



## Indbydelse til Tisvilde Hegn OK's klubmesterskab 2023 !

Klubmesterskabet er **for alle** THOK's medlemmer, det er **gratis** og der er baner i alle sværhedsgrader. Mesterskabet afvikles i år som 1 løb, så det gælder om at være skarp på dagen 😊

TIRSDAG DEN 13. JUNI 2023, i STORE DYREHAVE ved Hillerød

Alle har fri start-tid (put & run) mellem kl. 17:30 og 18. Tidtagning: SportIdent.

Mødested: Vest i Store Dyrehave – yderligere detaljer kommer i instruktionen i dagene op til løbet



Banelægger: Lasse Falck Weber  
Stævneleder: Tim Falck Weber/Jakob Landsperg

Tilmelding: Til Mette Vejen Eriksen, på mail [kontakt\\_thok@yahoo.com](mailto:kontakt_thok@yahoo.com) med oplysning om bane og SI-briknummer, **senest 11. juni.**

Medlemmer der har brug for at låne en SI-brik angiver dette ved tilmelding.

Der løbes på følgende 6 baner, hvor der er fri tilmelding:

Bane 1, svær ca. 8-9 km., D og H pokal  
Bane 3, svær ca. 3 km., D og H pokal  
Bane 5, let ca. 3-4 km., U og V pokal

Bane 2, svær ca. 5-6 km., D og H pokal  
Bane 4, mellemsvær ca. 4-5 km., D og H  
Bane 6, begynder ca. 2,5-3 km., 1 pokal

Kort-målestok: 1:7.500 for bane 3, 5 og 6; og 1:10.000 for øvrige baner.

Som nævnt er klubmesterskabet et gratis tilbud til alle klubbens medlemmer. Så også helt nye medlemmer har mulighed for at prøve en lille konkurrence i en meget afslappet atmosfære.

Vi håber at rigtig mange har lyst til at deltage i klubmesterskabet – det bliver sjovt !

Hilsen  
Bestyrelsen