



# RgF

Randers gymnastiske Forening

OPLEVELSER · SAMVÆR · GLÆDE · FÆLLESSKAB · TRYGHED · SIKKERHED

## PRESSEMEDDELELSE

Randers, den 13. august 2013

### Dansk Mesterskab til RgF Neptun

I weekenden fik Randers endnu en dansk mester. Det skete da Kristian Ranghøj fra RgF Neptun blev dansk mester i 5 km åbent vand svømning.

Mesterskabet blev afviklet i Silkeborg. På sidste halvdel af distancen satte Kristian tempoet op, og den svømmer, der ind til da havde ligget "på hjul", måtte give slip, og Kristian svømmede i mål til sikker sejr.

I det hele taget har Kristian Ranghøj haft en formidabel åbent vand sæson. Det er blevet til ene af sejre. Først ved Swim by the Sculpture i Århus, dernæst ved Gudenå Openwater og Palmestranden Open Water – alle 3 afviklet inden sommerferien. Formen blev holdt ved lige i ferien, og den 4. august havde Kristian taget turen til Præstø Fjordsvøm, hvor det igen blev til en flot 1. plads.

Næste stor udfordring bliver de danske mesterskaber på 10 km, som afvikles ved Amager Open Water, der afvikles den 24. august. I løbet af august deltager Kristian også i Mariager Open Water og Danmark største åbent vand arrangement, Christiansborg Rundt, hvor Kristian sidste år blev nr. 3.

Vi siger tillykke med mesterskabet og ønsker held og lykke med de næste arrangementer.



Kristian Ranghøj dansk mester i 5 km. open water svømning.