

**Ausschreibung**  
zum  
**Fitness E-Cup Rhein-Main 2011**



**13. März 2011**

**TSG Saalbau Frankfurt Fechenheim**

[www.ecup-rheinmain.de](http://www.ecup-rheinmain.de)

- Teamgeist! Durchhaltevermögen! Belastbarkeit! Zielstrebigkeit!
  - Zusammenhalt in der Mannschaft!
  - Einer für alle – alle für einen!
  - Gemeinsam sind wir stark!

Diese Kriterien stehen für ein erfolgreiches Team – und werden durch kein anderes Symbol besser verkörpert als durch eine Rudermannschaft!!



Die Veranstalter, der Frankfurter Ruderclub Fechenheim 1887 e.V. in Zusammenarbeit mit dem Frankfurter Regatta-Verein von 1888 / Ruderleistungsgemeinschaft e.V., laden Sie herzlich ein zum

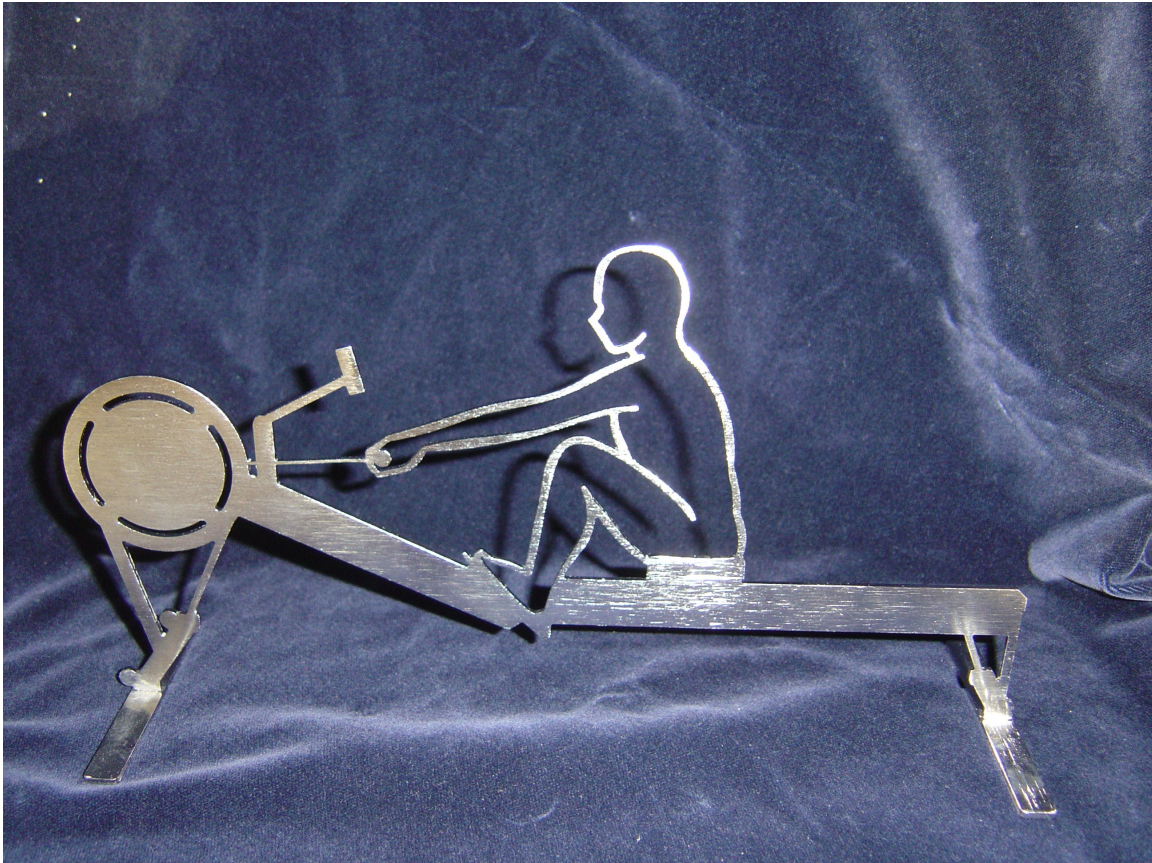
### **Fitness E-Cup Rhein-Main 2011**

der im Rahmen des **Ergo-Cups Rhein-Main** ausgefahren wird. Die Idee besteht darin, den Teilnehmern aus Unternehmen, Behörden und Fitnessstudios die Möglichkeit zu bieten, eine Vierer-Mannschaft zusammenzustellen, um sich mit ihren Mitbewerbern aus den eigenen oder fremden Reihen zu messen.

