

## HandiKAP-ergometerroning 2011

**Kom og vær med!** Er du en af dem der benytter romaskinerne i vores motionsrum eller har det i tankerne, så meld dig til. Du får mulighed for at komme i bedre form, og vi holder øje med, hvordan du forbedrer dine præstationer hen over vinteren.

I Nibe roklub starter vi en ny HandiKAP-ergometerroningsturnering op i vinteren 2011/12. Der vil være i alt 19 "løb" hen over vinteren. **Deltagelse er gratis**, og der vil være præmier ved afslutningen. Turneringen starter i uge 44, 2011 og slutter i uge 12, 2012. Der er ikke løb i uge 51-52.

I turneringen deltager alle mod alle, damer som herrer, men det er ikke den med den hurtigste tid, der nødvendigvis vinder, men derimod den som forbedrer sig mest fra gang til gang, og derved scorer højeste pointtal i de enkelte løb. (se regler)

I en handikapturnering er det din bedste rotid, der er udgangspunkt til næste løb, dvs. hvis du forbedrer dine rotider løbende, så har du god mulighed for at få en god placering i de enkelte løb.

### Tid og sted

Start og mål er i roklubbens motionsrum. Der ros en distance på 3000m for både damer og herrer på romaskinerne. I hver uge er der åbent for "løb" fra tirsdag til søndag. Tidtagning foretages på romaskinen. Ansvar for tidtagningen påhviler løbsdeltageren. Der kan kun indsendes én tid fra hver uge.

Der afvikles 19 løb i sæson 2011/12, uge 44-50 samt uge 1-12 i 2012. Det er dog kun muligt at samle point fra 10 løb, du har altså mulighed for at udeblive fra 9 løb i sæsonen, og alligevel være med helt fremme i pointtøsten.

Tider for de enkelte løb/uger skal meddeles til den løbsansvarlige samme dag, som de er opnået. Send sms til Thorbjørn på mob. 2733 3907 eller mail til [dcbtbo@yahoo.dk](mailto:dcbtbo@yahoo.dk), og oplys tid, navn og medlemsnummer.

### Resultater og stilling

Der vil med mellemrum blive offentliggjort resultatliste med placering i turneringen.

Er du som ny roer i tvivl om, hvad du skal, så kontakt Thorbjørn for en aftale om at mødes i roklubben.

Løbsansvarlig: Thorbjørn Borregaard (mob. 2733 3907 eller mail til [dcbtbo@yahoo.dk](mailto:dcbtbo@yahoo.dk))

