

PROGRAM



Sekretariatet åbner kl. 8.00

Både kan klargøres og lægges i vandet ved roklubben eller ved sejlkлубben.

- Kl. 09.30 Styrmandsbriefing for 10 km deltagere.
- Kl. 10.00 Der bydes velkommen ved borgmester Henrik Holmer
- Kl. 10.30 Start af 10 km løb
- Kl. 12.30 Styrmandsbriefing for 25 km deltagere.
- Kl. 13.00 Præmie overrækkelse 10 km.
- Kl. 13.30 Start af 25 km løb
- Kl. 17.00 Præmie overrækkelse 25 km.

Der er medaljer til nr. 1, 2 og 3 i alle løb.

Der er pokaler til nr. 1 i alle løb.

Der er pokal til bedste lokale båd (fra sydsjælland og Møn) i 10 km. åben mix motion.

- Bådene på vandet, kan ved hjælp af GPS følges på storskærm i Roklubben.
- Karina Elbæk fra DRs trafikradio vil agere sportskommentator på pladsen.
- Der kan hele dagen købes øl/vand, sandwich, pastasalat, chokolade, müslibarer, frugt, kaffe/te i roklubben.

PRÆSTØ ROKLUB

og

Dansk Forening for Rosport byder velkommen til:

FREDERIKSMINDE KAPRONING

4. afdeling af DFfRs langdistanceturnering
Lørdag den 8. august 2009
på Præstø Fjord



www.prkaproning.dk

Regattaleder

Martin Poulsen

Tlf. 51 32 69 97

Email: hejrevej@dbmail.dk

Dommere fra DFFR

Annie Kaalby

Johannes Andersen

Carsten Andersen

Sekretariat

Tove Hjort

Birgit Olsen

Karina Hovmand

Annette Mortensen

Følgebåde:

Ole (Trygjølle)

Ib Laursen

Jens Olav Hansen

Plads- og

Altmuligmænd-på- margarinefabrikken

Stig Oddershede

Jan Søndervang

Presse

Karina Hovmand

Annette Mortensen

Tlf. 22 90 19 14

Email:

havehuset4720@gmail.com

Salg og forplejning

Birgit Bøgelund

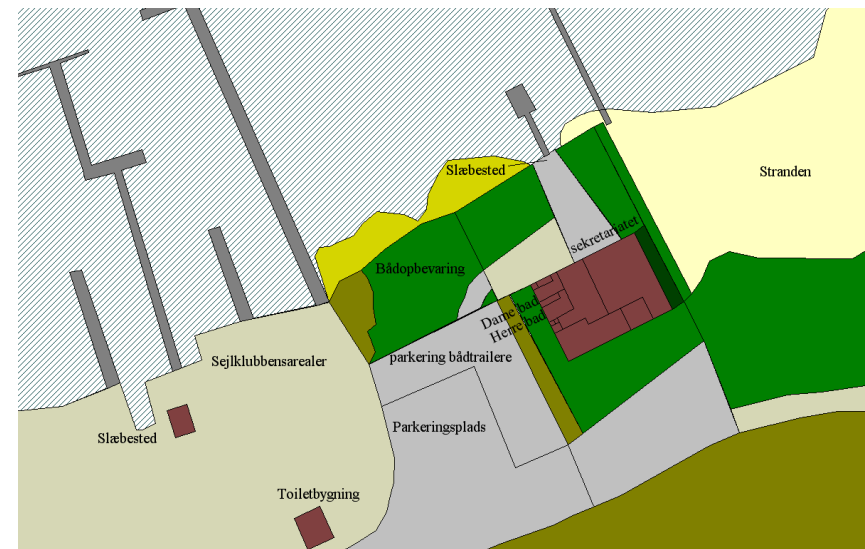
Henny Lorentzen

Susanne Næstved

Jørgen Mortensen

Pernille Frandsen

Parkering / aflæsning af både m.m



En del af parkeringspladsen mellem roklubben og sejklubben vil være indhegnet, så der kan parkeres biler med bådtrailere.

Bådene kan lægges på græsset foran parkeringspladsen. Roklubbens slæbested er nærmest, men ved "myldretid" kan sejklubbens slæbested benyttes.

