



# GIETHOORN DRAKENBOOT FESTIVAL

## 15 JUNI 2014 - GIETHOORN

### Bootindeling

Het is handig om vooraf een bootindeling te maken met 16 peddelaars en 1 trommelaar. De zwaarste teamleden in het midden (plek 8 t/m 11), de lichtste voor en achter. Probeer ook links en rechts een gelijk gewicht te krijgen, dan is de boot het meest stabiel. Onthou je nummer, deze staan ook in de boot.

### Instappen

Het instappen gaat bankje voor bankje, van voren naar achteren. Tijdens het instappen niet op de bankjes gaan staan! Aan de kant waar je gaat zitten, meteen met je heup tegen de reling aan voor stabiliteit van de boot.

### Het vasthouden van de peddel

Als je rechts zit: linker hand op de peddelknop en je rechter hand vlak boven het peddelblad. Voor wie links zit is het precies andersom.

### Het peddelen

Het belangrijkste is gelijkheid. De twee voorste mensen geven het tempo aan. De trommelaar trommelt mee op dit tempo, zodat het hele team het tempo kan volgen. Je steekt de peddel zo ver mogelijk voor je in het water, met het hele blad zo goed als rechtop. Je bovenlichaam ingedraaid en naar voren. Trek de peddel recht naar achteren en draai je rug weer recht als je de peddel ter hoogte van je heup weer uit het water haalt. De binnenste arm in de boot komt niet onder je schouder.

NAAM

NAAM

NAAM

NAAM

NAAM

NAAM

NAAM

NAAM

### Stuurman (organisatie)

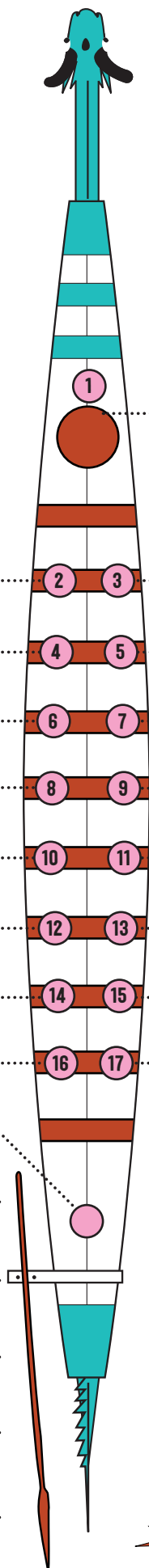
18 NAAM

19 NAAM

20 NAAM

21 NAAM

22 NAAM



Team:

NAAM

Teamcaptain:

NAAM

NAAM

NAAM

NAAM

NAAM

NAAM

NAAM

NAAM

NAAM

NAAM

Bovenstaande personen vormen het team, inclusief eventuele reserve-teamleden, dat deelneemt namens bovenstaand team aan de Drakenbootrace op 15 juni 2014:

Met zijn/haar handtekening verklaart de teamcaptain dat elke deelnemer van zijn/haar team het Algemeen Reglement Deelnemers, het Huisreglement en de instructies/tips heeft gelezen, deze begrepen te hebben en hiermee in te stemmen.

Handtekening teamcaptain:

