



HOVEDSTADEN



TORSDAG DEN 6. JUNI 2019

# KANOTUR

## PÅ LYNGBY SØ

Lyngby Kanoklub  
Rustenborg 19, 2800 Lyngby.

DAI REGION HOVEDSTADEN - SENIORIDRÆTSUDVALGET



Arbejdernes Landsbank

Bygger på sunde værdier



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.

#### Tilmelding & betaling:

Som er bindende – senest 20. maj 2019 til:

Øbro Motion

på e-mail: [lasse-ellen@comxnet.dk](mailto:lasse-ellen@comxnet.dk)

Konto: 4560 4441523947

Husk at notere navn(e) ved indbetaling/tilmelding

Ved e-mail tilmelding skal alle oplysninger angives.

Yderligere oplysninger ved henvendelse til:

Lasse Rydberg

Tlf. 35 38 46 90

Mobil, 23 42 01 83

#### Deltagergebyr:

2 pers. i kano (inkl. grill) pr. pers. kr. 350.-

Gåtur og grill pr. pers. kr. 175.-

#### Menu:

Prisen er incl. grillbøf m/bagt kartoffel  
- hertil salatbar og flüte.

Der kan desuden købes pølser, kyllingbryst, kaffe, vin, vand og øl til populære priser.

#### PROGRAM FOR DAGEN

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.



