

Gladsaxe Sportshal

Lørdag den 28. januar 2012

Kl. 9.00-17:00

Arrangør: Bagsværd Roklub



# **FIT** FOR ROWING 2012

Åbne Danske Mesterskaber i indendørs roning  
Dansk Forening for Rosports 125 års jubilæum



## FIT FOR ROWING 2012

### » ENERGI TIL LIVET

Bagsværd Roklub inviterer i samarbejde med Concept2 Danmark og Dansk Forening for Rosport hele Danmark til FIT FOR ROWING & Åbne Danske Mesterskaber i Gladsaxe Sportshal den 28. januar 2012.

Vi ser frem til at se mange roere og ikke roere, firma hold, gymnasier/skoler og gæster fra andre specialforbund. Eventen byder på Åbne Danske Mesterskaber i indendørs roning, firmaevent, sprintløb samt et 125 års jubilæumsløb – kort sagt: masser af konkurrence, sundhed og roning.

### 125 ÅR MED DANSK ROFORBUND

Med FIT FOR ROWING åbner vi også Dansk Forening for Rosports 125 års jubilæum. Roning kan dyrkes på mange måder. Det kan være for motionens eller hyggenes skyld eller for at konkurrere. FIT FOR ROWING bliver startskuddet for jubilæumsåret og i den forbindelse afvikles et specielt jubilæumsløb – et løb hvor alle kan være med.

### JUBILÆUMSLØB OG JULEMÆRKEFONDEN

Det er ikke kun dansk roning, der kan fejre jubilæum i 2012. Julemærkefonden, som arbejder for at indsamle midler til driften af landets Julemærkehjem, fylder 100 år. Dansk roning og Julemærkehjemmene har igennem flere år været tæt knyttede. FIT FOR ROWING afvikler derfor et specielt jubilæumsløb, hvor overskuddet går direkte til de fire Julemærkehjem beliggende i Kollund, Hobro, Skælskør og Ølsted. Deltagelse i jubilæumsløbet sker ved køb af lodseddel i Gladsaxe Sportshal på dagen. Efter løbet trækkes lod om præmier, der er med til at gøre livet sundere og gladere.

## Program

### GÆLDENDE REGLER

Der konkurreres efter DFFRs Reglement for ergometerroning, DIF's reglement for Danmarksmesterskaber samt WADAs dopingregler. Yderligere information findes på [www.roning.dk/DFFR.aspx](http://www.roning.dk/DFFR.aspx)

### LØBSLISTE

Der udskrives løb i følgende klasser:

- Åbne Danske Mesterskaber for juniorer, senior under 23 år og masters
- Officielt Danmarksmesterskab (DIF) i de åbne seniorklasser
- Dansk Forening for Rosports Jubilæumsløb
- Firmaevent
- Stafetløb for skoler og gymnasier
- Fitness-sprint
- Forbundsmesterskaber for klubhold

Detaljeret løbsliste findes på websitet [tilmeld.roning.dk](http://tilmeld.roning.dk)

### TIDSPLAN FOR DAGEN

09:00	Første masterløb
10:30	Første juniorløb
12:30	Løb for funktionsnedsatte
13:00	Første seniorløb + Jubilæumsløb
15:00	Firmastafet
15:45	Fitness sprint
16:15	Holdstafet (klubhold)
17:00	Slut for en energisk dag

*Alle tider kan ændres. Hold øje med opdateringer på [tilmeld.roning.dk](http://tilmeld.roning.dk)*

### LIDT OM JULEMÆRKEHEJEMMENE

Julemærkehjemmene modtager hvert år omkring 700 drenge og piger i alderen 6-14 år. I dag er en stor del af børnene overvægtige, men for de fleste fylder ensomhed, mobning, lavt selvværd og mangel på venskaber lige så meget som overvægten.

Gennem motion, sund kost og skoleundervisning i små hold hjælper vi, over 10 uger, børnene med at få troen på sig selv tilbage, og få mod på og redskaber til at tackle hverdagens problemer. Over 70.000 børn har siden Julemærkets fødsel i 1904 fået et ophold på Julemærkehjem.

