



Ergometer-Test SWISS ROWING 2000m (maximal, Concept 2) vom Mittwoch, 19. November 2025

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Trainerinnen, Trainer und Clubverantwortliche

Gemäss unserer aktuellen Terminplanung findet am Mittwoch, 19. November 2025 der erste offizielle Ergometertest der Wintersaison 2025/2026 statt. Wir führen diesen dezentral in den Clubs durch.

Elite: Anwärter/-innen für das Elitekader 2026 oder das Kader für die Studierenden-Weltmeisterschaften 2026 absolvieren diesen Test dezentral in den Clubs. Die Ergebnisse müssen mit dem offiziellen Excel-Meldeformular an die Geschäftsstelle von SWISS ROWING eingereicht werden.

Dispensationen: Generell dispensiert seitens Headcoach Elite SWISS ROWING für diesen Test sind diejenigen Athletinnen und Athleten, welche an den Weltmeisterschaften 2025 in Shanghai im Einsatz waren und die Athleten/-innen, die aktuell im Elite-Kader SWISS ROWING in Sarnen mittrainieren.

U23/U19: Anwärter/-innen für das U23- oder das U19-Kader SWISS ROWING absolvieren einen Ergometer-Maximaltest über 2000m (Concept 2) dezentral in den Club. Die Ergebnisse müssen mit dem offiziellen Excel-Meldeformular an die Geschäftsstelle von SWISS ROWING eingereicht werden. Athletinnen und Athleten, die aufgrund der späten Beach Sprint-Saison einen angepassten Saisonplan haben, sind von der Absolvierung des Ergometertests dispensiert.

Der Ergometertest (2000m, maximal, Concept 2, keine Slides) vom 19. November 2025 ist Bestandteil des Kaderbildungsprozesses für die Saison 2026 und ist eine Startvoraussetzung für die Teilnahme (Ausnahme: Futuro-Rennen) am 1. Langstreckentest vom Sonntag, 23. November 2025 in Mulhouse (F).

1. Ergometertest für Kaderanwärter/-innen Elite, U23 oder U19

- Ruderinnen und Ruderer, die **in der Saison 2026** in die SWISS ROWING Nationalmannschaft Elite, Studierenden-WM, U23 oder Junioren/-innen aufgenommen werden wollen (Zielsetzungen Elite-WM, Elite-EM, U23-WM, U23-EM, Studierenden-WM, Jun-WM, Jun-EM), müssen den Test absolvieren. Mit guten Ergebnissen kann man sich für eine Aufnahme in ein Kaderkreis empfehlen.
- Die Aufsichtsperson meldet das Testergebnis **mit dem offiziellen Meldeformular** bei SWISS ROWING.

2. Testformat und Testdurchführung

Testdatum:	Mittwoch, 19. November 2025
Testorte:	2000m-Ergometer-Maximaltest dezentral in den Ruderclubs Der Test zählt um Selektionsprozess für internationale Meisterschaften und ist von allen Anwärter/-innen im jeweiligen Ruderclub aus Sicherheitsgründen unter Beaufsichtigung durch die Vereinstrainer/-innen durchzuführen.
Testgerät:	Ruder-Ergometer Concept II, Modell D oder E (PM5 Monitor empfohlen)
Abschnitte 2000m:	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.

Anmeldung 2000m: Es ist **keine Anmeldung erforderlich**. Die Registration erfolgt nachträglich durch Übermittlung der Testergebnisse.

Resultate 2000m: Resultate aus den Clubs bitte mit offiziellem Meldeformular bis am **Donnerstag, 20. November 2025 (12:00 Uhr)** an info@swissrowing.ch senden.

3. Altersklassen und Testvorgaben

Der Test ist für Athleten/-innen relevant, die in der Saison 2026 internationale Ambitionen haben und für die Kaderbildung SWISS ROWING berücksichtigt werden möchten (s. Punkt 1):

Distanz:	Elite (Jahrgänge > 2003)	2000 Meter, maximal
	U23 (Jahrgänge 2004-2005)	2000 Meter, maximal
	U19 (Jahrgänge 2008/2009)	2000 Meter, maximal
	U17 (Jahrgänge < 2010)	2000 Meter, maximal

4. 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	Elite offen	110
Elite Leichtgewichte	125	Elite Leichtgewichte	110
U23 offen	130	U23 offen	110
U23 Leichtgewichte	125	U23 Leichtgewichte	110
Junioren	130	Juniorinnen	110

