

INDBYDELSE TIL KANOTUR PÅ LYNGBY SØ



Torsdag, den 18. juni 2015

www.dai-sport.dk - En verden af gode oplevelser

Øbro Motion og Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden indbyder til den årlige kanotur. Vi tager traditionen op med denne skønne kanotur ved Bagsværd og Lyngby. For dem, som ikke har lyst til kanoturen, er der arrangeret en gåtur rundt om Lyngby Sø (4,5 km). Turen kan gennemføres med og uden stave.

For at deltage i kanoturen er det en forudsætning, at man kan svømme. Børn under 15 år har ikke mulighed for at deltage i dette arrangement.

Vi gør opmærksom på risikoen ved at ro kano, hvis man har en sygdom, der kan medføre lammelser eller bevidsthedstab. Hvis dette er tilfældet bør man i samråd med egen læge afklare, om det er forsvarligt at færdes i kano. Det er derefter deltagerens endelige beslutning, om det er forsvarligt at ro kano.

For alle gælder det, at deltagelse sker på eget ansvar og risiko.

Dato: Torsdag, den 18. juni 2015.

Sted: Lyngby Kanoklub, Rustenborg 19,
2800 Lyngby.

Deltagergebyr: 2 pers. i kano (inkl. grill) pr. pers. kr. 170.-
3 pers. i kano (inkl. grill) pr. pers. kr. 170.-
Gåtur og grill pr. pers. kr. 150.-

Program:

kl. 10.00	Velkomst og morgenkaffe med ostemad på terrassen.
kl. 10.30	Kort intro
kl. 11.00	Kanoturen starter
kl. 13.00	Kanoerne er retur, og den varme grill venter os.

Menu: Prisen er incl. grillbøf m/bagt kartoffel - hertil salatbar og flûte.
Der kan desuden købes pølser, kyllingbryst, kaffe, vin vand og øl til populære priser.

Tilmelding & betaling:

Som er bindende – senest 12. maj 2015 til:
Øbro Motion
på e-mail: lasse-ellen@comxnet.dk



Ved e-mail tilmelding skal alle oplysninger angives.

Yderligere oplysninger ved henvendelse til:

Lasse Rydberg
Tlf. 29 61 82 59



DAI sponseres af:



www.dai-sport.dk - En verden af gode oplevelser



- Dansk Arbejder Idrætsforbund •
- Region Hovedstaden •
- Rønnegade 9, 1. • 2100 København Ø •
- Telefon: 39 29 12 11 • Fax: 39 29 23 11 •
- www.dai-hovedstaden.dk •