



SVED-PÅ-PANDEN RONING



*Både kaproning - og motionsroning
Et godt tilbud til nye og gamle roere
om at komme i form!*

10 km motions-kaproning ca. hver anden uge på Øresund og i Havnen

Kunne du tænke dig at få motion og komme i træning - samt at møde roere fra Københavnskredsens andre roklubber? Så find et hold og vær med i de i alt 8 gange 10 km motionsroning i løbet af sæsonen. Hvis du er "Kanin" fra 2007, har du mulighed for at starte efter sommerferien og kun deltage i de 4 gange sidst på sæsonen.

- Mål: At få motion og komme i træning
- Distance: 10 km
- Bådtype: 2- og 4-åres inrigger
- Der ros efter DFfR's handicap-point-beregning ved langdistance-kaproning
- Deltager kategorier/pokaler/præmier:
 1. Præmie til de 3 hold med flest handicap-points efter 8 gange
 2. Præmie til det hold, der forbedrer sin tid mest over 8 gange
 3. Præmie til det "Kanin" hold med flest handicap-points efter 4 gangeDer er pokal til det vindende hold i alle tre kategorier.
- Tid: Der ros i 2 heats cirka hver anden uge. Første start kl. 17.30.
- Sted: I Havnen ved Islands Brygge eller på Øresund ved Hellerup
- Tilmelding: Til dommerbordet senest 5 minutter før start
- Start: Første gang torsdag den 10. maj 2007

Pointberegning:

1. Der ros efter handicap-point-beregningen ved langdistancekaproningerne. Dog beregnes tiden kun i minutter og sekunder (4 decimaler).
Se DFfR's hjemmeside roning.dk/mtu/langdist/handicap.htm.
Der er pokal til det bedste hold samt præmier til de 3 bedste hold - uanset bådtype.
Dårligste resultat af 8 fratrækkes.
2. Der er pokal og præmie til det hold, der forbedrer sin tid mest i løbet af hele sæsonen.
Der gives 1 point for at deltage og 4 points for at forbedre sin tid i forhold til holdets bedste tid. Dårligste resultat af 8 fratrækkes.
3. "Kaniner" fra 2007 kan deltage i 4 af 8 gange sved-på-panden roning allerede det første år, de ror. Start efter sommerferien den 2. august. Der er pokal og præmie til det hold med flest handicap-points efter 4 gange - uanset bådtype. Det er klubbernes ansvar, at bådene er forsvarligt bemandede med styrmænd, som er godkendt af klubben til at føre bådene i de nævnte farvande.



SVED-PÅ-PANDEN RØNING



Arrangementsdatoer:

Torsdag	10. maj	Hellerup Dame Roklub
Onsdag	23. maj	Roklubben SAS
Torsdag	7. juni	Hellerup Dame Roklub
Mandag	25. juni	Roklubben SAS
Torsdag	02. august	Hellerup Dame Roklub (nu med "Kaniner")
Onsdag	15. august	Roklubben SAS
Torsdag	30. august	Hellerup Dame Roklub
Fredag	07. september	Roklubben SAS (afslutning)

Baner & tidtagning:

Roklubben SAS. Start tæt på land ud for roklubben Islands Brygge 66B, kryds over til B&W bygningen – hold styrbord mod Sjællandssiden, ned at vende ved slusen. Ro op til Langebro – hold styrbord tæt mod Amager-siden. Vend bagbord om Langebros østlige bropille og ro tilbage til Slusen – hold styrbord langs de grønne bøjer. Efter anden vending ved Slusen er der mål foran roklubben. Vær opmærksom på den nye Bryggebro, og undgå skift i dette område. Benyt Bryggebroens østlige gennemsejling på vej mod Langebro og vestlige gennemsejling på vej mod Slusen.

Hellerup Dame Roklub. Start indenfor inderste bøje ud for roklubben på Hellerup Havn, op at vende lige før statuen af Knud Rasmussen og retur til Hellerup. Man skal ro udenom badebøjerne ved Charlottenlund Fort og dækmolen ("Bananen") til Skovshoved Havn. Ved overtrædelse heraf tillægges 4 minutter i tiden.

Vendepunkterne er markeret med en bøje.

Der kompenseres ikke i tid for materiel skade.

Resultater:

Resultatliste kan ses på Københavns Kredsens hjemmeside.

Hold & både:

Holdene kan bestå af begge køn i alle aldre. Holdets handicap udregnes pr. gang efter dagens holdsammensætning. Når der ros med fast styrmand, tælles dennes handicap ikke med i pointberegningen.

2-års må max. deltage med 5 personer pr hold

4-års må max. deltage med 8 personer pr hold.



