



## Ergometer-Test SWISS ROWING über 5000m (maximal, Concept 2) vom Mittwoch, 30. November 2022

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Trainerinnen, Trainer und Clubverantwortliche

Gemäss unserer aktuellen Terminplanung findet am Mittwoch, 30. November 2022 der erste offizielle Ergometertest der Wintersaison 2023 statt.

Der Ergometertest wird dezentral in den Clubs durchgeführt. Die Ergebnisse müssen mit dem offiziellen Excel-Meldeformular an die Geschäftsstelle von SWISS ROWING eingereicht werden.

Der Ergometertest (5000m, maximal, Concept 2, keine Slides) vom 30. November 2022 ist Bestandteil des Kaderbildungsprozesses für die Saison 2023 und ist eine Startvoraussetzung für alle Teilnehmenden (Ausnahme: Futuro-Rennen) am 1. Langstreckentest vom Samstag, 03. Dezember 2022 in Mulhouse (F).

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

- Ruderinnen und Ruderer, die **in der Saison 2023** in die SWISS ROWING Nationalmannschaft Elite, U23 oder Junioren/-innen aufgenommen werden wollen (Zielsetzungen WM, EM, U23-WM, U23-EM, Jun-WM, Jun-EM, Universiade), müssen den Test durchführen.
- Die Aufsichtsperson meldet das Testergebnis **mit dem offiziellen Meldeformular** bei SWISS ROWING.

### 2. Testformat und Testdurchführung

<b>Testdatum:</b>	<b>Mittwoch, 30. November 2022</b>
<b>Testort:</b>	<b>dezentral in den Ruderclubs.</b> Wir empfehlen für die Test-Durchführung allen und jedem Falle aus Sicherheitsgründen eine offizielle Beaufsichtigung des Tests.
<b>Schutzkonzept:</b>	Es gelten die jeweils vor Ort geltenden Schutzkonzepte, die eingehalten werden müssen. Wir empfehlen den Test in genügend grossen und gelüfteten Räumen durchzuführen. Es gibt leider immer wieder Corona-Infektionen und entsprechende krankheitsbedingte Ausfälle.
<b>Testgerät:</b>	Ruder-Ergometer Concept II, Modell D oder E (PM5 Monitor empfohlen)
<b>Abschnitte:</b>	Vor dem Test müssen die Testgeräte so programmiert werden, dass <b>alle 500 Meter-Abschnittszeiten</b> gespeichert werden. Diese Daten werden benötigt für die Resultatmeldung an SWISS ROWING. Es ist die Verantwortung der Athletinnen und Athleten das Testgerät entsprechend einzustellen.
<b>Anmeldung:</b>	Es ist <b>keine Anmeldung erforderlich</b> . Die Registration erfolgt nachträglich durch Übermittlung der Testergebnisse.

**Resultatmeldung:** mit offiziellem Meldeformular bis am **Donnerstag, 01. Dezember 2022**  
(12:00 Uhr) an [info@swissrowing.ch](mailto:info@swissrowing.ch)

### 3. Altersklassen und Testvorgaben

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

Distanz:	Elite (Jahrgänge > 1999)	5000 Meter, maximal
	U23 (Jahrgänge 2000-2003)	5000 Meter, maximal
	U19 (Jahrgänge 2004/2005)	5000 Meter, maximal
	U17 (Jahrgänge < 2006)	5000 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. Meldung des Testergebnisses

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

- Resultatmeldung:** 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.
- Videoclip per Whatsapp:** entfällt für diesen Test
- Termin:** Es werden alle Ergebnisse berücksichtigt, die bis spätestens am Donnerstag, 01. Dezember 2022; 12:00h bei der Geschäftsstelle SWISS ROWING eingetroffen sind.

### 6. Gewichtslimits

Für die Leichtgewichte gelten die folgenden Gewichtslimits, 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

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 individuell festgelegt.

## 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 Abschliessen von Versicherungen ist Sache der Teilnehmenden oder ihrer Clubs. Niemand absolviert 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 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](mailto:info@swissrowing.ch)

### Meldeschluss für Resultate

Es werden nur Resultate berücksichtigt, die **bis am Donnerstag, 01. Dezember 2022, 12:00 Uhr per E-Mail** an die oben angegebene Meldeadresse gemeldet wurden.

## 10. Auskünfte

Fragen zum Ergometertest beantworten die folgenden Personen:

- Christian Stofer (☎ 079 407 91 67 / ✉ [christian.stofer@swissrowing.ch](mailto:christian.stofer@swissrowing.ch))
- Ian Wright (☎ 079 483 62 55 / ✉ [ian.wright@swissrowing.ch](mailto:ian.wright@swissrowing.ch))
- Anne-Marie Howald (☎ 079 775 24 41 / ✉ [anne-marie.howald@swissrowing.ch](mailto:anne-marie.howald@swissrowing.ch))


## 11. Nächste offizielle Ergometertests SWISS ROWING

- **Mi, 21. Dezember 2022 :** 2000m (maximal, Concept 2, keine Slides)
- **Sa, 28. Januar 2023:** Swiss Rowing Indoors (2000m, max. Concept 2, keine Slides)
- **Mi, 15. März 2023:** 2000m (maximal, Concept 2, keine Slides)

Wir wünschen allen Ruderinnen und Ruderern gutes Gelingen beim ersten Ergometertest und danken für die Mitwirkung. Informationen zum 1. Langstreckentest vom Sa, 03. Dezember 2022 folgen mit separater Ausschreibung.

Sportliche Grüsse

**SCHWEIZERISCHER RUDERVERBAND**

  
Christian Stofer, Direktor

Sarnen, 19. November 2022/cs.