



Ausschreibung für den 1. RVW Frühstücksruderer Ergo-Teamcup



im Krafraum des RVW am 06. Februar 2008
1. Start 06:50 Uhr, 2. Start 07:20 Uhr
Strecke: jeweils 3000m

Altersgruppen	Teams
A: 52 Jahre und jünger B: 53 Jahre und älter	Ein Team besteht aus 2 FR unterschiedlicher Altersgruppen oder einer FRuderin und einem FR
Zeitbonus- und Malus:	
Um den möglichen Altersunterschied oder die Mixed-Teilnahme zwischen den Teams auszugleichen, gibt es einen Zeitbonus oder ein Zeitmalus von der erzielten Gesamtzeit.	
MM	Mixed
Zur Berechnung wird das Lebensalter beider Teammitglieder addiert und dann halbiert. Von diesem Ergebnis wird 53 als Durchschnittsalter abgezogen und das Ergebnis mit 3 multipliziert. Die Berechnung ist verbindlich und in einer Tabelle dokumentiert. Beispiel 1: FR 1 = 33 Jahre, FR 2 = 73 Jahre FR1+FR2=106 Jahre / 2 = 53 Jahre; 53 Jahre-53 Jahre = 0 Sekunden Bonus- oder Malus Beispiel 2: FR 1 = 33 Jahre, FR 2 = 53 Jahre FR1+FR2=86 Jahre / 2 = 43 Jahre; 43 Jahre-53 Jahre = -10 Jahre x 3 = 30 Sekunden Malus	FRuderinnen der Altersgruppe A erhalten pauschal einen Zeitbonus von 30 Sekunden. FRuderinnen der Altersgruppe B erhalten pauschal einen Zeitbonus von 60 Sekunden. Mit dem Lebensalter des FR wird die bei MM erläuterte Berechnung durchgeführt. Pauschaler Zeitbonus und der berechnete Wert ergeben zusammen den Zeitbonus- oder das Malus. Beispiel: FRuderin 1 = Altersgruppe B = 60 Sek Zeitgutschrift FR 2 = 33 Jahre 33 Jahre - 53 Jahre = -20 Jahre x 3 = 60 Sekunden Malus Zeitgutschrift = 0 Sekunden
Schlagzahlbegrenzung:	
Eine(r) im Team fährt mit einer Schlagzahlbegrenzung von durchschnittlich maximal 22 Schlägen/Min. Das Team entscheidet vor dem Rennen für wen die Schlagzahlbegrenzung gilt.	
Warm-up und cool-down:	
Die 1. Starter können sich vor 06:50 Uhr z.B. auf dem Ergometer aufwärmen. Nach dem Rennen können sie noch ein cool-down bis maximal 7:15 Uhr fahren. Die 2. Starter haben die Möglichkeit, sich ab 07:15 auf dem Ergometer aufzuwärmen.	
Teilnehmerbegrenzung, Anmeldung und Meldeschluss:	
Es können 5 Teams a´ 2 FR teilnehmen. Die Teams werden in der Reihenfolge ihrer Anmeldung berücksichtigt. Die Anmeldung muss jeweils für ein komplettes Team erfolgen. Meldeschluss ist der 23. Januar 2008. Die Anmeldungen nimmt der Webwart unter Fruehstuecksruderer@gmx.de entgegen.	
Siegerehrung:	
Im Anschluss, beim „großen“ Frühstück am 06. Februar 2008 !!!	

Die Teilnahme ist freiwillig, für FR allerdings selbstverständlich!