



# LDK skole

## Langdistancekapping fra A-Z

Langdistancekapping (LDK) er kapping på 10 eller 25 km og for alle, der gerne vil give den gas i en inrigger. DFFRs langdistanceturnering er 5 stævner hen over sommeren, arrangeret af roklubber rundt om i landet. Deltagerne er alt fra tidligere OL deltagere til helt almindelige motionister. Der er DM medaljer på spil i nogle af rækkerne, men først og fremmest handler det om at give den lidt ekstra gas og se, hvad det rækker til på dagen. Stemningen til langdistancekappingerne er fantastisk, og vi vil gerne hjælpe flere i gang med at deltage.

LDK skolen er for alle med interesse for LDK – på et fast hold eller måske på udkig efter et.

### LDK skolen i Vejle Roklub søndag den 29. april kl. 9-14.

Her gennemgår vi alt, hvad du skal vide for at stille op til LDK og arrangerer naturligvis en rask 10-km regatta med blandede hold.

Her er nogle af de ting, vi vil gennemgå på land og øve på vandet:

- Træning til LDK – erfaringsudveksling og forslag til programmer.
- Vendinger – bliv verdensmester til at vende hurtigt om bøjen.
- Skift – hurtige og sikre skift i båden.
- Mixede hold – hvordan kan du deltage, hvis ingen andre fra din klub vil med.
- Forventning til resultater – realistiske forventninger og store drømme.
- 10 km hurtigst muligt. Vi blander hold og øver os på en 10-km bane.

LDK skolen er for nye (frigivede) roere, nysgerrige roere og rutinerede LDK deltagere, som deltager eller trænger til et skub for at komme afsted igen. Alle er velkomne!

Vejle Roklub stiller både til rådighed for alle deltagere. Tag selv madpakke og drikke med.

Tilmelding senest den 23. april til Birgit Bech Jensen, [formand@bechjensen.dk](mailto:formand@bechjensen.dk), M: 24 95 16 60.

Venlig hilsen  
Vejle Roklub



**Vejle Roklub**

Stævnen 45 – 7100 Vejle