



HAMMARBY RODD

RODDKURS

Hammarby Rodd är en av Sveriges största roddföreningar, men vi vill bli ännu fler. Till vår roddkurs söker vi dig som vill börja träna och kanske tävla i rodd och bli en del av Hammarby Rodd!

Kursen omfattar sju tillfällen, enligt nedan. Passen är cirka två timmar långa. Du kommer att ro massor i utriggade roddbåtar, lära dig roddteknik, samarbete, grundläggande båtkunskap och säkerhet på sjön.

Vi håller till på Årstaviken och ror i huvudsak smala tävlingsbåtar.

Datum

Onsdag	23/8	18:00
Tisdag	29/8	18:00
Onsdag	30/8	18:00
Lördag	2/9	08:00
Söndag	3/9	08:00
Onsdag	6/9	18:00
Lördag	9/9	08:00

Pris

1900 SEK för seniorer (fr.o.m. året man fyller 25 år)

1500 SEK för unga vuxna (åren man fyller 19 till 24 år)

1100 SEK för juniorer (t.o.m. året man fyller 18 år)

Priset inkluderar medlemskap och träningsavgift i Hammarby Rodd för resten av året.

Anmälan

Anmälan sker till kurs@hammarbyrodd.se. Ange namn, adress, personnummer och telefonnummer. Anmälan är giltig först efter att den bekräftats och betalning mottagits. Instruktioner för betalning erhålls i samband med bekräftelse på anmälan. Det finns ett mycket begränsat antal platser.

Krav

Kunna simma 200 m med kläder.