



INDBYDER TIL:

Sensommer Cup 2015

**Nu også med "trail" ruter,
der kan vælges at løbe en eller 2 omgange.**

Tirsdag den 11. august i Frederiksværkskovene, på en 5.100 m meget kuperet og udfordrende rute.

Tirsdag den 18. august i Tisvilde Hegn (Asserbo plantage) P-plads på Nyvej, 3300 Frv. Her er ruten 7.430m, overvejende flad med varierende underlag. F.eks løbes 600 m. på stranden.

Tirsdag den 25. august i Valby Hegn ved bålhytten nær Bukkarvej. Her er ruten er 8.400m, og overvejende flad, men der kan forekomme våde og fedtede områder.

Tilmeldings-info for trail løbere:

Startafgift:: 150 kr. ved samlet tilmelding til alle 3 løb, eller kr. 65,- pr. løb

Bedes indbetalt til Tisvilde Hegn OK, konto: 6301 1641786

- Tilmelding med **navn, klub og distance (1 eller 2 omgange)** senest fredag før løbet til:
- Dan Haagerup: danhaagerup@gmail.com tlf: 26360066
- dvs. fredag den 7/8, 14/8, og 21/8

- Det er med Sport-Ident tidtagning (som også bruges til o-løb). Lånebrikker er inkluderet i startafgiften.
- Samlet start på trail ruterne: Klokken **18.00**,

Tilmeldings-info for o-løbere:

Der er følgende 6 o-baner:

Svær: 8 - 9 km, 5 - 6 km og 3 km - mellemsvær 4-5 km - let 3-4 km og begynder 2,5 - 3,5 km

- pris seniorer: 150 kr. ved samlet tilmelding for alle 3 løb, eller kr. 65,- pr. løb
- pris juniorer: 90 kr. ved samlet tilmelding for alle 3 løb eller kr. 55,- pr. løb
- **tilmelding via o-service.dk** med angivelse af SI-brik senest fredagen før løbet.
- dvs. fredag den 7/8, 14/8, 21/8
- eller til Inger Kirkegaard: inger.k.kirkegaard@gsk.com tlf: 48761100.
- mulighed for leje af SI-brik for 15 kr.

Efter sidste løb lægges tiderne sammen, og der er præmie til hurtigste dame og herre på hver bane og distance. (7 og 14 km.)

Desuden er der lodtrækningspræmier blandt de fremmødte ved sidste løb.

Vi tænder op i grillen. Medbring selv mad. Øl og vand kan købes.

VEL MØDT TIL GODE OG AFVEKSLLENDE TRAILLØB

www.tisvildehegnok