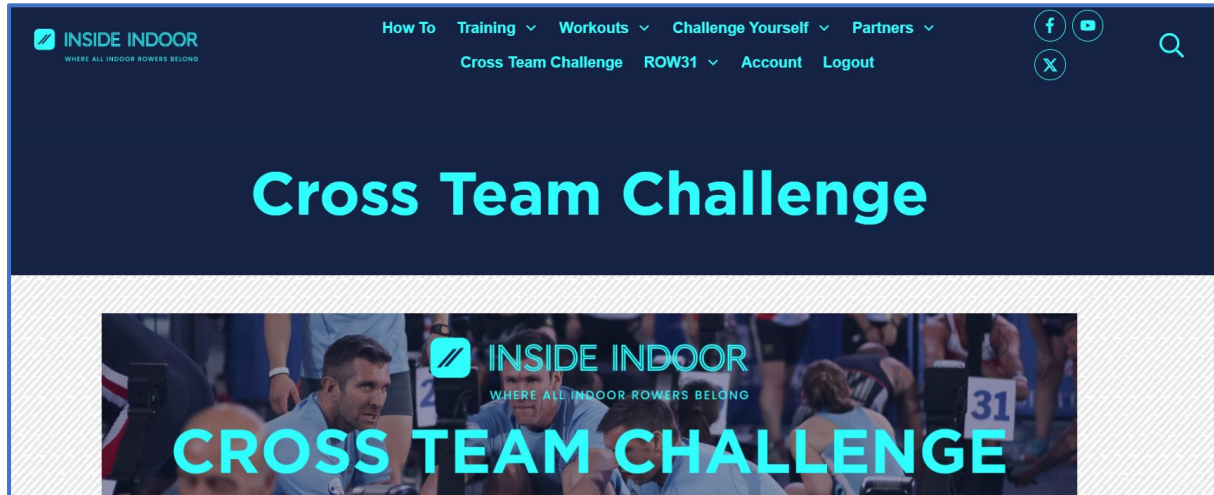


Concept2 Cross Team Challenge (CTC)

<https://insideindoor.com/ctc-challenge/>

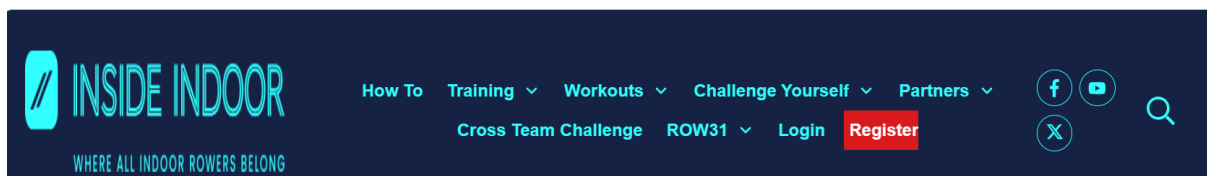


CTC on joukkuehaaste. Joukkue voi olla soutuseura, kuntosali, Crossfit-sali tai mikä tahansa muu yhteisö. Joukkue koostuu poolista soutajia, joista järjestelmä muodostaa yhden tai useampia viiden soutajan veneitä. **Veneen soutupaikat 1, 2 ja 3 ovat avoimia (kuka tahansa), 4 paikka on määritelty kevyelle soutajalla (mies tai nainen) ja 5 paikka on aina nainen.** Tämä tarkoittaa käytännössä, että veneeseen tarvitaan yksi nainen ja yksi kevyt mies (kevyen raja miehissä 75kg, naisissa 61,5kg). Järjestelmä täyttää veneen soutupaikat dynaamisesti kuukauden suoritusten perusteella. Soutaja voi kuulua vain yhteen joukkueeseen. Tavoite on saada kuukauden aikana mahdollisimman monta kriteerien mukaista venettä täyteen ja ykkösvene mahdollisimman korkealle tuloksissa. Ykkösveneen sijoitus määrittää joukkueen pisteet.

Jokainen joukkue vuorollaan saa valita suoritettavan haasteen. Haasteet ovat tyypillisesti aika, matka tai intervalli haasteita kuitenkin niin, että sen kesto on ajallisesti maksimissaan 45min (tyypillisemmin 5-20 minuuttia). Uusi haaste julkaistaan aina kuun alussa.

Laitteeksi hyväksytään staattinen **Concept2**.

CTC pyörii British Rowing sivuston alaisuudessa. Osallistuakseen soutajan täytyy luoda itselleen ilmainen tunnus British Rowing sivustolle <https://insideindoor.com/register-free/>.



First Name *

Last Name *

Date Of Birth *

Username *

Email *

Password *

Password Confirmation *

I agree to the Inside Indoor Terms of Use*

[TRY FOR FREE](#)

Sisäänkirjautumisen jälkeen yläpalkista valitaan [Cross Team Challenge](#)

ja sen jälkeen [Participate Now!](#)

Kun soutaja kirjaa ensimmäistä tulostaan niin häneltä kysytään sukupuoli ja painoluokka (Category) sekä joukkue (Team), jolle tulos kirjataan. Nämä tiedot kysytään vain kerran. Suomalaiset joukkueet ovat FIN-alkuisia.

March 2024 - The Bog Standard

2000m from a standing start with no restrictions.

Any questions or concerns, please email insideindoor@britishrowing.org
See [C2 forum thread](#) for details.

