



Instruktion:
Sensommer Cup 2015

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

P-plads på 3300: Nyvej mellem Helsingevej og Asserbo. Langdistance, banelægger Niels Landspeng

Det er med SI-tidtagning og put and run!

- Startinterval: 17.00-18.30,

Der er følgende 6 o-baner:

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

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

Startafgift: kr. 175,- for 3 løb eller 75,- for et. Mulighed for leje af SI-brik for 15 kr.

Der oprettes dame- og herreklasse på alle baner.

VEL MØDT TIL GOD KONKURRENCETRÆNING INDEN DM
www.tisvildehegnok