



**DRAMMEN  
RIVERCUP  
REGATTA**



**#BYDUELLEN**

**26. April**

**2025**

# Byduellen 2025



Som tidligere år inviterer Drammen Roklubb til Byduellen 2025!

Her kan utrente mannskaper fra bedriftene i byen ta årene fatt og vise hvilken bedrift som mestrer utfordringen best.

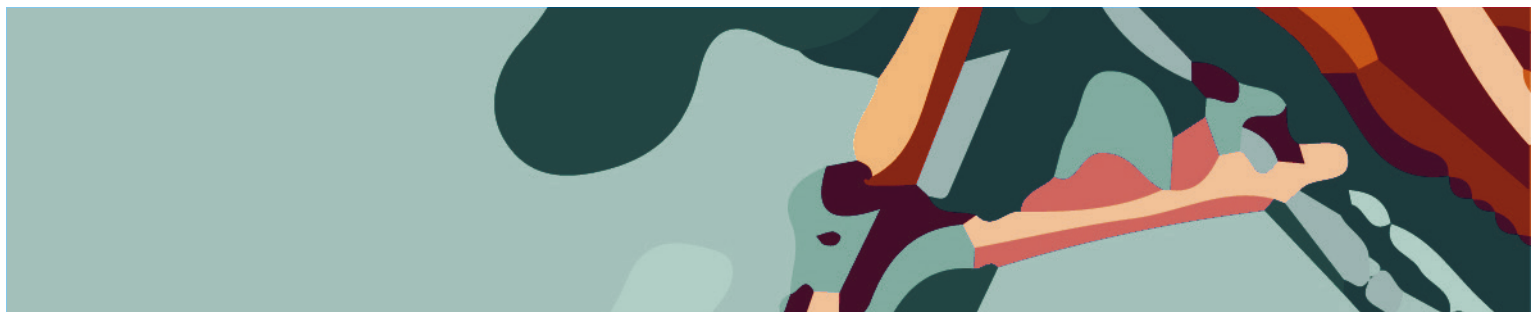
***Etter kun 4 uker med opplæring skal deltagere duellere i båt på elva, med hele ro-Norge som tilskuere. Dette blir en spektakulær feiring av elvebyen Drammen i full vårbloomstring!***

Duellene foregår midt i Drammen sentrum. Med start ved tømmerfløteren og målgang utenfor Drammen Roklubbs klubbhus.

Banen vil være merket og distansen utgjør ca. 200m.

Sprintregattaen følger "knockout" prinsippet: Sprintdueller med to båter i hvert løp. Vinner av duellen går videre til neste runde.

*Drammen Roklubb*





**DRAMMEN  
RIVERCUP  
REGATTA**

# Påmelding

Byduellen krever ingen forkunnskaper, men samarbeidsevner og koordinasjon er fordelaktig. Svømmeferdigheter anbefales.

Regattaen har en kapasitetsbegrensning på maksimalt 8 båter. Fortrinnsvis et lag per bedrift, med mindre det viser seg å være ledige plasser.

Trening og veiledning foregår siste 4 uker før regatta, med oppstart ca. 17 mars.

Hver deltakende bedrift må stille med 4 roere som sammen utgjør ett lag. Alle lag oppfordres til kjønnsmix.

Handicap tildeles lag uten kjønnsmix eller med tidligere roerfaring.

