



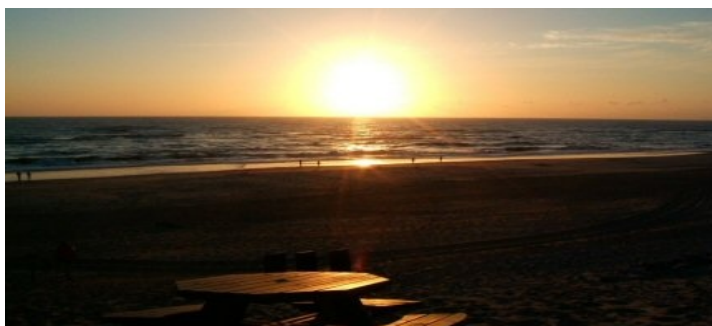
## **Ringkøbing Ro- og Kajakklub**

Inviterer til  
Langdistancekaproningen

### **Den Gyldne Helt 2009**

**Lørdag den 22. August**

"Ringkøbing Fjordens Gyldne Helt" gennemføres på Von-åen, som løber mellem Ringkøbing og Stadil fjorde. 25 km. løbene går ud på Stadil-fjord hvor vendebøjen er placeret. Begge steder er relativt beskyttede mod vind og vejr, så stedet byder som regel på særdeles godt ro vand i en fantastisk natur. Traditionen tro, når der er langdistance i Ringkøbing Ro- og Kajakklub, afsluttes arrangementet med en overdådig buffet.



Vær friske og kom til Ringkøbing – vi glæder os til at hilse på jer. Se mere på: [www.ringkoebing-roklub.dk](http://www.ringkoebing-roklub.dk)



Ringkøbing Ro og Kajakklub har hermed fornøjelsen, at kunne indbyde til langdistance - kaproningen "**Den gyldne Helt**" 22. august 2009.

**MØDESTED:** Ringkøbing Ro og Kajakklub, Vester Strandsbjerg 29, Ringkøbing

**START:** Fra Ringkøbing Ro- og Kajakklub

**RUTE:** Vonå og Stadil Fjord

**NB.:** I tilfælde af ugunstig vejr, vil løbet blive afviklet på Vonåen

#### Der roes følgende løb:

Løb	Banelængde/båd	Starttid	Status
1. Motionsløb (alle aldre)	10 km 2 og 4 inr.	11.00	GH.-mes.
2. Veteran mix (> 32 år)	10 km 2 inr.	11.15	Forb.mes.
3. Senior damer (>18)	10 km 2 inr.	11.30	DM
4. Motionsløb (alle aldre)	25 km 2 og 4 inr.	13.00	GH.-mes.
5. Senior herre (> 18)	25 km 2 inr.	13.30	DM

Styrmandsmøde kl 10.00 og kl 12.00

Forb. = Forbund, GH. = Gyldne Helt, mes. = mester, DM = gæt??

**BÅDTYPE:** 2 og 4 årers typegodkendte langtursbåde.

**STARTGEBYR:** Kr. 275,00 pr. båd (betales ved tilmelding)

(Gebyr ved eftertilmelding kr. 100,-)

**LØBSREGLER:** Der roes efter D:F:f.R.'s langdistancekapronings-reglement.

Der beregnes point til **DM** og **Forbundsmesterskab**. (husk: nr. holder, langturstyrmandsbevis, redningsveste og langtursflag)

**PRÆMIER:** Vandrepokal og "gylden helt" til det vindende hold i hvert løb, samt medaljer til nr. 1 - 2 og 3. - **Uddeles ved festen.**

**NB:** Husk vundne pokaler fra 2007 sendes tilbage senest den 5. august 2009.

**TILMELDING:** Anmeldelse til langdistancekaproninger skal så vidt muligt ske elektronisk via [www.dffr-regatta-system.dk](http://www.dffr-regatta-system.dk) (husk alder, køn og løb) I tilfælde hvor elektronisk tilmelding ikke er mulig, skal "DFFRs langdistancekaproningsblanket" benyttes. Denne anmeldelse skal være den i indbydelsen angivne adressat i hænde senest 10 dage før løbets afholdelse.

**Sidste rettidige tilmelding onsdag den 12. august 2009**

sendes til:

**Ringkøbing Ro og Kajakklub, Vester Strandsbjerg 29, 6950 Ringkøbing.**

**KONTAKTPERSON:** Mogens Bjerning 97 32 44 95  
Mobil 25 15 23 11  
Lisbeth Fransen 61 63 86 10 (Fest)

## ÅRETS LANGDISTANCEFEST OG SPISNING I KLUBBEN KL. 19.00

Det store "**Ta' selv bord**": Af den kendte kvalitet og mængde!!

Se menuen på: [www.ringkoebing-roklub.dk](http://www.ringkoebing-roklub.dk)

**Luxus til pjatpris** – 180,- kr. pr. person  
**årets fest, når roere er bedst.**

---

### FEST TILMELDING:

På [gyldenhelt@ringkoebing-roklub.dk](mailto:gyldenhelt@ringkoebing-roklub.dk) eller:

Klub: \_\_\_\_\_ tilmelder:

Til spisning og fest til Gyldne Helt \_\_\_ personer á kr. 180,- ialt \_\_\_

\_\_\_\_\_ Klubbens underskrift

Startpenge og betaling for det store "**Ta' selv bord**" skal medsendes tilmeldingen på check eller indbetales på konto 7650 2095169: Senest 12-8-2009

**Ringkøbing Ro og Kajakklub, Vester Strandsbjerg 29, 6950 Ringkøbing.**

Mulighed for teltslagning ved Roklubben.

**VÆR FRISKE - KOM TIL RINGKØBING -**

**VI GLÆDER OS TIL AT HILSE PÅ JER!!**

Med roerhilsen og på gensyn den 22. august til årets største og bedste **Gyldne Helt regatta og fest**

Ringkøbing Ro- og Kajak Klub

