

A person is shown from the side, rowing on a black Concept2 indoor rowing machine. The person's arms are extended forward, and their legs are bent at the knees. The machine is on a wooden floor. In the background, there are other gym equipment and a window. The text is overlaid on a semi-transparent dark grey bar.

Velkommen til det første
Open Nordic
Indoor Rowing Championship

20 marts 2021

Dansk forening for Rosport og Holstebro Roklub
inviterer til premiere på Open Nordic Indoor
Rowing Championship i eKaprning.

Datoen er den 20. marts 2021.

Alle med adgang til et Concept2 roergometer
udstyret med PM3/PM4/PM5 monitor kan deltage.
Der er løb både for juniorer, seniorer og masters.
Medlemskab af en roklub er ikke påkrævet for
deltagelse.





Løbsliste

Løbslisten fremgår her:

regatta.roning.dk/?regatta=nic2021&show=loebliste.

Aldersklasser og pris for deltagelse

Betegnelse	Roerens alder	Pris DKK
Junior E	U11	75,-
Junior D	U12	75,-
Junior C	U14	75,-
Junior B	U16	100,-
Junior A	U18	100,-
Senior B	U23	140,-
Senior	Åben	140,-
Masters	+27	140,-

Der betales online ved tilmelding. Deltagere som ikke har betalt inden 17. marts 2021 kl 12:00 kan ikke starte.

Tilmelding

Sker via: regatta.roning.dk/?regatta=nic2021 i det danske tilmeldingssystem. Det er muligt at vælge sprog og således få alle oplysninger på både engelsk, tysk, svensk og norsk.

Regattaheft Open Information Resultater

Aktuelle Regattaer

- Årre Fynske Mesterskaber
- Open Nordic Indoor Championship
- Anden Information
- Løbsliste
- Tilmeldinger
- Tidsplan
- Startliste
- Homenage secrets
- Resultater
- Kontakt
- Søvejsregler
- Mad og Overnatning
- Odense Langdistance
- Copenhagen Regatta
- Hamburger Ruder-Regatta

Open Nordic Indoor Championship 2021
Regatta Dato: 2021-03-20
Der er åben for tilmelding til denne regatta
Tilmeld
Ordreer tilmelding slutter: 10. marts kl. 12:00
Eftertilmelding slutter: 12. marts kl. 22:00
Information:
INVITATION IN ENGLISH
Holstebro Roklub er arranger af Open Nordic Indoor Championship
Hjemmeside:
Reglement: Reglement for Ergometer
Mandskabsledede:
Der bliver ikke afholdt mandskabsledede.
Adresse: Hjemme eller i egen klub, Regattaen er virtuel, D
Figuren viser antal tilmeldte sæder for de forskellige klubber

31 Tilmeldinger

Flag	Code	Country	Participants
	DEN	Denmark	17
	FIN	Finland	2
	FØE	Faroe Islands	1
	NED	Nederlands	1
	Total		21

NORDISK ROFORBUND

Eftertilmelding

Sidste frist for tilmelding er 10. marts 2021 kl 12:00. Det er ikke muligt at eftertilmelde.



Startlisten

Startlisten kan ses fra 14. marts kl 12:00:

regatta.roning.dk/?regatta=nic2021&show=startliste

Reglement

Der ros efter det danske reglement for ergometerroning samt tillæg for eKaproning.

Find reglementerne [her](#).

Stævneledelsen

Vil være til at kontakte hele dagen

Søren Madsen: 6160 9000

Teknikken til eKaproning

Til den virtuelle kaproning Open Nordic Indoor Rowing Championship leveres teknikken af den hollandske virksomhed TimeTeam og deres platform Homerace.

Brugermanual

Dansk – [klik her](#)

Engelsk – [klik her](#)

Tekniske råd og vejledning om homerace:

regatta.roning.dk/?l=homerace

Livestream fra stævnet

Der livestreames fra stævnet på Facebook siden Dansk Forening for Rosport. Kommentatorerne vil tale engelsk/dansk og tysk.

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a maroon t-shirt, and a man with a short haircut, wearing a blue t-shirt, are seated on rowing machines in a gym. They are viewed from behind. Between them is a black stand with a laptop on top. The gym floor is wooden, and there are kettlebells and exercise balls in the background. The entire image has a warm, orange-toned overlay.

