



Oslo Rokrets innbyr til Roerlangrennet 2024 søndag 03.mars kl.11.00



Startsted/tid: Kl. 11.00 fra Sørkedalen Idrettsforening, Bygdehuset,
Sørkedalen
(Buss 41 fra Røa til "Lokalet")

Startnummer utleveres fra kl. 09.30 – 10.30 i Gamlestua.

Påmelding: oystein@mumu.no (sett "Roerlangrenn" i emne)
HUSK: klubb, samt klassen og distansen du skal starte i.

Påmeldingsfrist: Fredag 1.mars 2022. (Påmelding kun på postadresen over)

Startkontingent: Kr. 0 pr. deltaker. **GRATIS.**

Etteranmeldinger: **Inntil kl. 18.00** lørdag 2.mars på samme e-post
Det tas ikke mot påmeldinger ved oppmøte 3. mars

Premier: Premiering i alle klasser.
Vandrepokal til den klubb som stiller med flest antall deltakere,
uansett klasse.

Klasseinndeling:	Alle går i klassisk stil	Distanse:
	U13/U15/U17, damer og herrer	5km
	U17/U19, damer og herrer	10km
	U23/Senior, damer og herrer	15km
	Veteran, damer og herrer	10km
	Mosjon (alle aldre) damer og herrer	5km
	Trimklasse for alle aldre (uten tid) valgfritt, dog minimum 1km (Det måles tid på alle distanser bortsett fra Trimklasse)	

**Det disponeres herre- og damegarderober i underetasje av huset.
Etter rennet kan det kjøpes vafler og drikke i Gamlestua i 1.etasje.
Premieutdeling etter siste målgang.**

Vel møtt
Oslo Rokrets

Vi tar forbehold for mulige endringer av distanser og startsted. Dette vil i så tilfelle bli meddelt på forhånd.