

Women's Rowing Challenge 2026

Im Januar 2026 nimmt der RC Hansa wieder an der **Women's Rowing Challenge** teil. Ziel ist es, als Verein so viele Meter wie möglich auf dem Ergometer zurückzulegen. Zusätzlich gibt es Einzelrankings in verschiedenen Altersklassen:

1. **U18** (12–17 Jahre)
2. **U30** (18–29 Jahre)
3. **Ü30** (30–44 Jahre)
4. **Ü45** (45–59 Jahre)
5. **Ü60** (60+ Jahre)

Die erfolgreichsten Vereine werden im Februar im Rahmen der **Deutschen Ruderergometer-Meisterschaft** ausgezeichnet – zu gewinnen gibt es unter anderem ein Ruderergometer und ein Paar Skulls. Teilnehmen dürfen alle Mädchen und Frauen ab 12 Jahren, auch Nichtvereinsmitglieder sind herzlich eingeladen.

1. Direkt über diesen Link: <https://challenge.rudern.de/signup>
2. Per WhatsApp an Neele Paßmann, Handynummer: 0157/36409740, bitte vollständigen Namen und Geburtsdatum angeben.
3. per E-Mail, jugend@rchd1898.de bitte vollständigen Namen und Geburtsdatum angeben.

Ablauf der Challenge:

Gerudert wird an vier Terminen im Janua (gemeinsam im großen Ergoraum jeden Montag um 18:30)::

1. **8 Minuten:** 1.1.–8.1.
2. **15 Minuten:** 9.1.–15.1.
3. **22 Minuten:** 16.1.–22.1.
4. **30 Minuten:** 23.1.–30.1.

Dabei ist es euch überlassen, an wie vielen Runden ihr teilnehmt. Eine Anmeldung ist auch während der Challenge noch möglich!

Ergebnisse einreichen:

Die geruderten Meter können bis zum Ende des jeweiligen Zeitraums auf der Website hochgeladen oder per E-Mail an jugend@rchd1898.de geschickt werden – danach ist kein Eintrag mehr möglich.

Wichtig ist, dass ihr zur Verifizierung des Ergebnisses ein Bild von eurem Gesicht neben dem C2 Performance Monitor macht und dieses ebenfalls hochladet.

Ihr könnt euch selber aussuchen, ob ihr im Bootshaus oder lieber zu Hause fahrt. Alle Meter müssen auf einem **Concept2 Indoor Rower** und innerhalb des angegebenen Zeitraums absolviert werden.

Ablauf der Challenge am Bootshaus:

Wer mit anderen Teilnehmern zusammenfahren möchte, kann jeweils montags, also ab dem 05.01.2026 um 18:30 Uhr ins Bootshaus kommen. Da fahren wir gemeinsam im großen Ergoraum die Minuten.

Anschließend treffen wir uns gegen 20.00 Uhr uns in der Sport-Bar am Tresen.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Nicole Jung

Neele Paßmann



