

RCA – Women's Ergo Challenge 2024

Und so geht es:

Es geht los **ab 07.01.2024**- 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

Ansprechpartnerinnen Susanne Hacker und Gesa Kirsch

Kontakt: E-Mail: gesa@mail-kirsch.de, Mobil: 0151-57480365 oder presse@ruder-club-aschaffenburg.de

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?!

Wie jedes Jahr gibt es auch im Jahr 2024 interessante Preise für die teilnehmenden Vereine!

Gestartet in verschiedenen **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 7.1.24)

15 Minuten (am 14.1.24)

22 Minuten (am 21.1.24)

30 Minuten (am 28.1.24)

(Die Eintragung ist bis 3 Tage nach dem Termin möglich!
Alle Strecken müssen also vor diesem Termin gerudert sein.)

Teilnahmebedingungen Women's Rowing Challenge

- nicht jede Athletin muss alle vier Challenge-Zeiten absolvieren, man kann auch nur bei einer Challenge mitmachen!
- 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.**

- Die Kursleiterinnen und Kursleiter des RCA sind gerne bereit Euch bei der Vorbereitung und der Teilnahme zu unterstützen.

- Crew-Class-Termine findet Ihr im Sportprogramm Herbst/Winter 2023/2024, am besten meldet Ihr Euch an, damit ein Ergometer für Euch zur Verfügung stehen kann:

- Dienstags um 20:00 bei Dirk Jenny und Donnerstag um 19:00 Uhr bei Andreas Stegmann:

https://www.bullsheet.de/S/index.php?k=RCA_Corona-Rudern_hrYAZB7cnW2Y

- Freitags um 17:30 Uhr bei Susanne Hacker:

https://www.bullsheet.de/S/index.php?k=CREW-CLASS_20202021_htLY7LC9SpVE

