



Wissenswertes & Regeln

(Stand 13.02.2026)

(1) Die Wettkämpfe: 5 aus 9

Die Wettkampfsreihe besteht aus 9 Disziplinen (4), die in 5 Blöcke aufgeteilt sind. Für jede Disziplin (4), an der Du teilnimmst, werden gem. unseres Bewertungssystems (5) die prozentualen Abweichungen vom einschlägigen Weltrekord gem. der Referenzzeiten (6) ermittelt. Sofern Du in einem Block mehr als eine Disziplin (4) bestritten hast, fließt das Ergebnis mit der besseren prozentualen Abweichung in die Blockwertung ein. Entsprechend Deiner Platzierung in der Blockwertung, erhältst Du gem. des Punktesystems (8) Punkte, die in die Gesamtwertung einfließen. Wer am Ende des Wettkampfes die meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt den Alster Ergo-Cup.

(2) Anmeldung

Es gibt zwei Arten der Anmeldungen.

- **Einzelanmeldung:**
Eine Person meldet sich eigenständig an und übermittelt die Ergebnisse über die Webseite im persönlichen Account. Führt die Person für einen Verein, für den sich auch eine Vereinsmannschaft über einen Obmann angemeldet hat, fließen diese Ergebnisse mit in die Mannschaftswertung (9) ein.
- **Mannschaftsanmeldung:**
Der Obmann einer Vereinsmannschaft sammelt alle notwendigen Daten für die Anmeldung und meldet Euch über die „Mannschaftsanmeldung“ an. Während der gesamten Wettkampfsreihe ist er der Ansprechpartner innerhalb der Mannschaft, sammelt und verifiziert die Ergebnisse und übermittelt uns diese zur Auswertung.
Die einzelnen Ergebnisse werden unsererseits erfasst und im persönlichen Account jedes Einzelnen angezeigt.

(3) Klassifizierungsdaten

Egal, ob Du Dich als Einzelperson oder eine ganze Vereinsmannschaft anmeldest, folgende Daten werden zur Klassifizierung von jedem Teilnehmer benötigt:

- Vor-/ Nachname
- E-Mail
- Geschlecht (male/female)
- Gewichtsklasse (Hwt/Lwt) – siehe Gewichtsklasse (11)

- Geburtsjahr (nicht das Geburtsdatum) – siehe Altersklasse (12)
- Mitglied in welchem Verein

Mit Deiner Teilnahme und Meldung willigst Du in die Verarbeitung, Veröffentlichung und Speicherung der Daten zum Zweck der Abwicklung und Dokumentation der Wettkampfsreihe ein.

➔ **WICHTIG:** Die Klassifizierungsmerkmale Geschlecht, Gewichtsklasse (11) als auch Altersklasse (12) werden zu Beginn der Wettkampfsreihe festgelegt und gelten die gesamte Wettkampfsreihe.

(4) Termine, Zeitfenster & Disziplinen

Die u.a. Termine sind fix. Die jeweiligen Rennen werden nicht vor und nicht nach den Terminen gefahren. Hier gelten die gleichen Rechte und Pflichten für ALLE. Es ist also egal, ob Du im Urlaub oder krank bist oder Dein Ergo nicht funktioniert. Das mag ärgerlich sein.

Wir bitten um Verständnis, dass wir hier keine Ausnahme machen.

	Disziplin	Termine
1. Block (Auftakt)	500m	13. - 16.11.2026
2. Block	1.000m 2.000m	20. - 23.11.2026 4.12 - 7.12.2026
3. Block	6.000m 30min	18. - 21.12.2026 8. - 11.1.2027
4. Block	10.000m 60min	15. - 18.1.2027 29.1. - 1.2.2027
5. Block	21.097m 1.000m	5. - 8.2.2027 19. - 22.2.2027

(5) Bewertungssystem

Egal ob Mann oder Frau, jung oder alt, schwer oder leicht – bei dem weltweit einzigartigen Bewertungssystem des Alster Ergo-Cup® werden alle gleichermaßen in die Gesamtwertung mit aufgenommen. Denn Eure Leistungen werden an dem gemessen, was in eurer Leistungsklasse maximal möglich ist: dem Weltrekord (siehe Referenzzeiten (6)). So fahren alle fair gegeneinander! ALLE!

Dafür wird jede/r von Euch zunächst anhand von Alters- (12), Geschlechts und Gewichtsklasse (11) in eine der bestehenden Concept2-Kategorien eingeteilt. Für jede Kategorie gibt es von Concept2 Weltrekordzeiten für etliche Streckenlängen (500m, 1000m etc.). Das sind Eure Referenzzeiten (6).

