

A person is shown from the side, rowing on a black Concept2 indoor rowing machine. The person's arms are extended forward, holding the handle. The machine is on a wooden floor. In the background, there are other gym equipment and a window. The text is overlaid on a semi-transparent dark grey bar.

Willkommen beim ersten
Open Nordic
Indoor Rowing Championship

20. März 2021

Der dänische Ruderverband und Holstebro Roklub laden Sie herzlich zur Premiere der virtuellen Open Nordic Indoor Rowing Championship ein.

Diese Online-Ergomeisterschaft findet am Samstag, 20. März statt.

Teilnehmen können alle Personen mit Zugang zu einem Concept2-Ruderergometer mit PM3/PM4/PM5-Monitor. Es gibt Rennen für Junioren, Erwachsene ("Seniors") und Masters. Die Mitgliedschaft in einem Ruderverein ist nicht erforderlich.





Rennfolge

Die Rennfolge finden Sie auf:
regatta.roning.dk/?regatta=nic2021&show=loebliste.

Altersklassen und Startgelder

Kategorie	Altersklasse	Startgeld (DKK)
Junior E	U11	75,-
Junior D	U12	75,-
Junior C	U14	75,-
Junior B	U16	100,-
Junior A	U18	100,-
Senior B	U23	140,-
Senior	Offen	140,-
Masters	+27	140,-

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über regatta.roning.dk/?regatta=nic2021, das Verwaltungsportal des dänischen Ruderverbandes. Sie können die Portalsprache auf Deutsch abändern.

Meldefrist ist am 10. März 2021 um 12h. Eine Nachmeldung ist nicht möglich.

Um Zahlung wird bei Anmeldung gebeten. Starten dürfen nur Angemeldete, die bis 20.3.21 bezahlt haben.

The screenshot shows the website interface for the regatta. It includes a navigation bar with 'Danish' language selection, a search bar, and a 'Log ind' button. The main content area is titled 'Regattaerhæft' and lists 'Aktuelle Regattaer' including 'Åbne Fynske Mesterskaber' and 'Open Nordic Indoor Championship'. The 'Open Nordic Indoor Championship' is highlighted, showing 'Regatta Dato: 2021-03-20' and 'Der er åben for tilmelding til denne regatta'. A green 'Tilmeld' button is visible. Below this, there are sections for 'Information', 'Hjemmeside', 'Reglement', and 'Mandskabsledermøde'. On the right side, a table shows '31 Tilmeldinger' with a breakdown by country: DEN (17), FIN (2), FOE (1), and NED (1). At the bottom right, there is a logo for 'NORDISK RØFORBUND' featuring a dragon-headed boat.



Startliste

Die Startliste steht am 14. März ab zirka 12h auf :
regatta.roning.dk/?regatta=nic2021&show=startliste

Reglement

Die Meisterschaft findet gemäss dem Reglement des dänischen Ruderverbändes für Ergometerrudern statt, inkl. des Anhangs über Online-Wettkämpfe ("eKaprning").

Das Reglement finden Sie [hier](#) (Nur auf Dänisch).

Regattaleitung

Sie ist während des ganzen Renntags erreichbar

Søren Madsen: +45 6160 9000

Technische Plattform

Die Technik für diese virtuelle Regatta stellt die niederländische Firma **TimeTeam** mittels ihrer Plattform **Homerace** zur Verfügung.

Bedienungsanleitung

Deutsch – [klicken Sie hier](#)

English – [click here](#)

Technische Beratung über:

regatta.roning.dk/?l=homerace

Livestream

Eine Regatta-Livestream wird über die Facebook-Seite **Dansk Forening for Rosport** gesendet. Eine Reportage auf Dänisch und Englisch ist geplant.

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a maroon t-shirt, and a man with a short haircut, wearing a blue t-shirt, are seen from behind, sitting on rowing machines in a gym. They are facing a laptop computer mounted on a black stand. The gym floor is made of light-colored wood, and there are several kettlebells and exercise balls in the background. The entire scene is overlaid with a semi-transparent orange filter.

Sehr wichtige Regatta-Information

Alle Teilnehmenden müssen die folgenden Informationen sorgfältig lesen

Ärztliche Empfehlung

Ergometerrudern stellt eine grosse körperliche Belastung dar. Im Zweifelsfall sollten Teilnehmende sich vorgängig gesundheitlich beraten lassen. Die Organisatoren lehnen jegliche Verantwortung für Unwohlsein, Verletzungen oder ähnliche Konsequenzen der Rennteilnahme ab.

