



*Norges Roforbund*

Oslo, 20.juni 2018

## Informasjon Nordisk Mesterskap 2018

### Reise

Oppmøte klokken 08:00 på Årungen mandag 2.juli. Ankomst Sorø rundt kl 16.00 samme dag. Hjemreise søndag 8.juli etter regattaslutt, og ankomst Årungen rundt kl 02.00 mandag 9.juli. Andre eventuelle reiseopplegg dekkes av roerne/klubbene og må 26.juni avklares med KS Trener Vest.

### Opphold og bespising

Laget skal bo på Absalon (Ankerhus) i enden av regattabanen. Alle måltid vil inntas der, fra middag mandag kveld til frokost (med matpakke) søndag morgen. Utover tre måltider om dagen dekkes mat av den enkelte roer. Første felles måltid mandag vil være middag, derfor smart å ta med en stor matpakke til reisen. Alle roere må selv medbringe luftmadrass og sovepose om ikke annet blir sagt. Husk solkrem, solbriller og godt med treningstøy.

### Båttransport

Båtene lastes på CR sin henger innen søndag 1.juli kl 17.00. Inkludert bukker og verktøy. Årene må være ferdig malt i Norgesårer innen avreise. Båtene må lastes av hengeren senest tirsdag 10.juli kl 18.00.

### Forsikring

Roere, trener og ledere må ha egen reiseforsikring. Det anbefales at reiseforsikringsbevis medbringes. Alle båtene må være forsikret av klubbene for trening, transport og konkurranse.

### Egenandeler

Egenandel er satt til maksimum NOK 6500,- per roer. Klespakke kommer i tillegg.

### Diverse

Klær utdeles senest fredag 6.juli i Sorø.

Meld fra om eventuelle allergier innen onsdag 27.juni.

KS Trener Vest må ha mottatt NR sitt skriv om rusmidler underskrevet av foresatt innen 1.juli.

Hvis ikke vil ikke utøveren få være med på turen.

NR melder på alle NR båtene i mesterskapsløpene. Det skal være fullt fokus på representasjon og det enkelte løp den dagen under mesterskapet, men kan etter avtale med KS Trener Vest vurderes annerledes.

### Lagleder

Marte Krogsrud, kan nås på: 97421197 eller [marte.krogsrud@roing.no](mailto:marte.krogsrud@roing.no).