Se mere på [www.julemaerket.dk](http://www.julemaerket.dk)

## ALLE ER VELKOMNE

**FIT FOR ROWING** tiltrækker deltagere fra hele Danmark – både eliteroere, motionister, ansatte fra forskellige firmaer, fitnessfolket, ungdomsroere, master roere og masser af tilskuere.

## ENERGI & SUNDHED

**FIT FOR ROWING** fokuserer på sundhed og livsglæde. Under mottoet *energi til livet* er eventen med til at sprede positiv energi og motivere til en sundere livsstil.

## OPLEVELSESRIK DAG

**FIT FOR ROWING** giver deltagere og publikum en hel dag fuld af gode oplevelser, underholdning og ny viden. Der er plads til hele familien i en intens og oplevelsesrig atmosfære.



### FIRMASTAFET

Firmastafetten er eventen for dig og dine kollegaer. Et stafehold består af 4 personer, der alle ror 500 meter. Udligning af alder, køn og vægt gør det sjovt for alle at deltage, da alle har en fair chance for at vinde. Der er medaljer til vinderne og derudover trækkes lod om et ro-ergometer til en værdi af kr. 15.000,- blandt alle deltagende hold.

I forberedelsen til eventen har I mulighed for at få coaching af nogle af Danmarks bedste roere. Bagsværd Roklub tilbyder alle tilmeldte i firmastafetten at træne gratis i Bagsværd Roklub to gange om ugen i januar måned. Her vil alle kunne få råd og vejledning om træning, roteknik og forberedelse til konkurrencen.

Kontakt [firmastafet@fitforrowing.dk](mailto:firmastafet@fitforrowing.dk) for at få yderligere information om mulighederne for coaching og træning i Bagsværd Roklub.

### STARTLISTE

Bemærk at rækkefølgen af løbene ikke nødvendigvis følger løbsnummer og at endelige starttider ikke kan fastsættes præcist før tilmeldingen lukker onsdag d. 18. januar. Der skal derfor tages forbehold for ændringer. Se opdateret program på [tilmeld.roning.dk](http://tilmeld.roning.dk)

### LØBSAFVIKLING

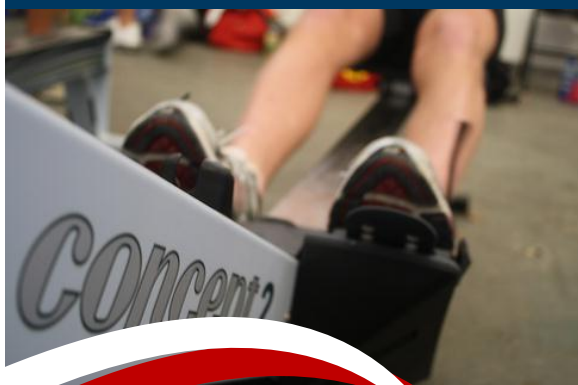
Løb med 20 eller flere deltagere kan blive opdelt i flere heats. Ved løb opdelt i flere heats seedes deltagerne på baggrund af seneste registrerede tid. Vinderen vil være deltageren med den hurtigste tid for alle heats i det pågældende løb. Løb med 10 eller færre deltagere kan blive afviklet sammen med øvrige løb med 10 eller færre deltagere.

### MEDALJEVERRÆKKELSE

Det uddeles medaljer til de tre første pladser i hvert løb. Medaljeoverrækkelsen vil foregå umiddelbart efter hvert løb.

### RESULTATER

Resultattider fra alle løb offentliggøres løbende i Gladsaxe Sportshal på dagen og vil efterfølgende være tilgængelig på [tilmeld.roning.dk](http://tilmeld.roning.dk)





## DFFR UNGDOMSVINTERTRÆF

I forbindelse med FIT FOR ROWING 2012 afvikles sideløbende Dansk Forening for Rosports årlige vintertræf for alle landets ungdomsroere.

### ROSTAFET MED LASERGEVÆRSKYDNING

FIT FOR ROWING introducerer et nyt koncept for alle deltagere i vintertræffet. I løbet af dagen afholdes en klassisk rostafet, men krydret med lasergeværskydning – en kombination af skiskydning og ergometerroning.

Kan roerne kontrollere vejtrækningen efter 250 meters spurt og ramme plet?

Kom og oplev indendørsroning på en ny og spændende måde.

