

4x500 meter Skole Sprint Regatta

Arrangeret af Aarhus Roklub



*Åbne Jyske Mesterskaber i Indendørsroning
4. januar 2020*




Aarhus Roklub

JM i 4x500 meter Skole Sprint

Alle kan være med på holdet uanset alder og køn. Der udregnes handicap, og det er derfor muligt at stille med lige præcis det hold, man har lyst til.



Indendørsroning er en uhyre intens oplevelse med en helt speciel atmosfære, hvor de aktive roeres kamp mod konkurrenterne opleves helt tæt på. Publikum og aktive følger slagets gang på STORSKÆRM – hvem der fører, og hvem der kommer først i mål.

Hvornår?

Jyske Mesterskaber i 4x500 meter Skole Sprint afvikles i forbindelse med Åbne Jyske Mesterskaber i Indendørsroning. **Lørdag den 4. januar 2020**

Hvor?

Sted: Aarhus Gymnasium, en del af AARHUS TECH
Kileparken 25, 8381 Tilst. www.aarhustech.dk

Arrangør: Aarhus Roklub www.aarhusroklub.dk i samarbejde med
Dansk Forening for Rosport www.roning.dk
Concept2 Danmark www.concept2.dk

Tilmelding

Fortræning

Aarhus Roklub arrangerer 1-2 timers roinstruktion i roklubbens lokaler ved Hjortholmsvej Århus C eller Vandværksvej Brabrand. Her stiller roklubben en instruktør og Concept II romaskiner til rådighed. Deltagerne vil få gennemgået og indøvet roteknik, samt øvet skift til brug ved holdstafetten.

Der indgås nærmere aftale om dato og tidspunkt. Instruktion på skolen kan også aftales.

Kontakt Niels Iversen tlf. 29 82 81 20 eller mail n.c.iversen@stofanet.dk

Til 4x500 meter Skole Sprint Regatta

Elevholdet får mulighed for at deltage i 4x500 meter Skole Sprint

- En holdstafet, der roes i samme ergometer.
- Åben for hold à 4 personer, der repræsenterer samme skole. Skolen må gerne stille med flere hold.
- Distancen er 4x500 meter. Der skiftes hver gang en roer har roet 500 meter.
- Skift skal ske indenfor +/- 50 meter. Ind fra venstre ud til højre.
- Der beregnes handicap efter vægt-, alders- og kønsfordelingen på holdet.

Konkurrencen afvikles i forbindelse med Åbne Jyske Mesterskaber i Indendørsroning **lørdag den 4. januar 2020.**

Tilmelding

Tilmelding til stafetten sker på <http://tilmeld.roning.dk/>, hvor du opretter skole login samt betaler. Afklarende spørgsmål vedr. tilmelding - kontakt Maria Pertl tlf. 2251 0239 eller Niels Iversen tlf. 2982 8120

Tilmeldingsfrist er **onsdag den 1. januar 2020 kl. 18.**

Hvad koster det?

4x500 meter Skole Sprint Regatta koster 300,- kr. pr/hold á 4 personer. Indbetales i forbindelse med tilmelding.

I støtter vores unge roere. Overskuddet fra arrangementet går til Aarhus Roklubs ungdom til indkøb af robåde og aktiviteter.

Med venlig hilsen
Eventgruppen i Aarhus Roklub

For nærmere information kontakt

Maria Pertl;

Email: mpertl@gmail.com

Tlf/sms: 22 51 02 39

Eller læs mere på www.aarhusroklub.dk/jm

