

G.S.R.
'AEGIR'



44^{STE}

HEL

VAN HET

NOORDEN

28/11

'21

HEL COMMISSIE 2021



Remco Hof

Kim Meijerink

Manus Gribnau

Wietske Anema

Max Reijnen

Annemijn Uitham

Ellen Dijkstra

Jordi Sipkens

Jessica Kruijschaar

Praeses

Ab-actis

Fiscus

Wedstrijdleiding

Commissaris Terrein

Commissaris Baan

Commissaris HRM

Commissaris ICT

Commissaris Extern

Inhoudsopgave

Voorwoord Praeses der G.S.R. Aegir	7
Voorwoord Praeses 44 ^{ste} Hel commissie	9
In gesprek met: Melvin Twellaar	11
Tijdschema	14
Reglement	16
Routebeschrijving, plattegrond en parkeren	23



HUDSON



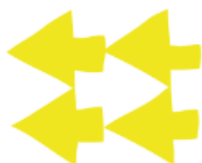
ROEIGOED

"Al 25 jaar alles voor roeien"



GRIBNAU
COMMUNICATIE

FOLIE FANT
OERSTERK IN FOLIE



GAME
CHANGER
UNLTD.



L'Heure Bleue

by luxe-magazine.com

~~~Met JAAP



Frisia Verzekeringen

SIMPLON  
HOSTEL

powerhouse  
sport



# MET DANK AAN:

- Hoofd van de jury:  
Christiaan Arendzen
- Wedstrijdarts:  
Bart Baake
- Veiligheidscoördinator:  
Tim Klooster
- De kamprechters
- Time Team
- Alle andere vrijwilligers
- Biobestrijding
- Auto & Anders
- CareX
- Machinefabriek Rusthoven
- Twinseasons
- No limit ships
- Autopallas
- Borent
- Gribnau communicatie
- Hudson Boatworks
- Roeigoed
- MetJAAP watersport
- Bidfood
- Hettema
- Powerhouse
- Game Changer UNLTD
- Foliefant
- L'Heure Bleue
- Frisia Verzekeringen
- Simplon Hostel Groningen

## COLOFON

Vereniging: G.S.R. 'Aegir'  
Adres: Stockholmstraat 10  
9723 BC Groningen  
Telefoon: 050-3124666  
Websites: [www.helvanhetnoorden.nl](http://www.helvanhetnoorden.nl)  
[www.gsraegir.nl](http://www.gsraegir.nl)



# VOORWOORD PRAESES DER G.S.R. AEGIR

Waarde lezer,

Dit jaar zal de Hel van het Noorden voor de 44<sup>e</sup> keer georganiseerd worden. Een wedstrijd die al jaren onder barre omstandigheden plaatsvindt. De afgelopen weken is de Hel-koorts opgelaaid op Aegir en hebben we wederom alles op alles gezet om een mooie editie van de Hel plaats te laten vinden. Maar één onderdeel van deze karakteristieke



wedstrijd laat zich niet beïnvloeden, het weer! Juist dit element zorgt voor de spanning die rondom deze barre tocht hangt, want alleen de weergoden hebben invloed in hoeverre de Hel van het Noorden een ware hel zal zijn.

De afgelopen jaren heeft de Hel zich ontwikkeld tot een belangrijk meetmoment voor het toproeien in Nederland. En hiernaast reizen er ook elk jaar steeds meer internationale roeiers af naar Groningen om zich met de Nederlandse top te meten. De barre tocht die bestaat uit tien kilometer oproeien, een race van zes kilometer, waarna nog vier kilometer terug geroeid dient te worden, is een ware uitputtingsslag voor elke roeier. Hier kunnen roeiers laten zien dat ze het gehele voorseizoen keihard hebben getraind.

Onder leiding van de dhr. Hof is de Helcommissie de afgelopen maanden hard aan de slag geweest om de 44<sup>ste</sup> editie weer tot een groot succes te maken. Samen met meer dan honderd vrijwilligers leiden zij de hele dag in goede banen. Middels dit voorwoord zou ik graag

iedereen bedanken voor zijn inzet en toewijding. Opdat de 44<sup>ste</sup> Hel een groot succes wordt!

Hoogachtend,

Namens het 144<sup>ste</sup> bestuur der G.S.R. 'Aegir',

T.G. (Thimo) van Kessel

*Praeses h.t. der Groninger Studenten Roeivereniging 'Aegir'*



# VOORWOORD PRAESES

## 44<sup>ste</sup> HEL COMMISSIE

Waarde lezer,

De nachten worden langer en dagen worden korter. De winter komt eraan en daarmee ook één van de meest illustere roeiwedstrijden van Nederland: de Hel van het Noorden.

Door de onverbiddelijke omstandigheden van vorig jaar heeft de editie van 2020 helaas geen doorgang kunnen vinden.