Mere information om dette arrangement og tilmelding findes på [www.roning.dk](http://www.roning.dk)

## DIF MESTERSKABSLØB

Kun medlemmer af en klub under DFfR kan vinde et DIF Danmarksmesterskab i ergometerroning. I DIF mesterskabsløb kan der IKKE efteranmeldes.

## LETVÆGTSLØB

Vægtgrænsen for letvægtsmænd er 75 kg og for letvægtskvinder 61,5 kg. Vejning til disse løb skal ske 1-2 timer før løbets konkurrencetidspunkt. Det er roerens eget ansvar at blive vejret ind til tiden.

## FORBUNDSMESTERSKABER FOR KLUBHOLD

I løb udskrevet for klubhold (samme klub) roes med skift for hver 1000m, dog kun 500m for junior 10-16 år. Mandskabet skal være ens påklædt.

## CONCEPT2 ONLINE WORLD RANKING

Alle deltageres resultater indmeldes automatisk til Concept2 Online World Ranking.

Roere under 18 år kan få deres vægt registreret, således at deres tid bliver indmeldt i deres respektive vægtklasse. Registrering af vægt sker ved henvendelse til eventsekretariatet i Gladsaxe Sportshal på dagen.

## Tilmelding

Tilmelding til alle løb skal ske på [tilmeld.roning.dk](http://tilmeld.roning.dk) senest onsdag den 18. januar kl. 12.00. Jævnfør Reglement for ergometerroning kan der IKKE efteranmeldendes i DIF mesterskabsløb. Øvrige løb kan efteranmeldes i op til en time før løbsstart mod et ekstragebyr på kr. 75,- pr. tilmelding.

Ved tilmelding underlægges atleten automatisk DFfRs Reglement for ergometerroning, DIF's reglement for Danmarksmesterskaber samt WADAs dopingregler. Yderligere information findes på [www.roning.dk/DFfR.aspx](http://www.roning.dk/DFfR.aspx)

## DELTAGERGEBYR OG BETALING

Følgende priser er gældende for FIT FOR ROWING 2012:

Individuelle konkurrencer	Kr. 150,- pr. deltager
Junior C, D og E dog kun	Kr. 75,- pr. deltager
Sprint-konkurrencer dog kun	Kr. 50,- pr. deltager
Holdkonkurrence	Kr. 500,- pr. hold
Firmakonkurrence	Kr. 500,- pr. hold

Deltagergebyr indsættes på følgende konto: **Nordea reg.nr. 2261 Konto 8410 020 077**

Med indbetalingen bør følge en tekst med klub-/firmanavn for indbetalingen.

Det vil IKKE være muligt at betale kontant ved eventen.

Tilmelding til jubilæumsløbet sker ved køb af lodseddel på selve dagen. Det vil derfor undtagelsesvis være muligt at betale kontakt for deltagelse i jubilæumsløbet.



Hos Café Spire syntes vi, at fysisk aktivitet og sund kost, bør gå hånd i hånd, og derfor servere vi massere af sund mad, som er sprængfyldt med fibre, gode vitaminer og mineraler.

### Tilbud til FIT FOR ROWING lørdag d. 28. januar

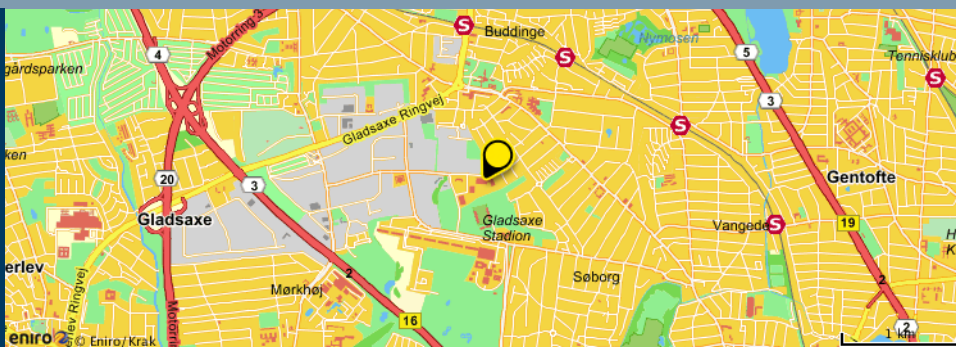
1 Café Spire bolle med  
½ 1 kildevand 45,-

1 hjemmebagt grovbolle med  
smør og ost 15,-

1 kop kaffe og  
1 stk. kage 25,-

Tjek os ud på:  
[www.cafe-spire.dk](http://www.cafe-spire.dk)

Du finder Café Spire i  
Gladsaxe Sportshal. Caféen  
vil være åben hele dagen  
lørdag d. 28. januar.



