



Wissenswertes & Regeln

(Stand: 20.3.2025)

(1) Der (Halb-)Marathon

Bist du bereit für eine Herausforderung, in der du über dich hinauswächst? Der Ergo-Marathon, mit seinen eindrucksvollen 42.195 Metern, ist zweifellos die Königsdisziplin und sehr anspruchsvoll. Ja, die Vorbereitung erfordert Zeit und Einsatz, doch genau das macht den Reiz aus.

Vielleicht hast du dich bisher nicht getraut, diesen Meilenstein anzugehen. Vielleicht schien er unerreichbar. Aber hey, wie wäre es mit dem Halbmarathon? Eine fantastische Gelegenheit, dich zu beweisen und Schritt für Schritt näher an die volle Distanz heranzukommen. Oder stell dir vor, du startest mit deinem Verein als Teil einer 5er-Staffel und misst dich mit anderen Teams aus ganz Deutschland.

Komme nach Hamburg und sei LIVE dabei! Erlebe den Spirit in einer fantastischen Location, toller Musik und grandiosen Moderation. Oder organisiere dich innerhalb deines Vereins und/oder Studio, stelle selbst etwas auf die Beine und nimm bei der ONLINE-Wertung teil.

(2) Austragungsort

LIVE: Hafencity Hamburg
Tanzschule Isabel Edvardsson
Kehrwieder 5/Block D
20457 Hamburg

ONLINE: Wo Du möchtest, Hauptsache auf einem Concept2 Rudergerät (18).

(3) Anmeldung

Hier geht es zur Anmeldung: <https://ruderei.de/produkt/ergo-marathon-2026/>



- ➔ **Einzelanmeldung:** Jeder Teilnehmer muss sich eigenständig mit Namen und E-Mail-Adresse anmelden.
- ➔ **Staffelanmeldung:** Als 5er-Staffel bestimmt Ihr einen Obmann, der euch anmeldet und eure Ergebnisse einträgt. Er ist innerhalb des Teams und für uns der Hauptansprechpartner.

(4) Klassifizierungsdaten

Folgende Daten werden bei der Anmeldung (3) benötigt:

- Vor-/ Nachname
- E-Mail
- Geschlecht (male/female)
- Gewichtsklasse (Hwt/Lwt) – siehe Gewichtsklasse (15)
- Geburtsjahr (nicht das Geburtsdatum) – siehe Altersklasse (16)
- Paraklasse (17)
- Mitglied in welchem Verein

Mit Deiner Teilnahme und Meldung willigst Du der Verarbeitung, Veröffentlichung und Speicherung deiner Daten zum Zweck der Abwicklung und Dokumentation des Ergo-Marathons ein.

(5) Termine

- **LIVE in Hamburg:** Samstag, den 7.3.2026 (der genaue Zeitplan wird 2-3 Wochen vor der Veranstaltung bekannt gegeben)
- **ONLINE:** vom 6. - 9.3.2026

(6) Distanzen

- **Als Einzelstarter hast Du die Wahl:**
 - Marathon (41.195 Meter)
 - Halbmarathon (21.097 Meter)
- **5er-Staffel (gesamt 42.000 Meter):**
 - 1. Staffelstarter: 10.000 Meter
 - 2. Staffelstarter: 10.000 Meter
 - 3. Staffelstarter: 10.000 Meter
 - 4. Staffelstarter: 10.000 Meter
 - 5. Staffelstarter: 2.000 Meter

(7) Bewertungssystem

Egal ob Mann oder Frau, jung oder alt, schwer oder leicht – bei unserem weltweit einzigartigen Bewertungssystem 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 (8)). So fahren ALLE fair gegeneinander!

Dafür werden alle Teilnehmer zunächst anhand von Alters- (16), Geschlechts und Gewichtsklasse (15) in eine der bestehenden Concept2-Kategorien eingeteilt. Für den (Halb-) Marathon und den jeweiligen Teilstrecken der 5er-Staffeln gibt es Weltrekorde. Das sind Eure Referenzzeiten (8).

Beispiele für Bewertung Distanz über 42.195 Meter:

Teilnehmerin 1: weiblich, Schwergewicht, 45 Jahre

- C2-Weltrekord Marathon ihrer Klasse = 02:52:00,5
- eigene Zeit = 03:02:18,8
- Abweichung zum Weltrekord: 5,99%

Teilnehmer 2: männlich, Schwergewicht, 55 Jahre

- C2-Weltrekord Marathon seiner Klasse = 02:34:16,0
- eigene Zeit = 02:44:03,5
- Abweichung zum Weltrekord: 6,35%

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.