SVED-PÅ-PANDEN RØNING



Alle hold skal hver gang melde sig til dommerbordet senest 5 minutter før start med oplysning om klubnavn, holdnummer, navne på holddeltagere samt deres fødsels-år. Dette af hensyn til handicapudregningen.

Hvis holdopstillingen mailes til a.m.hein@tele2adsl.dk dagen før, behøver holdene kun at melde sig til dommer-bordet fra vandsiden.

Der kan ros i to heats. Første start går kl. 17.30. Dommerbordet lukker kl. 20.00, så de hold, der starter i andet heat, skal starte tidligt nok til, at de kan nå i mål inden kl. 20.00.

Hver klub har fået tildelt et antal holdnumre. Se nedenfor. Bådholdene kan frit vælge ét af de mulige numre. Før start skal et skilt med tydeligt nummer vises til starteren. Holdene sørger selv for dette skilt.

NB. Vær opmærksom på at tidtagerne nemt skal kunne se nummeret, når I starter og ror i mål. Skiltet skal derfor minimum være i A4 størrelse og skrevet med tydelig skrifttype/størrelse. En god type/størrelse er: Times New Roman/400. Laminér gerne skiltet, så nummeret ikke blafrer i vinden.

Klub nr.	Klub	Hold nr.
101	ARK	1 - 49
102	Bagsværd	50 - 99
103	B&W	100 - 149
104	DSR	150 - 199
105	DFDS	200 - 249
106	Dragør	250 - 299
107	Hellerup Dame	300 - 349
108	Hellerup	350 - 399
109	Holte	400 - 449
110	Hvidovre	450 - 499
111	Ishøj	500 - 549
112	KR	550 - 599
113	Lyngby Dame	600 - 649
114	Lyngby	650 - 699
116	KVIK	700 - 749
117	Furesø	750 - 799
118	Gefion	800 - 849
119	SAS	850 - 899
120	Skjold	900 - 949
121	Øresund	950 - 999
122	Rungsted	1000 - 1049
124	Skovshoved	1050 - 1099



SVED-PÅ-PANDEN RØNING



Lån af både:

Hellerup Dame Roklub: Eva Guld,
tlf. 39 62 76 80, email eva.guld@jagtgaarden.telelet.dk

Roklubben SAS: Valther Jørgensen
tlf. 32 52 33 73, email valtherj@hotmail.com

Øvrige klubber: kontakt rochefen i den respektive klub.

Hvert hold sørger selv for at bestille både i den arrangerende klub eller dennes nabo-klubber, dvs. ARK samt KR i Havnen, og Hellerup Roklub samt klubberne i Svanemøllen når der ros på Øresund.

Det anbefales at holdene indgår en fast aftale om lån af båd for hele sæsonen - men husker så til gengæld at afbestille i god tid, hvis holdet er forhindret i at deltage, så andre hold evt. kan benytte båden.

Da der kan ros i 2 heats, kan to hold benytte samme båd.

Traktement:

Efter røningen er der mulighed for at hygge sig sammen alle sammen. I Roklubben SAS og Hellerup Dame Roklub er der buffert til ca. 25,- kr. og kaffe ad libitum til 5,- kr. Drikkevarer kan ligeledes købes i roklubberne.

Tilmelding er ikke nødvendig, men det kan være en hjælp for værtsklubben at vide hvor mange, der kommer eller ikke kommer. Besked skal i så fald sendes direkte til værtsklubben (SAS: Lis Krøner lis.krøner@tiscali.dk, HDR: Eva Guld eva.guld@jagtgaarden.telelet.dk)

Invitation med tilmelding til afslutningsfest udsendes separat.

**Har I spørgsmål? Kontakt Hanne Vinther, Roklubben Øresund,
tlf. 32 52 01 06/40 34 75 35, email hven@vip.cybercity.dk**



SVED-PÅ-PANDEN RØNING



Tilmelding til Sved-på-Panden roning

Tilmeldingen sendes til mailbox a.m.hein@tele2adsl.dk eller afleveres ved dommerbordet inden start.

Der skal afleveres tilmelding for hvert stævne indeholdende oplysninger for de roere, som aktuelt sidder i båden ved stævnet.

Dette af hensyn til handicapudregningen. Afleveres ingen blanket, får holdet ringeste handicap.

Tilmeldinger kan sendes/afleveres klubvis.

Klub: _____ Løbsdato: _____				
Kontaktperson: _____				
Hold nr	Bådtype	Deltagernavne	Køn	Fødselsår

Blanketten i wordformat kan også hentes på Københavnskredsens hjemmeside