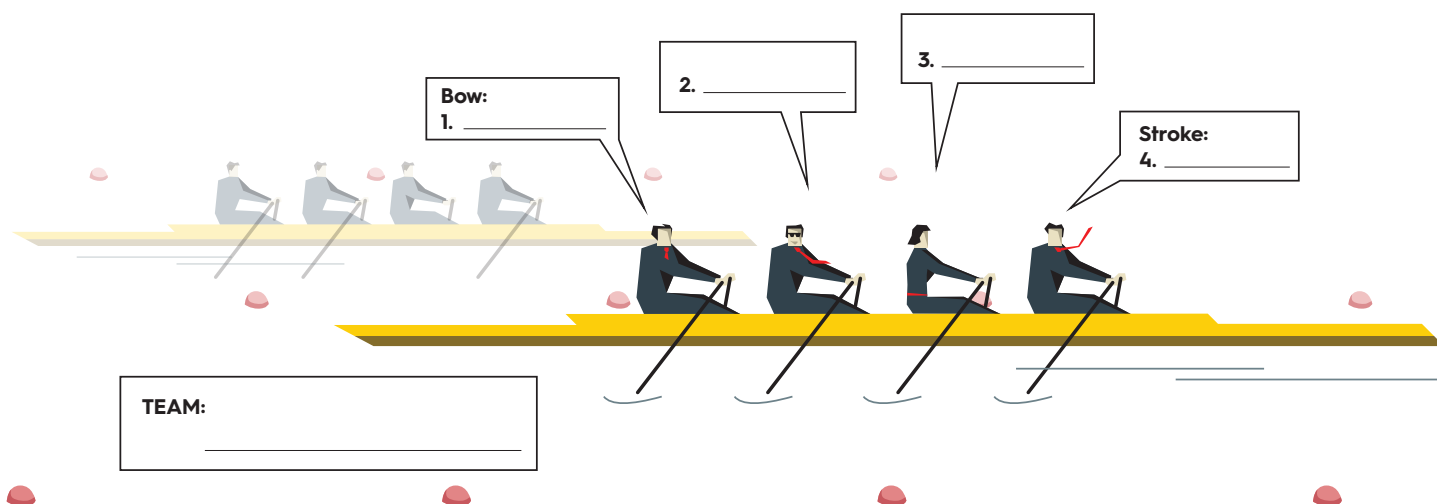
Påmelding skriftlig til vår kontakt:

Morten Gundro Adamsen  
mgundro@hotmail.com

**Innen 15. februar**

Påmeldingsavgift per lag:

**20 000kr. eks mva**



# Bonustid

Frem mot Byduellen kan det samles bonustid. Gjennom 4 ulike utfordringer kan lagene opparbeide seg fordelaktig utgangspunkt for første duell:

## 1. Kilometerkonkurransen

Antall rodde kilometer på C2 romaskin i perioden frem til regattastart dokumenteres og oversendes trener.

Lagene rangeres og premieres med 1 sekund per plass i rekkefølge. (4-3-2-1)

## 2. SOME konkurranse

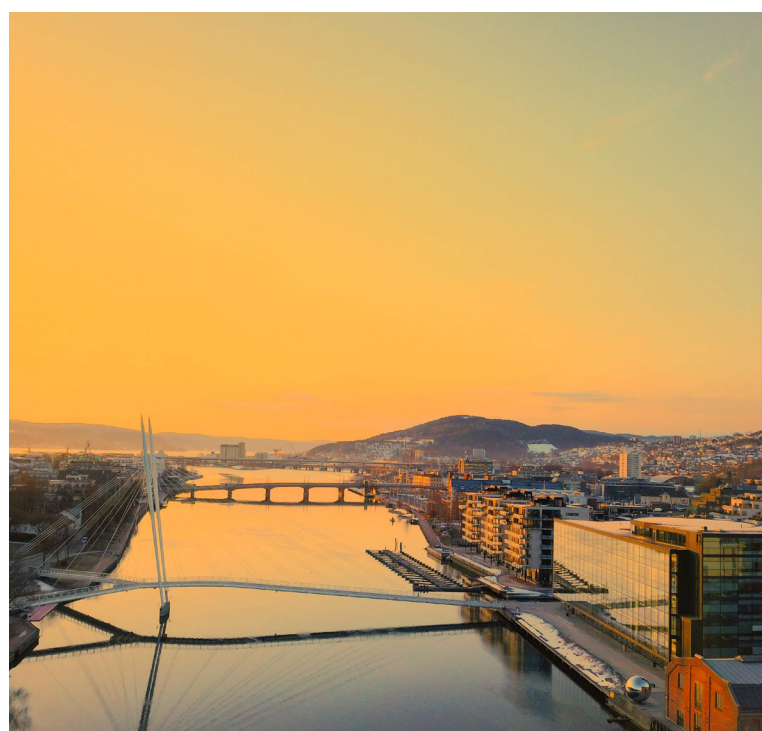
Innlegg eller foto som publiseres på sosiale medier merket #Byduellen rangeres etter antall likes.

