



Middelfart Roklub

Kære roklubber i Fredericia, Kolding, Strib, Vejle og Roklubben Lillebælt

Nu går sommersæsonen på hæld, og der venter den lidt mere hårde og ensformige ergometertræning inden døre. Det vil vi gerne gøre lidt sjovere ved at arrangere en ergometer-aften, hvor vi konkurrerer i holdstafet på 2000 og 5000 meter.

Middelfart Roklub inviterer derfor til "Lillebæltsdysten" tirsdag den 7. november 2017 kl 18.30, hvor vi vil prøve konceptet af og vurdere interessen for flere arrangementer henover vinteren – og gerne andre lignende arrangementer den kommende sommer på vandet. Hensigten med dysten er at finde det stærkeste hold samt styrke det sociale bånd mellem roklubberne omkring Lillebælt.

Lillebæltsdysten

tirsdag den 7. november 2017, kl. 18.30
i Middelfart Roklub, Kongebrovej 66, 5500 Middelfart

Program:

| | |
|-------|--|
| 18.30 | Omklædning |
| 19.00 | Individuel opvarmning |
| 19.30 | Klubstafet 4 x 500 meter med 1 skift pr. mand (2000 meter i alt) |
| 19.50 | Pause |
| 20.00 | Klubstafet 4 x 250 meter med 5 skift pr. mand (5000 meter i alt) |
| 20.30 | Afroning og bad |
| 21.10 | Kage, kaffe og øl/vand og kåring af aftenens vindere ☺ |

Regler:

For at deltage skal man stille et hold med fire personer m/k. Dysten bliver afholdt efter almindelig handicap-regler. Max. to hold pr. klub pga. af plads og antal ergometre i Middelfart Roklub.

Tilmelding:

Senest tirsdag den 31. oktober på denne doodle: <https://doodle.com/poll/sahykef2kgbngbgt>
Skriv venligst klubnavn og holdnavn på doodlen.

Arrangementet er gratis.

Spørgsmål kan besvares ved at ringe eller SMS til Claus Rützou 23368650 eller Roar Kloppenborg-Skrumsager 23394917.