



KING & QUEEN OF ERGOMETER

ERGOMETERCHALLENGE 2016 - 1. & 2. KLASSEN

2.3. – 5.3.2016 POWERED BY RC RAPSO KNITTELFELD

DIE CHALLENGE – FAHRE SO LANGE DU KANNST SO SCHNELL WIE MÖGLICH!



- ✓ WIE SCHWER DU IN DIE PEDALE TRETEN MUSST, HÄNGT VON DEINEM KÖRPERGEWICHT AB.
- ✓ BEI DEN JUNGS WIRD DAS KÖRPERGEWICHT (KG) MIT 3,3 WATT MULTIPLIZIERT. BEI DEN MÄDELS MIT 3,0 WATT.
- ✓ **BEISPIEL:** EIN BURSCH MIT 40 KG MUSS VERSUCHEN BEI EINEM WIDERSTAND VON 132 WATT INNERHALB VON MAX. 10 MINUTEN EINE MÖGLICHST GROSSE DISTANZ ZURÜCKZULEGEN.
- ✓ DIE 10 BESTEN BURSCHEN UND 10 BESTEN MÄDCHEN KOMMEN INS FINALE.



GRATIS TRAININGSLAGER MIT RC RAPSO KNITTELFELD & LEIHRENNER FÜR DIE SIEGER

DIE FINALSIEGER WERDEN VOM RC RAPSO KNITTELFELD ZU EINEM 3-TÄGIGEN TRAININGSLAGER VON _____ BIS _____ NACH HAAG/GLEICHENBERG EINGELADEN. DIE SIEGER BEKOMMEN FÜR DAS TRAININGSLAGER EIN LEIHRENNRAD ZUR VERFÜGUNG GESTELLT.

ZEITEINTEILUNG

	MITTWOCH, 2.3.2016	DONNERSTAG, 3.3.2016	FREITAG, 4.3.2016
1. – 2. STD.	2.A (SWFE/VOLL)	1.B (BOEC/GFRE)	2.CD (GFRE/STAD)
3. – 4. STD.	1.A (OTT/STAD)	2.B (AUMA/ROGE)	1.C (BOEC/GFRE)

TERMIN FÜR FINALBEWERB WIRD GESONDERT BEKANTT GEGEBEN.

