



Oslo Rokrets innbyr til Roerlangrennet 2023 søndag 12.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: oystein@mumu.no (sett "roerlangrenn" i emne)
HUSK: klubb, samt klassen og distansen du skal starte i.

Påmeldingsfrist: Fredag 10.mars 2023.

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

Etteranmeldinger: Inntil lørdag 11.mars kl. 18:00 til samme epost.

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
	U19, 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

**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.