



Ronneby OK inbjuder den 17:e september till

# KLUBBMÄSTERSKAP

## RULLSKIDOR



<b>Klasser:</b>	H10	1,0km	D10	1,0km
	H12	2,0km	D12	2,0km
	H14	3,0km	D14	3,0km
	H16	4,0km	D16	4,0km
	H20	5,0km	D20	5,0km
	H21	10,4km	D21	10,4km
	Prova på 2,0km			

H21 och D21 kör en 5,2km-bana med en ganska rejäl stigning och två snälla utförlöpor.

Övriga kör en platt 1,0km-runda.

**Tävlingsplats:** Kockumsområdet i Kallinge.

**Första start:** Ungdomar (DH10-20): ca 10:00, Vuxna (DH21 och Prova på): ca 11:00

**Åkstil:** Klassisk stil med individuell start

**Hjul:** Standardhjul (2:or), minst ett spärrat hjul per rullskida.

**Tävlingsregler:** Hjälms är obligatoriskt. Åkning kommer att ske på cykelvägar och allmänna vägar så håll till höger. Vanliga trafikregler gäller. Deltagande sker på egen risk.

**Startavgift:** 0kr

**Anmälan:** Helst via e-post till [ericsson.ingemar@gmail.com](mailto:ericsson.ingemar@gmail.com) senast 15:e september. Efteranmälan på tävlingsplatsen senast 30 minuter innan start.

**Dusch:** Möjlighet till dusch finns på Karlsnäsgråden 10km norr om tävlingsplatsen.

**Låneutrustning:** Ronneby OK har med sig rullskidor, skidskor och stavar för utlåning till klubbmedlemmar. Kom i god tid innan för utprovning.

**Ytterligare info:** Exempelvis banskisser kommer att publiceras på <http://www.rok.nu/skidor> samt i den öppna facebookgruppen "Ronneby OK Skidor".

**Upplysningar:** Ingemar Ericsson

E-post: [ericsson.ingemar@gmail.com](mailto:ericsson.ingemar@gmail.com)

Tel: 070-508 17 25

**Vi hälsar alla välkomna till en förhoppningsvis trevlig förmiddag i rullskidspåret.  
Även ni som inte är medlemmar i Ronneby OK är välkomna att delta,  
men ni kan självklart inte bli klubbmästare.**