Gelukkig maakt het versoepelen van de maatregelen weer veel mogelijk: de 44<sup>ste</sup> editie komt eraan!



De sfeer die tijdens de Hel heerst is uniek. Van blijdschap tot verdriet en van de ijzige kou tot de warmte van de toeschouwers. Alleen de meest doorgewinterde roeiers komen naar het hoge Noorden om daar de limiet van hun doorzettingsvermogen op te zoeken. Bij vertrek zijn de meeste deelnemers, ongeacht hun resultaat, het met elkaar eens: de Hel van het Noorden starten is iets wat u altijd bij blijft.

Dit jaar heb ik de eer gekregen om als Praeses mijn aandeel te leveren in het organiseren van de Hel. Dit doe ik samen met mijn acht commissiegenoten, ieder met eigen ervaringen gevormd door zowel hun studie als roeiverleden. Door hun onuitputtelijke enthousiasme en geniale creativiteit heb ik er het volste vertrouwen in dat we het best mogelijke resultaat gaan neerzetten.

Naast een geweldige commissie werken achter de schermen ook ontzettend veel vrijwilligers en HELpjes mee die vol geestdrift



meewerken aan het organiseren van wederom een onvergetelijke editie. Ook zij trotseren jaarlijks de onvergeeflijke weersomstandigheden door de hele dag waakzaam te zijn om zo uw veiligheid te waarborgen, waarvoor hulde!

Dit jaar is er veel veranderd. We zijn onder andere begonnen met de samenwerking met onze hoofdsponsor wat veel extra mogelijkheden biedt. Daarnaast is de Hel dit jaar veiliger dan ooit. Met maar liefst zes reddingsboten en op elke 1000 meter een werplijn, bemand door twee HELpjes, is de veiligheid van alle deelnemende roeiers gewaarborgd. Verder heeft het terrein een upgrade gekregen. Zo is het niet langer nodig om eindeloos met de skiff in de nek in de rij te staan voor het vlot.

Ik wens u allen veel succes. Of u nu op de bank wilt gaan kijken naar de livestream, langs de kant gaat coachen, of in de boot gaat roeien. Wij hopen u te mogen ontvangen op 28 november 2021.

Opdat de 44<sup>ste</sup> Hel van het Noorden de meest memorabele Hel wordt tot nu toe!

Met Helse groet,

Namens de 44<sup>ste</sup> Hel van het Noorden commissie,

Remco Hof

*Praeses Hel van het Noorden 2021*

# IN GESPREK MET: MELVIN TWELLAAR

## 1. *Vertel eens iets meer over jezelf en je roeiverleden*

Ik ben Melvin Twellaar, momenteel 24 jaar oud. Mijn jeugdroeicarrière begon bij KGR De Hunze. 5 à 6 jaar geleden heb ik de overstap gemaakt naar G.S.R. Aegir. Nu roei ik vanuit Amsterdam bij de nationale bond.



## 2. *Je hebt dit jaar een Olympische*

*medaille gewonnen, hoe was deze ervaring voor jou?*

Samen met Ster Broenink heb ik de Olympische Spelen gestart in de 2X en hebben wij een zilveren medaille gewonnen. De Olympische Spelen was een hele goede ervaring. Het is een gaaf evenement, bijna niet voor te stellen hoe groot dit evenement is. Het Olympisch dorp is bijna even groot als een stad, dat is heel bijzonder om te zien. Dit jaar mocht publiek helaas niet aanwezig zijn. Dit is jammer en apart, maar ergens ook wel mooi om te zien. De coronapandemie was ook hier goed te merken, het vormde echt een rode draad door de Spelen. We werden elke dag getest door middel van een PCR test en moesten hiervoor speeksel in een buisje geven. We kregen allemaal een serienummer en daarnaast elke avond een uitslag. Wanneer iemand positief werd getest, werd diegene direct naar huis gestuurd. De organisatie was streng, maar dit was ook wel nodig.

3. *Je hebt meerdere keren de Hel gestart. Hoe ziet je voorbereiding eruit voor een wedstrijd als de Hel?*

In mijn roeicarrière heb ik twee keer de Hel gestart in de skiff. Dit was in 2015 en 2017. In 2015 ging dit niet heel goed. In 2017 ging het een stuk beter en wist ik de tweede plek te behalen! Dit jaar start ik de Hel helaas niet. Voor een wedstrijd als de Hel is een voorbereiding belangrijk. Ik ben dan vooral bezig met een duurblok draaien, veel kilometers maken en afstanden trainen.

