



Schweizerischer Ruderverband
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

Ergometer-Test vom 20. März 2010 in Sarnen, Zürich und Lausanne

Liebe Athletinnen und Athleten
Liebe Trainerinnen, Trainer und Clubverantwortliche

Gemäss Terminplanung Leistungssport 2010 findet am 20. März 2010 der nächste Ergometertest statt. Als Ergänzung zu den bereits bekannten Informationen, lassen wir Euch dieses Schreiben zukommen:

An allen Testorten wird ein offizieller SRV-Vertreter die Testdurchführung gemäss Vorgabe SRV überwachen.

1. Datum und Testorte

Datum: Samstag, 20. März 2010

Standort 1: Ruderzentrum Sarnen, Kraftraum vis-à-vis Ruderzentrum, 6060 Sarnen
ab 09:00 Uhr (Aufsicht: Tim Foster)

→ in Sarnen werden bei allen Ruderinnen/Ruderern Laktatmessungen durch Ralf Seidel (Leistungsdiagnostik Schulthessklinik Zürich) vorgenommen.

Standort 2: Belvoir Ruderclub Zürich, Bootshalle, Mythenquai 85, 8002 Zürich
11:00 Uhr bis 14:00 Uhr (Aufsicht: Camille Codoni)

Standort 3: Lausanne Sports Aviron, Garage, 1002 Lausanne
Vendredi, 19 mars 2010, à partir de 17h00 (Aufsicht: Arnaud Bertsch)
Samedi, 20 mars 2010, de 09h00 à 11h00 (Aufsicht: Arnaud Bertsch)

2. Testform

Distanz: 2000 Meter
Testgerät: Ruder-Ergometer Concept II, Modell D

3. Anmeldung

Die für das Trainingslager in Sarnen aufgegebenen Ruderinnen und Ruderer sowie diejenigen Senioren und Seniorinnen, die für die definitive Einladung zu den SRV-Trials einen Ergotest absolvieren müssen (s. Einladung SRV-Trials vom 6.3.2010), müssen den Test in Sarnen absolvieren.

U23-Athleten/-innen können den Test in Sarnen, Zürich oder Lausanne absolvieren.

Zur Koordination haben wir eine Doodle-Umfrage eingerichtet. Bitte tragt Euren Testort und die in etwa gewünschte Testzeit bis am **Mittwoch, 17. März 2010** unter <http://www.doodle.com/i4gih2swe577styq> gemäss dem Beispieleintrag „Sara Beispiel (11:30h)“ ein. Nach der Wahl des Testort werden wir für jeden Standort eine Startliste publizieren.

Den Athletinnen und Athleten stehen Ergometer-Geräte für das Warm-up zur Verfügung.

Der Test ist für alle Clubrunderinnen und -runderer offen. Wir bitten für die Planung der Tests um Eintrag in der Planungsliste.

Tests in den Clubs

Falls Trainer mit den Clubathletinnen und Clubathleten einen Ergometertest im Club durchführen, bitten wir um raschmögliche Zusendung der erzielten Resultate per E-Mail an Christian Stofer (christian.stofer@swissrowing.ch).

4. Testort, Verletzung und Krankheit

Für die Kaderathletinnen und –Athleten sind die 2000m-Tests an einem der offiziellen Standorte durchzuführen. Verletzte oder kranke Athletinnen und Athleten werden den Test nach Genesung und in Absprache mit SRV-Headcoach Tim Foster nachholen. Im Falle von Krankheit oder Unfall bitten wir um unmittelbare Mitteilung und Dokumentation mittels Arztzeugnis.

5. Gewichtslimiten

Für die Leichtgewichte (LM; LW; BLM; BLW) gelten die im Handbuch Spitzensport 2010 publizierten Gewichtslimiten, die da sind:

LM und BLM: Summer Race Weight +3kg

LW und BLW: Summer Race Weight +3kg

Falls das ‚Summer Race Weight‘ für einzelne Athletinnen oder Athleten durch den SRV Headcoach nicht im Voraus festgelegt wurde, so gelten als ‚Summer Race Weight‘ für Männer Leichtgewichte (LM und BLM) 70kg und für Frauen Leichtgewichte (LW und BLW) 57kg.

Das Einwägen erfolgt frühestens 2 Stunden vor dem Test, aber spätestens eine 1 Stunde vor dem Test.

6. Haftungsausschluss

Alle teilnehmenden Ruderinnen und Ruderer verfügen über eine gültige Wettkampflizenz 2010. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Über den SRV bestehen keine Kranken-, Reise- oder Unfallversicherungen. Das Abschliessen von Versicherungen ist Sache der Teilnehmenden.

7. Resultate

Die Ergebnisse der Tests von den drei Standorten sowie allfälliger Clubtest-Resultate werden in einer konsolidierten Resultatliste veröffentlicht und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern per E-Mail zugestellt.

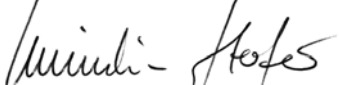
8. Auskünfte

Zur Beantwortung von Fragen im Zusammenhang mit den Ergometer-Tests richtet ihr Euch bitte direkt an Christian Stofer: (☎ 079 407 91 67 / ✉ christian.stofer@swissrowing.ch)

Wir wünschen allen Ruderinnen und Ruderern gutes Gelingen für den bevorstehenden Test.

Sportliche Grüsse

SCHWEIZERISCHER RUDERVERBAND


Christian Stofer, Direktor

Sarnen, 10. März 2010/cs.