

RCA - Ergo Challenge 2023

Und so geht es:

Es geht los ab **08.01.2023**- 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 jedem Teilnehmer selbst vorgenommen werden.

Viel Spaß, und hoffentlich zahlreiche Teilnehmer!

Gesa Kirsch, „Challenge Manager“ für den Ruderclub Aschaffenburg

Ansprechpartner Susanne Hacker, Roberta Walter-Fincke und Gesa Kirsch

Kontakt: Email: gesa@mail-kirsch.de, Mobil: 0151-57480365 oder presse@runder-club-aschaffenburg.de

Egal ob Mann oder Frau: im Internet unter concept2.de/logbook kann jeder seine erreichte 30-Minuten-Strecke zusätzlich eintragen und sich mit vielen Sportlern auf der ganzen Welt vergleichen!

Die Challenge für alle Frauen im DRV-Portal:

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

Zu gewinnen gibt es:

Ein Ruderergometer sowie ein paar Skulls des DRV-Ausrüstungspartner und Sponsor Concept 2.

Gestartet wird in **fünf Altersklassen - Ü60 (60+), Ü45 (45-59), Ü30 (30-44), U30 (18-29), U18 (12-17).**

Jeder Verein hat einen Ansprechpartner oder eine Ansprechpartnerin – den sogenannten Challenge Manager (CM): Dieser unterstützt Euch zu allen Fragen und verifiziert die hochgeladenen Ergebnisse. Auch Ruder-Neulinge sind herzlich willkommen!

8 Minuten (am 8.1.23)

15 Minuten (am 15.1.23)

22 Minuten (am 22.1.23)

30 Minuten (am 30.1.23)

(Die Eintragung ist bis

3 Tage nach dem Termin

möglich!)

Teilnahmebedingungen

Women's Rowing Challenge

- 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 **nur im oben genannten Zeitraum** im Ergebnis-Portal der Women's Challenge eingetragen werden.
- 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 Teilnahmemöglichkeit.
- 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
- Der Link zur Registrierung/zum Eintragen der Ergebnisse: <https://challenge.rudern.de/signup>, RC Aschaffenburg
- Die Kursleiterinnen und Kursleiter des RCA sind gerne bereit Euch bei der Teilnahme zu unterstützen. Die Termine der Crew-Class-Angebote entnimmt bitte dem Sportangebot Herbst/Winter 2022/2023 (Internet oder Clubnachrichten)
- Jeden Freitag im Januar um 17:30 im RCA bei Susanne, weitere Termine auf Anfrage!

