



**INDBYDER TIL:**  
**Sensommer Cup 2015**  
Med oplæg til DM'erne

**Tirsdag den 11. august i Frederiksværkskovene**, mellemdistance med reducerede banelængder, banelægger Dennis Øbro

**Tirsdag den 18. august i Tisvilde Hegn (Asserbo plantage)**

P-plads på 3300: Nyvej, langdistance, banelægger Niels Landsperg

**Tirsdag den 25. august i Valby Hegn** ved bålhytten nær Bukkarvej, stafettræning med samlet start, banelægger familien Kracht

Det er med SI-tidtagning

- Det er med put and run
- Startinterval: 17.00-18.30, **ved sidste etape dog samlet start til kl. 17.30!**

Der er følgende 6 baner:

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

Der oprettes dame- og herreklasse på alle baner.

Tilmeldings-info:

- 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](mailto:inger.k.kirkegaard@gsk.com) tlf. 48761100
- mulighed for leje af SI-brik for 15 kr.

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

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

Åbne baner: Der vil være et begrænset antal åbne baner efter først til mølle princippet.

**VEL MØDT TIL GOD KONKURRENCETRÆNING INDEN DM**