Tórshavn 14. apríl 2015

Til feløgini !

<u>Innbjóðing til róðrarfestival 2015</u>

Róðrarsamband Føroya vil við hesum bjóða øllum rógvarum, sum fara at luttaka í kappróðrarárinum 2015, til róðrarfestival í gamla skúlanum á Argjum leygardagin 2. mai.

Skráin verður hendan:

Kl. 0900	:	Vælkomin. Hvat er RSF? Hvør situr í nevndini í RSF? Dómarar greiða frá teirra arbeiði. Greitt verður eisini frá um kort, fløgg og aðra útgerð.
Kl. 1020	:	Pausa
Kl. 1030	:	Doping
Kl. 1100	:	Pausa
Kl. 1110	:	Fyrstahjálp
Kl. 1200	:	Matarsteðgur
Kl. 1300	:	Kostráðgeving /venjing
Kl. 1300	:	Teoretisk og praktisk undirvísing fyri róðursmenn
Kl. 1600	:	Millummáli
Kl. 1630	:	Ítróttarsálarfrøði
Kl. 1800	:	Døgurði
Kl. 1900	:	Undirhald
Kl. 2000	:	Endi

Pláss er fyri 150 luttakarum. Tí vera feløgini biðin um at bera skjótt at við at melda sínar rógvarar til.

Tiltakið er ókeypis. Luttakarar vera bidnir um at hava innandura venjingarklæði við sær.

Seinasta freist at tekna seg til tiltakið er fríggjadagin 24. apríl. Tekning fer fram við at felag sendir ein teldupost til rsf@olivant.fo. Vinarliga viðmerk, hvussu nógvar luttakarar hvørt felag ynskir at melda til tiltakið.

Hava tit spurningar, eru tit vælkomin at spyrja okkum um ráð.

Vit gleða okkum at síggja nógvar rógvarar 2. mai.

Við róðrarkvøðu,

vegna Róðrarsamband Føroya,

Jan Herman Hansen, formaður.