



16. Nudelsprint

Ergo- und Nudelparty

Samstag, 21. Januar 2017

Ort: Scharfe Lanke 63, 13595 Berlin-Spandau.

Meldungen: Bis Mittwoch, 11. Januar 2017, nur per e-mail (meldung @nudelsprint.de - Betreff: „Meldung Nudelsprint“), bitte mit dem excel-Meldeformular (siehe 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 2017, 18:00 Uhr, ist das Nudelessen zu bezahlen, danach das volle Meldegeld. Ummeldungen sind kostenfrei.

Meldegeld:	Kinder (inklusive Nudelessen)	5,00 €
	Junioren, Handicap-Ruderer (inklusive Nudelessen)	6,00 €
	Erwachsene (inklusive Nudelessen)	7,50 €
	Vereinszweier, Vierer (ohne Nudelessen)	5,00 €
	Vereinsstaffel (ohne Nudelessen)	9,50 €
	Nudelessen (ohne Ergometerstart)	4,00 €

Wettkampf: Einzel: 222 m.
Vierer: 222 m. Nur Ruderinnen (R 12) bzw. beliebige Besetzung (R 13). Auch Rengemeinschaften.
Vereinszweier: 2:22 Minuten. Nur Ruderinnen (R 24) bzw. beliebige Besetzung (R 25). 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.



16. Nudelsprint

Ergo- und Nudelparty

Samstag, 21. Januar 2017

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: Beliebige Besetzung	2:22 min
26.	Großer Nudelauf	Mix-Vereinsstaffel (Auch nur Ruderinnen, s. Ausschreibung)	15 min

Siegerehrungen im Anschluss an die Rennen 5, 11 und 26.

Nudelparty ab 21:00 Uhr.