Bei der 5er-Staffel sind die Teilstrecken vorgegeben. Jeder Starter tritt gegen den Weltrekord seiner Teilstrecke, in Abhängigkeit von Geschlecht, Gewicht (15) und Alter (16) an. D.h., ihr könnt euer Team völlig frei zusammenstellen (z.B. alter Herr, junge Parafräule, B-Junior, Masters-C usw.). Entscheidend ist, dass es von Concept2 eine Referenzzeit (8) gibt. Alle Teilergebnisse werden gleichwertig mit jeweils 20% gewichtet! Maßgeblich für die Platzierung ist der Mittelwert aller fünf Abweichungen.

(8) Referenzzeiten

Referenzzeiten sind die Weltrekorde in den jeweiligen Klassen (Geschlecht, Gewichtsklasse (15) und Altersklasse (16)) von Concept2 zugrunde.

Die Referenzzeiten findest du hier:

<https://www.concept2.com/indoor-rowers/racing/records/world>



(9) Zielzeiten

Um sicherzustellen, dass alle LIVE-Teilnehmer ungefähr zur gleichen Zeit das Ziel erreichen, startet ihr entsprechend euren persönlich eingeschätzten Zielzeiten zeitversetzt. So könnt ihr unabhängig

von eurem Leistungsniveau gemeinsam den letzten Abschnitt eures (Halb-)Marathons erreichen und im Endspurt-Modus sein.

Bei der ONLINE-Teilnahme werden keine Zielzeiten benötigt.

(10) Ergebniserfassung

Es gibt zwei Möglichkeiten zur Erfassung.

- **LIVE Teilnahme:**
Wir erfassen die Ergebnisse und werten sie für die Siegerehrung vor Ort aus.
 - **ONLINE-Teilnahme:**
Du fährst den Ergo-Marathon innerhalb des angegebenen Zeitfensters (5) und gibst Deine Ergebnisse innerhalb dieses Zeitfensters (5) auf ruderei.de in Deinem Account ein und verifizierst es mit dem Upload eines Selfies. Das passende Display mit allen gesammelten Informationen auf einen Blick findest Du dafür im „Speicher“.
- ➔ **WICHTIG – Für 5er-Staffeln ONLINE:**
Für die Erfassung, Verifizierung und Übermittlung der Ergebnisse ist euer Obmann zuständig und leitet die Daten gesammelt an uns zur Verarbeitung weiter.

(11) Startplätze

- **LIVE Teilnahme:**
Es gibt insgesamt 120 Startplätze. 40 Startplätze für den Marathon und 80 Startplätze für den Halbmarathon mitsamt der 5er-Staffeln (13). Pro Einzelstarter und pro Staffel (13) wird ein Startplatz berechnet. Sobald die Startplätze ausgebucht sind, besteht weiterhin die Möglichkeit, sich anzumelden und auf die Warteliste (12) setzen zu lassen. Sobald ein Platz frei geworden ist, rückt man nach und wird informiert.
- **ONLINE-Teilnahme:**
Weil die ONLINE-Teilnahme überall möglich ist, gibt es hier keine Limitierung der Startplätze.

(12) Warteliste

Die Startplätze (11) sind LIVE in Hamburg begrenzt. Sobald die Plätze ausgebucht sind, ist die Anmeldung (3) zwar noch möglich, sichert dir vorerst aber nur einen Platz auf der Warteliste. Die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen, dass die Chance von der Warteliste nachzurücken und einen Startplatz (11) zu erhalten, sehr groß ist.

Zögere also nicht dich anzumelden und bis zum Start zu trainieren, damit du im Fall der Fälle LIVE in Hamburg mitmachen kannst. Es lohnt sich!

(13) 5er-Staffeln

Der Ergo-Marathon kann ausschließlich in einer 5er-Staffel gefahren werden. Dabei sind die Distanzen (6) vorgegeben. Auf diese Weise können Eure Zeiten zur C2-Weltrangliste ins Verhältnis gesetzt und unser Bewertungsprinzip (7) angewandt werden.

➡ **WICHTIG:** Mindestens drei der Teilnehmer einer 5er-Staffel müssen demselben Verein angehören. Der Rest darf aus "vereinsfremden/-losen" Mitstreitern bestehen.

Bei der **LIVE**-Veranstaltung in Hamburg erhält jede 5er-Staffel ein Ergo. Alle Distanzen (6) werden als Intervalle mit einer Minute Pause dazwischen voreingestellt.

Bei der **ONLINE**-Variante können die fünf Teilnehmer die jeweiligen Teilstrecken unabhängig voneinander auf fünf verschiedenen Rudergeräten durchführen, entweder gleichzeitig oder zu verschiedenen Zeiten oder sogar an verschiedenen Tagen innerhalb des vorgegebenen Zeitfensters (5).

