



## 14. NRW Indoor-Cup

Intern. Landesmeisterschaften von NRW im Ergometer-Rudern

Sonntag 01. Februar 2009 - THG-Halle in Essen-Kettwig

Nr.	Rennen	Uhrzeit	Besondere Bestimmungen:
101	Mädchen Jg. 96	13.00	<b>I. Streckenlänge:</b> 1.000 m: Kinder 95/96, Handicap, Masters (Re. 15-30) 1.500 m: Junioren `93/94 2.000 m: alle anderen + Vierer <b>II. Vorentscheidungen:</b> Bei mehr als 10 Nennungen werden in den Rennen 1 - 12 am Vormittag ab 8.30 Uhr Vorläufe über die <u>Normaldistanz</u> ausgetragen. Die jeweils 10 Zeitschnellsten erreichen die Finals am Nachmittag. Bei Kindern, Masters und den Vierern gibt es <u>keine</u> Vorläufe. Hier entscheidet die schnellste geruderte Zeit über den Sieg. <b>III. Meldeschluß:</b> Mittwoch, 21.01.2009, 18.00 Uhr <b>Kettwiger Rudergesellschaft</b> <b>Frau Sybille Meier</b> <b>Wupperstr. 3, 45219 Essen</b> Tel.: (0172) 260 20 68 Tel.: (0172) 210 99 70 Fax.: (02054) 104 674 Meldungen via e-mail möglich! e-mail: <a href="mailto:meldung@indoor-cup.de">meldung@indoor-cup.de</a> Meldedatei im Internet unter: Internet: <a href="http://www.indoor-cup.de">www.indoor-cup.de</a> <b>IV. Meldegelder je Teilnehmer:</b> Einzelmeldung 12 Euro Vereins-Vierer 20 Euro <b>V. Nachmeldungen:</b> Sind bei Zahlung des doppelten Meldegeldes bis zur Obleutebesprechung möglich. <b>VI. Leichtgewichte (Lgw.):</b> Wiegetermin = frühestens zwei, spätestens eine Stunde vor dem ersten Start. <b>Höchstgewichte:</b> Juniorinnen 15/16 J. 57,5 kg Junioren 15/16 J. 67,5 kg Juniorinnen 17/18 J. 60,0 kg Junioren 17/18 J. 70,0 kg Frauen / Master 61,0 kg Männer / Master 75,0 kg <b>VII. Fitness-Vierer (G):</b> Startberechtigt sind nur Athleten über 30 Jahre, die in den letzten beiden Jahren an keiner Meisterschaft des Deutschen Ruderverbandes teilgenommen haben.
102	Mädchen Jg. 95	13.10	
103	Jungen Jg. 96	13.20	
104	Jungen Jg. 95	13.30	
1	Juniorinnen Jg. 93/94	13.45	
2	Juniorinnen Jg. 93/94 Lgw.	13.55	
3	Junioren Jg. 93/94	14.05	
4	Junioren Jg. 93/94 Lgw.	14.15	
5	Juniorinnen Jg. 91/92	14.30	
6	Juniorinnen Jg. 91/92 Lgw.	14.45	
7	Junioren Jg. 91/92	15.00	
8	Junioren Jg. 91/92 Lgw.	15.15	
9	Frauen Jg. 80-90	15.30	
10	Frauen Jg. 80-90 Lgw.	15.45	
11	Männer Jg. 80-90	16.00	
12	Männer Jg. 80-90 Lgw.	16.15	
13	Frauen Handicap H+	16.30	
14	Männer Handicap H+	16.30	
15	Frauen Jg. 70-79	16.30	
16	Frauen Jg. 60-69	16.30	
17	Frauen Jg. 55-59	16.30	
18	Frauen Jg. 50-54	16.30	
19	Frauen Jg. 45-49	16.30	
20	Frauen Jg. 40-44	16.30	
21	Frauen Jg. 35-39	16.30	
22	Frauen Jg. 34 und älter	16.30	
23	Männer Jg. 70-79	16.30	
24	Männer Jg. 60-69	16.30	
25	Männer Jg. 55-59	16.30	
26	Männer Jg. 50-54	16.30	
27	Männer Jg. 45-49	16.30	
28	Männer Jg. 40-44	16.30	
29	Männer Jg. 35-39	16.30	
30	Männer Jg. 34 und älter	16.30	
31	Frauen Jg.10-79 (WM-Quali)	16.45	
32	Männer Jg.10-79 (WM-Quali)	16.45	
105	Fun-Fitness-Vierer	17.00	
106	Kinder-Mixed-Vierer	17.15	
107	Junior-Mixed-Vierer	17.30	
35	Vereinsvierer	17.45	
<b>VIII. Vierer:</b> Die Viererwettbewerbe werden über die Normaldistanz von 2.000m ausgefahren. Alle 500m wird fliegend gewechselt!!! Renngemeinschaften sind <u>nicht</u> zugelassen. Nur der zeitschnellste Vierer eines Vereins wird in der Punktwertung berücksichtigt. Im <u>Fitness-Mixed-Vierer</u> muss mindestens eine Frau mitrudern. Der <u>Kindervierer</u> besteht aus zwei Jungen und zwei Mädchen der Jg.95/96. Der <u>Juniorvierer</u> besteht je zu einem Viertel aus einem Junior/Juniorin Jg. 93/94 und Jg. 92/91. Der <u>Vereinsvierer</u> besteht aus zwei männlichen und zwei weiblichen Teilnehmern. <b>IX. Siegerehrungen:</b> Erfolgen immer im Anschluß an das darauf folgende Rennen. <b>X. Preise</b> <u>Einzelwertung:</u> Die Sieger sowie Zweit- und Drittplatzierte erhalten Sachpreise sowie eine Urkunde. <u>Vereinswertung:</u> 1. Preis: 1 Concept2 Ergometer 2. Preis: 1 Paar Renn-Skulls 3. Preis: 2 Ergo-Slides <b>XI. Punktwertung Vereinswertung:</b> Einzelrennen: 1. 12P, 2. 10P, 3. 8P, 4. 7P, 5. 6P, 6. 5P, 7. 4P, 8. 3P, 9. 2P, 10. 1P, Vereinsvierer: 1. 18P, 2. 16P, 3. 14P, 4. 12P, 5. 10P, 6. 8P, 7. 7P, 8. 6P, 9. 5P, 10. 4P, <b>XII. DM + WM-Nominierung:</b> Kettwig ist der letzte Lauf zur „Deutschen Indoor-Rowing Serie“ powered by Concept2. Hier werden die Deutschen Meister gekürt und für die Ergo-WM nominiert. <b>XIII. Kettwiger RG</b> Sybille Meier Boris Orłowski NWRV Eberhard Mogk Ralf Wenzel Friwi Bückler Thomas Jung			



### Weitere Informationen:

**Jugendlizenzen:** Die Teilnehmer an den Kinder- und Junioren-Rennen benötigen eine Jugendlizenz / ärztliche Bescheinigung. Liegt eine DRV-Lizenz aus 2008 vor, ist dies ausreichend. Alle Lizenzen, die nicht in der letzten Lizenzliste des Deutschen Ruderverbandes stehen, sind zum Beginn der Veranstaltung im Wettkampfbüro abzugeben.

**Vereinswertung:** Die Ergebnisse der Master-Rennen und der Fun-Fitness-Vierer gehen nicht in die Wertung ein.

**Verkauf der Wettkampfergometer:** Die Firma Concept2 Deutschland GmbH verkauft im Anschluss an die Veranstaltung die Wettkampfergometer zum Sonderpreis von **1.000€ !!!** Anmeldung unter: 040 / 419 283 90