



SRV-Ergometer-Test über 5000m vom Mittwoch, 30. Oktober 2019

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Trainerinnen, Trainer und Clubverantwortliche

Gemäss Terminplanung Leistungssport 2020 findet am **Mittwoch, 30. Oktober 2019** der erste SRV-Ergometertest (maximal) der Rudersaison 2020 statt. Dieser ist Bestandteil des Kaderbildungsprozesses.

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

- Ruderinnen und Ruderer, die **in der Saison 2020** in die SRV-Nationalmannschaft Elite, U23 oder Junioren/-innen aufgenommen werden wollen (Zielsetzungen Olymp. Spiele, EM, WM, U23-EM, U23-WM, Jun-EM, Jun-WM), müssen den Test an einem der offiziellen zentralen Standorte absolvieren.
- Athletinnen und Athleten, des SRV-Elitekaders sowie eingeladene Athletinnen und Athleten absolvieren den Ergometertest als Bestandteil der normalen Kadertrainingswoche in Sarnen.

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.
- Resultate werden berücksichtigt für die Gesamtrangliste, wenn sie mit dem offiziellen Meldeformular für diesen Test an das SRV-Sekretariat übermittelt 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, 27. Oktober 2019** mittels Anmeldung via Doodle-Eintrag
<https://doodle.com/poll/3k28rpsppfaastiv>

Test-Datum: **Mittwoch, 30. Oktober 2019**

Standort Sarnen: (nur auf Einladung)	Kraftraum Ruderzentrum Sarnen, Brünigstrasse 182a, 6060 Sarnen <u>Mittwoch, 30.10.2019: vormittags (Aufsicht: Edouard Blanc)</u>
Standort Luzern:	Ruderzentrum Luzern-Rotsee, Rotseestrasse 18, 6005 Luzern <u>Mittwoch, 30.10.2019: 16:00 – 20:00 Uhr (Aufsicht: James Goodwin)</u>
Standort Thalwil/ZH:	Ruderclub Thalwil, Seestrasse 178, 8800 Thalwil <u>Mittwoch, 30.10.2019: 16:00 – 20:00 Uhr (Aufsicht: Michael Erdlen)</u>
Standort Lausanne:	Lausanne Sports, Section Aviron, Garage, 1002 Lausanne <u>Mercredi, 30 octobre 2019 ; 16h00 à 19h00 (supervision : A. Bertsch)</u>
Standort Lugano:	Club Canottieri Lugano, Via Foce, 6900 Lugano <u>Mercoledì, 30 ottobre 2019: 16h00 à 19h30 (P. Grizzetti/S. Fabian)</u>
Standort Basel:	Ruderclub Blauweiss Basel, Kraftwerkinsel Birsfelden, Birsfelden <u>Mittwoch, 30.10.2019: 17:30 – 20:00 Uhr (Aufsicht: Matthias Walser)</u>

Club-Resultate melden: bis spätestens am **Donnerstag, 31. Oktober 2019 (12:00h)** an info@swissrowing.ch die Resultate melden

4. Altersklassen und Testvorgaben

Der Test ist für Athleten/-innen relevant, die in der Saison 2020 internationale Ambitionen haben und für ein SRV-Kader berücksichtigt werden möchten (s. Punkt 1):

Distanz:	Elite (Jahrgänge > 1997)	5000 Meter, maximal
	U23 (Jahrgänge 1998-2001)	5000 Meter, maximal
	U19 (Jahrgänge 2002/2003)	5000 Meter, maximal
	U17 (Jahrgänge < 2004)	5000 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	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

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 500 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, 27. Oktober 2019**

Anmeldung unter: <https://doodle.com/poll/3k28rpsppfaastiv>
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 SRV-Nationaltrainern je nach Heilungsverlauf festgelegt.

9. Gewichtslimiten

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

LM: Registration des Gewichts (Waage vor dem Rennen), keine spezifischen Gewichtsvorgaben

LW: Registration des Gewichts (Waage vor dem Rennen), keine spezifischen Gewichtsvorgaben

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 500 Meter 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, 31. Oktober 2019, 12:00 Uhr 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)

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

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

Wir wünschen allen Ruderinnen und Ruderern gutes Gelingen beim Ergometertest.

Die Ausschreibung zum SRV-Langstreckentest vom 3. November 2019 erfolgt separat.

Abschliessend möchte ich mich beim Ruderclub Blauweiss Basel, beim Ruderclub Thalwil, Lausanne Sports Aviron sowie dem CC Lugano recht herzlich bedanken, dass dieser SRV-Test in den Clubtrainingsräumen durchgeführt werden kann. Wir danken Euch für das Gastrecht.

Sportliche Grüsse

SCHWEIZERISCHER RUDERVERBAND


Christian Stofer, Direktor

Sarnen, 19. Oktober 2019/cs.