



Länger besser leben.



## RVW ErgoCup FirmenCup

### Allgemeine Informationen

Der FirmenCup findet im Rahmen des 7. RVW-ErgoCup 2024 statt. Ein ErgoCup ist ein Wettkampf auf Ruderergometern, welche über eine Software zusammen geschlossen sind. Die Ruderergometer sind von der Firma Concept2. Die Zuschauer können das Rennen über eine Leinwand verfolgen. Die Leinwand zeigt eine Regattastrecke aus der Vogelperspektive.

**Datum: Samstag, 17. Februar 2024, ab 10:00 Uhr**

**Ort: Sporthalle, Eugen-Reintjes-Schule, Breslauer Allee 1, 31787 Hameln**

### Kosten

Die Kosten für die Teilnahme am ErgoCup/FirmenCup betragen **pro Team 70€!** Diese setzen sich wie folgt zusammen: 5€ Startgeld pro Kopf (5€\*4 Starter = **20€**) + 25 € pro Trainingstermin (25€\*2 = **50 €**). Ersatzleute werden nicht extra berechnet!

### Teamrennen

Das Rennen wird als virtueller Rudervierer gefahren! Vier Starterinnen und Starter fahren gleichzeitig jeweils 500m. Die Gesamtdistanz beträgt entsprechend der olympischen Distanz 2000m. Am Ende des Rennens wird aus den vier gefahrenen Zeiten des jeweiligen Teams die durchschnittliche Zeit ermittelt! Wir empfehlen Ersatzleute einzuplanen! Für Ersatzleute werden keine extra Kosten berechnet.

### Training

Jedes Team bucht mit der Anmeldung zwei Trainingstermine mit einem Trainer oder einer Trainerin! Das Training findet jeweils im Bootshaus des Ruderverein „Weser“ von 1885 e.V. Hameln statt.

<u>Trainingsstunde</u>	<u>Trainingsziele</u>
<b>1. Training (60 Minuten)</b>	Allgemeines <b>Kennenlernen</b> , <b>Bootshausführung</b> , Video zum Rudern auf dem Wasser und Einführung in die <b>Rudertechnik</b> auf dem Concept2-Ruderergometer.
<b>2. Training (60 Minuten)</b>	<b>Kurzvortrag</b> zur Gesundheitsförderung (maximal 20 Minuten) und <b>Wiederholung der Rudertechnik</b> auf dem Ruderergometer.

### Trainingstermine

Dienstag, 23. Januar 2024, 18:00 Uhr

Dienstag, 30. Januar 2024, 18:00 Uhr

Sollte eine Teilnahme an den genannten Terminen nicht möglich sein oder sollten entsprechend der Anmeldungen mehr Termine erforderlich sein, können diese individuell abgesprochen werden.

### Anmeldungen

**Jedes Unternehmen kann mehrere Teams anmelden!** Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum 17. Januar 2024 per E-Mail an das ErgoCup-Team ([ergocup@rvweser.de](mailto:ergocup@rvweser.de))! Pro Anmeldung werden der Firmenname, ein Team-Obmann mit Kontaktdaten und die Namen der Teammitglieder benötigt. Ersatzleute bitte mit angeben.