

8GP

2020

Læs mere på www.8gp.dk



Runde 1 = deadline 15.11.2020

Hver deltager skal ro 100m + 200m + 300m + 400m + 500m med 3 minutters pause imellem hver distance.



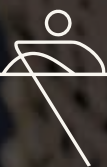
Runde 2 = deadline 15.12.2020

Tid beregnet med udgangspunkt i alder. Jo yngre man er, jo længere tid skal man ro.



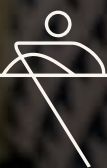
Runde 3 = deadline 15.01.2020

Hver deltager skal køre 4x500meter



Runde 4 = deadline 15.02.2020

Hver deltager skal køre 2 x 1000 meter



Runde 5 = deadline 15.04.2020

10 x 100m - Hver deltager skal køre 10 x 100 meter