(14) Ummeldungen

Ist man bereits angemeldet, kann jederzeit umgemeldet werden. Dabei ist bitte folgendes zu beachten:

- Für eine Ummeldung ist der Veranstalter per E-Mail zu informieren.
- Teilnehmer, die sich für den (Halb-) Marathon angemeldet haben, können sich kostenlos auf den Halbmarathon oder eine 5er-Staffel (13) downgraden.
- Das Übertragen eines Staffel-Startplatzes auf eine andere Person ist per E-Mail möglich, jedoch mit erheblichem organisatorischem Aufwand verbunden und kostet daher erneut die Teilnahmegebühr.
- Das Übertragen eines (Halb-) Marathon Startplatzes auf eine andere Person ist nicht möglich. Hier greift die Regelung der Warteliste (12).

(15) Gewichtsklassen

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

Für Leichtgewichte:

Das Klassifizierungsmerkmal Gewichtsklasse wird spätestens am Tag des Rennens festgelegt und muss nachgewiesen werden. Als Nachweis musst Du uns ein Foto zusenden, auf dem Du auf einer Digitalwaage stehst und das Gewicht deutlich zu erkennen ist. Reichst Du uns bis zum Renntag kein Foto ein, wirst Du als Schwergewicht eingestuft. Eine nachträgliche Änderung ist ausgeschlossen. Bei der LIVE-Veranstaltung in Hamburg ist eine Waage vor Ort.

(16) 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 bei der Anmeldung (3):

- 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

(17) 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>

- 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)



WICHTIG:

Der Nachweis über die Einschränkung muss bitte unaufgefordert spätestens eine Woche vor dem Wettkampf per E-Mail eingereicht werden.

(18) 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 (8) ermittelt werden. Slides oder sonstige Veränderungen sind NICHT erlaubt.

Bei der LIVE-Veranstaltung werden Concept2 Geräte gestellt.

(19) Ergometer-Einstellungen

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

(20) Verpflegung

Du darfst essen und trinken so viel Du magst und kannst. Bei der LIVE-Veranstaltung bringst du Dir Deine Verpflegung bitte selbst mit. Helfer dürfen Dir Getränke oder Lebensmittel bereitstellen, sie aber nicht verabreichen. Die Helfer haben dafür Sorge zu tragen, andere Teilnehmer nicht zu behindern oder Dich zu begünstigen. Die Rennleitung spricht ansonsten angemessene Verwarnungen und/oder Zeitstrafen aus.

(21) Musik & Moderation

In Hamburg begleitet Dich großartige, mitreißende Musik und Du wirst professionell von Sebastian Franke moderiert. Er ist ehemaliger Moderator für den Weltruderverband auf Weltcups und Weltmeisterschaften unterwegs gewesen oder kommentierte die Ruderwettbewerbe der Olympischen Spiele für Eurosport.

(22) 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 (4) und Ermittlung der Referenzzeiten (8) (Geschlechts-, Alter- (16), Gewichtsklasse (15)) wahrheitsgemäß an.
- Sei gewissenhaft, konzentriert und ehrlich beim Eintragen Deiner Rennergebnisse (8). Um Fehler zu vermeiden, werden beim eigenständigen Eintragen der Ergebnisse im persönlichen Account (Einzelmeldungen (3)) automatisch der 500m Split berechnet. Stimmt er nicht mit dem auf Deinem Selfie überein, korrigiere bitte Deine Eingabe.

- 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 lesbaren sind.

(23) Gewinnerin oder Gewinner

Alle Teilnehmer und Staffeln erhalten LIVE in Hamburg eine Urkunde. Alle ONLINE-Teilnehmer erhalten eine Urkunde als PDF per E-Mail auf Anfrage.

Der Sieger des Ergo-Marathons gewinnt bei der LIVE-Veranstaltung einen RUDEREI-Hoodie und bei der ONLINE-Variante ein RUDEREI-Shirt.

Die Sieger-Staffel LIVE und ONLINE gewinnen jeweils für ein Jahr einen kostenlosen Vereinszugang zu unseren On-Demand Trainingsvideos.

(24) Teilnahmegebühr

- **LIVE In Hamburg:**
 - Einzelstarter Marathon € 69,- p.P.
 - Einzelstarter Halbmarathon € 40,- p.P.
 - 5er-Staffel € 25,- p.P.
- **ONLINE:**
 - Einzelstarter Marathon € 9,- p.P.
 - Einzelstarter Halbmarathon € 7,- p.P.
 - 5er-Staffel € 5,- p.P.

➔ **WICHTIG:** Eine Erstattung bei NICHT-Teilnahme ist nicht möglich.

(25) Ergebnisse

Alle vergangenen und aktuellen Rennergebnisse, Meldeergebnisse, Raum-/Ergopläne und/oder Zeitpläne findet Du hier:

<https://ruderei.de/ergebnisse/ergo-marathon/>



(26) 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_permalinks=2592996460873230



(27) 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/ka70800x

