

BEK 8 januari 2023: wederom met *ErgBattle*!

Interesse in ergometers maar het moet wel leuk blijven? Een 2000 m wedstrijd op dit martelwerktuig is voor jou toch echt een brug te ver?

Dan is de *ErgBattle* op de aanstaande *Beatrix Ergometer Kampioenschappen* wellicht iets voor jou!

Na het succes van vorig jaar wordt ook dit jaar als onderdeel van de BEK een *ErgBattle* aangeboden. Een *ErgBattle* is een plezierige en informele manier om kennis te maken met ergometer competities. In een *ErgBattle* roei je één of meerdere sprints direct tegen het volledige veld. De af te leggen afstand wordt daarbij voor iedereen individueel bij aanvang van de *ErgBattle* vastgelegd. Daarbij speelt sexe, leeftijd en gewicht een rol. Bijvoorbeeld: een man van 95 kg die jonger is dan 40 jaar dient 380 m af te leggen. Voor een 76-jarige vrouw van 59 kg is dat 250 m. Voor de meesten van ons ligt de te roeien afstand ergens tussen deze waarden.* In de eerste ronde van de *ErgBattle* is de opdracht voor iedereen om de eigen afstand binnen 75 seconden te voltooien. Lukt dat, dan ga je door naar de volgende ronde. Je roeit weer dezelfde afstand, maar de opdracht is nu om het vijf seconden sneller te doen. Diegenen die dat lukt gaan weer door naar de volgende ronde waarbij de beschikbare tijd voor iedereen weer vijf seconden aangescherpt wordt. De *ErgBattle* komt ten einde wanneer in een ronde één of geen van de deelnemers binnen de gestelde tijd roeit. Winnaar van de *ErgBattle* is de deelnemer die in de laatste ronde de snelste tijd realiseert. In geval van gelijk eindigen gelden de tijden in de voorgaande ronde als *tiebraker*. Voor deze winnaar staat de BEB (de *Beatrix ErgBattle*) wisselbokaal klaar!

Voor meer info: [Beatrix site](#) > [Activiteiten](#) > [Beatrix Ergometer Kampioenschappen](#)

* Deelnemers dienen een gewichtsbepaling te ondergaan (in roeikleding, zonder schoeisel) vlak voor aanvang van de wedstrijd. Ondermeer op basis van dit lichaamsgewicht wordt jouw individuele *ErgBattle* afstand bepaald. Dit gaat als volgt. Reken eerst jouw jeugdigheid uit. Deze is gelijk aan 110 minus de leeftijd. Als het resultaat meer is dan 70, dan wordt de jeugdigheid vastgelegd op 70. Vermenigvuldig jouw jeugdigheid met je lichaamsgewicht (in kg) en vermenigvuldig dit getal met 8 (voor mannen) of met 5 (voor vrouwen). Vervolgens neem je de vierkantswortel, en nogmaals de vierkantswortel. Het resultaat vermenigvuldig je met 25. *Et voila*, jouw persoonlijke *ErgBattle* afstand!