



# Tisvilde Hegn OK's Sensommer Cup 2014

Med oplæg til DM'erne

## Instruktion

Tirsdag den 12/8 i Aggebo- Græsted Hegn, **Mellemdistance**, Kulsvierhytten,  
Banelægger: Jens Jørgen Hansen, Tisvilde Hegn OK

Parkering for enden af Aggebo Skovvej (Krak 24 A3)  
P. til stævneplads 300 m og stævneplads start 300m

Det er med SI-tidtagning

- Det er med put and run
- Startinterval: 17.00-18.30,

Der er følgende 6 baner:

- svær 1: 6,3 km, 25 poster
- Svær 2: 4,8 km, 20 poster
- Svær 3: 3,3 km, 15 poster
- Mellemsvær 4,3 km, 14 poster
- let ca. 3,2 km, 12 poster
- begynder ca. 2,4 km, 10 poster

Der oprettes dame- og herreklasse på alle baner.

- Åbne baner: Der vil være et begrænset antal åbne baner efter først til mølle princippet.
- pris seniorer: kr. 60,-
- pris juniorer: kr. 50,-

Efter sidste afdeling er der præmier til samlede bedste løber i hver klasse. Desuden er der lodtrækningspræmier blandt de fremmødte i sidste afdeling.

**OBS! Vi starter indsamling af poster kl. 20.00!**

***VEL MØDT TIL GOD KONKURRENCETRÆNING INDEN DM***