



Velkommen til Open Nordic Indoor Rowing Championship den 02. marts 2024

eRoning og Dansk forening for Rosport inviterer til Open Nordic Indoor Rowing Championship i eKaproning. Et online mesterskab, der afvikles den 02. marts 2024.

Alle med adgang til et Concept2 roergometer udstyret med PM3/PM4/PM5 monitor kan deltage. Der er løb både for juniorer, seniorer, para og masters. Medlemskab af en roklub er ikke påkrævet for deltagelse.

I år tilbyder vi løb på 6K, 2K, 1K, 100m, 200m samt holdstafet.

1. **6K open** = Hvis der er mere end 8 kvinder tilmeldt, opdeles løbet i en dame og en herre klasse med hver sine vindere.
2. **6K handicap** = deltagerne bliver korrigeret for alder, køn og vægt. Hvis der er mere end 8 kvinder tilmeldt, opdeles løbet i en dame og en herre klasse med hver sine vindere.
3. **Paraløb** = opdeles i henholdsvis kvinder, mænd. Fast sæde samt rullende sæde.
4. **Stafet** = 4 x 500m. 4 roere + 1 romaskine.

BEMÆRK: Ved mindre end 3 deltagere i et mastersløb, overflyttes deltageren til et mastersløb for henholdsvis kvinder samt mænd. Her bliver deltageren korrigeret for alder og vægt.

Løbsliste

Løbslisten fremgår her: <https://tilmeld.roning.dk/?regatta=nic2024&show=loebliste>

Tilmelding

Sker via <https://tilmeld.roning.dk/?regatta=nic2024> i det danske tilmeldingssystem. Det er muligt at vælge sprog og således få alle oplysninger på både engelsk, tysk, svensk og norsk.

The screenshot shows a web interface for the registration system. At the top, there are navigation links for 'Privatlivspolitik', 'Hjælp', 'Opret en konto', and 'Glemte kode'. There are input fields for 'Email' and 'Kode' with a 'Log Ind' button. Below this, there are tabs for 'Regattahæftet', 'Open', 'Information', and 'Resultater'. The main content area is titled 'Aktuelle Regattaer' and lists three events: 'Danske Mesterskaber', 'Åbne Fynske Mesterskaber', and 'Open Nordic Indoor Championship'. The 'Open Nordic Indoor Championship' is selected and highlighted. To the right, there is a section for 'Open Nordic Indoor Championship 2021' with the date '2021-03-20' and a '2 Tilmeldinger' badge. Below this, there is a 'Tilmeld' button and information about the registration deadline: 'Ordinær tilmelding slutter: 10. marts kl.:12:00' and 'Eftertilmelding slutter: 12. marts kl.:22:00'. There is also a table showing the number of participants by country: 'DEN Denmark 1' and a 'Total' of '1'. The interface also includes a sidebar with links to 'Anden Information', 'Løbsliste', 'Tilmeldinger', 'Tidsplan', 'Startliste', 'Homerace secrets', 'Resultater', and 'Kontakt'.



Aldersklasser og pris for deltagelse

Betegnelse	Roerens alder	Pris DK kr.	Sprint	Stafet
Junior E	U11	80,-	60,-	200,-
Junior D	U12	80,-	60,-	200,-
Junior C	U14	80,-	60,-	200,-
Junior B	U16	110,-	80,-	300,-
Junior A	U18	110,-	80,-	300,-
Senior B	U23	150,-	80,-	300,-
Senior	Åben	150,-	90,-	400,-
Para	Roere med handicap	150,-		
Masters	+27	150,-	90,-	400,-

Alle priser er excl sædegebyr

Der betales online ved tilmelding. Deltagere som ikke har betalt inden 28.02.2024 kan ikke starte.

Eftertilmelding

Sidste frist for tilmelding er 21. februar 2022 kl. 12:00. Det er **ikke** muligt at eftertilmelde.

Startlisten

Startlisten kan ses fra 25. februar 2024 kl 12:00 på :

<https://tilmeld.roning.dk/?regatta=nic2024&show=startliste>

Reglement

Der ros efter det danske reglement for ergometerroning samt tillæg for eKaproning.

Find reglementerne <https://roning.dk/om-dffr/viden/dffrs-love/>

Stævneledelsen

Vil være til at kontakte hele dagen: Søren Madsen: 6160 9000

Teknikken til eKaproning

Til den virtuelle kaproning Open Nordic Indoor Rowing Championship leveres teknikken af den hollandske virksomhed [TimeTeam](#) og deres platform [Homerace](#).