Viktig regatta information

Alle deltagere skal læse følgende information grundigt

Helbredsmæssig anbefaling

Ergometerroning udsætter din krop for maksimal belastning, og organisationen påtager sig ikke ansvar for ildebefindende eller skader forårsaget deraf. Hvis du er i tvivl, bør du rådføre dig med egen læge inden deltagelse.

Løbsdistancer:

- 🚣 1.000 m: løb: 100-141, masters.
- 🚣 2 minutters løb: 150-155, Jun E, D (< Årgang 2009)
- 🚣 3 minutters løb: 156-157, Jun CII (Årgang 2008)
- 🚣 4 minutters løb: 158-159, Jun C (Årgang 2007)
- 🚣 2.000 m: løb: 160-175
- 🚣 100 m: løb: 176-177, sprint for u13.
- 🚣 200 m: løb: 178-199, sprint for u15 og ældre

'Race lobby'

Atleterne skal logge sig ind i 'race lobbyen' umiddelbart inden konkurrencen, senest 10 minutter før start. 'Lobbyen' åbner 45 min før start. Vi anbefaler deltagerne, logger ind i god tid inden planlagt start. For sen ankomst i 'lobbyen' kan medføre diskvalifikation. Vi anbefaler at man har den tilsluttede PC indenfor deltager/coachens synsfelt, da der her kan komme vigtige meddelelser umiddelbart inden start.

Vægtgrænser

- 🚣 Senior/masters kvinder: 61,5 kg
- 🚣 Senior/masters mænd: 75,0 kg

Letvægt (LW)

Indvejning: Kan foretages tidligst 2,5 time før og senest 1 time før roerens første start på løbsdagen. Dette dokumenteres med et billede af: vægt, dato og deltager/roer og sendes til eKaproning@roning.dk.

Start og under løb

Deltagerne skal være opmærksom på at afstanden mellem "Attention" og "Row" meddelelserne på PM3/PM4/PM5 er længere end normalt, så det bliver sværere at tyvstarte. Tyvstarter vil stadig blive opdaget. Hvis du mister forbindelsen under dit løb, skal du fortsætte med at ro. Hvis forbindelsen bliver genoprettet under løbet, er alt godt. Bliver forbindelsen ikke genoprettet inden løbets afslutning, skal du umiddelbart efter løbet tage et billede af din PM3/PM4/PM5 som indsendes til eKaproning@roning.dk.

Medaljer

Medaljer fremsendes til mandskabslederen eller afhentes på DFfRs Sekretariat umiddelbart efter regattaen. Den enkelte klub kan vælge at lave en lokal fejring.

Der uddeles medalje til vinderen, til nummer 2, hvis der er mere end 3 deltagere og til nr. 3, hvis der er mere end 6 deltagere i løbet.

Resultater

Resultater vil være tilgængelige løbende under stævnet på <https://regatta.time-team.nl/nic/2021/results/events.php> og efterfølgende også på roning.dk og ergometertider.dk.

Information om alder

Aldersgruppen fastlægges som beskrevet:
regatta.roning.dk/?l=aldersklasser

Coaching

Det er tilladt for hver roer at have en træner (eller anden person) siddende ved siden af ergometret til at coache under løbet.

Dommere og officials

Danske dommere og officials vil overvåge stævnet, deres instruktioner skal følges.

Protest/klager

Protest eller klager omkring løbsafvikling eller andre forhold omkring det enkelte løb skal fremsendes skriftligt hurtigst muligt og senest 5 min efter løbsafslutning til eKaproning@roning.dk.

Anden løbsinformation

Afhængig af antal deltagere kan flere løb afvikles samtidig (i en blok) - se løbsliste med foreløbig tidsplan. Startlisten og tidsplanen vil være klar senest 6 dage før regattaen.

De enkelte blokke vil blive afviklet med et variabelt interval (10-20 min).

Dopingkontrol

Anti Doping Danmarks regler er gældende. Anti Doping Danmark kan foretage dopingkontrol under stævnet.



Vi glæder os til din deltagelse

Billedekreditering
Dorthe Jensen/copenhagenloadstar

