

Åbne LF-Meterskaber

26. Februar 2011

2000m, sprint- og holdergometer race

Velkommen

Velkommen til en dag med masser ergometerroning for alle.. uanset alder og køn. Der lægges vægt en hyggelig atmosfære og en god sportsligt ånd.

Sted

Sted: **BEMÆRK NY ADRESSE**

Vi er tilbage på Nordbyskolen lidt Nord for Nykøbing Falster

Nordby skolen Nordbyskolen Nordby Alle 2. 4800 Nykøbing F.

Præmier

Der er medaljer til 1-3 pladsen i alle løb. Herudover er der små sponsorpræmier i alle juniorløb.

Der er minimum 800 kr.- på spil i 250m sprint seniorsprint. Løb 118 er i år et åbent seniorsprint løb.

Herudover trækkes der lod om flere MP3 afspillere blandt alle juniordeltagere. Alle får et lod for hvert tilmeldt løb. Herudover er der lodder for deltagelse og placering i løb 119. . Udlevering af lodder sker direkte efter hvert løb.

Lodtrækning og uddeling af lodtrækningspræmier foregår kort efter løb 119.

Cafe

Der kan købes kaffe, vand og sunde sandwich og lidt slik.

Ved at handle din frokost i vores lille cafe, så du er med til at støtte vores ungdomsarbejde i Kredsen.

Sidste år var vores sandwich udsolgt på under en time. Vi satser på flere i år.

Løb 118 er 250 meter sprint og et lodtrækningsløb.

Lodderne fordeles efter følgende princip:

- Vinderen får 15 lodder
- Nummer 2 får 10 lodder.
- Nummer 3 og 4 får 5 lodder hver.
- Nummer 5 får 3 lodder
- Nummer 6 får 2 lod
- Nummer 7 får 2 lod
- Resten der gennemfører får 1 lod.

Vinderen af løb 118 vinder vandrepokal indstiftet af Lolland Falster kredsen. Efter løbet trækkes der lod om en slags deltager præmie på minimum kr.- 800.- Præmiens størrelse afgøres på dagen afhængigt af antallet af tilmeldinger. Deltagerne skal indvejes 1½ time før start. Dette løb er åbent for alle også for de juniorer som vil prøve kræfter med de "gamle" . Her betales almindeligt startgebyr. Løbet gennemføres kun ved minimum 10 tilmeldinger på forhånd.

Løb 119 er 250 meter sprint og kun for juniorer.

Dette er nyt løb kun juniorer. Der skal ikke betales startgebyr ved rettidig tilmelding og forudsat deltagelse i et af de andre løb.

Kredsen indstifter en ny vandrepokal og der er præmier til de tre bedste tider.

- Vinderen får 15 lodder
- Nummer 2 får 10 lodder.
- Nummer 3 og 4 får 5 lodder hver.
- Nummer 5 får 3 lodder
- Nummer 6 får 2 lod
- Nummer 7 får 2 lod

Resten der gennemfører får 1 lod

Såfremt der er flere lodder tilbage får bedste pige junior D . 5 lodder bedste pige junior c 5 lodder etc.

Alle, der deltager i juniorløb deltager desuden automatisk i lodtrækningen om en mp3 afspiller.

Arrangør:

DFfR Lolland-Falster kredsen

Praktiske spørgsmål til regattaen kan rettes til:

Bent Johannesen sydbent@sol.dk tlf: 5443 9053. Hverdage efter klokken 19.00

Spørgsmål til tilmeldingssystemet rettes til: Søren Madsen, ergometertider@gmail.com tlf: 2922 2004

Tilmeldingen på www.ergometertider.dk