



Ruderverein
für das Große Freie

Ausschreibung

4. RGF

Row & Run

Samstag, den 17.01.2026

Beginn: 10 Uhr

im Sportzentrum Sehnde
(Chausseestraße 27, 31319 Sehnde)

Rennen	Bezeichnung	Strecke Ergo	Strecke Laufen
1	Jungen 2014 und jünger	500m	800m
2	Mädchen 2014 und jünger	500m	800m
3	Jungen 2012/2013	1000m	1000m
4	Mädchen 2012/2013	1000m	1000m
5	Junioren B 2010/2011	1500m	3000m
6	Juniorinnen B 2010/2011	1500m	3000m
7	Junioren A 2008/2009	2000m	3000m
8	Juniorinnen A 2008/2009	2000m	3000m
9	Senioren 2007 und älter	2000m	3000m
10	Seniorinnen 2007 und älter	2000m	3000m
11	Masters-CD-männlich 1983 und älter	1000m	1000m
12	Masters-CD-weiblich 1983 und älter	1000m	1000m
13	Masters-EF-männlich 1971 und älter	1000m	1000m
14	Masters-EF-weiblich 1971 und älter	1000m	1000m
15	Masters-GH-männlich 1961 und älter	1000m	1000m
16	Masters-GH-weiblich 1961 und älter	1000m	1000m
17	Junioren B 2010/2011 2. WKE	1000m	1000m
18	Juniorinnen B 2010/2011 2. WKE	1000m	1000m
19	Junioren A 2008/2009 2. WKE	1000m	1000m
20	Juniorinnen A 2008/2009 2. WKE	1000m	1000m
21	Senioren 2007 und älter 2. WKE	1000m	1000m
22	Seniorinnen 2007 und älter 2.WKE	1000m	1000m

Allgemeine Bestimmungen

Allgemeine Angaben

Die Ergorennen finden gesammelt statt, im Anschluss finden die Läufe im Außenbereich statt.

Startplätze: 5

Rennabstand:

Rennen 1-7 sowie Rennen 12-22 ca. 10 Minuten

Rennen 8-11 ca. 15 Minuten

Ein zu spätes Erscheinen führt zur Disqualifizierung.

Der Zeitplan wird mit dem Meldeergebnis veröffentlicht, je nach Meldefeldern kann es dabei zu einer Zusammenlegung der Läufe kommen. Eine getrennte Wertung findet jedoch statt.

Meldung

Meldeschluss ist am Mittwoch, 07.01.26 – 18 Uhr.

Meldungen werden ab dem 01.12.2025 entgegengenommen.

Meldungen sind per Exceldatei (Rennen, Nachname, Vorname, Geburtsjahr, Verein) an randr@rudern-rgf.de einzureichen.

Das Meldeergebnis wird zeitnah veröffentlicht.

Nachmeldungen sind nur möglich, wenn dadurch keine neue Abteilung/kein neues Rennen zu Stande kommt. Nachmeldungen sind bis eine Stunde vor der individuellen Startzeit möglich.

Meldegeld:

7 € pro Teilnehmenden Person

14 € bei Nachmeldungen

Die Zahlung des Meldegeldes kann vorab per Überweisung erfolgen, bitte bei der Überweisung den Namen des Vereins angeben, oder vor

Ort Bar bezahlt werden. Entsprechende Rechnungen gibt es am Tag der Veranstaltung im Regattabüro.

Besondere Bestimmungen

Das Laufen findet auf der angrenzenden Tartanbahn statt. Hilfsmittel sind ausgeschlossen dazu zählen unter anderem: Spikes, Wander- und Walkstöcke. Es kann trotzdem gegangen oder gewalkt werden. Eine Wetterbedingte Absage des Laufes behalten wir uns vor.

Die Rennen werden entsprechend den Regelungen der RWR sowie den Bestimmungen für die Durchführung von Jungen- und Mädchenwettbewerben ausgeführt.

Wir als Ruderverein für das Große Freie Lehrte/Sehnde haften nicht für entstehende Sach- oder Personenschäden. Wir gehen davon aus, dass alle gemeldeten Teilnehmenden Personen aktuell (sport-) medizinisch untersucht worden sind.

Während der Veranstaltung werden Bild- und Videoaufnahmen gemacht. Die Aufnahmen werden zur Berichterstattung genutzt, ferner auch für eine Bewerbung des Vereins. Bei Meldung und Aufenthalt auf der Veranstaltung wird dem zugestimmt. Eine Nutzung durch Dritte kann nicht ausgeschlossen werden, eine Haftung kann entsprechend nicht übernommen werden.