



Offizieller Ergometer-Test über 2000m vom Mittwoch, 15. März 2023

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Trainerinnen, Trainer und Clubverantwortliche

Gemäss Terminplanung Leistungssport 2023 findet am **Mittwoch, 15. März 2023** der nächste SWISS ROWING-Ergometertest (maximal) statt. Dieser Test zählt für Athletinnen und Athleten der U23- und U19-Kader auch gleichzeitig als Ergometer-Test für die Frühlingstrials.

1. Zentraler Ergometertest für Kaderanwärter/-innen U23 oder U19

- Ruderinnen und Ruderer, die **in der Saison 2023** in die SWISS ROWING Nationalmannschaft U23 oder Junioren/-innen oder für studentische Wettkämpfe (Universiade, Studenten-WM, Studenten EM) aufgenommen werden wollen (Zielsetzungen U23-EM, U23-WM, Jun-EM, Jun-WM, Universiade, Studierenden-WM oder -EM) müssen den Test an einem der zentralen Standorte absolvieren.
- Ebenfalls zentral muss der Test absolviert werden für Junioren/-innen, welche das Unterbieten der Limite für den Coupe de la Jeunesse 2023 in Amsterdam anstreben. Die Ergometerlimiten sind unverändert gegenüber den Vorjahren (Junioren Männer: schneller als 6:35.0 Minuten / Juniorinnen: schneller als 7:30.0 Minuten)

2. Lokale Tests in den Clubs

- Für alle anderen Athletinnen und Athleten kann der Test dezentral in den Vereinen durchgeführt werden und das Resultat mit dem offiziellen Meldeformular an die SWISS ROWING Geschäftsstelle gemeldet werden. Wir sind daran interessiert, so viele Resultate wie möglich zu erfahren und bitten daher um Rückmeldung der erzielten Ergebnisse. Es werden nur Ergebnisse berücksichtigt, die mit dem offiziellen Meldeformular für diesen Test gemeldet werden. Resultate in anderen Formaten oder übermittelte Fotos von Ergometer-Displays werden nicht manuell verarbeitet.

3. Termine und Anmeldung für den zentralen Ergometertest

Meldedatum: Sonntag, 12. März 2023 mittels Anmeldung via Doodle-Eintrag
<https://xoyondo.com/dp/zYLzMV2evJ8kdSA>

Test-Datum: Mittwoch, 15. März 2023

Standort Luzern:	Ruderzentrum Luzern-Rotsee, Rotseestrasse 18, 6005 Luzern <u>Mittwoch, 15.03.2023: 15:00 – 20:00 Uhr (Aufsicht: Martin Cambareri)</u>
Standort Thalwil/ZH:	Ruderclub Thalwil, Seestrasse 178, 8800 Thalwil <u>Mittwoch, 15.03.2023: 16:00 – 20:00 Uhr (Aufsicht: Pamela Weisshaupt)</u>
Standort Lausanne:	Lausanne Sports, Section Aviron, Garage, 1002 Lausanne <u>Mercredi, 15 mars 2023 ; 13h00 à 19h00 (supervision: A-M. Howald)</u>
Standort Lugano:	Club Canottieri Lugano, Via Foce, 6900 Lugano <u>Mercoledì, 15 marzo 2023: 16h00 à 19h00 (supervisione: tbd)</u>
Standort Bern:	Rowing Club Bern, Wohlenstrasse 66, 3032 Hinterkappelen/Eymatt <u>Mittwoch, 15.03.2023: 16:00 – 20:00 Uhr (Aufsicht: Edouard Blanc)</u>

Club-Resultate melden: bis spätestens am **Donnerstag, 16. März 2023** an info@swissrowing.ch die Resultate melden

4. Altersklassen und Testvorgaben

Der Test ist für Athleten/-innen relevant, die in der Saison 2023 internationale Ambitionen haben und für ein SWISS ROWING Kader berücksichtigt werden möchten (s. Punkt 1):

Distanz:	Elite (Jahrgänge > 2000)	2000 Meter, maximal
	U23 (Jahrgänge 2001-2004)	2000 Meter, maximal
	U19 (Jahrgänge 2005/2006)	2000 Meter, maximal
	U17 (Jahrgänge < 2007)	2000 Meter, maximal oder 1500 Meter, maximal

5. Drag Factors

Die Drag-Faktoren für alle Teilnehmenden pro Geschlecht und Wettkampfkategorie sind wie folgt festgelegt:

Männer	Drag Factor	Frauen	Drag Factor
Elite offen	130	Frauen offen	110
Elite Leichtgewichte	125	Frauen Leichtgewichte	110
U23 offen	130	U23 offen	110
U23 Leichtgewichte	125	U23 Leichtgewichte	110
Junioren	130	Juniorinnen	110

6. Einstellungen an den Testgeräten

Testgerät: Ruder-Ergometer Concept II, Modell D oder Modell E

Während des Tests dürfen keine Veränderungen am Testgerät vorgenommen werden.

