



# Oslo Rokrets inviterer til

# Åtter-Grand Prix 23/24

## Flotte premier og nytt spennende format!

### Åtter Grand Prix

Åtter Grand Prix er en lagturnering på romaskin for Oslo Rokrets. Alt dere trenger er en romaskin og to, fire eller åtte roere. Vinterturneringen består av fem unike konkurranser, som alle gjennomføres i egen klubb. Hver måned er det en ny konkurranse. Ingen forhåndspåmelding, og ingen deltakeravgift. Det konkurreres i toer, firere eller åtter. For hver roer som har deltatt i runden får klubben ett lodd i hovedpremien, en splitter ny C2-romaskin. Samme roer kan delta på flere lag, men bare opptjene ett lodd per runde. I tillegg vil det etter sesongslutt trekkes ut en heldig roer fra både senior- og U19, som vinner hver sin Speed Coach. Og en heldig roer fra både U17, U15 og U13 som vinner hver sin Stroke Coach. Ett lodd per runde man deltar.

### Masters-klassene + Åpen klasse (Mas 70+, Mas 50+, Mas 30+ og Åpen)

Alle konkurransene for Masters og Åpen gjennomføres som stafett med stafett-veksling, der veksletiden inngår i totaltiden. Alle lag skal være fulltallige, og ingen kan ro to påfølgende etapper. Maskinen skal stilles inn på nedtelling, og resultat leses av ved 0 m/min. Masters-klassene er 30+, 50+ og 70+, og det er snittalder som avgjør. 70+ er i snitt født i 1954 og tidligere. 50+ er i snitt født i 1974 og tidligere. 30+ er i snitt født i 1994 og tidligere. Åpen er åpen. I alle klasser kan man stille som herrelag, damelag, eller mix-lag.

Runde	ÅTTER (8 roere) / FIRER (4 roere) / TOER (2 roere)
1) NOV 22	8 000 m / 4 000 m / 2 000 m 2 x 500 m stafett per roer Resultat: Tid
2) DES 22	25 000 m / 12 500 m / 6 250 m Stafett med selvvalgte etappe-antall og -lengder. Minst 2 000 m per roer. Resultat: Tid
3) JAN 23	16 000 m / 8 000 m / 4 000 m 2 x 1 000 m stafett per roer Resultat: Tid
4) FEB 23	16 000 m / 8 000 m / 4 000 m 1 x 2000 m stafett per roer Resultat: Tid
5) MAR 23	120 min / 60 min / 30 min 1 x 15 min stafett per roer Resultat: Meter

### Senior- og juniorklassene (Senior, U19, U17, U15 og U13)

Runde 1 og 4 gjennomføres som stafett med stafettveksling, der veksletiden inngår i totaltiden. Alle lag skal være fulltallige, og ingen kan ro to påfølgende etapper. Runde 2, 3 og 5 gjennomføres som individuelle løp, der tid eller meter legges sammen etterpå. De kan kjøres parallelt på flere maskiner, eller etter hverandre på samme maskin. Seniorklassen er for roere født før 2005. U19 er for roere født 2005 og senere, U17 for roere født 2007 og senere, U15 for roere født 2009 og senere, og U13 for roere født 2011 og senere. I alle klasser kan man stille som herrelag, damelag, eller mix-lag.

	Senior, U19 og U17	U15 og U13
Runde	FIRER (4 roere) / TOER (2 roere)	FIRER (4 roere) / TOER (2 roere)
1) NOV 22	4 000 m / 2 000 m 2 x 500 m stafett per roer Resultat: Tid	2 000 m / 1 000 m 2 x 250 m stafett per roer Resultat: Tid
2) DES 22	40 000 m / 20 000 m 10 000 m per roer (individuell) Resultat: Tid sammenlagt	12 000 m / 6 000 m 3 000 m per roer (individuell) Resultat: Tid sammenlagt
3) JAN 23	20 000 m / 10 000 m 5 000 m per roer (individuell) Resultat: Tid sammenlagt	16 min / 8 min 4 min per roer (individuell) Resultat: Meter sammenlagt
4) FEB 23	2 x 24 min / 24 min 4 x 3 min stafett per roer (2 roere per maskin!) Resultat: Meter sammenlagt / Meter	16 min / 8 min 2 x 2 min stafett per roer Resultat: Meter
5) MAR 23	8 000 m / 4 000 m 2 000 m per roer (individuell) Resultat: Tid sammenlagt	4 000 m / 2 000 m 1 000 m per roer (individuell) Resultat: Tid sammenlagt

Hver runde gjennomføres i den angitte måned. Innrapportering på vedlagt skjema senest 3. i påfølgende måned, til både Stein Mørk ([imoerk@online.no](mailto:imoerk@online.no)) og Tine Bjonge ([tine.bjonge@outlook.com](mailto:tine.bjonge@outlook.com)). Merk at tid rapporteres i minutter og sekunder (vi bruker ikke timer). Alle roere skal føres inn i egen deltagerliste med kjønn og fødselsår. Fyll på etter hvert som nye blir med, og kryss av for hvilke runder de har vært med på.

Resultatliste legges ut på kretsens hjemmeside. Spørsmål vedr gjennomføring for Masters og Åpen rettes til Stein Mørk. Spørsmål vedr gjennomføring for Senior og Junior rettes til Tine Bjonge.

**Velkommen!**