



# 20. Nudelsprint 2023

Ergometersprint & Nudelbuffet

**Samstag, 21. Januar 2023**

**Ort** Scharfe Lanke 63, 13595 Berlin-Spandau.

**Meldungen:** Bis Mittwoch, 18. Januar 2023, nur per email (sport(ät)hellas-titania.de - Betreff: Meldung Nudelsprint), bitte mit dem excel-Meldeformular (siehe [www.nudelsprint.de](http://www.nudelsprint.de)), falls nicht nur wenige Meldungen. Unter der email-Adresse stehen wir auch für Rückfragen zur Verfügung. Bitte einen Obmann mit Telefonnummer angeben. Nachmeldungen nur zum Auffüllen der Abteilungen. Bei Abmeldungen bis 20. Januar 2023, 18:00 Uhr, ist das Nudelessen zu bezahlen, danach das volle Meldegeld. Ummeldungen sind kostenfrei.

<b>Meldegeld</b>	Kinder (inklusive Nudelessen)	7,50 €
	Junioren, Handicap-Ruderer (inklusive Nudelessen)	7,50 €
	Erwachsene (inklusive Nudelessen)	9,00 €
	Vereinszweier, Vierer (ohne Nudelessen)	5,00 €
	Vereinsstaffel (ohne Nudelessen)	9,50 €
	Nudelessen (ohne Ergometerstart)	5,50 €

**Wettkampf** Einzel: 222 m.  
Vierer: 222 m. Nur Ruderinnen (R 12) bzw. beliebige Besetzung (R 13). Auch Renngemeinschaften.  
Vereinszweier: 2:22 Minuten. Maximal zwei Zweier pro Verein und Rennen.  
Vereinsstaffel: 15 Minuten. 5 bis 10 Ruderer (m/w), davon mind. 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 26 für die schnellste Staffel mit nur Ruderinnen. R 26 ohne Altersbegrenzung. Maximal zwei Staffeln pro Verein und Rennen.  
Einteilung der Altersklassen nach dem im Jahr des Nudelsprints erreichten bzw. zu erreichenden Lebensalter.

# RUDERVEREINIGUNG HELLAS-TITANIA BERLIN E.V.

RG Nibelungen · Rvg. Jahn 1887 · Friedrichshagener RV 1892 · RC Hellas-Titania 1883

Mitglied im Deutschen Ruderverband, Landesruderverband Berlin e.V. und Landessportbund Berlin e.V.



## Ab 13:00 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 15:30 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 und Junioren	222 m

## Ab 18:00 Uhr:

12.	Bella-Italia-Vierer	Vierer: Ruderinnen	222 m
13.	Trulli-Vierer	Vierer: Beliebige Besetzung	222 m
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.	Makaroni-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.	Glasnudel-Zweier	Vereinszweier: Ruderinnen	2:22 min
25.	Lasagne-Zweier	Vereinszweier: Ruderer	2:22 min
26.	Conchiglie-Zweier	Vereinszweier: Mixed (m/w)	2:22 min
27.	Großer Nudelauf	Mix-Vereinsstaffel	15 min