



ALL YOU CAN ROW WINTER-EDITION

SAMSTAG, 20. DEZEMBER 2025



DIE VERRÜCKTE WETTFAHRT AUF DEM RUDERERGOMETER GEHT IN DIE 3. RUNDE

WO: in Präsens am Heimatort

WANN: Samstag, 20. Dezember 2025

GEMEINSAMER START: 8.37 Uhr

GEMEINSAMES ENDE: 16.25 Uhr

MANNSCHAFTEN

Ein Team besteht aus maximal 5 SportlerInnen ab 10 Jahren.

HANDICAP-WERTUNG

Um alters- und geschlechtsbedingte Nachteile auszugleichen, findet eine Handicap-Wertung statt. Die hierfür angewandten Faktoren und Beispielrechnungen findet ihr in der Anlage „Handicap-Berechnung“.

GEWINNER

Gewonnen hat das Team mit den meisten Kilometern nach angewandter Handicap-Berechnung.

WAS GIBT ES ZU GEWINNEN?

Das siegreiche Team wird auf dem AllYouCanRow-Wanderpokal (goldener Esel) verewigt. Diesen können wir allerdings nicht versenden. Selbstverständlich bekommt ihr aber ein Foto. Alle siegreichen Team-Mitglieder erhalten eine Urkunde und zudem eine AllYouCanRow-Winter-Edition-Tasse.

STARTGELD

5 Euro je TeilnehmerIn

ANSPRECHPARTNER

Horst Broß, Telefon/WhatsApp 01575/4711424

MELDUNG

bis zum 6.12.2025 per E-Mail an ergoregatta@rudern-wesel.de
Nutzt bitte das beigefügte Anmeldeformular.

Wir freuen uns auf euch!



Ruder- und Tennis-
gesellschaft Wesel 1907 e.V.
Ruderabteilung
Am Yachthafen 7
46487 Wesel
www.rudern-wesel.de



ALL YOU CAN ROW WINTER-EDITION

DIE SPIELREGELN



WO: in Präsenz am Heimatort
WANN: Samstag, 20. Dezember 2025

GEMEINSAMER START: 8.37 Uhr
GEMEINSAMES ENDE: 16.25 Uhr

CONCEPT2-RUDERERGOMETER

Fliegender Wechsel eines Teams auf **einem** Concept2-Ruderergo (ohne Slides).
Es wird eine Ruderzeit von 7:48 h eingestellt.

ERGOMETEREINSTELLUNG

Die Luftklappeneinstellung kann von jedem Teammitglied individuell frei gewählt werden. Auch während des Rennens kann die Einstellung noch verändert werden.

FAIRNESS

Es ist zwingend erforderlich, dass **alle** Teammitglieder die **gleiche Ruderzeit** haben. Ehrlichkeit und Fair Play sollte für uns alle selbstverständlich sein.

OBMANN

Jedes Team benennt einen Obmann, der die Ruderzeiten protokolliert und dafür sorgt, dass alle auf den gleichen Zeitanteil kommen. Die zurückgelegten Distanzen je Team werden die Obleute halbstündlich (beginnend um 9:00 Uhr) in eine WhatsApp-Gruppe posten. Dazu noch das ein oder andere Foto.

ZWISCHENSTAND

Jede halbe Stunde wird dann ein Zwischenstand unter Berücksichtigung der Handicap-Wertung ermittelt und in die Runde geschickt. Trotz der Entfernung sind die Teilnehmer so untereinander verbunden und auf dem aktuellen Stand.

FITNESS- UND GESUNDHEITZUSTAND

Wir empfehlen, den jeweiligen Fitness- und Gesundheitszustand im Vorfeld sportmedizinisch untersuchen zu lassen.



Ruder- und Tennis-
gesellschaft Wesel 1907 e.V.
Ruderabteilung
Am Yachthafen 7
46487 Wesel
www.rudern-wesel.de



ALL YOU CAN ROW WINTER-EDITION

DIE HANDICAP-BERECHNUNG

Altersfaktoren	
bis 12 J.	0,790
13-14 J.	0,890
JM/JF B (15-16 J.)	0,950
JM/JF A (17-18 J.)	0,980
SM/SW (19-26 J.)	1,000
MM/MW A (27-35 J.)	0,995
MM/MW B (36-42 J.)	0,982
MM/MW C (43-49 J.)	0,960
MM/MW D (50-54 J.)	0,940
MM/MW E (55-59 J.)	0,920
MM/MW F (60-64 J.)	0,900
MM/MW G (65-69 J.)	0,880
MM/MW H (70-74 J.)	0,860
MM/MW I (75-79 J.)	0,820
MM/MW J (80-82 J.)	0,780
MM/MW K (83-85 J.)	0,740
MM/MW L (86-88 J.)	0,700
MM/MW M (> 89 J.)	0,660

Geschlechtsfaktoren	
männlich	1,000
weiblich	0,892

Gesamtruderzeit = 07:48 h

Beispiel 5er Team:	Altersfaktor	Geschlechtsfaktor	Gesamtfaktor
1) Mann 46 Jahre	0,960	1,000	0,9600
2) Mann 53 Jahre	0,940	1,000	0,9400
3) Frau 17 Jahre	0,980	0,892	0,8742
4) Frau 47 Jahre	0,960	0,892	0,8563
5) Frau 53 Jahre	0,940	0,892	0,8385
Teamfaktor			0,8938
Ruderzeit je Teammitglied = 93 Minuten und 36 Sekunden			
Ruderergebnis in Meter			114.000
Endergebnis nach Handicap-Berechnung			127.545