Abschnitte: Vor dem Test müssen die Testgeräte so programmiert werden, dass **alle 250 Meter-Abschnittszeiten** gespeichert werden. Diese Daten werden benötigt für die Resultatmeldung an SWISS ROWING.

Es ist die Verantwortung der Athletinnen und Athleten das Testgerät entsprechend einzustellen.

7. Anmeldung

Zur Koordination der Tests haben wir eine Doodle-Umfrage eingerichtet. Bitte tragt Euren Testort und die in etwa gewünschte Testzeit ein:

Meldeschluss: **Sonntag, 12. März 2023; 24:00h**

Anmeldung unter: <https://xoyondo.com/dp/zYLzMV2evJ8kdSA>
gemäss dem Beispieleintrag „Vorname/Name (16:00h)“

Nach Ablauf des Meldeschlusses werden wir für alle Standorte auf www.swissrowing.ch eine Startliste publizieren. Den Athletinnen und Athleten stehen Ergometer-Geräte für das Warm-up zur Verfügung. Wir bitten für die Planung der Tests um Eintrag in der Planungsliste.

8. Krankheit und Verletzung

Im Falle von Krankheit oder Unfall bitten wir um unmittelbare Mitteilung und Dokumentation mittels Arztzeugnis. Die entsprechenden Nachholtermine für die Ergometertests werden in Absprache mit den zuständigen SWISS ROWING Nachwuchstrainern je nach Heilungsverlauf festgelegt.

9. Gewichtslimiten

Für die Leichtgewichte gelten die folgenden Gewichtslimiten, die da sind:

LM / BLM: 72.5kg

LW / BLW: 59.0kg

10. Haftungsausschluss

Alle teilnehmenden Ruderinnen und Ruderer verfügen über eine gültige SWISS ROWING Wettkampflizenz. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Über den Verband SWISS ROWING bestehen keine Kranken-, Reise- oder Unfallversicherungen. Das Abschiessen von Versicherungen ist Sache der Teilnehmenden. Niemand absolviert einen Ergometer-Maximaltest ohne Aufsicht durch einen Trainer oder eine Trainerin.

11. Meldeadresse, Meldeformular und Meldeschluss für Resultate

Aus den erzielten Resultaten werden Gesamtranglisten erstellt und den Athleten/-innen und Trainer/-innen per E-Mail zugestellt.

Meldeformular

SWISS ROWING sendet das offizielle Meldeformular mit dieser Testausschreibung mit. Es muss für die Meldung der Resultate **ausschliesslich** das offizielle Meldeformular verwendet werden.

Die Trainer geben auf dem Formular die folgenden Angaben ein:

- Name, Vorname, Kategorie, Gewicht und Club des Athleten/der Athletin
- alle Abschnittszeiten je 250 Meter in Sekunden (manuell in grau hinterlegte Felder eingeben)
- Schlagzahl pro Abschnitt (manuell in grau hinterlegte Felder eingeben)
- Notiz, falls es sich um eine persönliche Bestzeit (PB) handelt.

Meldeadresse: info@swissrowing.ch

Meldeschluss für Resultate

Es werden nur Resultate berücksichtigt, die **bis am Donnerstag, 16. März 2023 per E-Mail** an die oben angegebene Meldeadresse gemeldet wurden.

12. Auskünfte

Fragen zu den Ergometertests beantworten seitens SWISS ROWING:

Christian Stofer (☎ 079 407 91 67 / ✉ christian.stofer@swissrowing.ch)

Anne-Marie Howald (☎ 079 775 24 41 / ✉ anne-marie.howald@swissrowing.ch)

Wir wünschen allen Ruderinnen und Ruderern gutes Gelingen beim Ergometertest.

Abschliessend bedanken wir uns bei den Clubs, welche ihre Infrastruktur zur Verfügung stellen, recht herzlich, dass dieser offizielle SWISS ROWING Ergometertest in den Clubtrainingsräumen durchgeführt werden kann. Wir danken Euch für das Gastrecht.

Es ist dies der erste offizielle SWISS ROWING Ergometertest, der wieder wie vor der Corona-Pandemie an zentralen Standorten durchgeführt wird.

Sportliche Grüsse

SCHWEIZERISCHER RUDERVERBAND


Christian Stofer, Direktor

Sarnen, 6. März 2023/cs.