

Randers OK inviterer til
TRÆNINGSLØB (for alle interesserede) samt
KLUBMESTERSKAB 2016 (for Randers OK og OK Djurs)
i Ålum/Fussingø

LØRDAG 5. NOVEMBER 2016

Mødested: Randers OK' klubhus, Ålum Stadion, Nørre Ålumvej 22, 8920 Randers NV

Starttid: mellem 13.00 og 14.00. Der vil være styret start for løbere, der deltager i klubmesterskab. Øvrige har fri start.

Baner:

- Bane 1, svær, 7,5 km
- Bane 2, svær, 5,3 km
- Bane 3, svær, 3,4 km
- Bane 4, mellemsvær, 4,5 km
- Bane 5, let 3,2 km

Afstande: Der er ca. 700-800 m til start på banerne 1,2,3 og 4. Der er start/mål ved klubhuset for bane 5.

Tidtagning: Sport Ident – brikker kan lånes.

Tilmelding : der kan bestilles kort/bane på mail: carl.malling@fiberflex.dk eller på tlf. 51 58 60 93 inden torsdag den 3. november 2016 kl. 20.00. Der printes et antal ekstra fortrykte kort af hver bane.

Pris: gratis for ROK-medlemmer samt medlemmer fra Mariagerfjord OK – andre må betale 20 kr. pr. kort.

Mesterskabsklasser for Randers OK:

Herre senior -50 år: bane 1 – handicap på ½ minut/år for løbere over 50 år

Dame senior -50 år: bane 2 – handicap på ½ minut/år for løbere over 50 år

Old boys 51-65 år : bane 2 – handicap på ½ minut/år for løbere over 65 år

Old girls 51-65 år : bane 3 – handicap på ½ minut/år for løbere over 65 år

Ældre old boys 65 år -: bane 3 – handicap på ½ minut/år for løbere over 75 år

Begyndere : bane 4