



AFDELINGER:

Motion
Bjergklubben
Cykling
Golf
Mountainbike
Floorball
Fodbold
Ski
Dykning
Havkajak
Svømning
Orienteringsløb
Ergometerroning



www.bamseprojekt.dk



ERGOMETERAFDELINGEN

Invitation til Åbne Europamesterskaber i Slide og Sjællandske Mesterskaber

Lørdag den 28. november kl. 12.00 afholdes Euro-Slide 2009 i Gladsaxe Hallerne.

Man kan deltage i 1000m 2'ér, 1000m 4'ér og 500m 8'ér.

Der er juniorklassen, den åbne klasse og veteran +30 år. Alle klasser er med handicap. **Tilmelding senest den 20. nov. til undertegnede.**

Til vores nye unge roer vil jeg anbefale, at bruge lørdag eftermiddag i Gladsaxe, for at se hvordan et rostævne bliver afholdt. Det er altid rart at have lidt erfaring med til SM. Stævnet slutter ca. kl. 17.00.



Lørdag den 12. december kl. 11.00 afholdes Sjællandske Mesterskaber i Kalundborghallerne. Der er ca. 200 deltagere. Et godt sted at starte, hvis du ikke har prøvet konkurrence før. Vi vandt 4 medaljer ved SM 2008. Man kan deltage i 200m fitness sprint, 2000m og på 4 x 500m stafethold. Klasserne er opdelt med 10 års interval samt let og tung roer (over eller under 75 kg)

Løbsliste kan ses på www.ergometertider.dk, I venstre side står der tilmeld regatta. Tryk på Sjællandske Mesterskaber og du vil se løbslisten. Den endelige startliste kommer samme sted efter endt tilmelding. Der bliver samler gratis transport fra St. Ø. lørdag morgen og vi er hjemme til aften.

Tilmelding til undertegnede senest 4. dec.

På Ergometerafdelingens vegne
John Busk



AFDELINGER:

Motion
Bjergklubben
Cykling
Golf
Mountainbike
Floorball
Fodbold
Ski
Dykning
Havkajak
Svømning
Orienteringsløb
Ergometerroning



www.bamseprojekt.dk

EFTERÅRET I O-LØBS AFDELINGEN

FKBU inviterer til UM 14. november i Tokkekøb Hegn. Ved dette arrangement vil der samtidig blive afholdt klubmesterskab.

Info og tilmelding til Michael 842 3.C

KÆMPE UDFORDRING :

Løb o-løbet "Jættemilen" et langdistance løb. Søndag 8. november.

Vælg en bane der passer dig.
Baner fra 11 til 24 km.

Info og tilmelding til Michael 842 3.C

