

Indbydelse til LDK-turneringens 4. runde, lørdag den 10. august 2019



Løb	Løbsklasse	Distance	Bådtype	Afvikles
1	Motionsløb 1. division	10 Km	2+inr. og 4+inr.	Formiddag
2	Motionsløb 2. division	10 Km	2+inr. og 4+inr.	Formiddag
3	Senior kvinder - DM	10 Km	2+inr.	Formiddag
4	Motionsløb åben mix	25 Km	2+inr. og 4+inr.	Eftermiddag
5	Senior mænd - DM	25 Km	2+inr.	Eftermiddag
6	4X Coastal mix	6 Km	Coastal 4X+	Eftermiddag



Løbsregler og præmier:

Der roes efter DFFR's langdistancekaproningsreglement. Der uddeles medaljer til nummer et, to og tre i alle løb.

Tilmelding og startgebyr:

Tilmelding på www.tilmeld.roning.dk/. Tilmeldingsfrist er onsdag d. 31. juli 2019 kl. 12:00. Startgebyr: 420,- kr. pr. 2-åres - 440,- kr. pr. 4-åres – 340 kr pr. coastal 4X

Eftertilmelding foregår samme sted. Eftertilmeldingsgebyr: 400,- kr. pr. inriggerhold. 300 kr. pr. coastalhold

Overnatning:

Overnatning er mulig i vores gymnastiksal og ergometerrum. Klubben har et tekøkken der kan benyttes. Kontakt Kenny Andersen hvis I ønsker overnatning i KR's klubhus. Overnatning er gratis, mens nøglebrik med adgang til klubhus og køkken koster 100 kr. i depositum.

Mad og drikke:

I KR's klubhus vil der fra ca. kl. 9 til 18 være salg af kaffe, øl og sodavand samt sandwich og kage, m.m.

Klubadresse: Tømmergravsgade 13, 2450 København SV

Kontaktpersoner:

Regattaleder: Kenny Andersen – kenny@kenny.dk – Tlf.: 2090 0418

Mere information findes på www.krnet.dk/poc