Beispiele für Bewertung Distanz über 500 Meter:

Teilnehmerin 1: weiblich, Leichtgewicht, 45 Jahre

- C2-Weltrekord 500m ihrer Klasse = 1:37,5
- eigene Zeit 500m = 1:58,2
- Ergebnis Teildistanz: Teilnehmerin 1 ist um 21,23 % langsamer als die Weltrekordhalterin

Teilnehmer 2: männlich, Schwergewicht, 35 Jahre

- C2-Weltrekord 500m seiner Klasse = 1:10,5
- eigene Zeit 500m = 1:31,1
- Ergebnis Teildistanz: Teilnehmer 2 ist um 29,22 % langsamer als der Weltrekordhalter

Obwohl Teilnehmer 2 gemessen an der absoluten Zeit schneller gefahren ist, ist die Abweichung zu seiner C2-Referenzzeit größer als die von Teilnehmerin 1. Sein Ergebnis ist somit schlechter. Teilnehmerin 1 hat in diesem Fall gewonnen.

(6) Referenzzeiten

Als Referenzzeit liegen die Weltrekorde in den jeweiligen Klassen (Geschlecht, Gewichtsklasse (11) und Altersklasse (12) von Concept2 zugrunde: <https://www.concept2.ch/de/indoor-rowers/racing/records/world>

Zu Beginn des Alster Ergo-Cups werden diese in einer Liste aktualisiert und für die Wettkampfsreihe „eingefroren“. Diese werden bei den Ergebnissen (19) veröffentlicht.

- ➔ **WICHTIG:** Die Referenzzeiten gelten für die gesamte Wettkampfsreihe, auch wenn zwischenzeitlich neue Weltrekorde zustande gekommen sind.
- ➔ **WICHTIG:** Sollten keine Referenzzeiten in einer erforderlichen Disziplin vorliegen, kann keine Berechnung gemäß unseres Bewertungsprinzips durchgeführt werden. Somit entfällt das Ranking für diese Disziplin.

(7) Ergebniserfassung

Es gibt zwei Möglichkeiten der Erfassung.

- **Einzelpersonen:**
Deine Rennen fährst Du innerhalb der angegebenen Zeitfenster (4). Deine Ergebnisse gibst Du in jedem Fall innerhalb der Zeitfenster (4) in Deinem Login-Bereich selbst ein und verifizierst sie mit dem Upload eines Selfies, auf dem Dein Gesicht und Dein Display erkennbar sind. Das passende Display mit allen gesammelten Informationen auf einem Blick findest Du dafür im „Speicher“ Deines Displays von Concept2 nach Abschluss Deines Rennens.
- **Vereinsmannschaften:**
Wenn Du Teil einer Vereinsmannschaft bist, erfasst Dein Obmann Deine Ergebnisse und reicht diese gesammelt in den jeweiligen Zeitfenstern (4) bei uns ein. Die Verifizierung der Daten wird von Deinem Obmann übernommen, deshalb ist ein Selfie nicht erforderlich. Dennoch empfehlen wir, ein Selfie von Euch und Eurem Display zu machen, da Zahlendreher oder sonstige fehlerhafte Eingaben so nachträglich berichtigt werden können. Sollte nämlich eine Unstimmigkeit nicht via Selfie korrigiert werden können, kann das Ergebnis nicht gewertet werden.

(8) Punktesystem

Die Punkte, die Du für jede gefahrene Disziplin (4) erhältst, sind abhängig von der Teilnehmerzahl und Deiner Platzierung. Je mehr Teilnehmer es gibt, desto besser! Wir erfassen ALLE Teilnehmer in einer Tabelle.

Punkte erhalten nur die, die an einer Disziplin (4) teilgenommen haben. Von denen erhält der letzte Platz sechs Punkte. Jede nächsthöhere Platzierung erhält einen Punkt mehr. Der Sieger erhält einen Extra-Punkt. Bei 20 Startern erhält der Sieger somit 27 Punkte.

(9) Mannschaftswertung

Neben der Einzelwertung gibt es auch eine Wertung für Vereinsmannschaften. Für die Mannschaftswertung werden die besten fünf Einzelergebnisse einer Mannschaft innerhalb eines Blocks herangezogen, basierend auf der Punktzahl (siehe Punktesystem (8)).