4. *Hoe ziet het komende seizoen er voor jou uit?*

Ik start dit seizoen iets later dan gewend. Ik focus mij nu op het lopen van de selectie. Ik wil mijn plekje weer verdienen in de nationale selectie en ik hoop dan naar het WK in Račice te kunnen. Mijn doelen wil ik daarom ook stellen nadat ik de selectie heb doorlopen. Ik focus mij liever op globale doelen in plaats van het fixeren op bijvoorbeeld een wedstrijd zoals de Olympische Spelen. Vorig jaar heb ik mijn focus gelegd op het fysiek sterker worden en wilde ik mijn ergo PR met 4 seconden verbeteren, dit jaar zal ik hier ook weer mee bezig gaan. Vanuit deze doelen moesten de resultaten blijken en dit is gelukt. Ik merk dat een wedstrijd vaak een uitvoering is, de weg naar een wedstrijd toe is naar mijn mening 10 keer belangrijker.

5. *Wat zou je willen meegeven aan roeiers die voor het eerst de Hel starten?*

Ik zou vooral willen meegeven om lekker te genieten van de sfeer en de wedstrijd zelf natuurlijk. De Hel is een bijzondere wedstrijd door het lange oproeien, de afstand en natuurlijk de Helse omstandigheden.

| <b>Heat 1</b> | <b>Heat 2</b> |
|---------------|---------------|
| H 2-          | H 1x          |
| HSB 2-        | HSB 1x        |
| LH 2-         | LH 1x         |
| LHSB 2-       | LHSB 1x       |
| V 2-          | J18 1x        |
| VD 2-         | D 2-          |
| D 1x          | DSB 2-        |
| DSB 1x        | DV 2-         |
| LD 1x         | DVD 2-        |
| LDSB 1x       | VA 1x         |
| M18 1x        | VB 1x         |
| DV 1x         | VC 1x         |
| DVD 1x        | VD 1x         |
|               | VE 1x         |
|               | VF 1x         |

# TIJDSHEMA

|             |                                                                                      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 7:00        | Weging heat 1 open<br>(sluit twee uur voor de eerste start van het betreffende veld) |
| 7:00        | Secretariaat open                                                                    |
| 10:00       | Start heat 1                                                                         |
| 11:30       | Weging heat 2 open<br>(sluit twee uur voor de eerste start van het betreffende veld) |
| 11:45-13:00 | Scheepvaartpauze                                                                     |
| 12:15       | Prijsuitreiking heat 1                                                               |
| 14:30       | Start heat 2                                                                         |
| 17:15       | Prijsuitreiking heat 2                                                               |
| 18:00       | Sluiting secretariaat                                                                |

## Scheepvaartpauze

Van 11:45 tot 13:00 is er een scheepvaartpauze, het is dan niet toegestaan om op het Eemskanaal te roeien.

## Wedstrijdleiding

De wedstrijdleiding, Wietske Anema, is de gehele dag op Aegir of langs de baan te bereiken via het telefoonnummer 06-19850802.

## Let op!

De starttijden zijn exact, de rest van de bovengenoemde tijden zijn de uiterlijke tijden! Bij het te laat passeren van de finishlijn wordt u uitgesloten van deelname.



 **bio**bestrijding

# REGLEMENT

## Algemeen

- De Hel van het Noorden wordt verroeid onder de bepaling van het Reglement voor Roeiwedstrijden van de KNRB, voor zover de jury deze van toepassing acht.
- De Hel van het Noorden wordt op zondag 28 november 2021 verroeid op het Eemskanaal van kilometerpaal 17 naar 23.
