

Trøsken IL ønsker klubber i Østfold skikrets velkommen til:

Treningsrenn rulleski

Lørdag 27. oktober 2018

Klassisk stil G/J 13 år +

Skate G/J 11 og 12 år



Rennet avvikles som klubbrenn jfr. Rennreglement NSF langrenn pkt. 201.1.2.5

Sted Harehjellhytta, Trøsken

Start Første start kl. 11.00

NB! Det er forbehold om at det ikke er glatt i rulleskianlegget.

Startnummer Utdeling fra kl. 10.00 på rennkantor – Harehjellhytta.

Distanser/ klasser Individuell start i alle klasser.

Husk å melde på i riktig årsklasse (eks født 2005 = 14år).

G/J 11 år 1,8 km

G/J 12 år 1,8 km

G/J 13 år 3,6 km

G/J 14 år 3,6 km

G/J 15 år 5,4 km

G/J 16 år 5,4 km

M 17 år 9,0 km K 17 år 7,2 km

M 18 år 9,0 km K 18 år 7,2 km

M 19/20 år 9,0 km K 19/20 år 7,2 km

Menn senior 9,0 km Kvinner senior 7,2 km

Påmelding Påmeldingslink finnes på [Trøsken IL påmelding](#)

Påmeldingsfrist Torsdag 25. oktober kl 23:59

Tidtagersystem og brikke Vi benytter Emit tidtagersystem. (Skiforbundet har innført bruk av brikker fra 11 års-klassen, dvs født 2008).

Meld på med egen brikke - Lånebrikke til de som evt trenger.

Parkering Ved Harehjellhytta.

Garderobe/dusj Det er garderobe og dusjmuligheter på Harehjellhytta.

Rulleski/hjul: Utøver 11 og 12 år stiller med «Skate Junior» klubben har noen låneski
Utøvere 13 år + stiller med egne klassiske rulleski,
tilsvarende Swenor "standard 2'er hjul".

Kiosk/Servering: Det blir enkel bespising for utøvere etter rennet

Veibeskrivelse Se www.trosken.com

Vel møtt! Trøsken IL - langrennsgruppa