



Rokreds Sydhavsøerne

Indbydelse til

Lolland Falsters Mesterskaberne i Ergometer

Vi vil forsøge at genoplive en gammel tradition, nemlig at kredsen afholder LF mesterskaber i ergometer.

tid: **lørdag den 27. Januar 2024**

stedet: NSR strandpromenaden 13. 4900 Nakskov

tid: fra kl 11. og et par timer frem

hvad sker der:

Der bliver roet i 6 kategorier, 3 herre og 3 damme kategorier nemlig: junior, senior og marsters. Aldersklasserne kan ses på løbslisten, der er vedhæftet.

Der vil være et mindre kiosksalg

hvor langt:

Alle ror 1000 meter og der vil blive udregnet handicap så det bliver fair for alle.

hvem kan være med:

Alle kan være med.

Så kom frisk. Det er ligegyldigt om du kun har trænet 2 gange i denne vintersæson.

Formålet med dette arrangement er at vi mødes og har lidt hyggeligt konkurrence med hinanden. så vi måske kan blive motiveret til at træne lidt mere. ;-)

Tilmelding foregår klubvis til undertegnede på Mail mborgj@gmail.com

Senest torsdag den 25. januar

Mvh

Morten Børg Jensen