## Rejseplan

### ADRESSE

FIT FOR ROWING afvikles igen i år her:

Gladsaxe Sportshal  
Vandtårnsvej 55  
2860 Søborg

Link til Google-maps: <http://g.co/maps/858ba>

I forbindelse med Gladsaxe Sportshal findes gratis parkering. Der kører busser fra både Buddinge og Kildebakke S-togsstation til Gladsaxe Sportshal flere gange i timen.

## Øvrig information

Der er gratis entré for alle, så medbring bare venner og hele familien, der på den måde kan opleve jer og roning, når det er bedst og på højt plan. Al konkurrence og medaljeoverrækkelse finder sted i Gladsaxe Sportshal.

Hvis de yngste i familien ikke er interesseret i at se roning hele dagen, så kan vi foreslå en tur i Gladsaxe Svømmehal, som har åbent fra kl. 08.00 – 15.00, og som ligger i forlængelse af Gladsaxe sportshal.

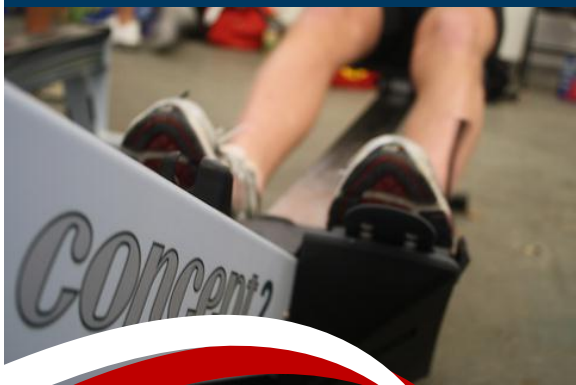
### FORPLEJNING

I den nye og lækre Café Spire er der mulighed for at købe sund mad og drikke hele dagen. Vi har fået caféen til at lave et specielt FIT FOR ROWING tilbud, som kun gælder på dagen.

### OVERNATNING

Der er mulighed for overnatning i følgende roklubber i forbindelse med eventen fredag til søndag. Kontakt klubben direkte for yderligere information på nedenstående e-mails:

<b>Bagsværd Roklub</b>	Skovalleen 38 B, 2880 Bagsværd	<a href="mailto:klub@bagsvaerdroklub.dk">klub@bagsvaerdroklub.dk</a>
<b>Lyngby Roklub</b>	Rustenborgvej 19A, 2800 Lyngby	<a href="mailto:formand@lyngbyroklub.dk">formand@lyngbyroklub.dk</a>



## Behov for yderligere information?

Er der spørgsmål eller kommentarer til denne invitation, tilmelding eller andet, så hold dig ikke tilbage for at kontakte vores eventsekretariat. Send en e-mail til [info@FitForRowing.dk](mailto:info@FitForRowing.dk), så vender vi tilbage, eller besøg vores web-sitre [www.FitForRowing.dk](http://www.FitForRowing.dk), som løbende bliver opdateret med seneste information.

### ARRANGØR

FIT FOR ROWING bliver arrangeret af Bagsværd Roklub i samarbejde med vores hovedsponsor CONCEPT2 Danmark og Dansk Forening for Rosport.

### WEBSITES

Eventsite: [www.FitForRowing.dk](http://www.FitForRowing.dk)

Tilmeldingssite: [tilmeld.roning.dk](http://tilmeld.roning.dk)

### KONTAKTINFORMATION

Eventsekretariat: [info@FitForRowing.dk](mailto:info@FitForRowing.dk)

Firmastafet: [firmastafet@FitForRowing.dk](mailto:firmastafet@FitForRowing.dk)



DANSK FORENING FOR ROSPORT  
RONING.DK



» energi til livet

**FIT FOR ROWING**

[www.FitForRowing.dk](http://www.FitForRowing.dk)