



Oslo Rokrets innbyr til Roerlangrennet 2020 søndag 08.mars kl.11.00



ROING er en **grønn idrett** – derfor ser vi ikke så gjerne fluor preparater i løypen!

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.

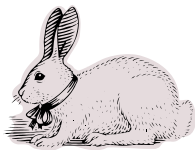
Påmeldingsfrist: Fredag 06.mars 2020.

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

Etteranmeldinger: **Inntil kl. 09.30** søndag 08.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: | Alle går i klassisk stil | 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 |



"Kanin"-løype for de minste, utenfor konkurransen

**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.