Um in der Mannschaftswertung berücksichtigt zu werden, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

1. **Mannschaftsgröße:**
Eine Vereinsmannschaft muss aus mindestens fünf Personen bestehen. Es sind auch mehr Personen erlaubt.
2. **Vereinszugehörigkeit:**
Mindestens 51 % der Teilnehmer einer Mannschaft müssen demselben Verein angehören. Der Rest darf aus „vereinsfremden“ oder nicht organisierten Mitstreitern bestehen.
 - Beispiel: Bei 6 Teilnehmern müssen 4 Vereinsmitglieder und 2 Vereinsfremde sein.
 - Bei 15 Teilnehmern müssen 8 Vereinsmitglieder und 7 Vereinsfremde sein.
3. **Top 5 Einzelergebnisse:**
Formulierungsanpassung und Ergänzung Mannschaftswertung: Von den fünf besten Einzelergebnissen müssen für die Blockwertung mindestens drei von Vereinsmitgliedern stammen. Sollten mehr als zwei vereinsfremde Teilnehmer unter den Top 5 sein, wird das nächstbeste Ergebnis eines Vereinsmitglieds herangezogen (sofern vorhanden).
4. **Gültige Ergebnisse pro Block:**
 - Pro Block dürfen maximal fünf gültige Ergebnisse aus allen angemeldeten Mannschaftsmitgliedern vorliegen, die in die Punktberechnung einfließen.
 - Jede Person kann pro Block nur ein Ergebnis (das Beste) für die Mannschaft einbringen.
 - Nachmeldungen (10) sind möglich. Je größer die Mannschaft, desto wahrscheinlicher ist es, trotz Ausfällen, Krankheiten oder Urlaub immer maximal fünf gültige Ergebnisse pro Block einfließen zu lassen.

(10) Nachmeldungen

Während der Wettkampfserie darf nachgemeldet werden. Wenn also z.B. bei einer 5-köpfigen Vereinsmannschaft eine Person krank wird und somit die Voraussetzung nicht mehr erfüllt wird in die Blockwertung einzufließen, kann die Mannschaft eine Person nachmelden. Ob die Nachmeldung über die Einzel- oder Mannschaftsanmeldung erfolgt, ist dabei egal.

Beachte hier bitte Anmeldung (2).

(11) Gewichtsklassen

Wir unterscheiden zwischen Leicht- und Schwergewicht. Entscheidend ist das Gewicht inkl. Sportbekleidung am Tag der ersten Disziplin (4). Für Frauen liegt die Grenze bei 61,5kg, für Männer bei 75kg. Für Jugendliche bis einschließlich 16 Jahre entfällt diese Regelung.

➡ **WICHTIG:** Die Einteilung in die Gewichtsklasse bleibt für die gesamte Serie bestehen und wird nicht mehr geändert.

Für Leichtgewichte:

Das Klassifizierungsmerkmal Gewichtsklasse (11) wird spätestens am ersten Wettkampftag festgelegt, muss nachgewiesen werden und gilt für die komplette Wettkampfserie. Als Nachweis musst Du uns ein Foto per E-Mail an info@ruderei.de zusenden, auf dem Du auf einer Waage stehst und das Gewicht deutlich zu erkennen ist. Reichst Du uns kein Foto ein, wirst Du als Schwergewicht eingestuft. Auch hier ist eine nachträgliche Änderung ausgeschlossen.

➡ **WICHTIG:** Personen einer Vereinsmannschaft, dessen Meldung über den Obmann/-frau vorgenommen wurde, müssen uns kein Nachweis liefern. In dem Fall sind die Obleute in der Verantwortung die Verifizierung vorzunehmen.

(12) Altersklassen

Die Einteilung in die Altersklassen richtet sich nach der Weltrangliste von Concept2. Das Geburtsjahr (nicht der Geburtstag) ist dabei entscheidend. Die Kategorisierung erfolgt auf Basis der Jahresangabe des Auftaktrennens:

➡ **WICHTIG:** Die Einteilung in die Altersklasse bleibt für die gesamte Serie bestehen und wird nicht mehr geändert.

- 12 und darunter
- 13-14
- 15-16
- 17-18
- 19-29
- 30-39
- 40-49
- 50-54
- 55-59
- 60-64
- 65-69
- 70-74
- 75-79
- 80-84
- 85-89
- 90-94
- 95-99

(13) Paraklassen

Die Einteilung in die Paraklassen richtet sich nach der Weltrangliste von Concept2.

Weitere Einzelheiten zu den einzelnen Klassifizierungen findest du auf der Seite:



<https://www.concept2.com/indoor-rowers/adaptive-rowing/adaptive-classifications>

- PR1
- PR2 (Rumpf und Arme)
- PR3 Overall (Beine, Rumpf und Arme)
- PR3 (VI) (Beine, Rumpf und Arme – Sehbehinderung)
- PR3 (ID) (Beine, Rumpf und Arme – geistige Behinderung)
- PR3 (AK) (Bein, Rumpf und Arme – oberhalb des Knieamputierten)
- PR3 (SA) (Bein, Rumpf und Arme – einarmig)
- PR3 (PD) (Beine, Rumpf und Arme – körperliche Behinderung)
- PR3 (GD) (Beine, Rumpf und Arme – genetischer Zwergwuchs)
- FES (Funktionelle Elektrostimulation)
- FES (AR) (Funktionelle Elektrostimulation mit unterstützter Rückkehr)

(14) Ergometer-Hersteller

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Rudergerät der Marke Concept2, Modell B/C/D/E bzw. RowErg standard/high, da nur auf diesen Geräten die Referenzzeiten (6) ermittelt werden. Slides sind NICHT erlaubt.

