



Handleiding

Virtual Head of the River 2021

Roeien, ergometeren, fietsen, hardlopen

(For the version in English please see below)

Hoe schrijf ik in?

1. Ga naar de website www.headoftheriver.nl en klik op **SCHRIJF JE NU IN**. Schrijf je in voor het onderdeel van jouw keuze (roeien, fietsen, hardlopen, ergometer).
 - ⇒ Roeien en ergo: let op de afstand: 2.5km, 4km of 8km. Selecteer jouw veld*.
 - ⇒ Fietsen en hardlopen hebben een open categorie voor mannen en vrouwen over een afstand van 8km.
 - Bij de Veteranen worden de leeftijds-categoriën na afloop van de Virtual Head vermeld.
 - Als je aan verschillende onderdelen wilt meedoen, moet je je telkens opnieuw inschrijven.
2. Als je je ingeschreven hebt maakt Time-Team een account voor je aan op de Rowing Tracker. Je ontvangt een persoonlijke link via email waarop je je tijden kunt doorgeven.
Schrijf je je in voor 20 maart, dan ontvang je op 19 maart de link van Time-Team.
Schrijf je je in van 20 maart t/m 4 april, dan ontvang je deze link binnen een uur na inschrijving.
In deze email ontvang je meteen ook informatie over hoe je je resultaten kunt registreren (bijv. Strava/Fitbit/Concept2, etc.) en uploaden.

Mocht je de link niet hebben ontvangen, stuur dan een bericht naar info@headoftheriver.nl . De link wordt dan opnieuw gemaild.

Hoe registreer ik resultaten voor roeien, fietsen en hardlopen?

1. Leg minimaal** de afstand af waarvoor je bent ingeschreven (2.5km, 4km of 8km) en registreer je prestatie met een smartphone, sporthorloge, smartwatch (allen met GPS functie, zoals de gratis Strava app) of NK SpeedCoach met



training pack. Wanneer je klaar bent, sla je prestatie op (druk bijv. stopknop in) en exporteer dit file (in .GPX, .FIT., of TCX format) naar een computer.

2. Als je de app van Strava gebruikt heb je een account aangemaakt. Dan wordt automatisch (d.m.v. internet) de prestatie die is gemeten geüpload naar je Strava account in de cloud.
 - Log in via www.strava.com op je account.
Als je prestatie niet automatisch is geüpload, kan je je prestatie ook uploaden door je mobiel middels het oplaadkabeltje te verbinden met je personal computer of laptop via de USB ingang.
 - Klik op de titel van je prestatie (Ochtend- of middag activiteit)
 - Klik op het «meer-menu» (= 3 puntjes) in de kolom links
 - Selecteer «origineel exporteren»
 - Je prestatie wordt nu in je Downloads opgeslagen (in .fit format)

Hulp nodig? Voor meer informatie klik op [Hoe exporteer je Strava?](#)

3. Upload vervolgens dit opgeslagen prestatie-file d.m.v. je persoonlijke link die je van Time-Team hebt ontvangen:
 - Onderaan de email van Time-Team klik op de groene button “submit your result”.
 - Klik op het langwerpige veld
 - Selecteer “downloads”
 - Selecteer je prestatie
 - Bevestigen om af te sluiten
4. Om je resultaten te zien ga je naar www.headoftheriver.nl. Kies vervolgens “Resultaat kaartoverzicht” of “Resultaat tabeloverzicht”.
5. Wanneer je aan hetzelfde onderdeel meerdere keren wilt deelnemen om bijv. je tijd te verbeteren, kan dat. Je registreert je herkanste prestaties door gebruik te maken van dezelfde link die je van Time-Team hebt gekregen.
LET OP!!!
 - Als je een nieuw resultaat upload, overschrijft het systeem automatisch je vorige resultaat.
 - Wanneer blijkt dat je prestatie toch langzamer is, ga dan niet verder door op “agree” en “submit” te klikken.
 - In het systeem staat jouw registratie nu op “nul” (je ziet - -). Om dat te herstellen, moet je het file van je snelste prestatie opnieuw uploaden. Je klikt weer op “agree” en “submit”.
 - Zo telt het beste resultaat.
 - N.B.: Tijden die buiten de periode van 20 maart t/m 4 april zijn opgenomen, kunnen niet geregistreerd worden voor de Virtual Head of the River 2021.
6. Het registratie portaal van Time-Team is open van 20 maart om 8.00 uur t/m 4 april om 20.00 uur. Hierna is de registratie van je prestatie niet meer mogelijk.



