



## Sisäsoudun SM/Finnish Open 6000 m 15.3.2025 virtuaalikilpailu

**Ilmoittautuminen aukeaa Starttiin.fi -sivustolla 15.2.2025!**

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

### **Kilpailuinfo**

Sisäsoudun normaalimatka (6000 m, Jun 12v, 14v, 16v kisamatka 2000 m) soudetaan virtuaalisena kilpailuna käyttäen ErgRace Online -kilpailusovellusta. Concept2 logbookID pyydetään rekisteröitymisen yhteydessä. Kilpailu soudetaan Concept2 -sisäsoutulaitteella, laitteen PM5-monitorissa on oltava viimeisin [päivitys](#). Kilpailussa on myös erillinen Concept2 Slide -sarja yleisissä sarjoissa.

### **Kilpailusarjat:**

**Tytöt / Pojat 12 / 14 / 16 / 18 / 20**

**Naiset / Miehet 23**

**Naiset / Miehet**

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

**Para**

Aikuisten sarja määräytyy kilpailupäivän iän mukaan. Junioreiden sarja määräytyy kilpailuvuoden iän mukaan. 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 päivittyvät rekisteröitymisen sulkeuduttua.

SM-kilpailuun ilmoittaudutaan Starttiin.fi -palvelun kautta. SM-luokan kilpailuun on lisenssivaatimus ja lisenssi on oltava hankittuna ennen kuin pystyy ilmoittautumaan. Ilman lisenssiä voi osallistua Open-luokkaan. Lisenssin voi hankkia [tämän linkin](#) kautta. Finnish Open- ja para-luokkaan ilmoittautuminen hoidetaan sähköpostilla osoitteeseen [kouvolansoutajat@gmail.com](mailto:kouvolansoutajat@gmail.com).

Those willing to participate in the Finnish Open -indoor rowing competition without paying the licence, please register by email (kouvolansoutajat@gmail.com). Finnish Open -class registration fee is the same as in the corresponding SM-competition. This needs to be payed at the time of registration.

### **Ilmoittautumisaika päättyy 5.3.2025 klo 23:55 mennessä.**

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä seuraavat tiedot:

- Nimi
- Sarja (ikäluokka sekä painoluokka)
- 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- ja 20-vuotiaat 25€/soutaja/lähtö
- muut ikäluokat 30€/soutaja/lähtö
- Open-luokka 30€/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 (2024) löydät [täältä](#).

### **Lähtölistat**

Lähtölistat julkaistaan Starttiin.fi -palvelussa ja [tulospalvelusivuilla](#) ilmoittautumisajan päätyttyä.

## Ohje kisaajalle ennen kisapäivää

Lataa ErgRace Online -sovellus puhelimeesi. Kirjaudu sisään Concept2 logbook -tunnuksellasi ja salasanallasi. Vaihda PM5-monitorin paristot, mikäli varaustaso on 50% tai alle. Tarkista myös päivämäärä pariston vaihdon jälkeen.

Suosittellemme kokeilemaan sovellusta etukäteen ennen kilpailupäivää [SMSL Sisäsoutu ohjeen](#) mukaisesti.

Testisoutuja järjestetään myös kilpailunjärjestäjän toimesta, seuraa tiedotusta järjestäjän kotisivuilta.

Alustavat testisoutujen ajankohdat:

- Sunnuntai 9.3.25 klo 19:00
- Keskiviikko 12.3.25 klo 19:00

## ErgRace Online -koulutusmateriaalit

[Videotallenne \(Keravan Urheilijat 28.11.2024\)](#)

[Koulutusmateriaalin pdf -tiedosto \(Keravan Urheilijat\)](#)

## 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 ja kellonaika (esim. videokuvaa internet-sivustosta, joka näyttää reaaliaikaa (esim. Time.is tai onlinekello.fi)).

Mikäli kilpailija osallistuu saman päivän aikana useampiin kevyen luokan SM-sarjoihin, kilpailija tekee punnituksen vain ennen ensimmäistä SM-lähtöä.

## Kisahubit

Soutuseuroja tai kuntosaleja/muita tiloja, joilla on käytössään PM5 -monitoreilla varustettuja C2 -soutulaitteita, pyydetään ilmoittautumaan alueellisiksi kisahubeiksi. Ilmoittautumiset sähköpostilla [kouvolansoutajat@gmail.com](mailto:kouvolansoutajat@gmail.com). Hubeissa tulee olla vastaava henkilö, joka huolehtii esimerkiksi punnituksista kevyiden luokkien soutajien osalta, ja joka hallinnoi kisat paikallisesti. Kisahubien vastaavat henkilöt lisätään Whatsapp -tiedotuskanavaan.

## Ohje kisaajalle kisapaikalla

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

1. Varmista, että ErgData -sovellus ei ole käynnissä puhelimessasi (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-tunnisteseen (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](mailto:kouvolansoutajat@gmail.com) . Kisasuorituksen jälkeen pura ErgRace Online yhteys PM5-monitoriin.

## Tulokset

Tulokset julkaistaan kilpailujen päätyttyä Starttiin.fi -palvelussa sekä [tulospalvelu -sivuilla](#).

## Mitalien toimitus

Mitalien toimitus pyritään ensisijaisesti järjestämään seuroille keskitetysti. Yksilökisaaja: mikäli sijoituit SM-sarjassa kolmen parhaan joukkoon, varmista mitalin toimitus lähettämällä osoitetietosi maanantaihin 17.3.2025 klo 23.59 mennessä s-postilla [kouvolansoutajat@gmail.com](mailto:kouvolansoutajat@gmail.com).

## Yhteystiedot

Sähköposti [kouvolansoutajat@gmail.com](mailto:kouvolansoutajat@gmail.com)

Kilpailun johtaja Anu Takala, puh. 040 7537077

ErgRace:en liittyvät kysymykset Pentti Lajunen, [pentti.lajunen@gmail.com](mailto:pentti.lajunen@gmail.com) tai puh. 0400 550 801

Kilpailun päätuomari: Patrick Ekroos, puh. 0400 122 797