



106 Jahre Schulrudern

Ausschreibung zur 25. Ergometer-Wettfahrt

Ältester Ruderergometerwettbewerb Hamburgs (seit 1990)

- Veranstalter:** Fachausschuss Rudern der BSB - Referat Sport -
Hamburger Schüler-Ruderverband und
AAC/NRB, Landesruderverband Hamburg
- Termin:** **Samstag, den 27. Februar 2016, 12.00 Uhr**
- Ort:** Sporthalle des Wilhelm-Gymnasiums, Klosterstieg 17, 20149 Hamburg
Zufahrt über Mittelweg 113a.
- Anfahrt:** Bushaltestelle Alsterchaussee, Linienbus 109/115, vier Minuten Fußweg
oder U-1 Bahnhof Hallerstraße, acht Minuten Fußweg
- Meldeschluss:** **Mittwoch, den 17. Februar 2016, 18.00 Uhr.** Die Meldungen sind zu senden an die
E-Mail Adresse: rauhutr@gmx.de
Nachmeldungen sind bis eine Stunde vor dem Start möglich, sofern keine zusätzlichen
Starts erforderlich werden.
- Meldegeld:** Es wird kein Meldegeld erhoben.
*Um die Zahl der Abmeldungen gering zu halten, bitten wir sehr, nur Schülerinnen und
Schüler zu melden, die ihren Start auch wahrnehmen wollen.*
- Meldung** Für Leistungsgruppe I Rennen ist sowohl die Schul- als auch die Vereinszugehörigkeit
anzugeben. In allen anderen Fällen reicht die Schulzugehörigkeit. Beachten Sie bitte
auch unsere Sprintrennen. Ein interessanter Wettbewerb, nebenbei mitzunehmen!
- Aufruf:** 30 Minuten vor dem Start melden sich alle Ruderinnen und Ruderer in der eigens
ausgewiesenen Vorstartzone. Hier werden die Abteilungen für die Rennen gesetzt. Für
die Rennen 29 – 31 und 32 – 34 wird es jeweils eine gemeinsame Vorstartzeit geben,
nämlich die der Rennen 29 und 32. Hier war die Abmeldequote in den letzten Jahren
besonders hoch und es waren dadurch unnötige Pausen entstanden.
- Junioren A/B** Es werden auch Rennen über die beim DRV üblichen Streckenlängen bei
Prüfungsregatten angeboten. Dabei werden auch die Jahrgänge zusammengefasst, wie
es beim DRV üblich ist. Das gilt also für die Jahrgänge 98 und 99 (A-Junioren) sowie 00
und 01 (B-Junioren). Ebenso wird hier eine Unterteilung in Leichtgewichtsrennen und
unbeschränkte Rennen angeboten (verwogen wird nicht). Alles gilt für die
Leistungsgruppe I
- Aufräumen** Jede teilnehmende Schule räumt ihren „Sattelplatz“ auf. Zur Abnahme meldet sich der
verantwortliche Betreuer vor dem Verlassen der Wettkampfstätte bei der
Wettkampfleitung.

Folgende Rennen werden ausgeschrieben:

Einzelwettbewerbe: 1 - 34, Sprint S 1 - S 18

Mannschafts-Wettbewerbe: Staffel 101-106, Vierer 107-109 und 4x7 Challenge

Nr.	Rennen	Jahrgänge	Leistungsgr.	Strecke
1	Schülerinnen	2005		500 m
2	Schülerinnen	2004		500 m
3	Schülerinnen	2003		500 m
4	Schülerinnen	2002		500 m
5	Schüler	2005		500 m
6	Schüler	2004		500 m
7	Schüler	2003		500 m
8	Schüler	2002		500 m
9	Schülerinnen	2001	Anfänger	1000 m
10	Schülerinnen	2000	Anfänger	1000 m
11	Schülerinnen	1999	Anfänger	1000 m
12	Schülerinnen	2001	II	1000 m
13	Schülerinnen	2000	II	1000 m
14	Schülerinnen	1999	II	1000 m