5. Validierung der Testergebnisse

Um auf die offizielle Resultatliste aufgenommen zu werden, müssen die Ergebnisse von einer Aufsichtsperson validiert sein. Und zwar wie folgt:

- Resultatmeldung 2000m-Ergometertest:** Das Ergebnis muss mit dem **offiziellen Formular** an SWISS ROWING zugestellt werden. Das offizielle Meldeformular wird mit der Ausschreibung an die Clubs sowie die Trainer/-innen versandt. Es reicht nicht, einfach ein Bild des Bildschirms zu übermitteln.
- Termin:** Es werden alle Ergebnisse berücksichtigt, die bis spätestens am Donnerstag, 20. November 2025; 12:00h bei der Geschäftsstelle SWISS ROWING per E-Mail an info@swissrowing.ch eingetroffen sind.

6. Gewichtslimits

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

LM/BLM:	Registration des Gewichts (Waage vor dem Rennen), keine spezifischen Gewichtsvorgaben
LW/BLW:	Registration des Gewichts (Waage vor dem Rennen), keine spezifischen Gewichtsvorgaben

Das registrierte Gewicht soll direkt auf dem Resultatmeldeformular eingetragen werden.

7. 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 Nationaltrainern von SWISS ROWING je nach Genesung und medizinischer Empfehlung individuell festgelegt.

Eingabeadresse von Arztzeugnissen: anne-marie.howald@swissrowing.ch

8. Haftungsausschluss

Alle teilnehmenden Ruderinnen und Ruderer verfügen über eine gültige Wettkampflizenz SWISS ROWING. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Via SWISS ROWING bestehen keine Kranken-, Reise- oder Unfallversicherungen. Das Abschiessen von Versicherungen ist Sache der Teilnehmenden oder ihrer Clubs. Aus Sicherheitsgründen absolviert niemand einen Ergometer-Maximaltest ohne Aufsicht.

9. 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/-innen geben auf dem Formular die folgenden Angaben ein:

- Name, Vorname, Kategorie, Gewicht und Club des Athleten/der Athletin
- alle Abschnittszeiten je 250 Meter (2000m-Test) in Sekunden (manuell in grau hinterlegte Felder eingeben)
- Schlagzahl pro Abschnitt (manuell in grau hinterlegte Felder eingeben)

Meldeadresse: info@swissrowing.ch

Meldeschluss für Resultate

Es werden nur Resultate berücksichtigt, die **bis am Donnerstag, 20. November 2025, 12:00 Uhr per E-Mail** an die oben angegebene Meldeadresse gemeldet wurden. Wir danken Euch für die Zusammenarbeit.

10. Auskünfte

Fragen zum Ergometertest beantworten die folgenden Personen:

- Anne-Marie Howald (☎ 079 775 24 41 / ✉ anne-marie.howald@swissrowing.ch)
- Christian Stofer (☎ 079 407 91 67 / ✉ christian.stofer@swissrowing.ch)

11. Nächste offizielle Ergometertests SWISS ROWING

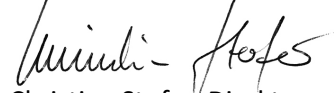
- Sa, 20. Dezember 2025 5000m (maximal, Concept 2, keine Slides) → nur Elite-Athleten/-innen
- Sa, 17. Januar 2026 Championnats romands d'ergomètre, La Tour-de-Peilz
- Sa, 17. Januar 2026 2000m (maximal, Concept 2, keine Slides) → nur U23-/U19-Athleten/-innen
- Tbd. Campionati Ticinesi di ergometro, Locarno

- Sa, 7. März 2026 [Swiss Rowing Indoors](#) (2000m, max., Concept 2, keine Slides)
- Tbd. 2000m (maximal, Concept 2, keine Slides) → für alle Anwarter/-innen für den Coupe de la Jeunesse 2026 in Luzern (SUI).

Wir wünschen allen Ruderinnen und Ruderern gutes Gelingen und danken für die Mitwirkung. Informationen zum 1. Langstreckentest vom So, 23. November 2025 wurden mit separater Ausschreibung an die Clubs versandt.

Sportliche Grüsse

SCHWEIZERISCHER RUDERVERBAND


Christian Stofer, Direktor

Sarnen, 5. November 2025/cs.