



Rudervereinigung Hellas-Titania Berlin e. V.

Scharfe Lanke 63, 13595 Berlin

19. Nudelsprint

Ergo- und Nudelparty

Samstag, 18. Januar 2020

Ort: Scharfe Lanke 63, 13595 Berlin-Spandau.

Meldungen: Bis Mittwoch, den 8. Januar 2020, mit dem Excel-Meldeformular (siehe www.hellas-nudelsprint.de) nur per E-Mail an Meldung@Hellas-Titania.de. Bitte einen Obmann mit Telefonnummer angeben. Unter der E-Mail-Adresse stehen wir auch für Rückfragen zur Verfügung.
Nachmeldungen ab dem 9. Januar 2020 sind zum doppeltem Meldegeld möglich, Ummeldungen sind kostenfrei.

Meldegeld:	Kinder (inklusive Nudelessen)	5,00 €
	Junioren, Handicap-Ruderer (inklusive Nudelessen)	6,00 €
	Erwachsene (inklusive Nudelessen)	7,50 €
	Vereinszweier, Vierer (ohne Nudelessen)	5,00 €
	Vereinsstaffel (ohne Nudelessen)	9,50 €
	Nudelessen (ohne Ergometerstart)	4,00 €

Wettkampf: Einzel: 222 m.

Vierer: 222 m.

Vereinszweier: 2:22 Minuten. Maximal zwei Zweier pro Verein und Rennen.

Vereinsstaffel: 15 Minuten. 5 bis 10 Ruderer (m/w), davon mindestens zwei Ruderinnen in der jeweiligen Altersklasse, die aus anderen Vereinen kommen dürfen.

Kein „Ziehen“ während der Wechsel.

Sonderpreis für die meisten Wechsel (3 volle Schläge, sonst keine Wertung) und in R 24 für die schnellste Staffel mit nur Ruderinnen.

Maximal zwei Staffeln pro Verein und Rennen.

Einteilung der Altersklassen nach dem im Jahr des Nudelsprints erreichten bzw. zu erreichenden Lebensalter.

www.hellas-nudelsprint.de



Rudervereinigung Hellas-Titania Berlin e. V.

Scharfe Lanke 63, 13595 Berlin

19. Nudelsprint

Ergo- und Nudelparty

Samstag, 18. Januar 2020

Ab 12:00 Uhr:

1. Sternchennudel-Rennen	Mädchen bis 12	222 m
2. Eiernudel-Rennen	Jungen bis 12	222 m
3. Schleifchennudel-Rennen	Mädchen 13/14	222 m
4. Milchnudel-Rennen	Jungen 13/14	222 m
5. Großer Nudelsalat	Mix-Kinder-Vereinsstaffel	15 min

Ab 14:00 Uhr:

6. Spirelli-Rennen	B-Juniorinnen	222 m
7. Muschelnudel-Rennen	B-Junioren	222 m
8. Carbonara-Rennen	A-Juniorinnen	222 m
9. Bolognese-Rennen	A-Junioren	222 m
10. Große Nudelpfanne	Mix-Junioren-Vereinsstaffel	15 min
11. Bandnudel-Rennen	Ruderer mit Handicap (LG I und II sowie Juniorinnen / Junioren)	222 m

Ab 16:00 Uhr:

12. Bella-Italia-Vierer	Vierer: OFF	222 m
13. Lasagne-Zweier	Vereinszweier: OFF	2:22 min
14. Fettuccine-Rennen	Frauen ab 60 Jahre	222 m
15. Tubetti-Rennen	Männer ab 60 Jahre	222 m
16. Cannelloni-Rennen	Frauen 50 - 59 Jahre	222 m
17. Ravioli-Rennen	Männer 50 - 59 Jahre	222 m
18. Spätzle-Rennen	Frauen 40 - 49 Jahre	222 m
19. Napoli-Rennen	Männer 40 - 49 Jahre	222 m
20. Tortellini-Rennen	Frauen 27 - 39 Jahre	222 m
21. Makkaroni-Rennen	Männer 27 - 39 Jahre	222 m
22. Spaghetti-Rennen	Frauen 19 - 26 Jahre	222 m
23. Vollkornnudel-Rennen	Männer 19 - 26 Jahre	222 m
24. Großer Nudelauf	Mix-Vereinsstaffel OFF (Auch nur Ruderinnen, s. Ausschreibung)	15 min

Siegerehrungen im Anschluss an die Rennen 5, 11 und 24.