DRV - Rennen

15	Schülerinnen	1998 / 99	I	2000 m
16	Lgw. Schülerinnen	1998 / 99	I	2000m
17	Schülerinnen	2000 / 01	I	1500m
18	Lgw. Schülerinnen	2000 / 01	I	1500m

19	Schüler	2001	Anfänger	1000 m
20	Schüler	2000	Anfänger	1000 m
21	Schüler	1999	Anfänger	1000 m
22	Schüler	2001	II	1000 m
23	Schüler	2000	II	1000 m
24	Schüler	1999	II	1000 m

DRV - Rennen

25	Schüler	1998 / 99	I	2000 m
26	Lgw. Schüler	1998 / 99	I	2000m
27	Schüler	2000 / 01	I	1500m
28	Lgw. Schüler	2000 / 01	I	1500m

29	Schülerinnen	1998 u. älter	Anfänger	1000 m
30	Schülerinnen	1998 u. älter	II	1000 m
31	Schülerinnen	1999 u. älter	I	1000 m
32	Schüler	1998 u. älter	Anfänger	1000 m
33	Schüler	1998 u. älter	II	1000 m
34	Schüler	1999 u. älter	I	1000 m

Sprintrennen: S1 - S18

Nr.		Jahrgänge	Leistungsgr.	Strecke
S 1	Schülerinnen	2005		125m
S 2	Schülerinnen	2004		125m
S 3	Schülerinnen	2003		125m
S 4	Schülerinnen	2002		125m
S 5	Schülerinnen	2001		125m
S 6	Schülerinnen	2000		125m
S 7	Schülerinnen	1999		125m
S 8	Schülerinnen	1998		125m
S9	Schülerinnen	1997 u. älter		125m
S10	Schüler	2005		125m
S11	Schüler	2004		125m
S12	Schüler	2003		125m
S13	Schüler	2002		125m
S14	Schüler	2001		125m
S15	Schüler	2000		125m
S16	Schüler	1999		125m
S17	Schüler	1998		125m
S18	Schüler	1997 u. älter		125m

Staffel - Wettbewerbe: 101 - 106

101	Schülerinnen	2002 - 04		3 mal 3 min
102	Schülerinnen	1999 - 01		3 mal 3 min
103	Mixed	2002 - 04		4 mal 3 min
104	Schüler	2002 - 04		3 mal 3 min
105	Schüler	1999 - 01		3 mal 3 min
106	Mixed	1999 - 01		4 mal 3 min

Vierer - Wettbewerbe: 107 - 109

107	Schülerinnen	1998 u. älter		500m
108	Schüler	1998 u. älter		500m
109	Mixed 2 x 2	1998 u. älter		500m

4 x 7 Challenge: 110 - 111

110	Challenge Mädchen	7. Klasse		222 m
111	Challenge Jungen	7. Klasse		222 m

Allgemeine Bestimmungen

Teilnehmen können alle Schülerinnen und Schüler, die einer Rudergruppe angehören. Vereinsrunderer/innen müssen für ihre Schule gemeldet werden. Für die Rennen stehen Concept2 - Ergometer zur Verfügung. Der Rennverlauf wird außer bei den Sprintwettbewerben auf Monitoren simuliert und die Durchschnittsgeschwindigkeit als 500 m-Zeit angezeigt. Auf den Displays der Ergometer kann jeder Aktive seine momentane Geschwindigkeit ablesen, ebenfalls als 500 m-Zeit angezeigt. Bei allen Wettbewerben dürfen die Aktiven von **einer** Person gecoacht werden.