Beispiel 4er Team:	Altersfaktor	Geschlechtsfaktor	Gesamtfaktor
1) Mann 46 Jahre	0,960	1,000	0,9600
2) Mann 53 Jahre	0,940	1,000	0,9400
3) Frau 17 Jahre	0,980	0,892	0,8742
4) Frau 47 Jahre	0,960	0,892	0,8563
Teamfaktor			0,9076
Ruderzeit je Teammitglied = 117 Minuten und 0 Sekunden			
Ruderergebnis in Meter			115.000
Endergebnis nach Handicap-Berechnung			126.708

Beispiel 3er Team:	Altersfaktor	Geschlechtsfaktor	Gesamtfaktor
1) Mann 46 Jahre	0,960	1,000	0,9600
2) Mann 53 Jahre	0,940	1,000	0,9400
3) Frau 17 Jahre	0,980	0,892	0,8742
Teamfaktor			0,9247
Ruderzeit je Teammitglied = 156 Minuten und 0 Sekunden			
Ruderergebnis in Meter			116.000
Endergebnis nach Handicap-Berechnung			125.446



ALL YOU CAN ROW WINTER-EDITION

Hiermit melde ich mich zur 3. Weseler AYCR-Winter-Edition am 20. Dezember 2025 an. Die in der Ausschreibung dargestellten Wettkampffregeln und Teilnahmebedingungen werden von mir akzeptiert.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

KÖRPERLICHE VORAUSSETZUNGEN

Es ist allgemein bekannt, dass der Rudersport hohe Anforderungen an das Herz-/Kreislauf- und Skelettsystem stellt. Dieser durchaus positive Effekt kann bei Vorschädigung jedoch gravierende Folgen haben. Die Teilnahme an der AYCR-Winter-Edition ist nur möglich, wenn die TeilnehmerInnen gesund sind und den körperlichen Anforderungen des Rudersports gewachsen sind. Der Veranstalter und der Ausrichter übernehmen keine Haftung für mögliche gesundheitliche Risiken der TeilnehmerInnen im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Ruderergometer-Winter-Edition. Es obliegt dem einzelnen Teammitglied, den persönlichen Gesundheitszustand vorher ärztlich überprüfen zu lassen. Das Mindestalter beträgt 10 Jahre.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Alle TeilnehmerInnen nehmen auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko an der Veranstaltung teil. Weder die Ruder- und Tennisgesellschaft Wesel 1907 e.V. noch sonstige an der Organisation oder Durchführung beteiligte Personen können für materielle, körperliche oder sonstige Schäden oder Verluste haftbar gemacht werden. Mit der Abgabe der Meldung wird dieser Haftungsausschluss von allen TeilnehmerInnen anerkannt.

DATENSCHUTZ UND FOTOS/VIDEOS

Durch die Anmeldung und die Teilnahme am Wettkampf stimmen die TeilnehmerInnen der Veröffentlichung von Bildern und Texten in Print- und Telemedien sowie elektronischen Medien im Zusammenhang mit der AYCR-Winter-Edition zu. Die Einzelergebnisse werden namentlich auf der RTGW-Homepage rudern-wesel.de, Social Media, den Club-Nachrichten und gegebenenfalls in der Tageszeitung veröffentlicht. Mit der Abgabe der Meldung wird dies von allen TeilnehmerInnen anerkannt.

TEILNAHMEGEBÜHR

Das Startgeld in Höhe von 5 Euro je TeilnehmerIn ist bis zum 6. Dezember 2025 auf das folgende Konto mit dem Verwendungszweck „AYCR-Winter-Edition, Teilnehmername, Teamname“ zu überweisen. T-Shirt-Bestellung bitte ebenfalls angeben.

Ruder- und Tennisgesellschaft Wesel 1907 e.V.
– Ruderabteilung –
Niederrheinische Sparkasse RheinLippe
IBAN: DE90 3565 0000 0000 2239 82
BIC: WELADED1WES

AYCR-Winter-Edition-Shirt

(25 Euro inkl. Porto und Verpackung)
Falls gewünscht, Größe ankreuzen und mit der Anmeldegebühr überweisen.

Ja, ich möchte ein schwarzes Unisex-Baumwoll-Shirt mit weißem AYCR-Winter-Edition-Logo in angekreuzter Größe

S	M	L	XL	XXL	XXXL
---	---	---	----	-----	------

Vorname	Name

Geburtsdatum	Geschlecht

PLZ	Ort

Straße / Hausnummer

E-Mail

Telefon

Verein

Teamname	Anzahl Teammitglieder

Obmann des Teams

E-Mail des Obmanns

Telefon des Obmanns

Unterschrift des Teilnehmers
(bei Teilnehmern unter 18 Jahren Unterschrift des Sorgeberechtigten)

Bitte das Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben per E-Mail an **ergoregatta@rudern-wesel.de** senden.

ANMELDUNG UND DATENSCHUTZ



Ort / Datum

Ruder- und Tennis-
gesellschaft Wesel 1907 e.V.
Ruderabteilung
Am Yachthafen 7
46487 Wesel
www.rudern-wesel.de