



Schuljahr 2023/2024

Ergänzungsprogramm Rudern Wettkampfebene IV Ergometerrudern

Regionalfinale Ruderergometer Region Westsachsen

- Jungen / Mädchen -

Wettkampfklassen / Jahrgänge

Wettkampfklasse IV 5./6. Klasse Jahrgänge 2011 - 2014

**Organisation/
Fragen:** Anna Weiße
E-Mail: annaweisse.sachsenrudern@gmail.com

Mobil: 0171-9959454

Wettkampfort: Regionalfinale: Sportoberschule der Stadt Leipzig
Max-Planck-Str. 53-55
04105 Leipzig

Meldetermine: 05.12.2023

Meldeadresse: E-Mail: annaweisse.sachsenrudern@gmail.com

Regionalfinale: 19.12.2023 WK IV Sportoberschule Leipzig
Einlass: 10:45Uhr Beginn: 11:30Uhr

- Es rudern Achtermannschaften bestehend aus 4 Mädchen & 4 Jungen auf Ergometern eine Distanz von 2000m (fliegender Wechsel aller 250m) gegeneinander.
- Jede Achtermannschaft wird als selbstständige Schulmannschaft betrachtet. Eine Schule kann mehrere Mannschaften stellen.
- Doppelstarts sind nicht zulässig, d.h. ein(e) TeilnehmerIn darf nur für ein Schulteam starten.
- Der Ablauf des Wettkampfes wird mit dem Meldeergebnis bekannt gegeben, da dies von der Anzahl der teilnehmenden Mannschaften abhängt.
- Die Siegermannschaft kann sich Regionalsieger nennen. Die Siegerehrung findet am Ende der Veranstaltung statt.

Im Vorfeld ist ein Training auf dem Ruderergometer an ihrer Schule im Rahmen des Sportunterrichts mit Betreuung durch den Regionaltrainer des LRV Sachsen/Westsachsen oder eine Ausleihe von 2 Ruderergometern vom SC DHfK Leipzig e.V., Abt. Rudern gegen ein geringes Entgelt möglich. Das Training besteht aus einer Technikeinführung, Üben des Staffelwechsels sowie einer abschließenden Staffel mit allen Schülern und Schülerinnen. Die Ergänzung von Fitnessübungen oder die Integration in einen Fitnesszirkel sind möglich. Ruderergometer (2-3 Stück) werden gestellt. Die Durchführung des Trainingsangebots ist vormittags ab Mitte Oktober möglich. Anmeldung ist direkt bei Anna Weiße (Kontaktdaten siehe oben).

