

**RVW ErgoCup
2. FirmenCup**

Allgemeine Informationen

Der FirmenCup geht in die zweite Runde und findet im Rahmen des 8. RVW-ErgoCup 2025 statt. Kurz zur Erklärung: 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, 15. Februar 2025, ab 10:00 Uhr

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

Kosten

Die Kosten für die Teilnahme am ErgoCup/FirmenCup richten sich nach der individuellen Buchung. Diese setzen sich wie folgt zusammen: **5€ Startgeld pro Starter*in** (Beispiel: 5€*4 Starter = **20€**). Zusätzlich besteht die Möglichkeit maximal zwei Trainingstermine zu buchen. Die Kosten betragen **25€ pro Trainingstermin**. Ersatzleute werden nicht extra berechnet!

Teamrennen

Die Rennen werden als virtueller Rudervierer oder für kleinere Teams als virtueller Ruderzweier gefahren! Das bedeutet, dass die vier bzw. zwei Starter*innen jeweils gleichzeitig 500m rudern. Die Gesamtdistanz beträgt entsprechend 2000m beim Vierer und 1000m beim Zweier. Am Ende des Rennens wird aus den gefahrenen Zeiten des jeweiligen Teams die durchschnittliche Zeit ermittelt! Wir empfehlen Ersatzleute einzuplanen! Für Ersatzleute werden keine extra Kosten berechnet.

| Rennen-Nr. | Rennbezeichnung | Distanz | Bemerkung |
|-------------------|------------------------|----------------|------------------|
| Firm1 | Firmen-Zweier | 1000m | 500m pro TN |
| Firm2 | Firmen-Vierer | 2000m | 500m pro TN |

Doppelstarts sind nicht möglich!

Training

Jedes Team kann mit der Anmeldung zwei Trainingstermine mit einem Trainer oder einer Trainerin buchen! Das Training findet jeweils im Bootshaus des Ruderverein „Weser“ von 1885 e.V. Hameln (*Adresse: Tündernsche Warte 3, 31789 Hameln*) statt.

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

Trainingstermine

Die Terminierung der Trainingstermine erfolgt individuell nach der Anmeldung!

Anmeldungen

Jedes Unternehmen kann mehrere Teams anmelden! Wir bitten um eine verbindliche **Anmeldung bis zum 15. Januar 2025** per E-Mail an das ErgoCup-Team (ergocup@rvweser.de)! Pro Anmeldung werden der Firmenname, ein Team-Obmann mit Kontaktdaten und die Namen der Teammitglieder benötigt. Ersatzleute bitte mit angeben.