



# Oslo Rokrets innbyr til Roerlangrennet 2019 søndag 03.mars kl.11.00



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

**Startnummer utleveres fra kl. 09.30 – 10.30 i Gamlestua.**

Påmelding: m-lundh@online.no (sett "roerlangrenn" i emne)  
**HUSK: klubb, samt klassen og distansen du skal starte i.**

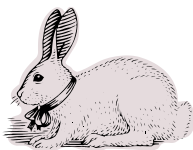
Påmeldingsfrist: Fredag 01.mars 2019.

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

Etteranmeldinger: **Inntil kl. 09.30** søndag 03.mars på SMS til 900 36 137

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

Klasseinndeling:	<b>Alle går i klassisk stil</b>	Distanse:
	Jr. B/C/D, damer og herrer	5km
	Jr. A, damer og herrer	10km
	U23/Senior, damer og herrer	15km
	Elite, damer og herrer	20km
	Veteran, damer og herrer	10km
	Veteran, damer og herrer	20km
	Trim klasse for alle aldre	valgfritt, dog minimum 1km



**HUSK også "Kanin"-løype for de minste**

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

Vel møtt !  
**Oslo Rokrets**

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