(15) Ergometer-Einstellungen

- **Luftwiderstand:**
Jeder Teilnehmer kann die Luftklappeneinstellung bzw. den Widerstand (Drag-Faktor) in jedem Rennen individuell wählen. Auch während des Rennens kann die Einstellung noch verändert werden.
- **Displayeinstellungen:**
Die vorgegebene Strecke wird im Display eingegeben und runtergefahren, bis Ihr auf Null seid.

(16) Fair Play

Fair Play ist für uns selbstverständlich. Denn das gesamte Ranking wäre sonst witzlos. Daher bitten wir Dich um Folgendes:

- Gib alle Daten zur Klassifizierung (3) und Ermittlung der Referenzzeiten (6) (Geschlechts-, Alter- (12), Gewichtsklasse (11)) wahrheitsgemäß an.
- Sei gewissenhaft, konzentriert und ehrlich beim Eintragen Deiner Rennergebnisse. Um Fehler zu vermeiden, werden beim eigenständigen Eintragen der Ergebnisse im persönlichen Account (Einzelanmeldungen (2)) automatisch der 500m Split berechnet. Stimmt er nicht mit dem auf Deinem Selfie überein, korrigiere bitte Deine Eingabe.
Für die Vereinsmannschaft übernimmt der Obmann die Verifizierung der Daten.

- Bei Unstimmig- und/oder Auffälligkeiten behalten uns vor, das Selfie einzufordern und die Daten zu überprüfen. Achtet also darauf, dass die Daten auf Euren Selfie gut lesbar sind. Bei Abweichungen folgt der sofortige Ausschluss aus der Wettkampfsreihe.

(17) Gewinnerin oder Gewinner

Gewonnen hat diejenige Person mit der höchsten Gesamtpunktzahl. Haben mehrere Teilnehmende dieselbe Punktzahl erreicht, entscheidet die Anzahl der jeweils bestplatzierten Platzierungen pro Block. Besteht weiterhin Gleichstand, werden die besten Einzelplatzierungen herangezogen.

Alle Teilnehmenden erhalten auf Anfrage eine Urkunde als PDF per E-Mail. Der Gesamtsieger bzw. die Gesamtsiegerin gewinnt einen RUDEREI-Hoodie.

Die Vereinsmannschaft mit den meisten Punkten am Ende der Wettkampfsreihe gewinnt ein Concept2 RowErg für den Verein. Gewinnt eine Mannschaft außerhalb Deutschlands, sind die anfallenden Versandkosten vom Gewinnerteam zu tragen.

Haben mehrere Mannschaften die gleiche Punktzahl, entscheidet ebenfalls die Anzahl der jeweils bestplatzierten Platzierungen pro Block.

(18) Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt einmalig 39,- EUR p.P. und berechtigt zur Teilnahme am Alster Ergo-Cup. Auch Nachmeldungen (10) bezahlen den vollen Preis.

Eine Erstattung bei NICHT-Teilnahme ist nicht möglich.

(19) Ergebnisse

Alle vergangenen und aktuellen Rennergebnisse, Meldeergebnisse und Referenzzeiten findet Du hier:

<https://ruderei.de/ergebnisse/alster-ergo-cup/>



(20) Community

Wusstest Du, dass es eine Facebook-Gruppe gibt, in der sich mittlerweile knapp 700 Ergonauten treffen, sich rund ums Thema Ergometer austauschen und sich gegenseitig zum Training und/oder Wettkämpfe motivieren?

Ob Einsteiger oder Wettkampfbegeisterte, kurze oder lange Strecken, Männer oder Frauen, Ruderer oder Ergofahrer – alle sind herzlich willkommen!

Komm dazu und sein ein Teil unserer Community!

https://www.facebook.com/groups/1570700776436142/?hoisted_section_header_type=recently_seen&multi_permalink=2592996460873230



(21) Newsletter

Damit Du nichts verpasst und immer aufm Laufenden bist, abonniere gerne unseren Newsletter und/oder folge uns auf Facebook:

- **Newsletter:** <https://ruderei.de/newsletter-anmeldung/>



- **Facebook:** https://fb.me/g/p_PiimdKNeHgSTTmn1/ka7O800x

