

Wir laden zum 3. RGF Row & Run ein!



Wann?	11.01.2025
Wo?	Im Sportzentrum in Sehnde - Chausseestraße 27, 31319 Sehnde
Wie viel Uhr?	9:30 Uhr Begrüßung, 10:00 Uhr Start

Rennen

1. Jungen 2013 und jünger: 500m Ergo, 800m laufen
2. Mädchen 2013 und jünger: 500m Ergo, 800m laufen
3. Jungen 2011/2012: 1000m Ergo, 1km laufen
4. Mädchen 2011/2012: 1000m Ergo, 1km laufen
5. Junioren 2009/2010: 1500m Ergo, 3km laufen
6. Juniorinnen 2009/2010: 1500m Ergo, 3km laufen
7. Junioren 2007/2008: 2000m Ergo, 3km laufen
8. Juniorinnen 2007/2008: 2000m Ergo, 3km laufen
9. Senioren 2006 und älter: 2km Ergo, 3km laufen
10. Seniorinnen 2006 und älter: 2km Ergo, 3km laufen
11. Masters-D-männlich 1975 und älter: 2km Ergo, 3km laufen
12. Master-D-weiblich 1975 und älter: 2km Ergo, 3km laufen
13. Junioren 2009/2010 2.Wettkampfebene: 1km Ergo, 1km laufen
14. Juniorinnen 2009/2010 2. Wettkampfebene: 1km Ergo, 1km laufen
15. Junioren 2007/2008 2. Wettkampfebene: 1km Ergo, 1km laufen
16. Juniorinnen 2007/2008 2. Wettkampfebene: 1km Ergo, 1km laufen
17. Senioren 2006 und älter 2. Wettkampfebene: 1km Ergo, 1km laufen

18. Seniorinnen 2006 und älter 2. Wettkampfebene: 1km Ergo, 1km laufen

19. Masters-D-männlich 1975 und älter 2. Wettkampfebene: 1km Ergo, 1km laufen

20. Masters-D-weiblich 1975 und älter 2. Wettkampfebene: 1km Ergo, 1km laufen

Anmeldung

Anmeldung mit Vor- und Nachnamen, Alter, Verein und Rennen bitte bis zum 01.01.2025 an „randr@rudern-rgf.de“. Kurz nach Anmeldeschluss sind die Meldeergebnisse auf unserer Homepage (<https://rudern-rgf.de/>) zu sehen.

Startgeld

Das Startgeld beträgt 7 Euro. Bitte das Startgeld vor der Veranstaltung überweisen:

Ruderverein f.d. Große Freie e.V., Sparkasse Hannover, IBAN: DE47 2505 0180 1000 0451 02

Verwendungszweck: Row&Run + Verein/Name

Zusätzliches

Die Rennen 13 bis 20 sind für die 2. Wettkampfebene ausgeschrieben. Wir bitten darum, dass nur die SportlerInnen für diese Rennen gemeldet werden, welche sich nicht auf DRV-Veranstaltungen vorbereiten (DJM, DRV-Regatten, Ruderbundesliga usw.) und/oder in den vergangenen Monaten an solchen gestartet sind.

Wir haften nicht für Sach- oder Personenschäden und gehen davon aus, dass alle gemeldeten TeilnehmerInnen aktuell (sport-)medizinisch untersucht worden sind.

Wander- oder Walkstöcke sind beim Laufen nicht erlaubt. Es kann trotzdem gegangen oder gewalkt werden.



Wir freuen uns auf euch!
Mit sportlichen Grüßen,
RGF Lehrte/Sehnde