Die Rennen zum Fitness-Cup finden am frühen Sonntagnachmittag statt. Jede Mannschaften wird auf der Veranstaltung individuell von „Ergo-Cup Profis“ betreut. Gerudert wird „auf dem Trockenen“ auf modernen **Concept 2 Ruderergometern**, die nach einer kleinen Übungsphase für jeden leicht zu bedienen sind. Außerdem bieten wir Interessenten auch die Möglichkeit für ein Probetraining in einem der Frankfurter Rudervereine gegen eine Gebühr von € 20,00 pro Vierer-Mannschaft an. Kontaktdaten s.u. Die Leistung der einzelnen Team Mitglieder wird von einem Computer zusammengerechnet und „in time“ in ein virtuelles Rennen umgesetzt, welches auf einer Großleinwand visualisiert wird. Die Rennen bestehen in Abhängigkeit vom Meldeergebnis aus einem Vorlauf sowie einem großen und einem kleinen Finale, die nach der erreichten Platzierung der Vorläufe gesetzt werden. Das bedeutet: jede Mannschaft hat ggf. bis zu zweimal die Gelegenheit, ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen. Die **Streckenlänge** beträgt **500m**. Diese kann auch von untrainierten

Mannschaften in gut 2 Minuten bewältigt werden. Die Einzelleistung ist nicht ersichtlich – **alle rudern für das Team.**

Erfahrungsgemäß ist eine solche Veranstaltung ein echter Gewinn für das Gemeinschaftsgefühl, da man im wahrsten Sinne des Wortes zusammen in einem Boot sitzt um „sein“ Team möglichst weit nach vorne zu bringen. Die Mannschaften kämpfen um den **Rhein-Main Fitness-Cup Pokal**. Die drei erstplatzierten Teams erhalten außerdem die Ecup „Raddadelchen“ in Gold, Silber und Bronze.



### **Meldegeld**

Das Meldegeld beträgt € 15,00 pro Person. Sollte ein Probetraining bei einem der 13 Frankfurter Rudervereine gewünscht sein, so bitten wir um einen Unkostenbeitrag von € 20,00 pro Vierer-Mannschaft. Eine Terminvereinbarung ist über folgende Ansprechpartner möglich:

für den Frankfurter Regatta-Verein und alle ihm angeschlossenen Vereine:

Gerhard Meuer, mobil 0171-6 222 395, [gerhard.meuer@frankfurter-regattaverain.de](mailto:gerhard.meuer@frankfurter-regattaverain.de)

für den Frankfurter RC Fechenheim: Claudia Prasser, Tel. 06104-65548, [vorstand@frcf.de](mailto:vorstand@frcf.de)

**Meldeschluss: Mittwoch, 02. März 2011 um 18:00 Uhr**

**Kontoverbindung:** Frankfurter Regatta-Verein

Postbank Frankfurt – BLZ 500 100 60 – Konto-Nr. 015 035 602

## Das Wettkampfsportgerät



Der Concept 2 Ruderergometer Model D

### - Die Technik -

#### Das Vorrollen



#### Der Durchzug



# Meldeformular zum Fitness E-Cup

2011

Dieses Formular finden Sie zum direkten Ausfüllen auch auf der E-Cup  
Homepage [www.ecup-rheinmain.de](http://www.ecup-rheinmain.de)

Bitte senden Sie diese Meldung bis zum

**02.03.11**

an: [meldung@ecup-rheinmain.de](mailto:meldung@ecup-rheinmain.de)

oder per Fax an: 06109-67313

Firma:		Meldegeld (€)	
--------	--	---------------	--

Ansprechpartner:		Telefon:	
------------------	--	----------	--

Teamname:		E-Mail:	
-----------	--	---------	--

## Mannschaft

Vorname	Name	ggf. Abteilung

Ort:

Datum:

Unterschrift

---

**Kontoverbindung:** Frankfurter Regatta-Verein e.V.

Postbank Frankfurt – BLZ 500 100 60 – Konto-Nr. 015 035 602