Hoe registreer ik resultaten voor ergometers?

1. Roei jouw afstand op een Concept2 roeimachine. Stel de monitor in op 4.000m of 8.000m.
2. Wanneer je je prestatie hebt neergezet, zoek je de verificatie code op. De Concept2 versie PM4 en PM5 maken deze code zichtbaar.

Waar vind je de verificatie code?

- Kies Menu
- Kies Geheugen
- Kies "Op datum"
- Selecteer de net geroeide afstand, in principe de bovenste, met het vergrootglas icoontje (4^e knopje van boven)
- Druk nog een keer op het 4^e knopje van boven (waar nu niets naast staat) en houdt het ingedrukt.
- De verificatie code (16 cijfers) verschijnt rechtsboven in beeld.
- Maak een foto van dit scherm om de code te onthouden. Mochten er achteraf nog vragen zijn, heb je bovendien de belangrijkste gegevens achter de hand.

LET OP: Oudere versies Concept2 hebben geen verificatie code vermelding. In dat geval maak je een foto van de display waar de tijd en afstand op staan en stuur dit in naar info@headoftheriver.nl. De resultaten worden dan handmatig verwerkt.

3. Vervolgens ga je je prestatie uploaden. Je hebt van Time-Team een email ontvangen. Klik onderaan deze email op de groene button "submit your result".
 - Vul de datum in
 - Vul de tijd in die je hebt neergezet.
 - Vul de verificatie code in, achter elkaar, zonder streepjes etc. (16 cijfers). Dit is een verplicht veld.
 - Bevestigen om af te sluiten.
4. Om je resultaten te zien ga je naar www.headoftheriver.nl. Kies vervolgens "Resultaten tabeloverzicht".
5. Zie verder punten 5 en 6 hierboven.

*Vind je jouw veld niet? Kies dan het veld dat het beste aansluit bij jouw voorkeur. Bijv. C1, Liteboat, para-skiff selecteren skiff (1x) met bijbehorende leeftijdscategorie en geslacht.

** Rowing Tracker software selecteert automatisch de snelste opeenvolgende 2.5km, 4km of 8km uit de geüploade prestatie. Om zeker te zijn dat je minimaal 2.5km, 4km of 8km hebt afgelegd, raden wij de deelnemers aan om iets langer dan deze afstand te racen. Om helemaal zeker te zijn van een goede registratie kan je je prestatie al beginnen te registreren vanaf het moment dat je vertrekt totdat je weer aankomt. Alleen de snelste aaneengesloten 2.5km, 4km of 8km van de hele



registratie wordt vermeld in de resultaten.

Hoe neem ik mijn tijd op bij roeien, fietsen en hardlopen?

- a. **Smartphone met GPS tracking app** – Er zijn vele gratis apps te vinden voor iOS en Android toestellen die je prestatie kunnen opnemen en deze data kunnen registreren. Wij raden Strava*** aan omdat deze app zowel roeien, fietsen als hardlopen goed ondersteund. Er zijn vele andere gratis apps specifiek voor fietsen en hardlopen. Het allerbelangrijkste is dat deze apps .GPX, .FIT, of .TCX files kunnen exporteren.

*****Strava** is een gratis app in de Apple Store voor iOS en de Google Play Store voor Android. Strava biedt ook een uitbreiding aan met meer mogelijkheden waarvoor betaald moet worden. Deze uitbreiding is echter niet nodig om je prestaties van de Virtual Head of the River te registreren.