- De inschrijving opent op zondag 7 november 2021 12:00.
- De inschrijving sluit op woensdag 24 november 2021 18:00.
- De loting is op vrijdag 26 november om 20:00.
- Wedstrijdnummers met minder dan 3 inschrijvingen worden niet verroeid of samengevoegd met een soort gelijk veld.
- Vermeld de scullstatus van de roeier(s) bij iedere inschrijving!
- Vermeld eventueel het gebruik van andere bladen bij iedere inschrijving voor dispensatie.

## Tijdwaarneming

- De wedstrijd wordt op tijd verroeid. Op elke kilometer worden de (niet officiële) tussentijden vastgesteld. De start- en finishtijd zijn uiteraard wel officieel.

## Startvolgorde

- De startvolgorde wordt bepaald door loting, rekening houdende met de status van de roeiers.
- Het laagste rugnummer start als eerst.



## Rug- en boegnummers

- Alle deelnemende ploegen dienen een duidelijk zichtbaar rugnummer en boegnummer te hebben, zowel tijdens het oproeien als tijdens de wedstrijd. Voor de 2- geldt dat de boegroeier het rugnummer dient te dragen.
- De rugnummers dienen met vier spelden op de hoekpunten vastgemaakt te worden.
- Het boegnummer dient op de daarvoor bestemde houder te worden bevestigd. Is deze houder niet aanwezig dan wordt u uitgesloten van deelname.
- De rugnummers en het boegnummer kunnen tegen inlevering van borg middels een rijbewijs of creditcard per set bij het wedstrijdsecretariaat worden opgehaald.
- Rugnummers en boegnummers worden uitsluitend versterkt aan ploegen waarvan het verschuldigde inschrijfgeld is ontvangen.
- De wedstrijdleiding aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor het niet of foutief opnemen van tijden van de deelnemers waarvan de rugnummers niet goed zijn opgespeld, en/ of het boegnummer niet goed bevestigd is, waardoor deze vanaf de klokposten slecht zichtbaar zijn.

## Weging

- Lichte roeiers worden gewogen volgens het wintergewicht. Dit houdt in: voor lichte heren: maximaal 75 kg met een ploeggemiddelde van 72,5 kg en voor lichte dames: maximaal 61,5 kg met een ploeggemiddelde van 59,5 kg.
- De weging vindt tussen 3 en 2 uur voor de eerste start van het veld plaats in de daarvoor bestemde ruimte op Aegir.

## Veiligheidseisen

- Er zal gecontroleerd worden op de in artikel 17 RvR genoemde veiligheidseisen. Er wordt gecontroleerd op boegballen en hielstrings door KNRB-kamprechterteams, zorg er dus voor dat dit in orde is. Bij mankementen dient men deze op de wal te herstellen zonder daarbij de toegang tot vlotten te belemmeren.

## Te water laten

- Per veld wordt de vlottijd vastgesteld. I.v.m. de afstand tot de start (=10km opvaren!) dient u zich strikt aan deze vlottijd te houden. Er moet een grote hoeveelheid boten in korte tijd het water op, na instappen dient u het vlot z.s.m. vrij te maken (stellen etc. op het water).
- U dient de aanwijzingen van kamprechters en wedstrijdleiding op te volgen.

## Oproeien en oplijnen

- Deelnemers dienen zich minimaal 15 minuten voor de starttijd van het veld in het voorstartgebied te bevinden (er moet 10km opgeroeid worden!). Dit houdt in dat men minimaal 45 minuten voor de start de finish gepasseerd moet zijn. Oproeiende deelnemers die te laat bij de finish zijn, zullen worden teruggestuurd. Deze deelnemers kunnen niet in een andere heat starten.
- In verband met de veiligheid mag er niet ingehaald worden in de oproeibaan.
- Het is toegestaan door te roeien in de oproeibaan als er een wedstrijd voorbijkomt.
- Keren mag uitsluitend na het passeren van de keerboei die op 200 meter van de startlijn ligt. Het is toegestaan door te roeien na de keerboei.

- Het is niet toegestaan om in de oproeibaan tussen de start en de voorstart (100 m) stil te liggen.