Renndistanzen bzw. -dauer:

- 🚣 1000m: Rennen 100-141, Masters
- 🚣 2 Minuten: 150-155, Jun E, D (Jahrgang 2009 und jünger)
- 🚣 3 Minuten: 156-157, Jun CII (Jahrgang 2008)
- 🚣 4 Minuten: 158-159, Jun C (Jahrgang 2007)
- 🚣 2000m: 160-175
- 🚣 100m: 176-177, Sprint U13.
- 🚣 200m: 178-199, Sprint U15 und älter

Leichtgewichte (LW)

Rennen für Leichtgewichte gibt es nur bei den Erwachsenen. Leichtgewichte können frühestens 2,5 Stunden und müssen spätestens eine Stunde vor ihrem ersten Start auf die Waage. Zur Überprüfung übermitteln die Sportler ein Bild oder Video an eKaproning@roning.dk. Darauf müssen Gewicht, Sportler/in in Rennkleidung und Datumsnachweis für den 20. März zu erkennen sein. Als Nachweis gilt z.B. die Tageszeitung oder eine Handy-Datumsanzeige.

Gewichtslimite für LW

- 🚣 Senior/Masters Frauen: 61,5 kg
- 🚣 Senior/Masters Männer: 75 kg

Medaillen

In allen Kategorien gibt es Medaillen für den/die Sieger/in. In Kategorien mit mehr als drei Teilnehmenden gewinnt der/die Zweitplatzierte ebenfalls eine Medaille, in jenen mit mehr als sechs auch der/die Drittplatzierte. Die Medaillen stellen die Organisatoren den Kontaktpersonen bei den jeweiligen Vereinen postalisch zu. Diese dürfen gern geeignete lokale Siegerehrungen durchführen.

Beim Start und während des Rennens

Beim Monitor PM5/PM4/PM3 ist der Zeitabstand zwischen der Warnung "Attention" und dem Startkommando "Row" etwas länger als üblich. Dadurch sollten Fehlstarts verhindert werden. Frühstarts fallen trotzdem noch auf! Wird während des Rennens die Internet-Verbindung unterbrochen, sollten Sie weiterrudern. Stellt sie sich dann wieder ein, steht Ihre Rennzeit immer noch zur Verfügung. Bleibt die Verbindung unterbrochen, machen Sie unmittelbar nach Rennschluss ein Foto vom Monitor und mailen Sie es sofort an eKaproning@roning.dk.

'Race lobby': der Warteraum

Alle Teilnehmenden müssen sich spätestens zehn Minuten vor ihrer vorgesehenen Startzeit in der virtuellen 'race lobby' bereithalten. Dieser Warteraum öffnet 45 Minuten vor dem jeweiligen Start. Wir empfehlen allen Teilnehmenden, sich frühzeitig einzuloggen. Zu spätes Erscheinen kann zum Ausschluss führen. Wir empfehlen, dass der Monitor des angeschlossenen PC im Blickfeld von Sportler/in und/oder Trainer/in steht, damit Sie eventuelle Mitteilungen kurz vor dem Start nicht verpassen.

Ergebnisse

Die Rennergebnisse werden während des Wettkampfs fortlaufend auf www.roning.dk und www.ergometertider.dk veröffentlicht.

Definition von Altersgruppen

Die Beschreibung der Altersgruppen finden Sie unter:
regatta.roning.dk/?l=aldersklasser

Anfeuerung / Coaching

Es ist erlaubt, eine/n Trainer/in oder andere Person als Rennbegleiter/in neben dem Ergometer zu haben.

Rennjury

Dänische Schiedsrichter/innen und sonstige Funktionäre werden den Wettkampf überwachen. Deren Anweisungen ist stets Folge zu leisten.

Proteste/Einsprachen

Etwaige Proteste über Wettkampfabwicklung, -verlauf o.ä. sind spätestens fünf Minuten nach Ende des betreffenden Rennens schriftlich an eKaproning@roning.dk einzureichen.

Bei Unklarheiten gilt die dänische Version dieser Einladung als bindend.

Weitere Renninformation

Je nach deren Teilnehmeranzahl können mehrere Rennen gleichzeitig im Einzelblock gestartet werden. Bitte Startliste und Zeitplan beachten. Diese stehen sechs Tage vor dem Wettkampf zur Verfügung.

Doping-Kontrollen

Es gelten die üblichen Anti-Doping-Regeln. Die entsprechende dänische Aufsichtsorganisation behält sich das Recht vor, Kontrollen durchzuführen.



Wir freuen uns auf deine Beteiligung

Bildnachweis

Dorthe Jensen/copenhagenloadstar

