



# Ausschreibung für den 4. Ergo-Cup 2011/12



Der Ergo-Cup 2011/12 bietet Masters, ambitionierten & leistungsorientierten Ruderinnen/Ruderern und allen die es werden wollen die Möglichkeit, über die Wintersaison bei uns im Krafraum sportliche Ziele zu verfolgen, sich untereinander zu messen und/oder seinen innerlichen Wettkampfgeist auszuleben.

Bei dem Ergo-Cup werden an 10 vorgegebenen Terminen unterschiedliche Disziplinen vorgegeben. Am Ende des Ergo-Cups wird das bessere Ergebnis pro Block in die Gesamtwertung eingehen, so dass nicht jede/jeder Disziplin/Termin wahrgenommen werden muss.

Leistungsgruppen:	Termine & Disziplinen:																																								
<p>Es wird zwischen Männer &amp; Frauen, Schwer- &amp; Leichtgewicht und Altersklassen unterschieden.</p> <p>Für jede Altersklasse liegen die <b>90%-Werte</b> gemäß der "Concept2 Indoor Rowing RANKING RESULTS 2010" zu Grunde. D.h., dass die gefahrene Zeit zu der angegebenen <b>90%-Zeit</b> gemäß der "Concept2 Indoor Rowing RANKING RESULTS 2010" ins Verhältnis gebracht wird. So wird sichergestellt, dass jede/jeder in seiner Klasse fair bewertet wird.</p> <p><small>z.B.: Teilnehmer 1: männlich, Leichtgewicht, 45 Jahre - 90%-Zeit 500m = 1:29,9 eigene Zeit = 1:35,9 ; Verhältnis beträgt <b>6,67%</b> Teilnehmer 2: männlich, Schwergewicht, 35 Jahre - Bestzeit 500m = 1:26,5 eigene Zeit = 1:32,5 ; Verhältnis beträgt <b>6,94%</b> Teilnehmer 1 hat das bessere Verhältnis und gewinnt somit das Duell.</small></p>	<p><b>Mo. &amp; Sa. ab 16:00 Uhr im Krafraum</b></p> <table border="0"> <tr> <td><b>1. Block</b></td> <td>{</td> <td>12./14. 11.2011</td> <td>500 Meter</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>19./21. 11.2011</td> <td>1000 Meter</td> </tr> <tr> <td><b>2. Block</b></td> <td>{</td> <td>26./28. 11.2011</td> <td>4 Minuten</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>10./12. 12.2011</td> <td>2000 Meter</td> </tr> <tr> <td><b>3. Block</b></td> <td>{</td> <td>17./19. 12.2011</td> <td>5000 Meter</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>07./09. 01.2012</td> <td>6000 Meter</td> </tr> <tr> <td><b>4. Block</b></td> <td>{</td> <td>14./16. 01.2012</td> <td>30 Minuten</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>21./23. 01.2012</td> <td>10000 Meter</td> </tr> <tr> <td><b>5. Block</b></td> <td>{</td> <td>04./06. 02.2012</td> <td>60 Minuten</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>18./20. 02.2012</td> <td>21097 Meter</td> </tr> </table> <p>Sollte der Fall eintreten, dass auf Grund der hohen Teilnehmerzahl die zur Verfügung stehenden Ergometer nicht ausreichen, werden die Termine gesplittet. Die Änderungen werden kurzfristig bekannt gegeben.</p>	<b>1. Block</b>	{	12./14. 11.2011	500 Meter			19./21. 11.2011	1000 Meter	<b>2. Block</b>	{	26./28. 11.2011	4 Minuten			10./12. 12.2011	2000 Meter	<b>3. Block</b>	{	17./19. 12.2011	5000 Meter			07./09. 01.2012	6000 Meter	<b>4. Block</b>	{	14./16. 01.2012	30 Minuten			21./23. 01.2012	10000 Meter	<b>5. Block</b>	{	04./06. 02.2012	60 Minuten			18./20. 02.2012	21097 Meter
<b>1. Block</b>	{	12./14. 11.2011	500 Meter																																						
		19./21. 11.2011	1000 Meter																																						
<b>2. Block</b>	{	26./28. 11.2011	4 Minuten																																						
		10./12. 12.2011	2000 Meter																																						
<b>3. Block</b>	{	17./19. 12.2011	5000 Meter																																						
		07./09. 01.2012	6000 Meter																																						
<b>4. Block</b>	{	14./16. 01.2012	30 Minuten																																						
		21./23. 01.2012	10000 Meter																																						
<b>5. Block</b>	{	04./06. 02.2012	60 Minuten																																						
		18./20. 02.2012	21097 Meter																																						
Ergometereinstellungen:																																									
Jeder kann sich das Ergometer individuell einstellen. Eine Vorgabe für den Luftwiderstand gibt es nicht. Die Strecke bzw. die Zeit wird eingestellt und herunter gefahren.																																									
Altersklasse:	Es gilt das Alter, welches Ihr im Jahr 2011 erreicht.																																								