Brugermanual

Dansk – klik [her](#)

Engelsk – klik [her](#)

Tekniske råd og vejledning om homerace: regatta.roning.dk/?l=homerace

Livestream fra stævnet

Der livestreames fra stævnet på facebook siden dansk roning.

<https://www.facebook.com/danskroning>

Vi arbejder på at sammensætte et nordisk kommentatorteam, så kommentatorsproget kan blive en kombination af dansk, norsk, engelsk og færøsk.

Vigtig regatta information

Alle deltagere skal læse følgende information grundigt:

Helbredsmæssig anbefaling

Ergometerroning udsætter din krop for maksimal belastning, og organisationen påtager sig ikke ansvar for ildebefindende eller skader forårsaget som konsekvens. Hvis du er i tvivl, bør du søge helbredsmæssigt råd inden deltagelse.

Løbsdistancer:

- 1.000 m: løb: para og masters.
- 2 minutters løb: Jun E, D (< Årgang 2010)
- 3 minutters løb: Jun CII (Årgang 2011)
- 4 minutters løb: Jun C (Årgang 2010)
- 2.000 m: løb: junior b til og med senior.
- Stafet = 4x500m. 4 roere + 1 ergometer.
- 100 m: løb: sprint for u13.
- 200 m: løb: sprint for u15 og ældre

Race Lobby

Athleterne skal logge sig ind i "race lobbyen" umiddelbart inden konkurrencen, senest 10 minutter før start. Race lobby åbner 45 min før start. Vi anbefaler deltagerne, logger ind i god tid inden planlagt start. For sen ankomst i lobbyen kan medføre diskvalifikation. Vi anbefaler at man har den tilsluttede PCs skærm indenfor deltagers/coachens synsfelt, da der kan komme vigtige meddelelser umiddelbart inden start på skærmen.

Start og Under løb



Deltagerne skal være opmærksom på at afstanden mellem "Attention" og "Row" meddelelserne på PM5/PM4/PM3 er længere end normalt, så det bliver sværere at tyvstarte. Tyvstarter vil stadig blive detekteret. Når løbet er sat i gang og der ikke er tyvstart forsættes med at ro uanset om forbindelsen evt. mistes. Hvis forbindelsen bliver genoprettet under løbet, er alt godt. Hvis forbindelse er mistet for bestandigt og ikke kan genetableret inden løbet bliver afsluttet, tages umiddelbart efter løbet et billede af PM5/PM4/PM3 som indsendes til eKaproning@roning.dk.

Coaching

Det er tilladt for hver roer at have en træner (eller anden person) siddende ved siden af ergometret til at coache under løbet.

Dommere og officials

Et antal danske dommere og officials vil overvåge stævnet, deres instruktioner skal følges.

Information om alder

Aldersgruppen fastlægges som beskrevet: regatta.roning.dk/?l=aldersklasser

Letvægt (LW) Indvejning: Kan foretages tidligst 2,5 time før og senest 1 time før roerens første start på løbsdagen. Dette dokumenteres med billeddokumentation af: vægt, dato og deltager/roer og sendes til eKaproning@roning.dk.

Vægtgrænser

- Senior/masters kvinder: 61,5 kg
- Senior/masters mænd: 75,0 kg

Medaljer

Danske medaljevindere kan afhente deres medaljer til DFFRs hovedgeneralforsamling 16. marts i Dalum.

Medaljer til udenlandske medaljetagere vil blive fremsendt til den postadresse, der oplyses på mandskabsleder ved tilmelding. Er adresseoplysningerne ikke komplet, vil der IKKE blive fremsendt medaljer.

Der uddeles medaljer til 1, 2 og 3 i alle løb.

Resultater

Resultater vil være tilgængelige løbende under stævnet på roning.dk og ergometertider.dk.

Protest/klager

Protest eller klager omkring løbsafvikling eller andre forhold omkring det enkelte løb skal fremsendes skriftligt hurtigst muligt og senest 5 min efter løbsafslutning til eKaproning@roning.dk.



Anden løbsinformation

Afhængig af antal deltagere kan flere løb afvikles samtidig (i en blok) - se løbsliste med foreløbig tidsplan. Startlisten og tidsplanen vil være klar senest 6 dage før regattaen.

De enkelte blokke vil blive afviklet med et variabelt interval (10-20 min).

Dopingkontrol

Anti Doping Danmarks regler er gældende. Anti Doping Danmark kan foretage dopingkontrol under stævnet.