

HOLMENKOLLSTAFETTEN 2023

«Vårens vakreste eventyr»



Lørdag 13. mai

Oppmøte utenfor Bislett bad senest kl. 12:00!

Møt ferdig skiftet klare til dyst, det skaper minst kaos. Vi har base inne på Bislett stadion i nordre sving, se etter Ren-Eng flagget. Her er det mulig å sette fra seg bag/sekk. Erfarne utøvere tar seg av nye.

Når det gjelder løpstøy er det fint om dere benytter klubbtoy, alternativt sort t-skjorte/singlet. Ren-Eng-merke kan fås ved oppmøte på Bislett om du ikke har.

Det blir organisert transport ut til etapper lengst unna Bislett. Dette gjelder etappe 6, 7, 8, 9, og 10. Taxi går fra Waldemar Thranes gate 2 kl. 13. Vi går samlet fra Bislett.

Mer info om stafetten og kart over de ulike etappene finnes på

<https://holmenkollstafetten.no/>

Lørdag kveld

Håper så mange som mulig har anledning til å møte til sosialt samvær etter stafetten. Det er bestilt bord på Peppes Pizza i Nydalen kl. 18 og på Pakkhuset [20 år] (Nedre Slottsgate 2C/Kongens Gate 3) kl. 20, begge i navnet til Odd Gundersen Sagbakken

FIK Ren-Engs lag

Klasse	Startnr.	Starttid	Ansvarlig
Kvinner elite	13	14:00	Britt Thorshaug Granrud: 96228876
Kvinner senior		14:07	Marit Østvang: 46824692
Menn elite	612	14:15	Petter Kristiansen: 95163905
Menn junior	803	14:20	Pål Hansen-Møllerud: 90892551

Husk å finpusse formen fram mot stafetten! Det er viktig å gjøre seg godt synlig i vekslingsfeltet, skrike og hoie navnet til den som kommer løpende med stafettspinnen slik at vekslingen går smidig. Den som skal veksle med deg har mye melkesyre og ser trippelt.

Velkommen til en flott løpsdag