



## AFDELINGER:

Motion  
Bjergklubben  
Cykling  
Golf  
Mountainbike  
Floorball  
Fodbold  
Ski  
Dykning  
Fire Racing Sport  
Svømning  
Orienteringsløb  
Ergometerroning



[www.bamseprojekt.dk](http://www.bamseprojekt.dk)



## ERGOMETERRONING C2-CUP 2009-2010 4.afd.

4. afdeling af C2-CUP er nu blevet afviklet. Der var ikke så mange indleverede resultater – kun 10 havde indsendt en 2000m. tid. Hvorfor er der ikke flere deltagere til C2-CUPPEN? – svaret kender ingen, men måske er 2000m. på tid, en for lang distance at presse sig selv på. Men det vigtigste er at få roet og trænet og **alle** kan ro 2000m. Jeg ved der er mange der træner på romaskinen og det kunne da være dejligt at få nogle flere kollegaer med i C2-CUPPEN.

Der er en afdeling tilbage i C2-CUPPEN nemlig 5000m. Det vil være positivt for ergometerafdelingen, hvis der var flere der indleverede et resultat her til sidste afdeling, uanset om det er første gang man forsøger sig med en tid på 5000m.

Vinder af 4.afdeling på 2000m. distancen, blev 227 Thomas Vedsmand med en rotid på 6.34,2 min. Nr. 2 829 Jan Ruby og på 3. Pladsen 198 Torben Kristiansen. 2 point er der for 829 Jan op til 198 Torben på førstepladsen i den samlede stilling, spændende at se hvem der er stærkest på 5000m. 3. Pladsen har 181 John Busk sat sig på her før sidste afdeling. Meget skal gå galt for 181 John hvis ikke han holder 3. Pladsen. 181 John er et konditionsfænomen uden lige og plejer at ro de 5000m. På ca. 18 min. Spændende at se om han også kan præstere det i år.

### DM

Den 30. januar stillede BI med 6 deltagere ved DM. 242 Søren Hansen deltog i herre åben 2000m. 242 Søren var oppe imod nogle af Danmarks bedste roere og fik en flot 10 plads i ny personlig rekord 6.38,8 min. 227 Thomas Vedsmand roede i klassen herre 40+ 2000m. og fik en bronzemedalje i ny personlig rekord 6.34,2 min.

I firmastafetten 4\*500m. har vi vundet DM de sidste 2 år i træk og vi satsede stærkt på at generobre DM titlen. Flere hold til firmastafetten stiller med tidligere og nuværende landholdsroere, så der er hård kamp om guld. I år havde arrangøren lavet 2 runder af 4\*500m. så alle hold skulle ro mod hinanden 2 gange. I første runde blev vi nr. 1 på trods af at vi havde flere uheldige skift, som koster dyrebare sekunder. I 2 runde blev vi nr. 2 og her kostede skiftene os 1 pladsen med 1/10 sek. men da vi havde samlet bedste tid af alle hold, kunne vi lade os hylde som Danmarks mestre for 3 år i træk. Holdet bestod af 181 John Busk – 198 Torben Kristiansen – 829 Jan Ruby – 227 Thomas Vedsmand.

Håber vi kan stille med flere roere til næste års DM som er et rigtig godt velarrangeret ergometerstævne.

### Jyske Mesterskaber

Den 9. januar deltog 227 Thomas Vedsmand i åbne Jyske Mesterskaber. 227 Thomas stillede op i herre 40+ 2000m. og blev Jysk Mester i tiden 6.37,9 min. 1/10 ned til nr. 2!!!

Mh Roformanden



## AFDELINGER:

Motion  
Bjergklubben  
Cykling  
Golf  
Mountainbike  
Floorball  
Fodbold  
Ski  
Dykning  
Fire Racing Sport  
Svømning  
Orienteringsløb  
Ergometerroning

## HUSK!

7. Marts er sidste frist for 5000m.

[vedsmand@mit.bolignet.dk](mailto:vedsmand@mit.bolignet.dk) Telf. 2440 1722



Billede 1: **Danmarks mestrene!**



Billede 2: **242 Søren Hansen i flot stil!**



[www.bamseprojekt.dk](http://www.bamseprojekt.dk)

