



ROMASKINSESONGEN 2021/2022

er endelig i gang og vil gjelde fra 15.10.21 til 15.04.22.

Kravet er fremdeles at det roingen foretas på Consept 2 romaskin., men det er ikke et krav at dette skjer i roklubbens treningsrom. Trener du på treningscenter, i garasjen eller i stua hjemme er dette helt ok.

Forsyn deg med et distansemerkeskjema som du beholder selv, sett deg på C2 romaskina og du er i gang. Du kan også lagre antall km på romaskinens computer, men vær sikker på at du får med alt.

Distansemerkekrav er hengt opp på infotavla i treningsrommet på roklubben. Skal du bruke treningsrommet, så husk å føre det inn i rologgen slik du har pleid å gjøre det på vanlig måte tidligere.

Send et liten melding til Tor på mob. 957 31061 med navn og fødselsdato når du begynner, så har vi en liten oversikt over hvem som prøver seg på distansemerket for denne perioden. Kanskje kan vi heie litt på hverandre også.

GOD ROTUR !

VIKTIG!

Når romaskinseongen er ferdig 15.04.22, og innen 01.juni 2022, sender du en melding til Tor igjen (eller e-post: countnec@hotmail.no) med det totale antallet km. Dette er en tillitssak, så du behøver ikke levere inn skjemaet.

Tor Sæming Eng
Leder av routvalget
Hamar Roklub av 1881