd in haar categorie is 3:30.5.

Haar afwijking is dus 16,39 procent  $(245s / (210,5/100) - 100)$ .

Dat betekent dus dat Julia wint van Romeo.

### *Is dat eerlijk?*

Ja. Het is in ieder geval zo eerlijk mogelijk. De methode wordt bijvoorbeeld ook gebruikt bij wedstrijden van de Alster Ergometer Cup in Hamburg, waar in 2018 twee Hunzeleden meededen.

*Welke afstand moet ik ergometeren?*

Van 1 t/m 10 december 2020 is er de 1000 meter. Van 5 t/m 13 februari 2021 wordt deel 2 gehouden over de afstanden van 500 meter en/of 2.000 meter. Allebei mag in februari ook. Je mag zo vaak proberen als je wilt, dus als je tijdens de wedstrijdperiode je eigen tijd verbetert, stuur je gewoon een nieuwe foto met de snellere tijd.

*Mag ik de afstand ook afleggen op een RowPerfect ergometer.*

Nee. De Concept2 is wereldwijd de gulden standaard voor ergometerwedstrijden. Andere types zijn niet toegestaan.

*Hoe moet ik de afstand instellen?*

Om de afstand in te stellen, druk je op een van de vier nieuwste ergometers (Hazewinkel, Libourne, Plovdiv, Rotsee) op de knop “menu | back” rechtsonder. Daarna klik je in het hoofdmenu naar “Selecteer training”, klik dan op “Nieuwe training”. Klik daarna op de bovenste optie: “Training op afstand”. Daarna kun je met de + en – en de pijltjestoetsen de afstand instellen. Zodra je gaat roeien, tel je monitor de meters af naar nul.

*Waar kan ik na het ergometeren m'n tijd vinden?*

De Concept2 heeft een geheugen waarin je training wordt opgeslagen. Ga naar het hoofdmenu (“Menu | back”), kies “Geheugen” en selecteer met de pijltjestoetsen de training die je wilt zien (de bovenste training is de meest recente). Druk op het vergrootglas om de training te bekijken. Maak een foto van dat scherm.

*Ik heb thuis / in de sportschool / op m'n werk een ergometer. Mag ik die ook gebruiken?*

Ja hoor, dat mag. Zolang het maar een Concept2 ergometer is. (Zie boven.)

*Maar ik vind ergometeren helemaal niet leuk.*

Strikgenomen geen vraag, maar laten we toch proberen een antwoord te geven: ervaring leert dat er twee dingen zijn die ergometeren leuker maken: een ploegje mensen om samen mee te trainen en een doel. Als je zelf een ploegje vrienden organiseert, dan zorgen wij met de OECH voor een doel waar je voor kunt trainen.

november 2020