

RCA - Ergo Challenge 2022

Und so geht es:

Es geht los ab **08.01.2022**- 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)

Email: g.kirsch@kirsch-domke.de, Mobil: 0152-22831417

Erstmals im Jahr 2022 auch als vereinsinterne Challenge für ALLE!

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!

Für unsere interne Rangliste im Ruderclub Aschaffenburg das Ergebnis bitte an Gesa Kirsch melden! Email/Whatsapp siehe oben.

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!

Gerudert wird an vier Challenge-Terminen:

8 Minuten (am 8.1.22)

15 Minuten (am 15.1.22)

22 Minuten (am 22.1.22)

30 Minuten (am 30.1.22)

(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
- Hier geht es zur Anmeldung: <https://challenge.rudern.de/signup>
- Der Link zum Eintragen der Ergebnisse: <https://challenge.rudern.de/login>

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