

## Ausschreibung ERGO-Wettkampf am 24.02.2024

1. Als Alternative zur DRC-Regatta „Rudern pur“, die wegen des Hochwassers abgesagt werden musste, werden wir einen Ergo-Wettkampf austragen.
2. Der Wettkampf findet am Samstag, den 24.02.2024 statt. Wir treffen uns um 13:15 Uhr.  
Der Wettkampf beginnt um:
  - 14:00 Uhr für die Altersklassen A+B
  - 14:30 Uhr für die Altersklassen C+D
  - 15:00 Uhr für die Altersklassen E+F
  - 15:30 Uhr für die Altersklassen G+H
  - 16:00 Uhr für die Altersklassen I bis M
 Voranmeldung sind nicht erforderlich. Die Teilnehmer sollten allerdings alle bis spätestens 13:45 Uhr ins Bootshaus kommen, damit wir auch eine gute Stimmung während des Wettkampfes haben. Das gilt auch für die Zuschauer zum anfeuern.
3. Es werden 4 Ruderergometer für den Wettkampf und 4 Ruderergometer zum Warmfahren aufgestellt.
4. Die Teilnehmer melden sich bei der Wettkampfleitung an und bekommen dann die Teilnehmerkarte. In dieser Karte werden Name, Jahrgang, und die gefahrenen Zeiten eingetragen.
5. Jeder Wettkämpfer kann sich einen Coach zur Seite nehmen.
6. **Die Wettkampfdistanz beträgt 1.000 m.**
7. Die Auswertung erfolgt nach Frauen und Männer getrennt.
8. Um die Gesamtsieger zu ermitteln. Werden die gefahrenen Zeiten, je nach Altersstufe, mit einem „Handicap“ belegt. (siehe Handicap-Liste).
9. Die Siegerehrung erfolgt zwischen 16:30 und 17:00 Uhr.
10. **Ab 17:00 wird dann langsam die „After Ergo Party“ eingeleitet.**

Age factor per categorie		
Category	age	factor
Master A	27+	0,991
Master B	36+	0,977
Master C	43+	0,961
Master D	50+	0,944
Master E	55+	0,927
Master F	60+	0,906
Master G	65+	0,878
Master H	70+	0,841
Master I	75+	0,793
Master J	80+	0,743
Master K	83+	0,698
Master L	86+	0,644
Master M	89+	0,582

### Die Handycapliste