

# Firma Roning

Arrangeret af Aarhus Roklub



*Nordic Indoor Open  
Åbne Jyske Mesterskaber i Indendørsroning  
7. januar 2012*

*I  
skal  
hjælpe  
hinanden*



# JM i Firma Roning



## **Hvad er nu det for noget?**

Deltager I allerede i alle mulige firma arrangementer, ja så var det måske på tide at prøve noget nyt!

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.

Der roes på Concept II romaskiner, som er den mest stabile og anvendte romaskine i motionscentre og roklubber – måske der allerede findes en i motionsrummet i Jeres firma!

## **Slå de tidligere vindere!**

Kom og være med til at slå de seneste års Jyske Mestre i Firma Holdstafet:



2011: Unifeeder, Århus  
2010: Cadesign, Århus  
2009: Grundfos, Bjerringbro  
2008: Langkær Gymnasium og HF  
2007: SAK - Skejby Sygehus Aktivitetsklub  
2006: Århus Kommune Vej & Kloak  
2005: Bang & Olufsen / Struer  
2004: Bang & Olufsen / Struer



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 TV og/eller STORSKÆRM – hvem der fører og hvem der kommer først i mål.

## **Hvornår?**

Jyske Mesterskaber i Firma holdstafetten afvikles i forbindelse med Åbne Jyske Mesterskaber i Indendørsroning.

**Lørdag den 7. januar 2012**

## **Hvor?**

Sted: Langkær Gymnasium, HF& IB World School, Kileparken 25, 8381 Tilst  
Arrangør: Aarhus Roklub [www.aarhusroklub.dk](http://www.aarhusroklub.dk) i samarbejde med Dansk Forening for Rosport [www.roning.dk](http://www.roning.dk), Nordisk Roforbund, Concept2 Danmark [www.concept2.dk](http://www.concept2.dk) og Langkær Gymnasium, HF og IB World School [www.langkaer.dk](http://www.langkaer.dk)

## **I støtter vores unge roere**

Overskuddet fra arrangementet går til Aarhus Roklubs ungdom til både og aktiviteter.

# Tilmelding



## ***Til 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 andre steder kan også aftales.

## ***Til Jyske Mesterskaber i Firma Holdstafet***

Firmaet får mulighed for at deltage i en Firma Holdstafet.

- En holdstafet, der roes i samme ergometer.
- Åben for hold à 4 personer, der repræsenterer samme firma. Firmaet 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 7. januar 2012.

## ***Hvad koster det?***

Firmaroningsaftalen koster 500,- kr. pr/hold à 4 personer. Prisen er den samme selv om der eventuelt vælges kun at benytte enten roinstruktion eller deltagelse i indendørs ro regattaen. Indbetales på reg.nr. 2264 konto.nr. 4382 661 139.

## ***Tilmeldingsfrist senest***

For deltagelse i Firma Holdstafet er onsdag den 4. januar 2012 kl. 12. Tilmelding sker på <http://tilmeld.roning.dk/> (eller kontakt Maria)

**Med venlig hilsen**  
**Eventgruppen i Aarhus Roklub**

For nærmere information kontakt  
Maria Pertl;  
Email: [maria@pertl.dk](mailto:maria@pertl.dk);  
Tlf. 86125672  
Tlf/sms: 22510239

Eller læs mere på [www.aarhusroklub.dk/jm](http://www.aarhusroklub.dk/jm)



## Jyske Mesterskaber i Firma Holdstafet

Hold	Hold Nr.	Hold Navn	Tid
Hold III	1	Rur d [1:22]	2:58
Hold I	2	Odense [2:21]	1:47
Hold II	3	Tissø [1:32]	1:39
Hold II	4	KVIK [2:35]	1:41
Hold II	5	Kerteminde [3:25]	1:44
Hold I	6	ARA [2:37]	1:58
Hold II	7	Nykøbing Falster [3:37]	2:02
Hold I	8	Rungsted [1:30]	2:01
Hold II	9	ARA [3:32]	1:47
Hold	10	Aarhus [2:24]	1:44

Storskærmsbillede fra DM i holdstafet

**Vinder 2011:  
Unifeeder**



Læs mere om Aarhus Roklub på [www.aarhusroklub.dk](http://www.aarhusroklub.dk)