

NIRFs lathund för hur du gör för att kunna delta på SM i inomhusrodd 2026 i Arena Älvhögsborg i Trollhättan

- 1) Bli medlem i NIRF genom att Swisha 300 kr till 123 109 10 08 (Nationella Inomhusroddföreningen) och fylla i [medlemsformuläret](#). Av dessa 300 kronor går 200 kr automatiskt till licensavgift och 100 kr till föreningens administrationskostnader.
 - 2) För att få delta på svenska roddtävlingar, såväl utomhus som inomhus, krävs att du som deltagare har tävlingslicens. Licensen kostar i dagsläget 200 kr och den innefattar bland annat en försäkring från *Folksam*. För att NIRF ska skicka in en licensansökan för dig behöver du gå Antidoping Sveriges e-utbildning [Ren Vinnare](#). Kursen tar ca 20-40 min att göra. När du har gjort frågorna och blivit godkänd på kursen får du ett digitalt diplom. Skicka detta diplom till nirf.rodd@gmail.com så ansöker vi om licens för dig!
- 
- 3) Läs igenom [inbjudan](#) till SM i inomhusrodd och se vilket/vilka lopp du vill anmäla dig till. Du kan tävla om SM-guld i 2 olika klasser på 500 m (dam och herr öppen klass) och 6 olika klasser på 2000 m (dam och herr lättvikt, dam och herr öppen klass samt dam och herr junior A (födda 2008 och senare). Det finns även lopp för yngre roddare ner till 10 år. Det kommer också att ros om förbundsmästerskap för mastersroddare. Där rör man efter handikappsystäm där ålder, kön och vikt avgör hur mycket eller lite starthandikapp man får jämfört med sina konkurrenter. Damer och herrar i alla olika åldrar tävlar alltså mot varandra i mastersklassen. Dessa lopp förväntas genomföras mellan ca kl 10-13.
 - 4) Förra året testades även Run & Row. Det är en tävlingsform som är lik [Beach Sprint](#) som utomhus är med på OS 2028 i Los Angeles. Det innebär att man springer fram till roddmaskinen och rör tävlingsdistansen som är 500 meter och sedan springer i mål. Där är det först prolog för samtliga sedan utslagning 2 mot 2. Det är högt tempo och kul för roddare och publik. Preliminär tid är mellan kl 13-16 för dessa tävlingar.
 - 5) I rodd finns det olika åldersklasser på juniorsidan. De äldsta juniorerna kallas junior A och är 17-18 år gamla under kalenderåret 2026. Om man är 15-16 år gammal, tävlar



man normalt i junior B-klassen. På tävling får man dock lov att gå upp en klass vilket innebär att också roddare födda 2001-2011 får tävla i junior A och om någon junior A-roddare (f 2008-2009) vill ställa upp och tävla i seniorklassen får de förstås göra det. Det är endast junior A och seniorklasserna som tävlar om SM-tecken i rodd så för att tävla om SM-medaljer måste du ro i någon av dessa klasser. Tekniskt sett kan alltså en junior A-roddare vinna SM-guld på seniorsidan och en junior-B vinna i junior A-klassen.

- 6) När du har bestämt vilket/vilka lopp du vill köra Swishar du **anmälningsavgiften** till 123 109 10 08 och fyller i [anmälningsformuläret](#). När vi har fått in din medlemsavgift, diplom från Ren Vinnare och anmälningsavgiften till SM-loppet/loppen, kommer vi att se till att du får licens och blir anmäld till SM. Sista anmälan är 18/1.
- 7) För dig som ska tävla i **lättnviktsklass** eller **mastersklass** kommer invägning att ske i invägningsrummet på tävlingsarenan tidigast 2 h och senast 1 h före start i ditt första lopp. Du måste ha på dig minst tävlingsdräkt (korta tights/shorts och linne) när du väger dig. Maxvikt för att ro lättnvikt på SM är 61,5 kg för damer och 75 kg för herrar.
- 8) Tävlingskläder? Eftersom detta är en SM-tävling finns ett krav på att du ror i din klubbs tävlingsdräkt. NIRF har inga roddräkter men vi har [NIRF-t-shirt](#) (svart med silvergrå logga) och svarta tights/shorts. T-shirt har vi några få i varje storlek på lager inför SM. Är du intresserad så skicka ett mejl till oss så tar vi med till Trollhättan. Kostnaden för t-shirt är 200 kr. De är av märket Swedemount och modellen heter Grebbestad/Fjällbacka Tee för dam respektive herr. Modellen är normal till något stor i storleken.
- 9) Då är det bara att förbereda sig på bästa sätt och ladda inför 31 januari! Vi kommer att ha ett informationsmöte om SM måndagen den 26 januari 20:00 virtuellt. Vi skickar en inbjudan till den mejl du angett i anmälan. Har du ytterligare frågor? Mejla oss på nirf.rodd@gmail.com eller kika efter svaren på nirf.se eller vår Facebook NIRF – Nationella Inomhusroddföreningen.

Låt hjulen spinna!

Styrelsen i NIRF/ Malin, Walle och Jocke