



Sisäsoudun SM/Finnish Open 6000 m 21.3.2026 Online -kilpailu

Ilmoittautuminen aukeaa Starttiin.fi -sivustolla 12.2.2026!

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

Kilpailuinfo:

Sisäsoudun normaalimatka (6000 m, Jun 12v, 14v, 16v kisamatka 2000 m) soudetaan Online -kilpailuna käyttäen ErgRace Online -sovellusta. Kilpailussa soudetaan Concept2 -sisäsoutulaitteella, laitteen PM5-monitorissa on oltava viimeisin [päivitys](#). Concept2 logbookID pyydetään kilpailun ilmoittautumisen yhteydessä.

Huom.! Soutaja tai kisahubi vastaa, että soutulaitteen PM5-monitori on päivitetty, nettiyhteys kunnossa ja kännykässä uusin versio ErgRace Online sovelluksesta.

Kilpailusarjat:

Tytöt / Pojat 12 / 14 / 16 / 18 / 20

Naiset / Miehet 23

Naiset / Miehet

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

Para

Juniorisarjojen määritelmä:

Soutaja on juniorien ikäsarjaan x kuuluva soutaja sen vuoden loppuun, jona hän täyttää x vuotta.

Nuoret, alle 23v. -sarjan määritelmä:

Soutaja on alle 23 v luokkaan kuuluva soutaja sen vuoden 31. päivään joulukuuta sinä vuonna, jona täyttää 22 vuotta.

Masterssarjojen määritelmä:

Masterssarjojen ikäluokka määräytyy kilpailuvuoden 31.12. iän perusteella.

Painoluokat:

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.

Kilpailun SM -arvon määritelmä:

SM-arvo myönnetään vain sarjoille, joissa vähintään kolme osallistujaa. Mikäli osallistujia on vähemmän, kyseinen sarja siirretään oman ikäluokan open lähtöön ilman SM -arvoa. Masters 70+ ja vanhemmissa SM-arvo säilyy, vaikka olisi vähemmän kuin kolme osallistujaa.

Ilmoittautumisohjeet:

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 sähköpostilla osoitteeseen 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 11.3.2026 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:

- 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 (11.11.2025) löydät [täältä](#).

Lähtölistat:

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

Ensimmäisen lähdön alkamisaika on noin klo 10.00.

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

Varmista nettiyhteyden toimivuus ennen kilpailua!

Testisoutuja järjestetään myös kilpailunjärjestäjän toimesta, seuraa tiedotusta järjestäjän kotisivuilta.

Testisoutujen ajankohdat:

- Sunnuntai 8.3.26 klo 19:00
- Tiistai 10.3.26 klo 19:00

ErgRace Online -koulutusmateriaalit:

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

[Videotallenteen diat pdf \(Keravan Urheilijat\)](#)

Kevyen luokan punnitus:

Kevyen luokan painoraja on naisilla 61,5 kg ja miehillä 75 kg. Punnitus suoritetaan 2-1 tuntia ennen soutajan ensimmäistä omaa lähtöä. Mikäli kilpailija osallistuu saman päivän aikana useampiin kevyen luokan SM-sarjoihin, kilpailija tekee punnituksen vain ennen ensimmäistä lähtöä.

Soutaja vastaa punnituksestaan, sen oikeellisuudesta sekä soudettavasta sarjasta ennen omaa lähtöään. Varmistuksena tulee kilpailijan punnituksesta ottaa kuva, jossa näkyy soutajan painon lisäksi myös todiste punnituspäivästä (puhelimien osoittama päivä, sanomalehti tai muu vastaava todiste päivästä) sekä kilpailijan henkilöllisyyden todistava kuvallinen henkilöllisyystodistus. Kuvasta tulee ilmetä myös kellonaika. Kilpailun päätuomari voi pyytää tätä kuvaa lähetettäväksi hänelle kilpailun jälkeen.

Kisahubit ja Whatsapp –tiedotuskanava:

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. Kisahubien vastaavat henkilöt lisätään Whatsapp -tiedotuskanavaan. Yksilökisaaja: ilmoita sähköpostilla puhelinnumerosi liittyäksesi Whatsapp –tiedotuskanavaan.

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-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 . Kisasuorituksen jälkeen pura ErgRace Online yhteys PM5-monitoriin.

Tulokset:

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

Mitalien toimitus:

Mitalit toimitetaan seuroille keskitetysti. Seurojen yhdyshenkilöitä pyydetään ilmoittamaan osoitetiedot sähköpostilla kouvolansoutajat@gmail.com. Yksilökisaaja (sisäsoutulisenssi): mikäli sijoituit SM-sarjassa kolmen parhaan joukkoon, varmista mitalin toimitus lähettämällä osoitetietosi maanantaihin 23.3.2026 mennessä s-postilla kouvolansoutajat@gmail.com.

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

Kilpailun tuomari: Patrick Ekroos

Kilpailussa noudatetaan SMSL voimassa olevia antidoping- ja kurinpitösäännöstöjä.

TERVETULOA!