



M-OVEMBER CHALLENGE

2° PROVA ERG CUP 2025

SFIDA VIRTUALE

11 – 17 NOVEMBRE 2024

- **INDIVIDUALE: 11 MINUTI**
- **SPECIAL: 1'**
- **TEAM SPECIAL 4X1'**

Preparati per la seconda, imperdibile tappa dell'ERG CUP 2025! Sta arrivando la M-ovember Challenge: 11 minuti di pura adrenalina! L'evento prende ispirazione dalla Movember Foundation, un'organizzazione globale dedicata alla sensibilizzazione sulla salute maschile. Per saperne di più visita www.us.movember.com

1. PROVE:

a. INDIVIDUALI:

i. ROWERG, BIKEERG, SKIERG: 11 minuti

ii. SPECIAL: 1 Minuti

b. STAFFETTA:

i. SPECIAL: 4 Minuti. 4x1'

2. **COME PARTECIPARE:** Bisogna effettuare la prova tra il 11 novembre ed entro e non oltre le 23:59 del 17 novembre e caricare il risultato su ergevents.it (Assicurarsi che il monitor sia impostato con data e ora corretti)

3. **CATEGORIE:** vale l'età nel giorno in cui si effettua la prova. *La categoria **Special** è riservata ad atleti con disabilità intellettive.*

LA CATEGORIA PESI LEGGERI È PREVISTA SOLO NELLE PROVE SU ROWERG!

INDIVIDUALE

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	
SPECIAL			

4. PESO PL (Pesi Leggeri) – soltanto per ROWERG

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 (inclusi i team PL) dovranno mandare la fotografia dell'avvenuto peso (inquadrandosi sulla bilancia) a info@ergevents.it**

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

6. ISCRIZIONI

- Andare su www.ergevents.it
- Cliccare su **M-OVEMBER CHALLENGE** e seguire le procedure d'iscrizione cliccando su **"ISCRIVITI"** allegando la foto del monitor 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 partecipano **con più di 10 atleti** è disponibile un file **Excel personalizzato per ogni società da richiedere per E-mail a info@ergevents.it**. Il file sarà unico per l'intera durata dell'ErgCup 2025 (ad esclusione dei C2 OPEN 2025).

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.

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.

7. **RISULTATI:** Una volta approvati, tutte le classifiche saranno pubblicate su www.ergevents.it.
8. **QUOTA ISCRIZIONE:** la partecipazione è **GRATUITA**.
9. **SOCIAL MEDIA:** a fine evento verrà realizzato un collage ricordo utilizzando materiale video e foto inviatoci dai partecipanti via Whatsapp o Telegram al numero +39 320.531.35.30. Divertitevi!!
10. **PROMO:** se sei il responsabile di un box/società/palestra puoi organizzare un MINIEVENTO all'interno del tuo Centro, anche in collaborazione con altri Centri per passare una giornata di sport e divertimento per tutti i tuoi utenti. Contattaci per eventuali domande.
11. **CLASSIFICA ERGCUP 2025:** i punteggi entrano nella classifica ERGCUP 2025.

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
dal 10° in poi	1	1	1

13. **PREMI:** Tutti i partecipanti di ogni categoria riceveranno un diploma di partecipazione.

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