



Sisäsoudun SM/Finnish Open 6000 m 16.3.2024 virtuaalikirpailu

Ilmoittautuminen aukeaa Starttiin.fi -sivustolla 19.2.2024!

Ilmoittautuminen tapahtuu SM-lähtöjen osalta [Starttiin.fi -sivuston](https://starttiin.fi) kautta sekä para- ja Finnish Open -sarjojen osalta sähköpostitse kouvolaansoutajat@gmail.com.

Kilpailuinfo

Sisäsoudun normaalimatka (6000 m) soudetaan virtuaalisena kirpailuna käyttäen ErgRace Online -kirpailusovellusta. Concept2 logbookID pyydetään rekisteröitymisen yhteydessä. Kirpailu soudetaan Concept2 -sisäsoutulaitteella, laitteen PM5-monitorissa on oltava viimeisin päivitys. Kirpailussa on myös erillinen Concept2 Slide -sarja yleisissä sarjoissa.

Sarjat:

Tytöt / Pojat 12 / 14 / 16 / 18

Naiset / Miehet 23

Naiset / Miehet

Naiset / Miehet 40 / 50 / 60 / 70 / 80 / 90

Alle 23-vuotiaiden sarjassa sekä kaikissa aikuisten sarjoissa on erikseen avoin ja kevyt painoluokka. Kevyen luokan painoraja on naisilla 61,5 kg ja miehillä 75 kg.

Ensimmäisen lähdön alkamisaika on noin klo 10.00. Lähtölistat ja aikataulut päivityvät rekisteröitymisen sulkeuduttua.

SM-kilpailuun ilmoittaudutaan Starttiin.fi -palvelun kautta. SM-luokan kirpailuun on lisenssivaatimus ja lisenssi on oltava hankittuna ennen kuin pystyy ilmoittautumaan. Ilman lisenssiä voi osallistua Open-luokkaan. Lisenssin voit hankkia [tämän linkin](#) kautta. Finnish

Open- ja para-luokkaan ilmoittautuminen hoidetaan sähköpostilla osoitteeseen kouvolansoutajat@gmail.com.

Ilmoittautumisaika päättyy 6.3.2024 klo 23:59 mennessä.

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä seuraavat tiedot:

- Nimi
- Sarja (ikäluokka ja hwt/lwt)
- Concept2 logbookID
- Mahdollinen seura
- Soutajan yhteystiedot (matkapuhelinnumero ja sähköpostiosoite)
- Kilpailupaikka (osoite)

Concept2 logbookID:n voit luoda [tämän linkin](#) kautta. LogbookID -numerosi löydät profiilitiedon alta sivun oikeasta yläkulmasta. LogbookID näkyy myös ErgRace Online -sovelluksen etusivulla kirjautumisen jälkeen.

Osallistumismaksut ovat:

- alle 16-vuotiaiden sarjaan saakka 0 €/soutaja/lähtö
- alle 18-vuotiaat 20€/soutaja/lähtö
- muut ikäluokat 30€/soutaja/lähtö
- Open-luokka 15€/soutaja/lähtö

Osallistumismaksu maksetaan Kouvolan Soutajien tilille FI34 5200 0640 0354 88 ilmoittautumisajan päättymiseen mennessä. Kirjoita viestikenttään soutajan nimi ja lähtötiedot. Mikäli useamman soutajan osallistumismaksut maksetaan yhteisesti, kirjoita viestiin seuran nimi ja soutajien/lähtöjen lukumäärä.

Sisäsoudun säännöt löydät [täältä](#).

Lähtölistat

Lähtölistat julkaistaan Starttiin.fi -palvelussa ja Kouvolan Soutajien kotisivuilla ilmoittautumisajan päätyttyä.

Ohje kisaajalle ennen kisapäivää

Lataa ErgRace Online -sovellus puhelimeesi. Kirjaudu sisään Concept2 logbook -tunnuksellasi ja salasanallasi. Suorita kisa edeltävien päivien aikana testi SMSL Sisäsoutu [ErgRace Online testausohjeen](#) mukaisesti. Vaihda PM5-monitorin paristot, mikäli varaustaso on 50% tai alle. Tarkista myös päivämäärä pariston vaihdon jälkeen.

