

# Invitation til

## Åbne Jyske Mesterskaber i Indendørsroning

Lørdag d.4. januar 2020



Foto: Nina Hollensen, Aarhus Roklub. OL-deltager RIO2016.

Arrangør:

**Aarhus Roklub i samarbejde**

Dansk Forening for Rosport og  
Concept2 Danmark – Modest Sport



Regatta site: [www.aarhusroklub.dk/jm](http://www.aarhusroklub.dk/jm)

Sted:

**Aarhus Gymnasium**, en del af AARHUS TECH  
Kileparken 25, 8381 Tilst (Aarhus) <https://aarhusgym.dk/>



# Invitation

Aarhus Roklub har hermed fornøjelsen af at invitere til Åbne Jyske Mesterskaber i indendørsroning. Der er mulighed for deltagelse i både individuelle løb, hold løb samt 200m fitness sprint.

**Første start er kl. 9.30. Hallen er åben fra kl. 8.30**

## Forplejningszonen

Der er mulighed for at købe sandwich, frugt, vand, te/kaffe og kage. Forudbestilling mulig.

Vel mødt i Aarhus lørdag den 4. januar 2020.

## Konkurrencerne

Løbslisten offentliggøres på [tilmeld.roning.dk](http://tilmeld.roning.dk)

### Individuelle løb

Du kan deltage i 6km løb, junior løb (på tid for de yngste og 2km for de ældste), senior- og veteranløb (2km) samt fitness sprint (200m).

### Hold løb

Der er holdkonkurrencer (4x500m), hvor et hold består af 4 deltagere fra samme skole, firma eller klub. Der beregnes handicap ud fra køn, alder og vægt.

### **4x500 meter Uddannelses Sprint Regatta**

Konkurrencen er åben for elever/studerende på uddannelsesinstitutioner.

Et hold består af 4 deltagere fra samme uddannelsesinstitution.

Løb 200: Grundskole, Løb 201: Ungdomsuddannelse og Løb 202: Universitet/Vid. udd.

### **4x500 meter Firma Sprint Regatta**

Konkurrencen er åben for alle firmaer. Et hold består af 4 deltagere, der repræsenterer samme firma.

Løb 203

### **4x500 meter Klub Sprint Regatta**

Konkurrencen er åben for roere under DFfR eller anden klub under DIF eller FISA.

Et hold består af 4 deltagere fra samme klub.

Løb 300: Klubstafet junior B/C/D og Løb 301: Klubstafet junior A/senior

## Tilmelding

Tilmelding sker via [tilmeld.roning.dk](http://tilmeld.roning.dk) og **tilmeldingsfristen er onsdag d. 1. januar kl. 18.**

Senere tilmelding kan ske hvis det er praktisk muligt i det enkelte løb.

Betaling skal foretages på [tilmeld.roning.dk](http://tilmeld.roning.dk)

### Anmeldelsesgebyr:

200 meter Fitness Sprint Regatta	kr.	65,00 pr deltager
Junior C, D, E, yngre	kr.	85,00 pr deltager
Junior B, A	kr.	95,00 pr deltager
Seniorer, Veteraner, 6km	kr.	115,00 pr deltager
4x500 meter Klub/Skole-hold	kr.	300,00 pr hold
4x500 meter Firma-hold	kr.	500,00 pr hold

Tilmelding er **kun gyldig og rettidigt anmeldt**, såfremt det samlede anmeldelsesgebyr er indbetalt senest ved tilmeldingsfristen (via [tilmeld.roning.dk](http://tilmeld.roning.dk)).

Startlisterne offentliggøres torsdag d. 2. januar på [tilmeld.roning.dk](http://tilmeld.roning.dk). På løbsdagen udleveres et program pr. klub/hold ved henvendelse til sekretariatet.

## Information/spørgsmål

Eventuelle spørgsmål vedrørende arrangementet kan rettes til:

Maria Pertl, Solskrænten 22, 8220 Brabrand. SMS/tlf 22510239 eller mail: [mpertl@gmail.com](mailto:mpertl@gmail.com)

## Byen Aarhus

Informationer om Aarhus kan findes på: [www.visitaarhus.com](http://www.visitaarhus.com)

### Generel information

#### Konkurrencerne:

Der roes på Concept2 ergometre. Der anvendes elektronisk tidtagningssystem, som betyder, at der ikke vil være kontrollanter ved alle ergometre. Alle deltagere accepterer ved tilmelding at de underlægger sig DFfR's Reglement for Ergometerroning, DIF's reglement for Danmarksmesterskaber samt WADAs dopingregler. Er det ikke deltageren selv, der tilmelder sig, skal tilmelderens sikre sig, at deltageren er indforstået med ovenstående. DFfR ergometer reglement, [www.roning.dk](http://www.roning.dk).

#### Medaljer:

I alle junior-, senior- og holdløb uddeles medalje til nr. 1, 2 og 3.

I veteran- og sprintløb uddeles medaljer til vinderne.

#### Indvejning og handicapberegning HOLD LØB:

Køn og alder angives ved tilmelding. Deltageren vejes ved ankomst, men senest 1 time før start. Holdenes tidshandicap udregnes efter gældende DFfR ergometer reglement [www.roning.dk](http://www.roning.dk).

#### Indvejning og handicapberegning INDIVIDUELLE LØB:

Senior og veteran klasser.

Der er to vægtklasser, henholdsvis åben klasse og letvægtsklasse. Røere skal som minimum være iført den anvendte rodragt ved vejningen. Indvejning skal foregå mellem 1 og 2 timer før løbet. Max vægt for dame letvægt: 61,5 kg. Max vægt for herre letvægt 75,0 kg.

### Afvikling af løb

#### Individuelle konkurrencer

Ved flere end 10 tilmeldte roere afvikles konkurrencerne i afdelinger, hvor vinderen er den roer, der har roet hurtigste tid.

#### Holdkonkurrencer

4x500 meter Sprint Regatta er en holdstafet, der roes i samme ergometer. Et hold består af 4 deltagere. Distancen er 4x500 meter. Der skiftes hver gang en roer har roet 500 meter. Skift skal ske indenfor +/- 50 meter. Skift foregår således: Ind i ergometeret fra venstre side, og ud af ergometeret til højre. Mandskabet skal være ens påklædt.

Ved flere end 10 tilmeldte hold afvikles konkurrencerne i afdelinger, hvor vinderholdet er det hold, der har roet hurtigste tid korrigeret for handicap.





Åbne Jyske Mesterskaber i Indendørsroning