

Einladung zur AllYouCanRow - Winteredition 2024



Hiermit laden wir Euch zur zweiten AllYouCanRow-Winteredition ein. Wir rudern wieder am kürzesten Samstag des Jahres – in diesem Jahr ist dies der 21. Dezember – vom Sonnenaufgang um 08:37 Uhr bis zum Sonnenuntergang um 16:25 Uhr. Natürlich nicht im Boot auf dem Rhein, sondern im Trockenen auf dem Concept2-Ruderergometer.

Als Staffelteam dürft und sollt Ihr Euch natürlich kontinuierlich abwechseln. Der Wechselrhythmus bleibt Euch überlassen. Im Gegensatz zu unserer Auftaktveranstaltung im Jahr 2019 diesmal nicht als Präsenzveranstaltung in Wesel, sondern jedes Team an seinem Heimatort. Weiterhin gewinnt diesmal nicht unbedingt das Team mit den meisten Kilometern, sondern wir berücksichtigen die Zusammensetzung des jeweiligen Teams mit Alters- und Geschlechtsfaktoren. Diese entsprechen den Faktoren, die auch Grundlage des Indoor-Rowing-Sportabzeichens sind. Somit hat jedes Team eine faire Chance auf den Gesamtsieg.

Dies sind die Regeln:

Der **gemeinsame** Start ist am 21.12.2024 um **08:37 Uhr**. Auf dem Concept2-Ruderergometer (ohne Slides) wird eine Ruderzeit von 07:48 h eingestellt. Es darf also gerudert werden bis 16:25 Uhr.

Das Ziel der jeweiligen Mannschaft ist es, möglichst viele Kilometer zu rudern. Jede Mannschaft besteht aus maximal 5 Sportlern bzw. Sportlerinnen. Diese rudern in Präsenz an Ihrem Heimatort im fliegenden Wechsel auf **einem** Concept2-Ruderergometer.

Um alters- und geschlechtsbedingte Nachteile auszugleichen, findet eine Handicap-Wertung statt. Die hierfür angewandten Faktoren und Beispielrechnungen findet Ihr in der Anlage „Handicap-Berechnung“. Gewonnen hat das Team mit den meisten Kilometern nach angewandter Handicap-Berechnung.

Damit die Handicap-Berechnung **fair** bleibt, ist es zwingend erforderlich, dass **alle** Teammitglieder die **gleiche Ruderzeit** haben. Bei einem 5er-Team sind dies 1 Stunde, 33 Minuten und 36 Sekunden. Im 4er-Team muss jedes Mitglied 1 Stunde und 57 Minuten rudern und im 3er Team entsprechend 2 Stunden und 36 Minuten. Wie Ihr den Kuchen innerhalb der Mannschaft aufteilt und wie häufig Ihr wechselt obliegt Euch.

Jedes Team benennt einen Obmann, der die Ruderzeiten protokolliert und dafür sorgt, dass alle auf den gleichen Zeitanteil kommen. Die zurückgelegten Distanzen je Team werden die Obleute halbstündlich (beginnend um 9:00 Uhr) in eine WhatsApp-Gruppe mailen. Dazu vielleicht noch das ein oder andere Foto. Wir werden dann jede halbe Stunde einen Zwischenstand unter Berücksichtigung der Handicap-Wertung ermitteln und in die Runde schicken. So sind wir dann trotz der Entfernung untereinander verbunden und auf dem aktuellen Stand.

Und bitte vergesst bei allem sportlichen Ehrgeiz nicht:

Ehrlichkeit und Fair Play sollte für uns alle selbstverständlich sein.

Was gibt es zu gewinnen?



Gruppen- und Siegerfoto von der 1. AllYouCanRow-Winteredition am 21.12.2019

Das siegreiche Team wird auf dem AllYouCanRow-Wanderpokal (Goldener Esel) verewigt. Diesen können wir allerdings nicht versenden. Selbstverständlich bekommt ihr aber ein Foto. Alle siegreichen Team-Mitglieder erhalten eine Urkunde und zudem eine AllYouCanRow-Winteredition-Tasse.

Das Startgeld beträgt je Team-Mitglied 5,00 €. Die Meldung kann formlos per E-Mail erfolgen. Bitte benennt hierbei alle Team-Mitglieder mit Vor- und Nachnamen und gebt das jeweilige Geburtsdatum an. Sucht Euch auch einen Team-Namen aus und benennt einen Obmann, bzw. eine Obfrau. Die Meldung sendet ihr uns bitte bis zum 14.12.2024 per E-Mail an ergoregatta@rudern-wesel.de. Unser Ansprechpartner ist Horst Broß (Tel. u. WhatsApp: 01575 / 47 11 424). Die Bankverbindung zur Überweisung des Startgeldes teilen wir Euch nach eingegangener Meldung mit.

Bitte beachtet, dass jedes Team-Mitglied für seine körperliche Unversehrtheit selbst verantwortlich ist. Wir empfehlen den jeweiligen Fitness- und Gesundheitszustand im Vorfeld sportmedizinisch untersuchen zu lassen.

Haben wir Euer Interesse geweckt und wollt Ihr Euch in weihnachtliche Stimmung rudern? Dann würden wir uns über Eure Teilnahme sehr freuen.

Ruder- und Tennisgesellschaft Wesel 1907 e.V.
Ruderabteilung
Am Yachthafen 7
46487 Wesel



Dr. Kai König
Vorsitzender der Ruderabteilung



Horst Broß
Ergowart