



Rustad Idrettslag

Stiftet 8.11. 1967



Rustad IL og Oslo Friidrettskrets inviterer til Oslomesterskap i terrengløp og Team Kollen mesterskap

Onsdag 2. september 2009 kl. 17.45 ved Skullerudstua

Klasser og distanser

Startkontingent

Rustad-runden G/J 8 - 9 år:	600m	kl. 17.45	kr. 30,-	Etteranmelding kr. 30,-
Rustad-runden G/J 10 år:	600m	kl. 17.50	kr. 30,-	Etteranmelding kr. 30,-
G/J 11 år:	900m	kl. 17.55	kr. 45,-	Etteranmelding kr. 80,-
G/J 12 år:	900m	kl. 18.00	kr. 45,-	Etteranmelding kr. 80,-
G/J 13 år:	1200m	kl. 18.05	kr. 45,-	Etteranmelding kr. 80,-
G/J 14 år:	1200m	kl. 18.10	kr. 45,-	Etteranmelding kr. 80,-
G/J 15 år:	1500m	kl. 18.25	kr. 65,-	Etteranmelding kr. 80,-
G/J 16 år:	1500m	kl. 18.30	kr. 65,-	Etteranmelding kr. 100,-
G/J 17 år:	1500m	kl. 18.35	kr. 65,-	Etteranmelding kr. 100,-
G/J 18-19 år:	2000m	kl. 18.45	kr. 65,-	Etteranmelding kr. 100,-
MJ/KJ 20-22 år:	2000m	kl. 18.45	kr. 65,-	Etteranmelding kr. 100,-
KS/KV:	2000m	kl. 18.55	kr. 65,-	Etteranmelding kr. 100,-
MS/MV:	3000m	kl. 18.55	kr. 65,-	Etteranmelding kr. 100,-

Oslomesterskap+Team Kollen (TK)-mesterskap Junior+ Senior kr. 100,-
(Alle som skal delta i Team Kollen-mesterskapet må også delta i Oslomesterskapet)

Etteranmelding kr. 150,-

Jenter (TK)	3000m	ca. kl. 19.30
Gutter (TK)	5000m	ca. kl. 19.30

Husk at du må representere en klubb som er medlem av Friidrettsforbundet når du melder deg på Oslomesterskapet.

Påmelding og betaling skjer ved nettbetaling til:

**Rustad IL, Langrennsgruppa v/ Lars Kenneth Johnsen, Sarabråtveien 13c, 0687 Oslo
Bankgiro: 9365 05 17944**

HUSK å oppgi: Navn, Adresse, Klubb, Klasse, Født år, Oslomesterskap/Team Kollen-mesterskap

Opplysninger vedr. arrangementet kan rettes til:
Barbro T. Dahlen, tlf: 22 61 58 20, 41 69 20 50 E-mail: langrenn@rustad-idrettslag.no

Se vår hjemmeside www.rustad-idrettslag.no/langrenn for eksakte starttider mandag 1. september !!

Påmeldingsfrist: Onsdag 26. august