



Instruktion:
Sensommer Cup 2015

Tirsdag den 25. august i Valby Hegn

Parkering på Bukkarvej ved det sydvestlige hjørne af skoven. Afmærkning fra Valbyvej lige nord for Helsingø. Fra P er der 500-800m til stævnepladsen, hvor der er start og mål.

Der er samlet start for de forskellige baner klokken:

- 17.30: Bane 1: svær lang 8,3 km,**
- 17.35: Bane 2: svær mellem, 5,7 km**
- 17.40: Bane 3: svær kort, 3,3 km**
- 17.30: Bane 4: mellemsvær, 4,3 km**
- 17.30: Bane 5: let, 3,5 km**
- 17.30: Bane 6: Beg. 2,6 km**

18.00: Trail ruterne: 8,4 eller 16,8 km

Åbne baner: Der vil være et begrænset antal åbne baner efter først til mølle princippet. Startafgift: kr. 75,- . Mulighed for leje af SI-brik for 15 kr.

Efter løbet tænder vi grillen, så du kan stege din medbragte mad.

Øl og vand kan købes. Der vil være opsat en del borde, og i tilfælde af dårligt vejr, også nogle telte, medbring selv stole, eller sæt dig på medbragt underlag i græsset.

Under spisningen og kammeratligt samvær, uddeles præmier til hurtigste dame og herre på alle baner.

Desuden er der lodtrækningspræmier blandt de fremmødte.

VEL MØDT TIL GOD AFSLUTNING PÅ SENSOMMERCUPPEN
www.tisvildehegnok.dk