

# KLUBBMESTERSKAP 2011

**Søndag 20. Mars kl. 15.00.**

for Langrennsgruppa i Rustad I.L på Rustad Skistadion

Langrennsgruppa ønsker alle aktive, trenere, foreldre og søsken velkommen til årets klubbmesterskap.  
**Første start går kl. 15.00 (etter KM i sprint...)**

**Møt opp senest en time før første start for startnummerutdeling !**

- ✓ Alle som er medlemmer i Langrennsgruppa og har krysset av på skirennlisten (trenger ikke sende ny påmelding hvis dere har levert skirennliste til oppmann...) blir AUTOMATISK PÅMELDT.
- ✓ For alle som er mellom 0-5 år (søsken) og ønsker å være med, send påmelding til mailadresse: [langrenn@rustad-idrettslag.no](mailto:langrenn@rustad-idrettslag.no). Frist for påmelding: Fredag 11. mars 2011
- ✓ Alle veteraner damer og herrer (turrenngruppene). Husk å meld dere på innen Fredag 11. mars til: [langrenn@rustad-idrettslag.no](mailto:langrenn@rustad-idrettslag.no)
- ✓ **Vi skal også i år ha familiestafett etter det vanlige skirennet:**

**Familiestafett:**

Ca. 3x500 m. Lagoppstilling sendes til :  
[langrenn@rustad-idrettslag.no](mailto:langrenn@rustad-idrettslag.no) innen **Fredag 11. mars 2011**  
Arrangør bestemmer rekkefølgen på løperne. Her kan dere kjempe om flotte premier og stafetten er lagd slik at alle kan vinne!!!!

**Familiestafetten skal bestå av :3 løpere (alder 5-99 år)**

Minimum en voksen

Stafetten vil bli spesiell, mer røpes ikke før rett før start !!!!!!!

Følg med på vår hjemmeside for starttider mm: [www.rustad-idrettslag.no/langrenn](http://www.rustad-idrettslag.no/langrenn)

**Påmelding til Klubbmesterskapet er gratis !!!**

**TA MED GODT HUMØR OG PÅGANGSMOT. DETTE BLIR GØY ! VEL MØTT !**

***Vær så snill å respekter påmeldingsfristene som er satt opp !!!!***

**Premieutdeling og sesongavslutningsfest blir onsdag 13. april på Skullerud skole kl. 18.00 !**