Most Recent Entries				Add/Update an Entry	
Date	Name	Cat	Team	Result	
2024-03-24	Iain Greenwood	O	Free Spirits	8:06.6	<p>To begin, please complete the following:</p> <p>Category: <input type="text" value="--please select--"/></p> <p>Team (optional): <input type="text" value="--no team--"/></p> <p><input type="button" value="Update"/></p>
2024-03-24	Winnie Re	O	The Diamonds (Over Sixties Erging Group)	7:31.7	
2024-03-24	Lorraine Blue	f	The Diamonds (Over Sixties Erging Group)	9:20.7	
2024-03-24	Toby Clay	O	Fitness Matters	7:05.3	
2024-03-24	Christine Hopkins	f	Firm Fitness	8:13.5	

Update-klikkauksen jälkeen pääsee syöttämään itse tuloksen.

Entry: hours min sec

Tulos kuitataan neppaamalla **How great am I?**

Oma tulos ilmestyy vasemmalla olevaan listaan sekä kirjautuu oman joukkueen veneeseen. Oma tulos voi tietenkin parantaa myöhemmin.

Most Recent Entries				Add/Update an Entry	
Date	Name	Cat Team	Result	Entry:	How great am I?
2024-03-24	Meeri Vaakanainen	F FIN KeU	9:58.1	0 hours 0 min 0 sec	
2024-03-24	Anne-Marie Patist	f The Diamonds (Over Sixties Erging Group)	8:05.6		
2024-03-24	Iain Greenwood	O Free Spirits	8:06.6		
2024-03-24	Winnie Re	O The Diamonds (Over Sixties Erging Group)	7:31.7		
2024-03-24	Lorraine Blue	f The Diamonds (Over Sixties Erging Group)	9:20.7		

Current Leaderboard				
Names in blue italics have added or updated their times within the past 24 hours.				
#	Name	Cat Team	Result	Power
1	Jonas Gelsen	O <i>Germania</i>	5:42.6	557.0
2	Marc Weber	O <i>Germania</i>	5:48.8	527.9
3	Henrik Halvorsen	O Norwegian Vikings	5:53.5	507.1
4	Arno Gaus	O <i>Germania</i>	6:04.3	463.3
5	Andy Tomlinson	F --	6:06.9	453.5
6	Sebastian Iles	O Sub 7 IRC	6:07.4	451.7
7	Jonas Westberg	O Norwegian Vikings	6:08.7	446.9
8	Roy Jones	O MAD (invite only)	6:21.4	403.7
9	Marcel Hacker	O <i>Germania</i>	6:25.3	391.6
10	Ian Wilde	O Sub 7 IRC	6:27.1	386.2
11	Austin Tenelshof	O SPU: Te Waka	6:27.8	384.1
12	Ole Kristian Karlsten	O Norwegian Vikings	6:28.7	381.4
13	Rob Phillips	O Sub 7 IRC	6:29.5	379.1
14	<i>Darren Johnson</i>	O <i>The Delivery Room</i>	6:30.5	376.2
15	Samu Taina	O FIN Voiton Soutajat	6:33.3	369.2
16	Kahn Cawte	O SPU: Te Waka	6:34.6	364.6
17	Jack Webber	O Sub 7 IRC	6:35.4	362.4
18	Roy Charman	O Fitness Matters	6:36.0	360.7
19	John Kenward	O Sub 7 IRC	6:37.2	357.5

Rank	Team	Points
1	Norwegian Vikings I	6:40.1
2	Sub 7 IRC I	6:43.3
3	FIN KeU I	6:59.2
4	Fitness Matters I	7:00.4
5	FIN Voiton Soutajat I	7:00.7

Joukkueen nimet luodaan keskitetysti sisäsoutujaoston kautta ottamalla yhteyttä lajipäällikköön ([Pentti Soini](#)).

CTC hyviä puolia

- **Joukkue ja veneet täyttyvät dynaamisesti** => ketään ei tarvitse etukäteen lukita ykkös tai kakkos veneeseen
- **Joukkueen jäseneltä ei vaadita sitoutumista** => joukkueen etujen mukaista on tehdä kuukauden haaste, mutta se ei ole pakollista
- **Haaste ei ole tiedossa etukäteen** => yllätykset aina mukavia
- **Haasteet ovat "inhimillisen pituisia" ja helppoja tehdä ilman stressiä** => pitää kuitenkin sisäsoutuvirettä mukavasti yllä
- **Omaa tulosta voi kuukauden aikana parantaa** => tarjoaa tavoitetta kuukauteen omien aikataulujen puitteissa
- **Kun joukkueet nimetty sopivasti niin niitä helppo verrata keskenään ja se tuo pientä kisailua** => tavoite olisi, että kaikkien suomalaisten joukkueiden nimet olisivat FIN -alkuisia (esim FIN KeU, FIN CF Tuusula, FIN CF Woima jne)

Keravan Urheilijat ja Voiton Soutajat aloittivat CTC kisaamisen kaudella 2023. Olemme kokeneet tämän erittäin motivoivaksi ja kannustavaksi kaikille seuramme jäsenille ikään, kuntoon ja sukupuoleen katsomatta. Molemmilla seuroilla on useita veneitä kuukauden haasteessa, KeUn ennätys tällä hetkellä parhaimmillaan 6 venettä.