



OPEN ERG BATTLE

1-3 DECEMBER 2023
FITNESSFESTIVALEN

ÖSTRA

RODDISTRIKTSFÖRBUNDET

OPEN ERG BATTLE

1-3 december

Älvsjömässan i Stockholm

Tillsammans med [Fitnessfestivalen](#), [Throwdown Events](#), [Concept2Sverige](#) och [Svenska Roddförbundet](#) hälsar [Östra Roddistriktsförbundet](#) alla välkomna till en späckad helg på tävlingsgolvet!

Under [Fitnessfestivalen 2023](#) på Stockholmsmässan i Älvsjö är det dags att kora segraren i säsongens första inomhustävling på roddmaskin.

Open Erg Battle är en tävling som är öppen för alla. Du har här chansen att ta hem pallplats och medalj oavsett om du tävlar i Crossfit, är medlem i en roddförening eller brukar ro på gymmet!

Open Erg Battle är en del av svenska mästerskaps-serien.

Är du medlem i en roddförening och har tävlingslicens är det under söndagen den 3 december som du kan plocka hem dina första poäng i jakten på svenska mästartiteln och ro hem SM-tecknet!

Program:

Fredag 1 december kl 10-20

Prova-på, utmaningar, tekniktips och workshops. Kom och få alla tips du behöver för att ro hem segern!

Lördag 2 december kl. 09:00-18:00

Individuella lopp

Lopp	Tid	Klass	Typ av lopp	Distans	Anmärkning
100		Para 1 Damer	Open	500	
101		Para 1 Herrar	Open	500	
102		Para 2 Damer	Open	500	
103		Para 2 Herrar	Open	500	
104		Para 3 Damer	Open	500	
105		Para 3 Herrar	Open	500	
106		Damer	Open	1000	
107		Herrar	Open	1000	

Lagtävling

Lopp	Tid	Klass	Typ av lopp	Distans	Anmärkning
108		Damer	Open	Stafett	10min för max distans
109		Herrar	Open	Stafett	10min för max distans
110		Mix	Open	Stafett	10min för max distans

Söndag 3 december kl. 10:00-17:00

Individuella lopp

Lopp	Tid	Klass	Typ av lopp	Distans	Anmärkning
201		Damer Junior A	Junior SM	2000	Ålder 17-18

202	Herrar Junior A	Junior SM	2000	Ålder 17-18
203	Damer Lv	SM	2000	Ålder 19-
204	Herrar Lv	SM	2000	Ålder 19-
205	Damer	SM	2000	Ålder 19-
206	Herrar	SM	2000	Ålder 19-
207	Damer	SM	500	Ålder 19-
208	Herrar	SM	500	Ålder 19-

Lag om två personer, dubblar på slides

Lopp	Tid	Klass	Typ av lopp	Distans	Anmärkning
209		Damer Junior A	Junior SM	2000	Ålder 17-18
210		Herrar Junior A	Junior SM	2000	Ålder 17-18
211		Damer Lv	SM	2000	Ålder 19-
212		Herrar Lv	SM	2000	Ålder 19-
213		Damer	SM	2000	Ålder 19-
214		Herrar	SM	2000	Ålder 19-

Tävlingsinformation

Lördagens och söndagens lopp är öppna för alla som vill vara med.

För medlemmar i en roddförening är loppet under söndagen dessutom en deltävling i Svenska inomhusmästerskapens serietävling.

För att samla poäng i inomhusserien behöver du vara medlem i en roddförening och ha tävlingslicens.

Vill du samla poäng men är inte medlem i en förening?

Här hittar du [Östra Roddistriktets föreningar](#).

Här hittar du samtliga [föreningar i Sverige](#).

Då kan även du bli medlem hos [NIRF den Nationella Inomhusroddföreningen](#).

För dig som tävlar i Para-loppen finns mer information om klassificeringar [här](#).

Svenska roddförbundets reglemente finns [här](#)

Gränsen för lättvikt går vid 75 kilo för herrar och 61,5 kilo för damer. Invägning sker tidigast två timmar före och senast en timme före roddarens start i respektive lopp.

Om fler roddare än det finns maskiner är anmälda i mästerskapsklasserna tillämpas försök där de bästa tiderna går vidare till A-final. För övriga klasser tillämpas delfinaler och tiderna avgör placering.

Anmälan

Anmäl dig till följande e-post: regatta@ostrarodd.se

Uppge namn på deltagare, födelsedatum (för kontroll av licens), numret på det/de lopp du vill tävla i samt kontaktuppgifter.

Vill du och dina kompisar tävla i stafettloppet om 3-5 deltagare behöver vi även veta vad ditt lag heter.

Sista anmälningsdatum är **2023-11-26**.

Efteranmälan accepteras mot dubbel avgift, i mån av plats, senast klockan 18:00 dagen före aktuellt lopp.

Anmälningavgift

Individuella lopp: 275 kr

Lag om två, dubblar på slides: 330 kr/lag

Stafett: 250 kr/per deltagare

Avgiften betalas till plusgiro: 25 35 26-8 i samband med anmälan.

Avgiften ska vara betald för att få starta i loppet.

Föreningar inom Svenska Roddförbundet faktureras i efterhand, övriga betalar enligt ovan. Märk betalningen med namn på deltagare i individuella lopp samt lag om två.

Uppge lagnamn och antal deltagare för stafett på inbetalningen. I avgiften ingår inträde på Fitnessfestivalen för den tävlande.

En tränare per roddförening kommer att kunna erbjudas fritt inträde.

En rabattkod kommer att ordnas för inträdet åt klubbkamrater som vill komma och titta på loppet.

Meddela tävlingsledningen via e-post inomhus@ostrarodd.se vilken tränare som kommer samt eventuellt medföljande klubbkamrater.

Antidoping

Östra Roddistriktsförbundet är en del av Riksidrottsförbundet.

Vi vill ha en ren idrott och bedriver ett aktivt [antidopingarbete](#).

Dopingkontroller kan komma att utföras i samband med tävlingen. Vi rekommenderar alla tävlande att besöka [Ren Vinnare](#) och genomgå web-utbildningen.

Praktisk information för tävlande

Det kommer att finnas incheckning vid Älvsjömässans entré på tävlingsdagens morgon där du bland annat får din inträdesbiljett. Det kommer att finnas möjlighet till uppvärmningsyta och omklädningsrum, möjlighet till dusch saknas.

Det går att lämna in värdesaker och väskor i mässans garderober mot avgift.

Det finns ett flertal restauranger samt caféer att välja bland inne på mässan.

Tiderna för loppet kan komma att ändras. Olika lopp kan komma att köras i samma heat. Om ett lopp saknar deltagare utgår loppet.

Startlista kommer att publiceras [Östra roddistriktsförbundets hemsida](#) onsdagen den 29 november. Där kommer ni även att hitta tävlingsresultaten.

Informationsmöte inför tävlingarna kommer att ske digitalt torsdagen 30 november kl 19.00.

Inbjudan skickas till den e-post som angivits vid anmälan.

[Här](#) hittar du mer information om Stockholmsmässan som är belägen på Mässvägen 1, Älvsjö.

Vid frågor är du välkommen att kontakta tävlingsledningen på inomhus@ostrarodd.se eller tävlingsansvarig Malin Sundström 076-024 66 93.

