

Norges Roforbund

TA DISTANSEMERKE PÅ CONCEPT II ROERGOMETER !

Alle brukere av Concept II romaskin kan delta, uansett medlemskap av en roklubb eller ei.

En kan tilegne seg alle tre valører av merket pluss «nålen» i en sesong. Sesongen varer fra 15.10. til 15.04. Kravene er at en fyller ut distansemerkekortet.

<u>Distansekrav (i km):</u>	<u>Gull:</u>	<u>Sølv:</u>	<u>Bronse:</u>
Kvinner 0-14 år	100	75	50
Menn 0-14 år	100	75	50
Kvinner 15-19 år	250	150	100
Menn 15-19 år	300	200	100
Kvinner 20-49 år	400	300	200
Menn 20-49 år	500	400	300
Kvinner 50-59 år	300	200	100
Menn 50-59 år	400	300	200
Kvinner 60-69 år	150	100	50
Menn 60-69 år	200	150	100
Kvinner 70-79 år	100	75	50
Menn 70-79 år	150	100	75
Kvinner 80-eldre	75	50	25
Menn 80-eldre	100	75	50

Merkene i de tre valører er broderte roere på maskin til å stryke på f.eks. skjorte.

«Nålen» er en gull-pins med samme motiv.

Denne kan bæres av alle gull-merketakere.

Hamar Roklub



1881



Ro- og padleklubb