Topp 3 innlegg rangeres og premieres med 1 sekund per plass i rekkefølge. (3-2-1)

## 3. Romaskin stafett

Det vil avholdes en romaskin stafett 4x500m siste uken før regatta.

Lagene rangeres og premieres med 1 sekund per plass i rekkefølge. (4-3-2-1)



## 4. Publikumsprisen

Lagene står fritt til publikumsfrieri siste uken opp mot regatta.

Mest effektfulle bidrag belønnes med 3 sekunder ved en eventuell finalestart.

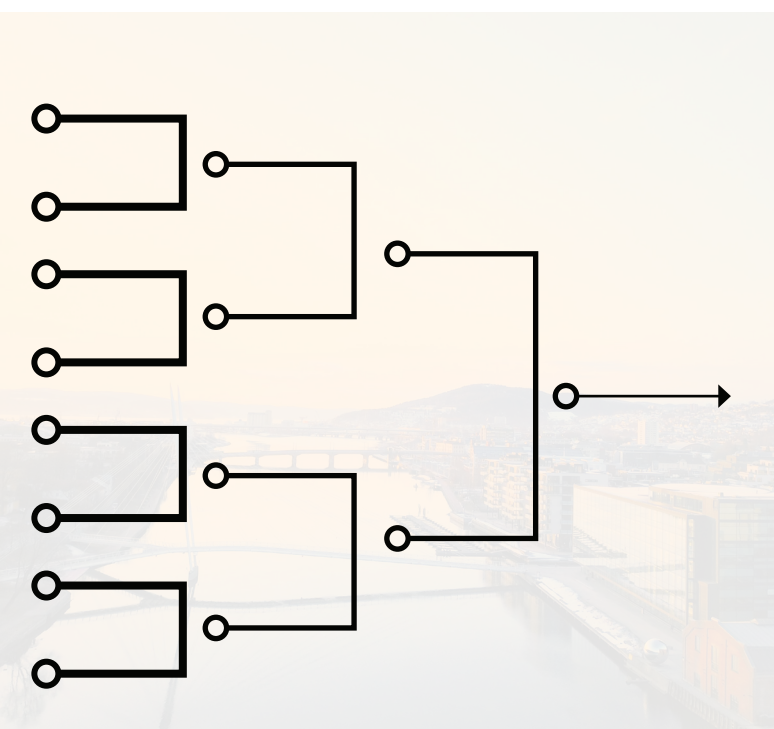
26. April  
2024





**DRAMMEN  
RIVERCUP  
REGATTA**

# Regattadagen



Regattadagen starter med frokost i Drammen Roklubb kl. 10.00. Her serveres enkel mat og siste info om dagens opplegg.

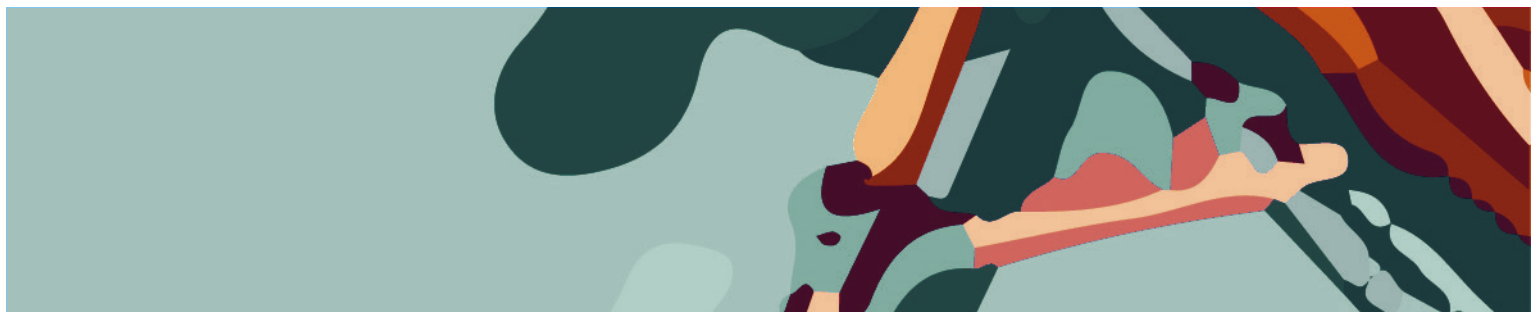
Rodueller planlegges avholdt:

**kl. 12.00-15.00**

Dueller utkjempes over en distanse på ca. 200m, motstrøms fra tømmerfløteren til ypsilon.

