

# Schweriner Ergocup 2023

## Einzelrennen

<u>Rennen</u>	<u>Bezeichnung</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Strecke</u>
1	Mädchen	2009	500m
2	Jungen	2009	500m
3	Mädchen	2010/2011	500m
4	Jungen	2010/2011	500m
5	Mädchen	2012 und jünger	500m
6	Jungen	2012 und jünger	500m
7	Juniorinnen B	2007/2008	1000m
8	Junioeren B	2007/2008	1000m
9	Juniorinnen A	2005/2006	1000m
10	Junioeren A	2005/2006	1000m
11	Master Frauen	Altersklassen A-H	1000m
12	Masters Männer	Altersklassen A-H	1000m
13	Frauen	offen	1000m
14	Männer	offen	1000m
15	Frauen/Anfänger	offen	500m
16	Männer/Anfänger	offen	500m

## Teamsprint

17	Mixzweier	Masters A-H	350m
18	Mixzweier	JuniorInnen A/B	350m
19	Mixzweier	offen	350m
20	Familien-Zweier	siehe unten	350m

## Staffelrennen

21	Kinder-Mix-Vierer	2009/2010	1000m
22	Kinder-Mix-Vierer	2011 und jünger	1000m
23	Mix Vierer	offen	2000m

# Schweriner Ergocup 2023

## Sprint

<u>Rennen</u>	<u>Bezeichnung</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Strecke</u>
24	STADTWERKE Frauensprint	offen	100m
25	STADTWERKE Männersprint	offen	100m

## Firmencup

26	Firmencup-Frauen-Zweier	offen	500m
27	Firmencup-Männer-Zweier	offen	500m
28	Firmencup-Mix-Vierer	mind. 1 Frau	1000m
29	Blaulicht Vierer	offen	1000m

## Schwerins schnellste Schülerinnen & Schüler/ schnellste Klassen

30	Schülerinnen	2009 - 2011	250m
31	Schüler	2009 - 2011	250m
32	Schülerinnen	2005 - 2008	250m
33	Schüler	2005 - 2008	250m

## Fun-Duathlon (Rad- und Ruderergometer)

34	Frauen	offen	3000m/1000m
35	Männer	offen	3000m/1000m
36	Mix-Duathlon	offen	3000m/1000m

## Besondere Bestimmungen:

I) Wettkampfgerät ist der „Concept2 Indoor Rower, Modell D“

II) Renninformationen:

a) **Re 11 & 12** werden in den Altersklassen 30-39, 40-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75+ gewertet.

b) **Re 30 – 33** werden als Einzel UND Team Wettkampf gewertet. Die Team Wertung erfolgt jeweils in Vierern. Es wird der Durchschnitt der besten 4 Schüler(innen) einer Schule ermittelt. Der schnellste Durchschnitt gewinnt.

Sollten weniger als vier Sportler pro Schule starten kann nur eine Einzelwertung erfolgen.

## Schweriner Ergocup 2023

- c) Es stehen 10 Startplätze pro Abteilung zur Verfügung. Bei mehr als 10 Meldungen werden Abteilungen gebildet, die Sieger werden anhand der Wettkampfzeiten ermittelt.
- d) **Re 1 – 10** können je nach Meldungen zusammen gestartet werden, Wertung erfolgt einzeln
- e) Beim **Duathlon Re 34 – 36** werden erst 3000m auf dem Concept2 Rad-Ergometer und danach 1000m auf dem Concept2 Ruderergometer absolviert, im **Re 36** teilen sich die Starter auf die jeweiligen Teilstrecken bzw. Ergometer auf, jeder Starter absolviert somit eine Teilstrecke
- f) Ansprechpartner: Sollten Sie Fragen haben wenden Sie sich bitte an [pokal@schwerinerrudergesellschaft.de](mailto:pokal@schwerinerrudergesellschaft.de)

### III) Meldungen:

- a) Meldeschluss: **17.02.2023**
- b) Meldegeld: **5 €** je Rennteilnahme, **50€** pro Firmencup-Team\*  
\*(eine Ergometer-Trainingsstunde im Verein nach Vereinbarung inklusive)

### V) Mannschaftswettbewerbe:

- a) In **Staffelwettbewerben** wird die Strecke zu gleichen Teilstrecken nacheinander auf einem Ergometer absolviert, es wird fliegend gewechselt
- b) **Teamwettbewerbe** werden zeitgleich absolviert, es gilt die Durchschnittszeit der gekoppelten Ergometer
- c) **Mixed-Rennen**: es muss mindestens eine weibliche Teilnehmerin pro Mannschaft gemeldet sein
- d) Im **Familien-Zweier** muss mindestens eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer unter 18 Jahre alt sein/ außerdem müssen beide Teilnehmer eng miteinander verwandt sein
- e) **Firmencup Rennen** (Re 26 – 29): In den Firmencup Rennen starten 2 bzw. 4 Ruderinnen und Ruderer auf **einem** Ergometer. Es wird fliegend gewechselt.
- f) Schülerrennen (Re 30 – 33): Die Wettkampfklassen entsprechen dem JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA-Programm für 2022/23, im Rahmen der Schülerrennen kann am Wettbewerb „**Die schnellste Klasse Deutschlands**“ teilgenommen werden, dafür bilden 8 Schülerinnen und Schüler einer Schule und einer Klassenstufe (4. bis 12.Klasse) ein Team (Jungenteam, Mädchenteam oder Mixed-Mannschaft)

**Termin:** Samstag, 25. Februar 2022, ab 10:00 Uhr

**Veranstalter:** Schweriner Rudergesellschaft von 1874/75 e.V.,  
Franzosenweg 21, 19061 Schwerin,  
[www.schwerinerrudergesellschaft.de](http://www.schwerinerrudergesellschaft.de)

**Veranstaltungsort:** Sportgymnasium Schwerin/Atrium  
Von-Flotow-Straße 20  
19059 Schwerin