Einzelwettbewerbe

Je nach Zahl der Meldungen zu einer Leistungsgruppe eines Rennens wird in Abteilungen gestartet. Die Leistungsgruppenzugehörigkeit ergibt sich für jeden Teilnehmer aus den bisher gewonnen Ruderrennen (siehe Regattamerkblatt). Wird zu einem Rennen in einer Leistungsgruppe nur ein Ruderer gemeldet, so startet er in der nächsthöheren Leistungsgruppe. Die Schnellsten drei eines Rennens erhalten eine Medaille. Bis Platz 5 werden Urkunden ausgegeben. Für die Sprintwettbewerbe stehen zwei Ergometer zur Verfügung, die der Aktive innerhalb eines Zeitfensters (voraussichtlich 12-16 Uhr) nach eigener Entscheidung aufsucht. Es wird nur gegen die Zeit gefahren und die aktuelle Bestzeit in jedem Wettbewerb angezeigt. Für die Sprintwettbewerbe werden nur Urkunden vergeben, die ebenfalls zugeschickt werden.

Staffelwettbewerbe

Die Wettbewerbe werden als Staffel durchgeführt. Nach jeweils 3 min muss die Mannschaft ihren Ruderer/ihre Ruderin auswechseln. Die Uhr wird dabei nicht angehalten. Bei den Wechseln dürfen sich nur die Aktiven einer Mannschaft gegenseitig helfen. **Der Coach oder andere Personen dürfen dabei nicht helfen.** In den Mixed-Wettbewerben besteht eine Mannschaft aus zwei Schülerinnen und zwei Schülern einer Schule. In allen anderen Wettbewerben besteht eine Mannschaft aus drei Schülerinnen bzw. drei Schülern einer Schule. Eine gültige namentliche Meldung der Mannschaft muss der Wettkampfleitung beim Start vorliegen.

4 x 7 Challenge

Die *4 x 7 Challenge* ist ein Einstiegswettbewerb für alle interessierten Schülerinnen und Schüler der 7. Jahrgangsstufe. Jeweils 4 Jungen bzw. Mädchen bilden eine Mannschaft. Die Streckenlänge beträgt auch in diesem Jahr 222m. Jedes Teammitglied rudert auf je einem Ruderergometer und versucht schnellstmöglich die 222m zurückzulegen. Am Ende wird der mittlere Zeitwert aller 4 Mannschaftsmitglieder genommen. Die Mannschaft mit der schnellsten Zeit gewinnt. Bei Zeitgleichheit entscheidet die beste Einzelleistung. Zunächst wird im Rahmen einer schulinternen „Challenge“ aller 7. Klassen der Sieger bzw. Vertreter der jeweiligen Schule beim Finale der *4x7 Challenge* am 27.02.2016 bestimmt. Pro Schule dürfen jeweils nur eine Jungen- und eine Mädchenmannschaft für das Finale nominiert werden. Beim Finale der Challenge werden, je nach Zahl der Meldungen, zwei oder drei Wettkampfrunden ausgefahren. Für die in der ersten Runde ausscheidenden Teams werden Startplätze im Sprintwettbewerb über 125m reserviert.

Viererwettbewerbe werden technisch wie die 4 x 7 Challenge ausgetragen. Allerdings sind 500m zurück zu legen und es gibt jeweils nur eine Runde.

Bitte achten Sie auf die gesundheitliche Eignung
der gemeldeten Ruderer und Ruderinnen!
Alle Teilnehmer – insbesondere der Jahrgänge 2002 - 2004 –
müssen ausreichende Trainings Erfahrung auf dem Ergometer haben!

Jeder Ruderer kann für einen Einzelwettbewerb über die Normalstrecke, für einen Sprintwettbewerb und für einen Staffelwettbewerb oder einen Viererwettbewerb gemeldet werden. Die Wettbewerbe werden zeitlich so gelegt, dass sich für jeden Teilnehmer zwischen dem Start zum Einzelwettbewerb und dem zum Staffelwettbewerb eine Pause von mindestens 60 Minuten ergibt.

Alle Einzelmeldungen erbitten wir zusammen auf einem Dateiblatt des beigefügten Meldeformulars. Für jeden Teilnehmer muss der Geburtsjahrgang angegeben werden. Die Meldungen müssen vom verantwortlichen Lehrer (Protector) oder Trainer abgegeben werden. Ein Formular für eine digitale Meldung steht auch auf der Homepage www.schulrudern.hamburg.de unter <Termine> zum Download zur Verfügung.

gez. Roland Rauhut