

## Auch in diesem Jahr sind wir wieder dabei!

### Und so geht es:

Es geht los **ab 17.2.2021-** auf einem Concept 2-Ergo – **egal wo!**

Für die **Aktiven** nach Absprache mit den Trainern– **siehe Trainingsplan**

**Die Challenge läuft in einem Zeitraum von 4 Wochen.**

**Auch Ruder-Neulinge sind immer herzlich willkommen!**

Die Anmeldung kann von jeder Teilnehmerin selbst vorgenommen werden.

Viel Spaß, und hoffentlich zahlreiche Teilnehmerinnen!

Gesa Kirsch (Challenge Manager für den Ruderclub Aschaffenburg)

Email: [g.kirsch@kirsch-domke.de](mailto:g.kirsch@kirsch-domke.de), Mobil: 0152-22831417

### Die Challenge:

Vier aufeinanderfolgende Ergo-Challenges im 4-wöchigen Challenge-Zeitraum – welcher Verein holt die meisten (Nicht-) Ruderinnen auf das Ergo, um in den jeweiligen Zeitvorgaben so viele Meter wie möglich zurückzulegen?!

### Zu gewinnen gibt es:

5 Teamjacken der Ruder-Nationalmannschaft unter allen Aktiven, die alle 4 Challenges meistern.

Ein Ergo und ein Paar Skulls unter allen Vereinen, die mindestens eine Teilnehmerin haben, die alle 4 Challenges meistern konnte.

Gestartet wird in **drei Altersklassen - U30, U45, Ü45.**

Jeder Verein hat wieder einen Ansprechpartner oder Ansprechpartnerin – den sogenannten Challenge Manager (CM): Dieser unterstützt Euch zu allen Fragen und verifiziert die hochgeladenen Ergebnisse. Auch Ruder-Neulinge sind herzlich willkommen! Wenn ihr kein Ergo zu Hause habt, meldet Euch, wir – die Trainer und alle „Ergo-Besitzer“, die uns unterstützen möchten, finden auch in Eurer Nähe eine Teilnahmeöglichkeit.

Gerudert wird an vier individuellen Challenge-Terminen:

**8 Minuten**

**15 Minuten**

**22 Minuten**

**30 Minuten**

**(Irgendwann zwischen  
17.2. und 17.3.2021)**



### So geht's

- nicht jede Athletin muss alle vier Challenge-Zeiten absolvieren, man kann auch nur bei einer Challenge mitmachen!
- die geruderten Meter der Teammitglieder können selbst oder vom CM zu jeder Zeit im Challenge-Zeitraum im Ergebnis-Portal der Women`s Challenge eingetragen werden.
- nutzt die Hashtags #girlsonergs und #wrc2021 für Fotos auf Instagram und Facebook!

### Teilnahmebedingungen

- ausschließlich für weibliche Starterinnen ab 12 Jahren
- alle Meter müssen mit einem Concept2 Indoor Rower (Modell B, C, D, E) gerudert werden
- als Nachweis gilt ein Selfie vom Concept2 Performance Monitor nach der jeweiligen Challenge. Hochzuladen im Ergebnisportal oder via WhatsApp an 0176/34333857
- Hier geht es zur Anmeldung:

<https://challenge.rudern.de/signup>

Der Link funktioniert erst nach Anmeldung des RC Aschaffenburg im Portal des DRV durch den CM!