

# **BROS: Vrijdag 28 Juni 17:30 -19:00**

## **Beatrix 3x Relay Round Row regatta**

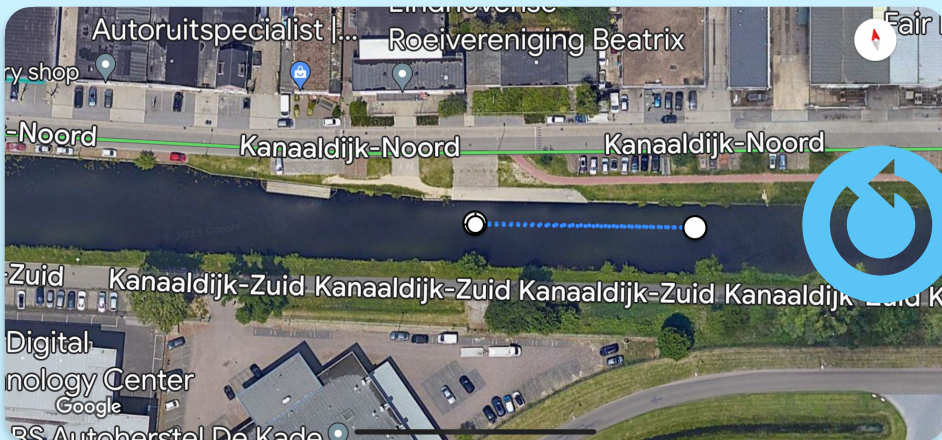
### **open sprint**



#### **Bros: Hoe dan?**

1. Winnaar: ploeg die het snelste met 3 personen elk 100m geroeid heeft in een onze liteboat
2. Bonusprijs: snelste interval tijd
3. Parcours: 100m (incl. 3x keren):
  - A: Start van startlijn 1e boei,
  - B: roeien naar 2e boei(25 m),
  - C: roeien en keren 1e boei
  - D: roeien en keren 2e boei
  - E: roeien en finish passeren: punt door startlijn (1eboei )
  - erna stopt de tijd voor Max 1 minuut om van roeier te wisselen en met 2e (en 3e) persoon te starten en finishen
4. Beperkingen: boos kijken en risicovol gedrag voor boot en mens niet toegestaan: bv 10 sec straf bij toucheren vlot of boei hard raken

## **3 personen x 100m**



**Meedoen?: Mail 'ploeg/ naam contact/ 06'**  
**naar Bros@ervbeatrix.nl**