

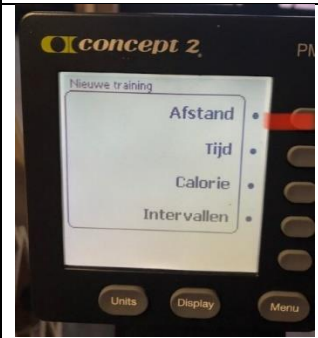









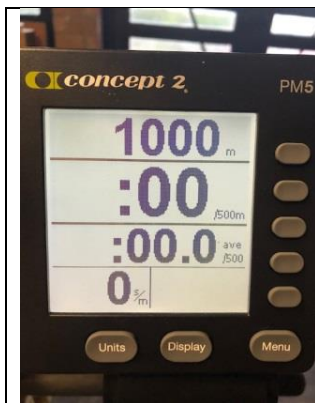


# Instellingen roeimachine, Koninklijke Ergo Challenge 1000 meter

|   |  |
|---|--|
|    | <p>1. Druk op de knop 'Menu' rechtsonder</p>   |
|    | <p>2. Druk op de knop naast 'Kies training'</p>  |
|   | <p>Druk op de knop naast 'Afstand'</p>   |
|  | <p>Het scherm 'Afstand instellen' verschijnt. Als een cijfer knippert (op de foto hier de '2' van 02000m), kun je de waarde ervan instellen:</p>   |
|  | <p>Met de toetsen naast  en  kun je het knipperende cijfer hoger of lager maken. Hier knippert de 2, dus als je op de - toets drukt, verandert het in '1' en heb je de afstand op 1000m ingesteld</p>  |
|   | <p>Indien nodig kun je met de toetsen naast  of  naar het volgende cijfer springen en dat op de juiste waarde instellen.</p>   |
|   | <p>Met die  en  toetsen kun je ook naar intervallengte springen en die wijzigen als je dat wilt. Op die manier kun je instellen dat het metertje elke 100/200m etc. je gemiddelde tijd over die afstand registreert. Dat kan leuk/nuttig zijn om na de training/ inspanning terug te kijken.</p> |
|   | <p>Als je op de beschreven manier de afstand op het scherm goed hebt ingesteld, ziet het er uit als hiernaast te zien is. Hierbij is het belangrijkste dat de afstand op 01000 staat. De intervallengte is minder belangrijk en kan ook anders zijn dan die 200 die boven te zien is.</p>  |
|   | <p>Ben je tevreden over de instelling, dan druk je op de rood gemarkeerde toets naast .</p>   |



Afhankelijk van welke display je hebt gekozen, ziet je scherm er zo uit. Hiernaast twee van de mogelijke schermen.

Je bent nu klaar om de 1000m Koninklijke Ergo #ophetdrogechallenge te starten!

Let op: zodra je de hendel oppakt en je eerste haal maakt... begint de tijd te lopen!

## RESULTAAT - 1000m Koninklijke Ergo #ophetdrogechallenge



Als je de 1000m geroeid hebt, stopt de tijd vanzelf en zie je je resultaat op het scherm:

Het rood gemarkeerde blok is je tijd over 1000m.

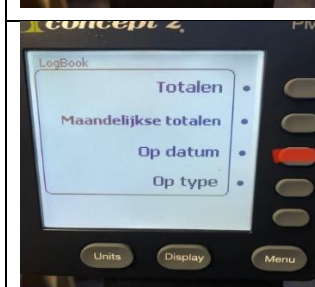
Maak voor de zekerheid een (scherpe) foto van dit scherm!



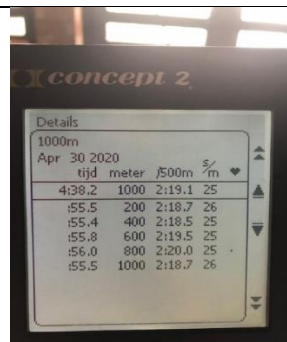
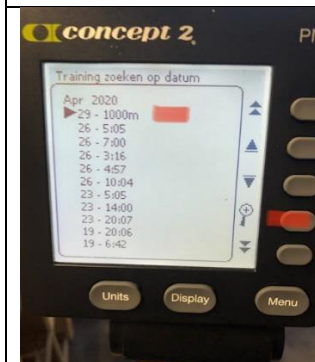
Echter op bovenstaand scherm kun je je geroeide afstand niet zien. Daarvoor moet je naar het geheugen toe...

Je drukt op de 'Menu' knop rechtsonder


Druk je op de knop naast 'Geheugen'



En vervolgens op de knop naast 'Op datum'



Je selecteert de juiste datum en afstand en

drukt op de knop naast  en een scherm met de details van je 1000m verschijnt: met afstand en geroeide tijd.

Van dat laatste scherm maak je een foto en die mail je naar [knzrv.ergochallenge@gmail.com](mailto:knzrv.ergochallenge@gmail.com)