



C2 HALF MARATHON

TERZA TAPPA ERGCUP 2024
SFIDA VIRTUALE
22-28 GENNAIO 2024

- **21.097 Metri:** RowErg o SkiErg (individuale e/o staffetta)
- **40.000 Metri:** BikeErg (individuale e/o staffetta)
- **Special: 1 Minuto**

La seconda edizione della Half Marathon Concept2 Italia è qui! Un'entusiasmante sfida lunga 21.097 metri ti attende, da affrontare con il tuo RowErg o SkiErg. Se preferisci la BikeErg, ti sfidiamo a percorrere 40.000 metri. Puoi decidere di partecipare in modo individuale oppure unirti ad un team da 4 persone.

Che tu scelga di competere da solo o di formare un team, l'obiettivo è lo stesso: affrontare questa avvincente sfida e divertirti mentre lo fai.

E c'è di più! Le tue prestazioni individuali verranno inserite nel Ranking mondiale Concept2, dando un tocco globale a questa competizione emozionante. Non lasciarti sfuggire questa occasione, mettiti alla prova!

Vuoi vedere i risultati dell'anno scorso? [Clicca qui!!!](#)

1. GARE:

a. INDIVIDUALI:

- **RowErg, Skierg:** 21.097 Metri
- **BikeErg:** 40.000 Metri
- **Para-Rowing:** 10.000 Metri
- **Special:** 1 minuto

b. STAFFETTA:

- **RowErg, Skierg:** 21.097 Metri
- **BikeErg:** 40.000 Metri
- **Para-Rowing+Partner:** 10.000 Metri
- **Special:** 4 minuti

I cambi sono liberi, ogni team può adottare la strategia che preferisce.

2. **COME PARTECIPARE:** Bisogna effettuare la prova tra il 22 gennaio ed entro e non oltre le 23:59 del 28 gennaio 2024.

3. **CATEGORIE:** vale l'età del giorno in cui si effettua la prova.

La prova potrà essere eseguita **O INDIVIDUALMENTE O in TEAM DA 4 PERSONE** (vale l'età del componente più giovane del team).

LE CATEGORIE PESI LEGGERE SONO RISERVATE SOLO ALLA SPECIALITA' DEL ROWERG!

MASCHILE		FEMMINILE	
12 e Under 12 M		12 e Under 12 F	
13-14 M		13-14 F	
15-16 M		15-16 F	
17-18 M	17-18 PL M	17-18 F	17-18 PL F
19-29 M	19-29 PL M	19-29 F	19-29 PL F
30-39 M	30-39 PL M	30-39 F	30-39 PL F
40-49 M	40-49 PL M	40-49 F	40-49 PL F
50-59 M	50-59 PL M	50-59 F	50-59 PL F
60-69 M	60-69 PL M	60-69 F	60-69 PL F
70-79 M	70-79 PL M	70-79 F	70-79 PL F
80-89 M	80-89 PL M	80-89 F	80-89 PL F
90+ M	90+ PL M	90+ F	90+ PL F
PR1 M		PR1 F	

PR2 M		PR2 F	
PR3 M		PR3 F	
PR3 II M		PR3 II F	

STAFFETTA

(vale l'età del componente più giovane del team)

UNDER 50 M	UNDER 50 PL M	OVER 50 M	OVER 50 PL M
UNDER 50 F	UNDER 50 PL F	OVER 50 F	OVER 50 PL F
UNDER 50 (2M+2F)	UNDER 50 PL (2M+2F)	OVER 50 (2M+2F)	OVER 50 PL (2M+2F)
M/F + PARAROWER			

4. PESO PL (Pesi Leggeri)

Per la categoria Pesi leggeri il peso non dovrà superare Kg. 75 per le categorie maschili e Kg. 61,5 per le categorie femminili. **I Pesi Leggeri dovranno mandare la fotografia dell'avvenuto peso (inquadrandosi sulla bilancia) a info@ergevents.it**

5. **ATTREZZI:** Macchine Concept2, RowErg, SkiErg, BikeErg con monitor PM3, PM4, PM5. *Non è permesso l'utilizzo delle slides.*

6. ISCRIZIONI

- Andare su www.ergevents.it
- Cliccare su **C2 HALF MARATHON** e seguire le procedure d'iscrizione cliccando su "ISCRIVITI" allegando la foto con il **codice di verifica**. ([Link](#))
- La foto con il codice di verifica è obbligatoria ai fini della classifica finale.
- Per società/box/palestre che voglio partecipare **con più di 5 atleti** è disponibile un file Excel a questo [link](#) ([Clicca qui](#)). Il file, insieme alle **foto dei monitor mostranti i codici di verifica**, dovranno essere mandati a info@ergevents.it

N.B. Il file Excel dovrà essere compilato in maniera corretta rispettando i formati delle caselle ove indicato. CONTROLLARE DI AVER INSERITO LA DATA DI NASCITA CORRETTA.

Il monitor deve essere impostato per una prova singola (non viene considerato valido un intervallo).

View Detail				Verification:
30:00				191F-F7ED
May 13 2020				9C3F-1B2C
time	meter	/500m	/m	
30:00.0	8806	1:42.2	45	
6:00.0	1761	1:42.2	45	
12:00.0	1761	1:42.2	45	
18:00.0	1761	1:42.2	45	
24:00.0	1762	1:42.1	45	
30:00.0	1761	1:42.2	45	

N.B. CODICE DI VERIFICA: dalla memoria, cliccare sulla prova, poi il quarto tasto dall'alto a destra due volte, apparirà un codice alfanumerico. ([Link](#))

- 7. Risultati:** Una volta approvati, i risultati INDIVIDUALI verranno inseriti nei Rankings Concept2, consultabile al seguente [link](#). Tutti i risultati saranno disponibili su ergevents.it
- 8. Quota d'iscrizione:** la partecipazione è **GRATUITA**.
- 9. SOCIAL MEDIA:** a fine evento verrà realizzato un video dell'evento. Manda video e foto della tua performance o del tuo box/palestra/società via Telegram o Whatsapp al numero **+39 320.531.35.30**, così da essere inserito!!
- 10.** Se sei il responsabile di un box/società/palestra organizza dei **minieventi** all'interno del tuo centro, anche in collaborazione con altri centri per passare una giornata di sport e divertimento con tutti i tuoi utenti.
- 11. ERGCUP 2024:** Il punteggio entrerà a far parte del circuito **ERG CUP 2024**. Il punteggio per i team resterà il medesimo.

12. Piazzamenti punti:

	ROWERG	SKIERG	BIKEERG
1°	35	35	35
2°	25	25	25
3°	20	20	20
4°	17	17	17
5°	14	14	14
6°	11	11	11
7°	8	8	8
8°	5	5	5
9°	3	3	3
10°	1	1	1
Dall'11° in poi	1		1

13. Premi: I primi tre classificati di ogni categoria riceveranno un diploma di primo, secondo o terzo grado.

Per i migliori tempi in assoluto INDIVIDUALI per RowErg, BikeErg e SkiErg maschili e femminili in palio fantastici premi targati Concept2!

Vi Aspettiamo!!

Per informazioni:

E-mail: info@ergevents.it

Cellulare: +39 320.531.35.30