



MeYou&Concept2

QUARTA TAPPA ERGCUP 2024

SFIDA VIRTUALE

12 - 18 FEBBRAIO 2024

- **2'14''**: RowErg – BikeErg – SkiErg - Teamx2

In occasione della ricorrenza dedicata agli innamorati, ovvero il 14 febbraio, festeggiamo insieme con una competizione di coppia, la quale sarà disputata su una distanza di 2'14'' (due minuti e quattordici secondi) effettuata in coppia su due ERG dello stesso tipo. Ogni coppia deve sommare i metri percorsi nei rispettivi 2'14''. Vince chi copre più metri!!!

In palio una fantastica **cena per due** alla foto di coppia, contenente le macchine Concept2, che prenderà più "mi piace" sui social.

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

1. **GARE**: Tutte le gare si svolgono in TEAM formati da due persone seguendo le categorie presenti in tabella.
Entrambi i componenti del team dovranno percorrere **2 minuti e 14 secondi sulla stessa tipologia di ERG** (RowErg, BikeErg, SkiErg). Il risultato finale è dato dalla somma dei metri percorsi dai due componenti del team.

www.ergevents.it



2. COME PARTECIPARE: Bisogna effettuare la prova tra il 12 febbraio ed entro e non oltre le 23:59 del 18 febbraio 2024.

3. CATEGORIE M – F – M/F: Non sono previste categorie Pesì Leggeri.

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

DOPPIO MASCHILE	DOPPIO FEMMINILE	DOPPIO MISTO
UNDER 14 M	UNDER 14 F	UNDER 14 M/F
14 – 18 M	14 – 18 F	14 – 18 F
19 – 30 M	19 – 30 F	19 – 30 M/F
31 – 45 M	31 – 45 F	31 – 45 M/F
45 – 59 M	45 – 59 F	45 – 59 M/F
OVER 60 M	OVER 60 F	OVER 60 M/F
PR1- PR2- PR3 M + PARTNER M	PR1- PR2- PR3 F + PARTNER F	PR1- PR2- PR3 + PARTNER M/F
PR3 II M + PARTNER M	PR3 II F + PARTNER F	PR3 II + PARTNER M/F

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

5. ISCRIZIONI

- Andare su www.ergevents.it
- Cliccare su **MEYOU&CONCEPT2** e seguire le procedure d'iscrizione cliccando su "ISCRIVITI" allegando le foto con il **codice di verifica**. ([Link](#))
- Le foto con il codice di verifica sono obbligatorie ai fini della classifica finale.
- Per società/box/palestre che voglio partecipare **con più di 10 coppie** 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.



Il monitor deve essere impostato per una prova singola su 2'14"
(due minuti e quattordici secondi) (non viene considerato valido un intervallo).

View Detail				Verification
30:00				191F-F7ED
May 13 2020				9C3F-1B2C
time	meter	7500m	7m	
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.

6. QUOTA D'ISCRIZIONE: la partecipazione è **GRATUITA**.

7. 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!!

8. CENA PER DUE: se **partecipi alla competizione**, scatta una foto con il logo "Concept2" degli attrezzi utilizzati in evidenza e pubblicala sui social taggando le nostre pagine [Facebook](#) (Concept2 – Italia) e [Instagram](#) (@concept2_italia) utilizzando gli hashtag **#meyouandconcept2 #concept2italia #ergcup2024**
La foto che riceverà più "Mi Piace" vincerà una fantastica cena per due!!

9. 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 per tutti i tuoi utenti.

10. ERGCUP 2024: Il punteggio entrerà a far parte del circuito **ERG CUP 2024**.



11. 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	1

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

Vi Aspettiamo!!

Per informazioni:

E-mail: info@ergevents.it

Cellulare: +39 320.531.35.30