



OPEN ERG BATTLE

1-3 DECEMBER 2023
FITNESSFESTIVALEN

ÖSTRA

RODDSTRIKTSFÖRBUNDET

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 i Open oavsett om du tävlar i Crossfit på Fitnessfestivalen Throwdown, är medlem i en roddförening eller brukar ro på gymmet!

Open Erg Battle är en del av svenska mästerskaps-serien. Söndag den 3 december går den första deltävlingen av 3. Serietävling 2 sker i Trollhättan 27 januari och serietävling 3 i Mölndal den 9 mars.

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!

OPEN ERG BATTLE 2-3 december

Lördag 2 december					
Lopp	Tid	Klass	Distans	anmärkning	Status
108	13:30	Masters dam	1000 m	SR:s handikappsysteem som gör att alla kan tävla mot alla. Master från 27 år.	Open
109	13:45	Masters herr	1000 m	SR:s handikappsysteem som gör att alla kan tävla mot alla. Master från 27 år.	Open
Stafett 3-5 deltagare/lag 10 minuter. Alla måste ro minst en gång, i övrigt fritt fram!					
Lopp	Tid	Klass	Distans	anmärkning	Status
110	14:05	Dam	Stafett	10 minuter, max distans	Open
111	14:20	Herr	Stafett	10 minuter, max distans	Open
112	14:35	Mix	Stafett	10 minuter, max distans	Open

Paralopp lördag 2 December					
Lopp	Tid	Klass	Distans	Status	
100	14:50	Para 1 Dam	500 m	Open	
101	15:05	Para 1 Herr	500 m	Open	
102	15:20	Para 2 Dam	500 m	Open	
103	15:35	Para 2 Herr	500 m	Open	
104	15:50	Para 3 Dam	500 m	Open	
105	16:05	Para 3 Herr	500 m	Open	

Söndag 3 December					
Lopp	Tid	Klass	Distans	Status	Ålder
201	10:10	Dam JA	2000m	JSM/Open	17-18
202	10:23	Herr JA	2000m	JSM/Open	17-18
205	10:36	Dam	2000m	SM/Open	19-
203	10:49	Dam Lättvikt	2000m	SM/Open	19-
206	11:02	Herr	2000m	SM/Open	19-
204	11:15	Herr Lättvikt	2000m	SM/Open	19-
207	13:55	Dam	500m	SM/Open	19-
208	14:05	Herr	500m	SM/Open	19-
Lag om två, dubblar på slides					
Lopp	Tid	Klass	Distans	Status	Ålder
209	14:45	Dam JA	2000	JSM/Open	17-18
210	15:00	Herr JA	2000	JSM/Open	17-18
211	15:15	Dam Lättvikt	2000	SM/Open	19-
212	15:30	Herr Lättvikt	2000	SM/Open	19-
213	15:45	Dam	2000	SM/Open	19-
214	16:00	Herr	2000	SM/Open	19-

Tävlingsinformation

Lördagens och söndagens lopp är öppna för alla som vill vara med. Bästa tid vinner Open. 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. Licensåret gäller från 1 december till 30 november, tänk på att licensen kan behöva förnyas.

Vill du samla poäng men saknar medlemskap? Då är det dags att skaffa det!

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

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

Du kan även 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](#)

Kontakta tävlingsledningen kring vilka eventuella hjälpmedel du behöver. Vi kommer att ha 2 Adrow tillgängligt på plats.

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.

Mastersloppet från 27 år och uppåt om 1000 meter tillämpar ett system där hänsyn tas till ålder och vikt, vilket möjliggör att man kan tävla mot varandra oavsett om man är 27 eller 65.

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 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.

Anmälningsavgift

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 (värde 250 kronor).

En tränare per roddförening kommer att kunna erbjudas fritt inträde. Meddela tävlingsledningen via e-post inomhus@ostrarodd.se vilken tränare som kommer.

Rabattkod för publik

Koden ff30 ger 30% rabatt på inträdet till mässan vid förköp online. Koden är giltig fram till att festivalen öppnar, så köp din biljett redan nu!

Antidoping

Östra Roddistriktsförbundet är en del av Riksidrottsförbundet.

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

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

Incheckning för tävlande sker vid Stockholmsmässans huvudentré följande tider:

-Lördag morgon 2/12 kl 8:30

-Söndag morgon 3/12 kl 9:00.

Vid incheckningen får du bland annat 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.

Observera att tiderna för loppet är preliminära och 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.

