

Ergometerroning sæson 2011/2012 i Nyborg roklub.

Så nærmer standerstrygningen sig med hastige skridt. Derfor er det tid til at komme i ergometrene igen, og til denne sæson sker der noget nyt. Det er i år muligt at erhverve sig et badge, hvor der står man har roet mindst 500 km. 1000 km. eller 1500 km., altså en slags sølv- og guldåre til ergometrene. Hvis sidste års imponerende ergometerrekord på lidt over 21000 km. skal slås, er det med at komme ned og træne.

Igen i år er der rospinning på programmet. I år med lidt andre tidspunkter end sidste år, så kontakt Brian S på [brianrenesorensen@gmail.com](mailto:brianrenesorensen@gmail.com) eller 53300606. Se dage og tidspunkter nederst i artiklen.



Badgeforslag

Tidspunkterne for rospinning 2011/2012 er:

Tirsdage: 16:15 – 17:15 og 17:30 – 18:30

Torsdage: 16:15 – 17:15 og 17:30 – 18:30

---