



Ergometer-Test SWISS ROWING 2000m (maximal, Concept 2) vom Samstag, 17. Januar 2026 für U23- und U19-Athleten/-innen

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Trainerinnen, Trainer und Clubverantwortliche

Gemäss unserer Leistungssportplanung 2026 findet am Samstag, 17. Januar 2026 der nächste offizielle Ergometertest der Wintersaison 2025/2026 statt.

Elite: Für Athletinnen und Athleten der Elite-Kategorie ist dieser Test freiwillig. SWISS ROWING ist interessiert an den Ergebnissen. Da jedoch das Elite-Kader SWISS ROWING diesen Test nicht in der Jahresplanung 2025/2026 hat, besteht keine Teilnahmeverpflichtung.

Studierenden-WM: Für Athletinnen und Athleten, welche eine Teilnahme an den World University Championships anstreben, ist die Teilnahme an diesem Ergometertest über 2000m empfohlen im Hinblick auf die Swiss Rowing Indoors vom 7. März 2026. Die Ergebnisse müssen mit dem offiziellen Excel-Meldeformular an die Geschäftsstelle von SWISS ROWING eingereicht werden.

U23/U19: Anwärtler/-innen für das U23- oder das U19-Kader SWISS ROWING absolvieren am Samstag, 17. Januar 2026 einen Ergometer-Maximaltest über 2000m (Concept 2). Der Test kann wie folgt absolviert werden:

- a) **Für die Clubs und alle Athleten/-innen aus der Romandie:** Am gleichen Tag finden die Championnats romands sur ergomètre 2026 statt. SWISS ROWING wird die Ergebnisse der Championnats romands sur ergomètre von der Jury und dem Organisationskomitee erhalten. Das ist ausreichend und die Athleten/-innen stehen für die Championnats romands den Clubs zur Verfügung. Die Ergebnisse der Championnats romands sur ergomètre müssen **nicht** via das Excel-Meldeformular an die Geschäftsstelle von SWISS ROWING gemeldet werden.

Pour les clubs et tous les athlètes de Suisse romande : les Championnats romands sur ergomètre 2026 auront lieu le même jour. SWISS ROWING recevra les résultats des Championnats romands sur ergomètre de la part du jury et du comité d'organisation. Cela suffit et les athlètes sont à la disposition des clubs pour les Championnats romands. Les résultats des Championnats romands sur ergomètre **ne doivent pas** être communiqués au secrétariat de SWISS ROWING via le formulaire d'inscription Excel.

- b) **U23-Athleten/-innen (Deutschschweiz und Tessin) gemäss Einladungsliste zum Sichtungszusammenzug vom 10./11. Januar 2026:** Die eingeladenen Athletinnen und Athleten aus der Deutschschweiz und dem Tessin absolvieren den Ergometertest gemeinsam im Ruderzentrum Sarnen im Rahmen des Sichtungszusammenzugs am Samstagvormittag. Danach erfolgen Erholung und Training gemäss speziellem Programm im Rahmen des Sichtungszusammenzugs. Weitere U23-Athletinnen und -athleten, die den Ergometertest in der Gruppe im Ruderzentrum Sarnen absolvieren möchten, melden sich bitte per E-Mail bei Anne-Marie Howald.
- c) **Alle anderen Athletinnen und Athleten (U23 und U19):** Der Ergometertest wird unter Aufsicht von Trainerinnen und Trainern in den Clubs durchgeführt. Die Ergebnisse müssen mit dem offiziellen Excel-Meldeformular an die Geschäftsstelle von SWISS ROWING eingereicht werden.

Der Ergometertest (2000m, maximal, Concept 2, keine Slides) vom 17. Januar 2026 ist Bestandteil des Kaderbildungsprozesses für die Saison 2026 und ist eine Startvoraussetzung für die Teilnahme (Ausnahme: Futuro-Rennen) am 2. Langstreckentest vom Samstag, 24. Januar 2026 in Mulhouse (F).

1. Ergometertest für Kaderanwärter/-innen U23 oder U19

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

2. Testformat und Testdurchführung

Testdatum:	Samstag, 17. Januar 2026
Testorte:	2000m-Ergometer-Maximaltest dezentral in den Ruderclubs, im Ruderzentrum Sarnen (U23) sowie anlässlich der Championnats romands sur ergomètre 2026. Die erbrachten Ergebnisse zählen zum Selektionsprozess für internationale Meisterschaften 2026.
Aufsicht:	Aus Sicherheitsgründen absolvieren die Athletinnen und Athleten den Maximaltest nur unter Aufsicht ihrer Vereinstrainer/-innen.
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 Sonntag, 18. Januar 2026 (24:00 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:	<i>Elite (Jahrgänge > 2003)</i>	<i>2000 Meter, maximal</i>	<i>(freiwillig)</i>
	U23 (Jahrgänge 2004-2007)	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:

1. **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.
2. **Termin:** Es werden alle Ergebnisse berücksichtigt, die bis spätestens am Sonntag, 18. Januar 2026; 24:00h bei der Geschäftsstelle SWISS ROWING per E-Mail an info@swissrowing.ch eingetroffen sind.

6. Gewichtslimits

Für die Leichtgewichte gelten die folgenden Gewichtslimits: ([gem. Tabelle Gewichtsvorgaben für Leichtgewichts-Leistungstests Saison 2026 vom 11. November 2025](#)):

LM/BLM: Registration des Gewichts (Waage vor dem Rennen), maximal 75.0kg.

LW/BLW: Registration des Gewichts (Waage vor dem Rennen), maximal 61.5kg

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 Sonntag, 18. Januar 2026, 24:00 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

- **So, 1. Februar 2026** **Campionati Ticinesi di ergometro, Locarno**
- **Sa, 7. März 2026** **[Swiss Rowing Indoors](#) (2000m, max., Concept 2, keine Slides)**
- **Fr, 22. Mai 2026** **2000m (maximal, Concept 2, keine Slides) → für alle Anwärter/-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 2. Langstreckentest vom Sa, 24. Januar 2026 wurden mit separater Ausschreibung an die Clubs versandt.

Sportliche Grüsse

SCHWEIZERISCHER RUDERVERBAND



Christian Stofer, Direktor

Sarnen, 5. Januar 2026/cs.