



**FANA ROKLUBB**

stiftet i 1916

**Fana Roklubb inviterer til:**

**500 m SPRINT- og  
7 km LANGDISTANSE-REGATTA**



**På Nordåsvannet  
17. september 2022**



# FANA ROKLUBB

stiftet i 1916

Regattaen skiller seg fra vanlige regattaer, ved at alle deltagerne ror to distanser, 500 meter sprint og 7 kilometer langdistanse. Lagene starter samtidig (heat-inndeling på sprint ved mange påmeldte), og alle konkurrerer mot alle uavhengig av alder, kjønn og båttype. Langdistanse-delen gjennomføres med jaktstart, der resultatene fra 500 meter brukes for å beregne startrekkefølgen slik at lagene teoretisk skal komme likt i mål på denne distansen. Regattaens vinner er det laget som brukte kortest tid på å ro begge distanser, korrigert for et beregnet handikap avhengig av alder, kjønn og båttype. Det er lagt vekt på det sosiale, og samtidig finne en sportslig utfordring til roere på alle nivåer.

Regattaformen gjør at det tar kort tid å avvikle regattaen og det blir publikumsvennlig. Det er sosialt for de aktive ved at alle er på vannet og land samtidig. Jaktstart på langdistanseløpet der de raskeste lag/båttyper starter sist gjør at alle lagene har en sportslig utfordring ved å prøve å ta igjen andre lag, eller holde dem bak seg. Ingen må ro sist og ensom uansett ferdighetsnivå. Dette gjør det attraktivt for nybegynnere, trimere og tidligere aktive roere å være med.

- Arrangør/sted:** Fana Roklubb, Straumeveien 18, 5152 Bønes
- Dato:** Lørdag 17. september 2022
- Påmeldingsfrist:** Onsdag 7. september 2022 på mail til [to@odfjell-eiendom.no](mailto:to@odfjell-eiendom.no). Evt. spørsmål kan rettes til Tore Odfjell på nevnte mail, evt. tlf: 90770226. Påmelding må inkludere kjønn og fødselsår for beregning av handikap.
- Startkontingent:** 1X, 600 kr; 2X, 2-, 700 kr; 4X, 4-, 800 kr; 8+, 1000 kr  
Leie av åtter kr. 3.000.
- Båtklasser:** Vi håper flest mulig deltar i åtter. Det er også mulig å stille i alle andre typer lagbåter, men disse er utenfor den offisielle konkurransen. Kombinasjonslag av alle slag, alder, kjønn og vennegjenger er tillatt. Det er utarbeidet et handikap (med utgangspunkt i nordiske handikap-skjema for masters-roing og prognosetider) som skal utjevne alders- og kjønnsforskjeller når vinnerne skal kåres.
- Regattastart:** Sprintløp kl. 13:00, langdistanse følger ca. 15 min etter siste heat på sprint.
- Regattaregler:** Regattaregler gjennomgås på lagledermøtet og vil bli gjort tilgjengelig før regattaen.
- Premiering:** Sammenlagtvinner premieres i dame- og herreklassen, for både seniorer og juniorer (hensyntatt handikap).



# FANA ROKLUBB

stiftet i 1916

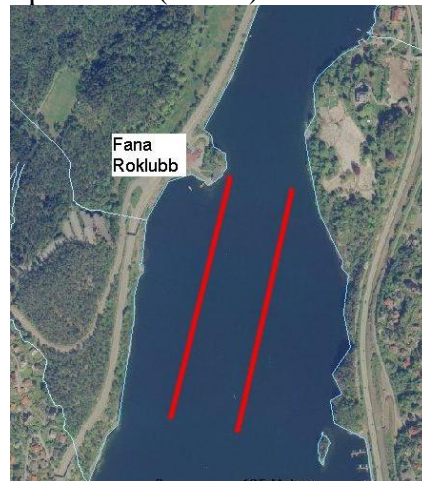
## Bankett:

Kl. 19.00 arrangeres det bankett for alle interesserte i Fana Roklubbs lokaler. Pris per person kr 300. Meld fra påmelding til bankett sammen med påmelding til regatta.

## Regattagjennomføring:

1. Sprint regatta over 500 meter med fellesstart. (I flere heat dersom påmeldingen blir stor.)
2. Resultatene korrigeres for handikap og båtttype.
3. Startrekkefølge beregnes for 7 kilometer løp. Starten på langdistanse-løpet vil foregå som "omvendt jaktstart". Beste rotid (dvs. ikke korrigeret for handikap) på sprint starter sist. Teoretisk skal lagene komme samtidig over mål, og gi et spennende oppløp på langdistansen. Ett sekund på 500 meter tilsvarer 14 sekunder på 7 kilometer. Rotid (ikke korrigeret for handikap) på sprint danner grunnlaget for startrekkefølgen på langdistansen. Et eksempel: Forskjellen mellom beste rotid og dårligste rotid på sprint distansen er 20 sekunder. Laget med beste rotid starter 280 sekunder etter laget med dårligst rotid.
4. Start på langdistanse i omvendt rekkefølge av målpassering på sprintløp.
5. Etter målpassering på 7 kilometer løpet korrigeres tidene for starttidspunkt, handikap og båtttype.
6. Vinner av regattaen er den med kortest rotid korrigeret for handikap. Rotid på sprint, der ett sekund tilsvarer 14 sekunder, pluss rotid på langdistanse gir total tid. Det laget som har kortest rotid, korrigeret for handikap vinner regattaen. Skulle noen være fristet til å ta det rolig på sprinten, for å få et bedre utgangspunkt på langdistanse, vil det ødelegge sjansene for å vinne regattaen.

## Sprintbane (500 m):



## Langdistansebane (7 km):