Præstø roere vil være behjælpelige når bådene skal i og op af vandet.

Rute formiddagsløb – 10km



De 10km skal ros på vores sædvanlige morgen ture. Vi starter fra Præstø Roklub og følger sejrenden nord på mod den åbne fjorden, der vendes ved bøjen kaldet "Lågen", tilbage forbi klubben (5km). Så går turen langs Lille holm og Store holme mod Vrangstrømskosten, som er et østmærke, her vendes igen tilbage til klubben og så er der roet 10km.

Alle vil naturligvis få udleveret et rigtigt søkort til at ro efter – GOD TUR!

Rute eftermiddagsløb – 25 km



De 25 km starter ved roklubben og gå ud af Præstø Fjord langs Lille Holm og Store Holm og Maderne og op langs halvøen Feddet, der vendes lige før Fed camping, tilbage og forbi klubben(17km) og nord på ud mod "Lågen", som rundes der ros bag om Lille Holm og Store Holm op mod vrangstrømmen, som ligger mellem Storeholm og Feddet, ned til Vrangstrømskosten (østbøje) tilbage til klubben. Så er der roet 25 km.

I tilfælde af hård blæst kan det blive nødvendigt at omlægge 25 km. ruten, således at vi bliver inde i Præstø Fjord.

Sådan finder du Præstø Roklub

Fra København:

Kør ad sydmotorvejen E47 mod Rødby

Kør fra ved afkørsel 39 Bårse

Drej til højre mod Præstø

Forsæt lige ud gennem Bårse

Tag 2. vej i rundkørslen mod Præstø

Fortsæt ca. 5 km.

Drej til venstre ved den første afkørsel mod Præstø (Faksevej)

Kør ca. 100 m og drej til højre mod Præstø ad Jernbanevej

Forsæt lige ud ad Havnevej og Fjordstien til vejen ender.

Ved enden af p-pladsen ligger Præstø Roklub

Hvis man ankommer til Præstø – fredag aften:

Der er mulighed for at overnatte i eget telt ved Roklubben, eller på gulvet i Roklubben.

Kontakt Martin Poulsen på tlf. 51 32 69 97

Derudover byder byen på følgende overnatningsmuligheder:

Hotel Frederiksminde tlf. 55 90 90 30

Præstø Camping tlf. 55 99 11 48

Kirsebærkroen tlf. 55 99 39 55

B and B - Christinelund tlf. 24 61 19 05

På havnen findes to gode spisesteder:

Café mocca tlf. 55 94 31 32

Skipperkroen tlf. 55 99 22 00

Roklubben er åben fredag kr. 18.00 – 21.00
eller efter nærmere aftale.

Løbsklasser:

Klasse:	Distance:	Bådetype:	Afvikles:	Mesterskabs-point:
Motionsløb (åbent mix)	10 km	2- og 4-åres inrigger	formiddag	Turneringsvinder
Veteran mix	10 km	2-åres inrigger	formiddag	ForbundsMesterskab
Senior damer	10 km	2-åres inrigger	formiddag	DanmarksMesterskab
Motionsløb (åbent mix)	25 km	2- og 4-åres inrigger	eftermiddag	Turneringsvinder
Senior herrer	25 km	2-åres inrigger	eftermiddag	DanmarksMesterskab

Uddrag af langdistancekaproningsreglementet:

De udleverede bådnumre skal fastgøres synligt på båden.

Deltagere i mixløbene skal checke/korrigere deres fødselsår i startlisten inden løbene starter, så handicap og tidsberegning er korrekt.

Mandskabsændringer skal ske skriftligt i sekretariatet inden briefing.

Langtursstyrmandsbevis kontrolleres ved udlevering af bådnummer.

Der kræves ikke langtursstyrmandsbevis på 10 km. motions-mix.

Depositum kr. 20,- opkræves ved udlevering af startnummer og søkort.

Pokaler

Hotel Frederiksminde har skænket pokal til bedste båd i Dame Senior og Herre Senior.

Sportigan Præstø har skænket pokal til bedste lokale båd i 10 km. åben motion. (Møn + Sydsjælland)