Vinnerlag premieres med ettårig abonnement på trening i Drammen Roklubb og tittelen:

**“BYMESTER I KAPPROING”**



# Trening



Det vil organiseres 4-6 treninger med treneroppfølging.

For å kunne gjennomføre med sikkerhet ivaretatt er 4 økter i båt et minimumskrav for deltakelse.

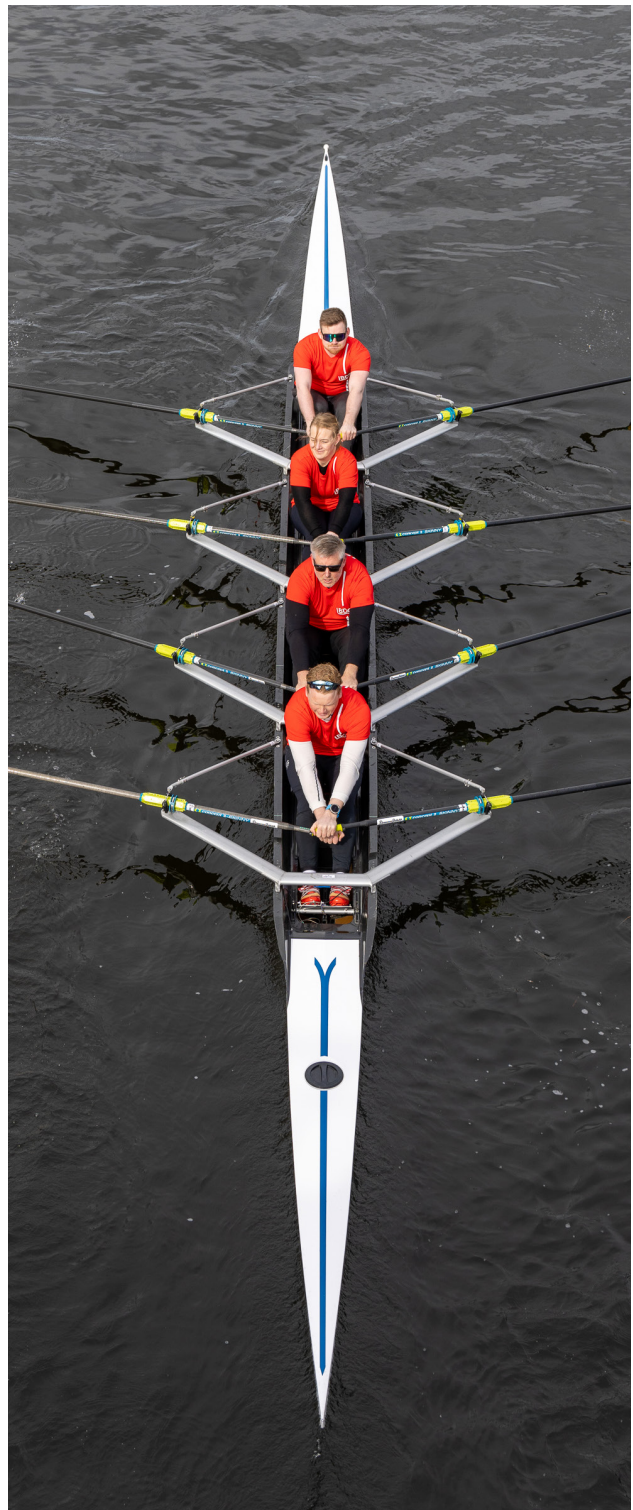
Tidspunkter under er veiledende og kan justeres i samråd med trener.

Alle deltakere vil få tilgang til innendørs treningsfasiliteter i Drammen Roklubb gjennom hele perioden.

Trener bistår med forslag til opplegg for egentrening om ønskelig.

26. April  
2024







**DRAMMEN  
RIVERCUP  
REGATTA**



**#BYDUELLEN**

**26. April  
2025**

*Drammen Roklubb*

**Kontakt**

Morten Gundro Adamsen

Tlf: 993 17 527

Mail: [mgundro@hotmail.com](mailto:mgundro@hotmail.com)