Teilnahmebedingung:	Jeder, der an dieser Veranstaltung teilnimmt, trägt die darin angelegten Gefahren grundsätzlich selbst. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Sach- oder Personenschäden.
---------------------	--

Bewertung:		Beispiel:	
Es kann an allen 10 Disziplinen teilgenommen werden, wobei nur das bessere Ergebnis pro Block in die Gesamtwertung eingeht. Hat man an keiner Disziplin pro Block teilgenommen, können die verlorenen Punkte NICHT durch eine andere Disziplin ersetzt werden.	Für die Platzierungen werden Punkte wie folgt vergeben:	<u>mit 7 Teilnehmer:</u>	<u>mit 11 Teilnehmer:</u>
	1. Platz = 5 Pkt. + Anzahl der Teilnehmer* plus 1 Pkt. 2. Platz = 5 Pkt. + Anzahl der Teilnehmer* minus 1 Pkt. 3. Platz = 5 Pkt. + Anzahl der Teilnehmer* minus 2 Pkt. 4. Platz = 5 Pkt. + Anzahl der Teilnehmer* minus 3 Pkt. 5. Platz = 5 Pkt. + Anzahl der Teilnehmer* minus 4 Pkt. usw.	1. Platz = 13 Pkt. 2. Platz = 11 Pkt. 3. Platz = 10 Pkt. 4. Platz = 9 Pkt. 5. Platz = 8 Pkt. 6. Platz = 7 Pkt. 7. Platz = 6 Pkt.	1. Platz = 17 Pkt. 2. Platz = 15 Pkt. 3. Platz = 14 Pkt. 4. Platz = 13 Pkt. 5. Platz = 12 Pkt. 6. Platz = 11 Pkt. 7. Platz = 10 Pkt. 8. Platz = 9 Pkt. 9. Platz = 8 Pkt. 10. Platz = 7 Pkt. 11. Platz = 6 Pkt.
Gewicht:			
Leichtgewichte müssen inkl. Sportkleidung das Gewicht von 61,5/75 kg zu Beginn des Cups nachweisen.	*Anzahl der Teilnehmer an der jeweiligen Disziplin		

Nach jeder Disziplin wird es ein Tages- und ein Gesamtergebnis geben, das zeitnah im Krafraum ausgehängt und auf der Internetseite veröffentlicht wird. Sobald das Ergebnis einer Disziplin veröffentlicht wurden, ist eine Wiederholung des Termins nicht möglich. Es sei denn, dass dem die angemeldeten Teilnehmer mehrheitlich zustimmen.

Entscheidend für den Sieg des Ergo-Cups 2011/12 ist das Ergebnis der Gesamtwertung.

Sollten am Ende zwei oder mehrere Teilnehmer die gleiche Punktzahl erreicht haben, so wird die Summe der jeweiligen Platzierungen aller Einzel- bzw. Tageswertungen entscheiden.

<b>Ansprechpartner:</b>	Björn S.-G. - Anmeldung unter ergo-cup@ruderverein-wandsbek.de		
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>07.11.2011</b>	<b>Kosten:</b>	<b>10,- € pro Teilnehmer</b>
<b>Gewinn:</b>	Der Erstplatzierte erhält einen Gutschein für eine Leistungsdiagnostik (Spiroergometrie) von <a href="http://www.bewegungsschmiede.de">www.bewegungsschmiede.de</a>		

<b>Partner:</b>	 Die Bewegungsschmiede.	 ROWING®
-----------------	---	--