

# Fiskspelet – manual

## Fiskspelet Concept II Rower PM5 eller PM4

Syftet med spelet är plocka så många poäng som möjligt genom att fånga de goda fiskarna samtidigt som du undviker de stora, elaka fiskarna som kommer att försöka äta upp dig. På PM-skärmen är du fisken som är i vänsterkant och har gapet mot de andra ocean-invånarna. Fiskarna du möter kan delas upp i goda och inte så goda. Genom att ändra hur mycket du tar i och hur hög intensitet du har flyttar du din fisk uppåt och neråt. När en ätbar, "god" fisk kommer mot dig, försök att glufsa i dig den för att få poäng (små fiskar är värda 30 poäng, randig fisk är värd 60 poäng). Undvik de stora, stygga rovfiskarna, eftersom de tar 45 poäng från dig om de fångar dig.

Varje spel varar i 4 minuter. Vill du passa på att köra flera 4-minutersintervaller väljer du bara lämplig vila mellan varje spelomgång. Ditt fiskespelsresultat (tid, avstånd, takt per 500 meter och så vidare) sparas i ditt LogCard eller PM-minne, precis som ett vanligt träningspass.

Så här ställer du in ett fiskspel:

1. (Endast PM5) Från huvudmenyn väljer du **Fler alternativ> Spel> Fiskspel**.
2. (Endast PM4) Från huvudmenyn väljer du **Spel> Fiskspel**.

För information och tips på engelska, gå in på: [Concept II](#)

En fitness med fiskspelet är att alla kan utmana alla på samma villkor. Ålder, styrka, längd och vikt kommer inte avgöra vem som vinner. Ett tips är dock att låta de yngre roddarna ha spjället på 1-2, medan roddare födda 2004 och äldre får köra på 3 eller tyngre. Tänk dock på att hålla er till de Covid-19-restriktioner som gäller! Avstånd, rena redskap och givetvis tränar vi inte om vi har minsta symptom.

För att delta i utmaningen skickar du in ditt för- och efternamn, din ålder och en bild på din CII-skärm som visar din bästa poäng/score till: [rowchallenge@rodd.rf.se](mailto:rowchallenge@rodd.rf.se) senast på Anna-dagen den 9 december. Julklappar från Svenska Roddförbundet och våra sponsorer delas ut till de 3 bästa tjejerna och killarna födda 2005 och yngre samt till de 3 bästa damerna och herrarna födda 2004 och äldre! Tagga gärna #rowchallenge, #svenskaroddforbundet #rodd #julfiskeutmaningen och utmana kompisar, klassen, gympolarna, familjen, när du tycker behöver få sina lutfiskar varma... God fiskelycka!

