

LDOM

Long Distance Ocean Man 2012

Beste Sporters,

Wedstrijd:	Long Distance Oceanman
Datum:	17 juni 2012
Plaats:	Koers Zuid te Roermond (Adres: De Weerd 85)
Individueel/team?	Individueel en team
Pool/Ocean?	Ocean
Categorieën:	Senioren en junioren die in het seizoen 2011/2012 een Oceanman gefinished hebben. Voor Aspiranten C+D
Disciplines:	<u>Senioren/Junioren:</u> Long Distance oceanman bestaande uit 2 km zwemmen, 6 km boarden, 9 km skiën <u>Aspiranten:</u> Losse disciplines 500 meter zwemmen, 2 km Boarden, Beach run, optionele (mini) ocean man
Aamelden kan tot:	<u>1 Juni.</u> Na deze datum komt er € 2,50 administratiekosten bovenop het inschrijfgeld

Inschrijfgeld:

Voor alle sporters geldt inschrijfgeld van €5,00.

Betaling van inschrijfgeld voor **1 Juni** Het geld gelieve over te maken op rekening 140321063 ten name van B.M.A.

Coolen onder vermelding van: LDOM 2012 + je naam



Programma:

9.30 uur: Aanmelding sporters en teambespreking

10.30 uur: Long Distance Oceanman senioren/junioren

10.35 uur: Surf Race(500 meter) voor Aspiranten C en D. Jongens en meisjes starten apart.

11.30 uur: Beach run aspiranten C en D

12.30 uur: Board Race (2 km) voor Aspiranten C en D

13.30 uur: Optionele mini Oceanman voor de aspiranten

Deelname is op eigen risico!

Er zal **GEEN** materiaalpool aanwezig zijn

Meenemen: Hardloopschoenen en Wetsuit (niet verplicht,wel sterk aangeraden)

Wij hopen jullie allemaal te zien op 17 Juni

Eventuele vragen kunt u altijd mailen naar LDOM@hotmail.nl

Met sportieve groet,

Niels van Dalen, Bart Coolen, Rik op het Veld, Joep Teulings en Sjors Pietermans

