

Fana Roklubb

Inviterer til

Norgesmesterskap

og

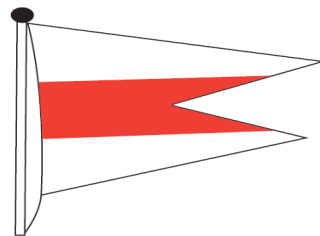
Åpent Norsk Mesterskap på romaskin

Lørdag 7. Februar 2015

på

Amalie Skram Videregående skole

Lungegårdskaien, Bergen Sentrum



FANA ROKLUBB
stiftet 1916

Norgesmesterskap og Åpent Norsk Mesterskap på Romaskin

Sted: Amalie Skram Videregående skole

Tid: Lørdag 7. Februar, kl. 1000

Arrangør: Fana Roklubb

Reglement: Nordisk reglement for ergometerroing følges

Påmelding: Påmelding til konkurransen via sportsadmin via www.roing.no
Påmeldingsfrist 28. Januar 2015.

Etteranmeldinger: Etteranmelding til NM løp godtas normalt ikke, men kan aksepteres dersom det er plass i eksisterende heat mot 10x startkontingent.
Godtas mot dobbel startkontingent i åpne klasser dersom det er ledige plasser.
Etteranmeldinger via epost eller ved fremmøte kl.0800 7.februar

Kombinasjonslag: Tillates utenom NM klasser.

Sammenslåing av løp: Arrangøren kan slå sammen løp avhengig av påmelding.

Lisens: Alle deltakere i NM-løp må ro for en roklubb eller idrettslag tilsluttet Norges Roforbund.
Det er mulig å løse engangslisens på stedet. For mer informasjon om lisens se www.roing.no/lisens

Deltagelse i åpne løp krever ikke lisens eller medlemskap i en klubb, men vil i tilfelle kreve signert egenerklæringsskjema før start.

Startkontingent:	Junior D, C, B og studenter i åpne klasse	kr. 150
	Junior A, senior og mastersklasser	kr. 250
	Lag stafett	kr. 400

Betaling: Betales til konto 3416.18.00157 senest onsdag 28. Januar 2015.
Oppgi "C2-NM", ditt navn og klasse ved betaling.
Roklubber vil motta faktura etter konkurransen.

Lagledermøte: 7. Februar kl.0830, rom annonseres senere.

Kontor og resultater: Åpent fra kl.0800 i idrettshallen

Oppvarmingsområde: Tilgjengelig fra kl.0900

Veiing av lettvekt: 1-2 timer før konkurransestart.

Kontaktpersoner:	Arrangementsansvarlig	Thorvald Jakobsen	96236943
	Teknisk ansvarlig	Ivar Lyngedal	
	Økonomiansvarlig	Tore Odfjell	

Epost: Fana.Roklubb@outlook.com

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Fana-Roklubb/167732476619467>

Praktisk informasjon

Amalie Skram Videregående skole ligger sentralt i Bergen sentrum, 200-300 meter fra jernbanestasjonen, bybanen, busstasjonen, parkeringshus og hovedvei.

Amalie Skram er i samme bygning som byens nye 50 meters svømmeanlegg (ADO arena) og inneholder gode arealer for arrangementet.

Oppvarming og konkurranse

Konkurransen vil foregå i den store idrettshallen, der det også er tribune og en oppvarmingssone.

Oppvarming kan gjennomføres i idrettshallen, i treningsrommet, i foajeen eller ute langs turveien rundt store Lungegårdsvann.

Overnatting

Det er mulighet for enkel overnatting på skolen. De som ønsker dette må varsle arrangør senest 28. Januar. Klubber som vil benytte seg av dette må ha med ansvarlig voksen, og alle må ta med liggeunderlag og sovepose. Det er tilgang på enkelt kjøkken og kjøleskap, men vi prøver å organisere med frokostservering fra skolens kantine. Overnatting er gratis, men måltider må betales.

Det er kort vei til kjøpesenter, restauranter og supermarked.

ADO Arenadrift har avtale med nærliggende hotell der vi kan få gunstige priser.

Kontaktinformasjon:

Grand Terminus Tlf: 55 21 25 00 - 55 21 25 27, booking@grandterminus.no

Augustin Tlf: 55 30 40 00 - 55 30 40 70, booking@augustin.no

Det er mange andre hoteller sentralt i Bergen.

Hvordan komme seg til konkurransen

Kommer du med fly er det enkleste å ta flybussen til busstasjonen, derfra er det gåavstand til skolen.

Kommer du med bil er det enklest å parkere på parkeringshuset ved busstasjonen.

Kommer du med tog er det gåavstand til skolen.

Øvrig arrangement

Fana Roklubb vil ha mer innhold i mesterskapet enn bare konkurransen.

Vi vil organisere tilbud om felles middag på kvelden for deltagere og ledere, og lett felles treningsaktivitet for roerne på søndag formiddag.

Vi samarbeider med kantinedriften på skolen for å få god kvalitet på spisemuligheter under og etter mesterskapet.

Oversikt over klasser og distanser

Klasse (Damer og herrer)	Alder	Distanse	Stafett	Kategori
Junior D	-12 år	500 m	4 x 500 m	Åpen
Junior C	13-14 år	1000 m	4 x 500 m	Åpen
Junior B	15-16 år	2000 m	4 x 500 m	Åpen
Junior A NM	17-18 år	2000 m	4 x 500 m	NM
Senior U23	19-22 år	2000 m	4 x 500 m	åpen
Senior U23 lettvekt	19-22 år	2000 m	4 x 500 m	åpen
Senior NM	åpen	2000 m		NM
Senior lettvekt NM	åpen	2000 m		NM
Adaptiv NM	åpen	2000 m		NM
Adaptiv	åpen	1000 m		Åpen
Master	30 – 39 år	2000 m		Åpen
Master lettvekt	30 – 39 år	2000 m		Åpen
Master	40 – 49 år	2000 m		Åpen
Master lettvekt	40 – 49 år	2000 m		Åpen
Master	50 – 59 år	2000 m		Åpen
Master lettvekt	50 – 59 år	2000 m		Åpen
Master	60 – 69 år	2000 m		Åpen
Master lettvekt	60 – 69 år	2000 m		Åpen
Master	70 – 79 år	2000 m		Åpen
Master lettvekt	70 – 79 år	2000 m		Åpen
Master	80 + år	2000 m		Åpen
Master lettvekt	80 + år	2000 m		Åpen
Trim/bedrift	åpen	2000 m	4 x 500 m	Åpen
Master	30 + år		4 x 500 m	Åpen

Lettvektsklasse:

Damer: 61,5 Kg

Herrer: 75 Kg