- In het startgebied dient u de aanwijzingen van de voorstarters/kamprechters op te volgen.

## Oproeibaan

- De wal van de oproeibaan wordt op zaterdag 27 november 2021 om 12:00 uur vastgesteld afhankelijk van de windrichting.
- De oproeibaan is 10 meter breed en wordt om de 250 meter aangegeven met een gele boei.
- Het overschrijden van de lijn van de oproeibaan wordt bestraft 15 strafseconden. Bij hinderen kan uitsluiting plaatsvinden.

## Race

- Er wordt gestart in de volgorde van de loting, het startverschil is 15 seconden. Tussen de verschillende categorieën kan een startverschil van 2 minuten worden aangehouden.
- De verenigingskleuren dienen duidelijk zichtbaar te zijn tijdens de race (zie artikel 8 en 26 RvR).
- Inhalen betekent dat de opgelopen ploeg dient uit te wijken voor de oplopende ploeg, zodat de snellere ploeg een optimale lijn over het parcours kan blijven volgen. Een ploeg wordt als opgelopen beschouwd zodra de achtersteven gelijkligt met de boegbal van de oplopende ploeg.
- Zodra een ploeg de finish is gepasseerd dient direct doorgeroeid te worden, zodat het finishgebied vrij blijft voor overige deelnemers.
- Ploegen die in de wedstrijd roeien mogen niet in de oproeibaan roeien.
- Bij hinderen kan uitsluiting plaatsvinden.
- Te allen tijde dient men naar de regels van sportiviteit en goed fatsoen te handelen.

## **Disciplinaire maatregelen**

- Bij overtreding van de reglementen, zoals beschreven in artikel 74 RvR kan een tijdstraf worden opgelegd.
- Strafseconden zijn op 15 seconden bepaald.
- Meerdere overtredingen kunnen leiden tot meerdere sancties.
- Hinderen van ploegen en het negeren van aanwijzingen van de kamprechters en wedstrijdleiding kan een sanctie tot gevolg hebben.

## **Protest**

- Protesten dienen zoveel mogelijk direct na de finish kenbaar gemaakt te worden door het opsteken van een arm. Als dit niet mogelijk is dient binnen 60 minuten na de race schriftelijk protest aangetekend te worden bij het hoofd van de jury via het wedstrijdsecretariaat (RvR 75).
- Eventuele protesten dienen uiterlijk 60 minuten na de finish van de desbetreffende heat schriftelijk bij het wedstrijdsecretariaat ingeleverd te worden.

## **Trainen**

- Trainen kan tot zonsondergang op zaterdag 27 november 2021 in overleg met de wedstrijdleiding.
- Op het Eemskanaal mag NIET geroeid worden (wij hebben alleen een ontheffing voor zondag).

## **Overige aandachtspunten**

- Op het vlot zal door de kamprechters worden gecontroleerd op hielstrings en boegballen. Zorgt u er dus voor dat deze in orde zijn. Eventuele mankementen dienen aan de kant te worden hersteld. Hiermee vervalt niet de plicht de finishlijn een uur voor de start van het veld te passeren.

- De blikken zullen om 12:00 (ochtendblok) en 17:00 (middagblok) worden uitgereikt op Aegir.
- Om uw veiligheid te waarborgen, zullen er boten van de reddingsbrigade aanwezig zijn op het Eemskanaal.



# HEL VAN HET NOORDEN

WORDT GEPRESENTEERD DOOR

 **bestrijding**



28 NOVEMBER 2021

# ROUTEBESCHRIJVING, PLATTEGROND EN PARKEREN

Routebeschrijving vanaf Aegir naar de baan:

1. Stockholmstraat uitfietsen richting Bornholmstraat;
2. Rechtsaf de Bornholmstraat op;
3. Ga rechtsaf bij het stoplicht de Sontbrug op;
4. Fietspad volgen over de brug (G.S.R. 'Aegir' is aan uw rechterhand)
5. Vervolg de Sint Petersbrugweg en de Driebondsweg totdat u niet meer rechtdoor kunt;
6. Sla linksaf de Borgweg op en fiets over de Borgbrug;
7. Sla rechtsaf naar het Roeierspad;
8. Fiets 1,1 kilometer rechtdoor langs het water naar de Eemskanaal Noordzijde, hier is de finish, vervolg uw weg en maak hierbij een U-bocht;
9. Vervolg uw weg langs het water om naar de start te gaan.