- [Hoe installeer je Strava?](#)
 - [Hoe exporteer je Strava?](#)
- b. **GPS sporthorloge of smartwatch**
- [Garmin Watch Support](#)
 - [Polar Watch Support](#)
 - [Suunto Movescount support](#)
 - [FitBit Support](#)
 - [Apple Watch Support](#)
- c. **NK Speedcoach met Training Pack**
- [NK Link Support](#)
- d. **Andere GPS apps & hoe data te exporteren**
- [MapMyFitness](#)
 - [RunKeeper](#)
 - [AllTrails](#)
 - [Crew Nerd](#)

Hoe maak ik een Strava-segment aan ?

Strava-gebruikers kunnen segmenten maken om de interessantste delen van hun roeibaan, fiets- en hardlooproutes te markeren. Segmenten bestaan uit drie delen: een beginpunt, een eindpunt en een reeks locaties daartussenin.

- [Strava segment aanmaken](#)



Q&A en informatie over andere praktische zaken

Ga naar www.headoftheriver.nl waar veel voor de handliggende vragen worden beantwoord.

Ook vind je daar praktische zaken zoals «Hoe zet ik een baan uit», Hoe kom je aan Virtual Head of the River t-shirts, templates voor Start & Finish bordjes of template voor Virtual Head of the River poster om bij je vereniging te hangen.

Tot slot

De ***Virtual Head of the River 2021*** is ontstaan uit een zoektocht naar wat er in de lastige Corona-tijd wél zou kunnen voor een brede doelgroep.

Om roeiend Nederland (en daarbuiten) aan te sporen om te bewegen met een element van competitie die nu eenmaal bij de Head of the River Amstel en de Skiffhead, Jeugd- en Tweehead hoort.

Uiteraard kunnen prestaties niet 100% met elkaar vergeleken worden omdat er gesport wordt op verschillende locaties, tijden en omstandigheden.

De belangrijkste ingrediënten zijn plezier, sportiviteit, eerlijkheid en veiligheid.

Heb je nog vragen: Email info@headoftheriver.nl





Manual

Virtual Head of the River 2021

Rowing, ergometer, cycling and running

How to register

1. Go to <https://headoftheriver.nl/index.php/en/> and click on the button **“REGISTER NOW”**. Register your choice of sport (rowing, cycling, running, ergometer).
 - ⇒ Rowing and erg: attention to distance 2.5km, 4km or 8km. Choose your field*.
 - ⇒ Cycling and running are an open category for men and women in just one distance: 8km.
 - In the results for masters, the filtering of age groups will be done after the Virtual Head is finished.
 - If you would like to participate in more than one component, you will have to register separately for each of them.
2. Once you have registered, Time-Team will create an account for you on Rowing Tracker. Via email, you will receive a personal link. Submission of your chosen component performance will be done through this link. On March 19th you will receive this link by email when you register before March 20th. When you would register anywhere from March 20th until April 4th, you will receive the link shortly after the registration. This email will also contain information about how to submit and to upload your results. (e.g. Strava/Fitbit/Concept2, etc.).

If you have not received your personal link, let us know via info@headoftheriver.nl and we will resend the link.

How to submit my results for rowing, cycling and rowing

1. Cover at least** the distance for which you are registered (4km or 8km) and track your performance using a Smartphone, sports/smart watch (all with GPS function, like the free Strava app) or NK SpeedCoach with Training Pack. Once you have completed your performance, save your session and export your performance file (either a .GPX, .FIT, or .TCX-file) to a computer.



Do you need help? For further information see the link [Strava Export Instructions](#)

2. Upload your session's export to the Time-Team portal using the personal link you received and confirm your submission.
3. Results will be displayed on <https://headoftheriver.nl/index.php/en/>. Choose "Result map view" or "Result table".
4. It is possible to submit improved performances for the same component as many times as you like. Upload the performance using the same link which you received from Time-Team.
Attention!!!
 - When you upload a new performance, the system will automatically override the previous performance.
 - When you see that your performance is slower than the previously uploaded performance: do not continue and do not press "agree" and "submit".
 - You will notice that in the results your previously uploaded performance will not show any time registration (you see - -). In order to repair that, you have to upload your best performance file again. Now press "agree" and "submit".
 - This way, the best result stands.
 - N.B.: Performances recorded outside the period of March 20 through April 4 cannot be registered for the Virtual Head of the River 2021.
5. The Time-Team submission portal will be open on March 20th at 8.00 am and closes on April 4th at 20.00. After this deadline, you cannot upload your performance anymore.

