



Instruktion:
Sensommer Cup 2015

Tirsdag den 11. august i Frederiksværkskovene, mellemdistance med reducerede banelængder, banelægger Dennis Øbro, Tisvilde Hegn OK

Mødested: Kommer du fra Hillerød siden, kører du ned i skoven mod Arresødal, hvor der kan kant parkeres 300-600 m fra stævnepladsen, **hvorfra der er 500m til start.**

Kommer du fra Helsingør side, kører du ned gennem Vinderød by, til P. nord for skoven. Herfra er der også 300-600 m til stævnepladsen. **Følg blå/hvid afmærkning**

Det er med SI-tidtagning og put and run!

- Startinterval: 17.00-18.30,

Der er følgende 6 o-baner:

- 1: svær 5,4 km, 2: svær 4,3km og 3: svær 3,1 km
- 4: mellemsvær 3,7 km
- 5: let 3,3 km
- 6: begynder 2,5 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