



## SRV-Ergometer-Test über 2000m vom Mittwoch, 19. Dezember 2018

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Trainerinnen, Trainer und Clubverantwortliche

Gemäss Terminplanung Leistungssport 2018 findet am **Mittwoch, 19. Dezember 2018** der nächste SRV-Ergometertest (maximal) statt.

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

- Ruderinnen und Ruderer, die **in der Saison 2019** in die SRV-Nationalmannschaft Elite, U23 oder Junioren/-innen aufgenommen werden wollen (Zielsetzungen EM, WM, U23-EM, U23-WM, Jun-EM, Jun-WM) müssen den Test an einem der zentralen Standorte absolvieren.

### 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 SRV-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, 16. Dezember 2018 mittels Anmeldung via Doodle-Eintrag  
<https://doodle.com/poll/w4pmkddt7wg8i766>

**Test-Datum:** Mittwoch, 19. Dezember 2018

Standort Sarnen: Ruderzentrum Sarnen, Kraftraum, 6060 Sarnen (nur für SRV-Elitekader und aktuelle Spitzensport-RS)

**Mittwoch, 19.12.2018: 10:00 – 12:00 Uhr (Aufsicht: Edouard Blanc)**

Standort Luzern: Ruderzentrum Luzern-Rotsee, Rotseestrasse 18, 6005 Luzern

**Mittwoch, 19.12.2018: 16:00 – 20:00 Uhr (Aufsicht: Christian Stofer)**

Standort Thalwil/ZH: Ruderclub Thalwil, Seestrasse 178, 8800 Thalwil

**Mittwoch, 19.12.2018: 16:00 – 20:00 Uhr (Aufsicht: A.-M. Howald)**

Standort Lausanne: Lausanne Sports, Section Aviron, Garage, 1002 Lausanne

**Mercredi, 19 décembre 2018 ; 15h30 à 18h00 (supervision: Arnaud Bertsch)**

Standort Lugano: Club Canottieri Lugano, Via Foce, 6900 Lugano

**Mercoledì, 19 dicembre 2018: 16h00 à 19h00 (supervisione: S. Fabian)**

Standort Basel: Ruderclub Blauweiss Basel, Kraftwerkinsel Birsfelden, Birsfelden

**Mittwoch, 19.12.2018: 17:30 – 20:00 Uhr (Aufsicht: Matthias Walser)**

**Club-Resultate melden:** bis spätestens am Donnerstag, 20. Dezember 2018 an  
[info@swissrowing.ch](mailto:info@swissrowing.ch) die Resultate melden

#### 4. Altersklassen und Testvorgaben

Der Test ist für Athleten/-innen relevant, die in der Saison 2019 internationale Ambitionen haben und für ein SRV-Kader berücksichtigt werden möchten (s. Punkt 1):

|          |                           |   |
|----------|---------------------------|---|
| Distanz: | Elite (Jahrgänge > 1996)  | 2000 Meter, maximal                             |
|          | U23 (Jahrgänge 1997-2000) | 2000 Meter, maximal                             |
|          | U19 (Jahrgänge 2001/2002) | 2000 Meter, maximal                             |
|          | U17 (Jahrgänge < 2003)    | 2000 Meter, maximal oder<br>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 den SRV.

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, 16. Dezember 2018**  
 Anmeldung unter: <https://doodle.com/poll/w4pmkddt7wg8i766>  
*gemäss dem Beispielintrag „Vorname/Name (16:00h)“*

Nach Ablauf des Meldeschlusses werden wir für alle Standorte auf [www.swissrowing.ch](http://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 SRV-Nationaltrainern je nach Heilungsverlauf festgelegt.

## 9. Gewichtslimiten

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

LM / BLM: 75.0kg

LW / BLW: 61.5kg

## 10. Haftungsausschluss

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

## 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

Der SRV 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](mailto:info@swissrowing.ch)

### Meldeschluss für Resultate

Es werden nur Resultate berücksichtigt, die **bis am Donnerstag, 20. Dezember 2018 per E-Mail** an die oben angegebene Meldeadresse gemeldet wurden.

## 12. Auskünfte

Fragen zu den SRV-Ergometertests beantworten die SRV-Vertreter:

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

Edouard Blanc (☎ 077 250 63 69 / ✉ [edouard.blanc@swissrowing.ch](mailto:edouard.blanc@swissrowing.ch))

Anne-Marie Howald (☎ 079 775 24 41 / ✉ [anne-marie.howald@swissrowing.ch](mailto: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 SRV-Test in den Clubtrainingsräumen durchgeführt werden kann. Wir danken Euch für das Gastrecht.

Sportliche Grüsse

**SCHWEIZERISCHER RUDERVERBAND**

  
Christian Stofer, Direktor

Sarnen, 11. Dezember 2018/cs.