How to submit my results for the erg

1. Row your distance (4km or 8km) on a Concept2 rowing machine. Input the 4000m or 8000m distance.
2. Once you have completed your performance, you have to look for the verification code. Only Concept2 version PM4 and PM5 show this code.

How do I find the verification code?

- Choose Menu
- Choose Memory
- Choose "Date"
- Select the distance you just rowed using the looking glass icon (4th button from the top). Normally, this should be the first distance on the screen.
- Select once more the 4th button from the top (no icon next to it) and keep it pressed for a short while.
- The verification code will appear at the upper righthand corner. It is a 16 digit number.
- Make a photo of the display in order to remember the code. In case there would be questions, you would also have the most important data at hand.



Attention: Older versions of the Concept2 do not show the verification code. In that case, please send a picture of your display showing the distance and time to info@headoftheriver.nl. The performance will be registered manually.

3. The next step is to upload your result. Click on the green button “submit your result” which you received in the email from Time-Team.
 - Fill in the date of your performance
 - Fill in the result (time) of your performance
 - Fill in the verification code (fill in the numbers consecutively, without dashes etc., 16 digits in total).
 - Confirm
4. Results will be displayed on <https://headoftheriver.nl/index.php/en/>. Choose “Result table”.
5. For further instructions see nr. 4 and 5 above.

*If you are not able to find your field, please choose a field that best matches your preference. E.g. C1, Liteboat, para-single scull should select single scull (1x) with corresponding age-group and gender.

**Rowing Tracker will automatically extract the fastest continuous 2.5km, 4km or 8km from the uploaded performance file. To ensure your submission is successful, we suggest athletes submit a performance that is slightly longer than 2.5km, 4km or 8km. To be extra safe you can record from launching until landing. Only the fastest 2.5km, 4km or 8km will be displayed on the map and in the results.

Performance tracking for rowing, cycling and running

- a. **Smartphone + GPS tracking App** – There are numerous free applications available for iOS and Android devices that enable you to track and export your performance data for submission. We recommend Strava*** though most apps created for tracking running or cycling will most likely be compatible. Before deciding on an app to use, look online to see if it supports a single workout session as a .GPX, .FIT, or .TCX file.

*****Strava** is a free app on the Apple App Store for iOS and the Google Play Store for Android. While Strava offers a paid subscription service that provides additional features, no purchase is necessary to use Strava for tracking and submitting your performance for the Virtual Head of the River 2021.

- [How to get your Activities to Strava](#)
- [Strava Export Instructions](#)

- b. **GPS Watch or Smart Watch**

- [Garmin Watch Support](#)



- [Polar Watch Support](#)
- [Suunto Movescount Support](#)
- [FitBit Support](#)
- [Apple Watch Support](#)

c. **NK SpeedCoach with Training Pack**

- [NK link support](#)

d. **Other GPS Apps & How to Export Data**

- [MapMyFitness](#)
- [RunKeeper](#)
- [AllTrails](#)
- [Crew Nerd](#)

Q&A and more practical information

Go to www.headoftheriver.nl click on the O&A link to get answers to the most frequently asked questions.

In addition you will find practical information on how to measure a course using Google Earth, how to order Virtual Head of the River t-shirts or templates for a publicity poster, Start & Finish signs, etc.

Lastly

The Covid lockdowns and associated constraints have made it impossible to organise traditional events such as the Head of the River Amstel, the Skiff-Head, the Youth- and Two-Head. The question we asked ourselves was how we could overcome these challenges and still capture the thrill of competition and the associated drive to keep fit for the largest possible group of rowers? We came up with the idea of the **Virtual Head of the River 2021**. Whilst results will not be strictly comparable due to the different locations and conditions, we are convinced that we have retained the key ingredients which make these races wonderful events: Fun, sportsmanship, honesty and safety.

Additional questions? Email info@headoftheriver.nl