Testisoutuja järjestetään myös kilpailunjärjestäjän toimesta, seuraa tiedotusta järjestäjän kotisivuilta.

ErgRace Online koulutusmateriaalit

[Videotallenne \(Keravan Urheilijat Pentti Soini 27.2.2023\)](#)
[Koulutusmateriaali \(Keravan Urheilijat Pentti Soini\)](#)

Kevyen luokan punnitus

Kevyen luokan painoraja on naisilla 61,5 kg ja miehillä 75 kg.

Kilpailupäivänä 2-1 tuntia ennen kilpailusuoritusta videoi punnituksesi ja lähetä se kilpailunjohtajalle Anu Takalalle (puh. 040 7537077 tekstiviesti/WhatsApp). Videossa tulee näkyä soutaja, soutajan henkilöllisyystodistus sekä päivämäärä (päivän sanomalehti tai videokuvaa internet-sivustosta, joka näyttää reaaliaikaa (esim. Time.is tai onlinekello.fi)).

Kisahubit

Soutuseuroja tai kuntosaleja/muita tiloja, joilla on käytössään PM5 -monitoreilla varustettuja C2 -soutulaitteita, pyydetään ilmoittautumaan alueellisiksi kisahubeiksi. Ilmoittautumiset sähköpostilla kouvolansoutajat@gmail.com. Hubeissa tulee olla vastaava henkilö, joka huolehtii esimerkiksi punnituksista kevyiden luokkien soutajien osalta, ja joka hallinnoi kisat paikallisesti.

Ohje kisaajalle kisapaikalla

Kisaan suositellaan liittymään 15 minuuttia ennen omaa starttia tai välittömästi, kun kisaalaitteet vapautuu edelliseltä soutajalta.

1. Varmista, että ErgData -sovellus ei ole käynnissä puhelimesi (varmin tapa on uudelleen käynnistää puhelin ennen PM5 -monitoriin kytkemistä).
2. Käynnistä ErgRace -sovellus ja syötä kisakoodi (voi tehdä etukäteen aikaisemminkin)

3. Kytke ErgRace Online -sovellus PM5 -monitorin Yhdistä -näkyvässä olevaan PM5-tunnisteeseen (jos PM5 on jo yhdistettynä johonkin muuhun laitteeseen, niin valitse Lopeta yhteys tai käynnistä PM5 uudestaan pitämällä Menu -näppäin painettuna)
4. Kun ErgRace Online päänäytössä kaikki toiminnot näyttävät vihreää, voit alkaa lämmitellä ja odottaa lisäohjeita PM5 -ruudulta.

Jos sinulla on ongelmia kytkeytymisessä, suosittelemme sammuttamaan ja käynnistämään puhelimen sekä PM5-monitorin uudelleen.

Jos soudun aikana tulee jokin tekninen ongelma (esim. yhteyksissä), jatka suorituksesi normaalisti loppuun. Ota lopuksi kuva suorituksestasi PM5 muistista ja lähetä se kouvolansoutajat@gmail.com . Kisasuorituksen jälkeen pura ErgRace Online yhteys PM5-monitoriin.

Tulokset

Tulokset julkaistaan kilpailujen päätyttyä Starttiin.fi -palvelussa sekä Kouvolan Soutajien kotisivuilla.

Mitalien toimitus

Mikäli sijoituit SM-sarjassa kolmen parhaan joukkoon, varmista mitalin toimitus lähettämällä osoitetietosi maanantaihin 18.3.2024 klo 23.59 mennessä s-postilla kouvolansoutajat@gmail.com. Mitalien toimitus pyritään järjestämään seuroille keskitetysti.

Yhteystiedot

Sähköposti kouvolansoutajat@gmail.com

Kilpailun johtaja Anu Takala, puh. 040 7537077

ErgRace:en liittyvät kysymykset Pentti Lajunen, pentti.lajunen@gmail.com tai puh. 0400 550 801