

De ErgBattle!

Interesse in ergometers maar het moet wel leuk blijven? Je vindt een 2000 m wedstrijd op dit martelwerktuig toch echt een brug te ver?

Dan is de ErgBattle wellicht iets voor jou!

Een ErgBattle is een plezierige en informele manier om kennis te maken met ergometer competities. In een ErgBattle roei je één of meerdere sprints direct tegen het volledige veld. De af te leggen afstand wordt daarbij voor iedereen individueel bij start van de ErgBattle vastgelegd. Daarbij speelt sexe, leeftijd en gewicht een rol. Bijvoorbeeld: een man van 96 kg die jonger is dan 40 jaar dient 380 m af te leggen. Voor een 74-jarige vrouw van 60 kg is dat 250 m. En voor de meesten ligt de te roeien afstand ergens tussen deze waarden.*

In de eerste ronde van de ErgBattle is de opdracht voor iedereen om de eigen afstand binnen 75 seconden te voltooien. Lukt dat, dan ga je door naar de volgende ronde. Je roeit weer dezelfde afstand, maar de opdracht is nu om het vijf seconden sneller te doen. Diegenen die dat lukt gaan weer door naar de volgende ronde waarbij de beschikbare tijd voor iedereen weer vijf seconden aangescherpt wordt. De ErgBattle komt ten einde wanneer in een ronde één of geen van de deelnemers binnen de gestelde tijd roeit. Winnaar van de ErgBattle is de deelnemer die in de laatste ronde de snelste tijd realiseert. Voor deze winnaar staat de Beatrix ErgBattle wisselbokaal klaar!

* Deelnemers dienen een gewichtsbepaling te ondergaan (in roeikleding, zonder schoeisel) vlak voor aanvang van de wedstrijd. Vervolgens wordt hen de individuele afstand meegedeeld. Deze wordt bepaald volgens de formule $d = c \cdot \sqrt{\sqrt{m \cdot y}}$. Daarbij is d de te roeien afstand in meters, c de 'sexecoefficient' (42,0 voor mannen, 36,6 voor vrouwen), m het lichaamsgewicht in kg, en y de jeugdigheid: $y = 70$ voor roeiers jonger dan 40, en $y = 110 - \text{leeftijd}$, voor oudere roeiers.