

Sved-På-Panden konkurrencen



Både kaproning og motionsroning

**Et godt tilbud til alle roere om at komme i form!
Til ungdomsroere, seniorroere, ældreroere, kaniner, nye,
gamle og eliteroere!**

10 Km motions-kaproning på Øresund og i Sydhavnen

Kunne du tænke dig at få motion og komme i træning - samt at møde roere fra andre roklubber? Så find et hold og vær med i de i alt 8 gange 10 Km motionsroning i løbet af sæsonen. Det er gratis, sjovt og tilmeldingen er let.

Er du "Kanin" fra 2014, så deltag i "Kanin-konkurrencen" i de sidste fire runder efter sommerferien og øv dig gerne i en runde eller to før sommerferien.

Arrangementsdatoer 2014:

Mandag d. 12. maj	Sydhavnen
Torsdag d. 22. maj	Hellerup
Mandag d. 2. juni	Sydhavnen
Torsdag d. 26. juni	Hellerup
Torsdag d. 7. aug.	Hellerup
Mandag d. 18. aug.	Sydhavnen
Torsdag d. 28. aug.	Hellerup
Fredag d. 12. sept.	Sydhavnen (SPP-fest og præmieoverrækkelse)

Bådtyper: 2- og 4-årers inrigger, samt 4+ og 4X+ Coastal både.

Der ros efter DFFR's LDK-regler, med enkelte undtagelser.

Præmier: Præmier til de 3 hold med flest points efter 8 gange.

Præmier til holdet, der forbedrer sin tid mest over 8 gange.

Præmier til det "Kanin" hold med flest points efter 4 gange.

Der er pokal til det vindende hold i alle tre kategorier.

Tid: Konkurrencen er åben fra kl. 17:30 til 20:00.

Sted: I havnen ml. Slusen og Langebro eller på Øresund ved Hellerup.

Forplejning: Buffet for kun 30 kr. i HDR og SAS efter hver runde.

Tilmelding: På SPP-hjemmesiden, dagen før konkurrencen, eller senest 5 min. før start ved dommerbordet.

www.sppkbh.dk