



TISVILDE HEGN ØK'S SENSOMMERCUP 2023

→ Forberedelse til de kommende DM'er: DM Mellem 26/8, DM Stafet og DM Lang 9-10/9.

HVOR & HVORNÅR:

Tirsdag den 22. august Aggebo-Græsted Hegn – tema: mellemdistance

Tirsdag den 29. august Tisvilde Hegn Øst – tema: langdistance

Tirsdag den 5. september Tisvilde Hegn Nord – tema: samlet start/stafettræning (start kl. 17:30)

START:

- Startinterval: som noget nyt i år vil vi prøve at køre **samlet start kl. 17.30 ved alle 3 etapper** – der vil dog fortsat være mulighed for put 'n run kl. 17.35-18 på etappe 1 og 2, for dem der ønsker det, via forhåndstilmelding i O-service. Begynder og Let (bane 5 og 6) har put 'n run på alle 3 etapper.
Alle løbere indgår i samme klasse/resultatliste uanset om man starter i samlet start eller put 'n run.
- Postindsamling starter kl. 19.30.

Der anvendes SI-tidtagning.

BANER: (længderne afkortes til mellem-distancen)

- **Bane 1:** svær, ca. 8-10 km.
- **Bane 2:** svær, ca. 5-6 km.
- **Bane 3:** svær, ca. 3 km
- **Bane 4:** mellemsvær, ca. 4-5 km
- **Bane 5:** let, ca. 3-4 km.
- **Bane 6:** begynder, ca. 2,5-3,5 km.

Der oprettes dame- og herreklasse på alle baner i den samlede konkurrence. Alle baner trykkes i 1:7.500.

ÅBNE BANER:

Samme som ovenstående bane 1 til 6, dog ikke opdelt i en dame- og herreklasse, se også nedenfor.

TILMELDINGS-INFO:

For at deltage i den samlede konkurrence skal man forhåndstilmelde sig senest fredag den 19/8 til alle 3 løb og løbe den samme bane til alle 3 løb. Skifter man bane undervejs overflyttes man til åben bane. Tilmelder man sig til mindre end 3 løb deltager man på åben bane.

- pris seniorer: 240 kr. ved samlet tilmelding for alle 3 løb, eller kr. 90 pr. løb
- pris juniorer: 160 kr. ved samlet tilmelding for alle 3 løb eller kr. 60 pr. løb
- tilmelding via o-service.dk med angivelse af SI-brik senest fredagen før løbet – dvs. den 18/8, 25/8, og 1/9.
- mulighed for leje af SI-brik for 20 kr. Deltagere tilmeldt uden brik får tildelt en.
- der vil være et begrænset antal åbne baner på dagene efter først-til-mølle-princippet for en pris på kr. 95 for seniorer og kr. 65 for juniorer. Ved køb af åbne baner på dagen modtages kun MobilePay, ikke kontanter.

PRÆMIER OG GRILL:

Efter sidste løb den 5. september lægges tiderne sammen og der er præmie til hurtigste dame og herre på hver af de seks baner. Desuden er der lodtrækningspræmier blandt de tilstedeværende.

Dette foregår ved Tisvilde Hegn OK's klubhus på Godhavnvej 3B, 3220 Tisvildeleje, hvor vi også tænder op i grillen. Medbring selv mad og drikkevarer.

STÆVNELEDELSE:

Banelæggere:	22. aug.: Tobias Olloz, THOK 29. aug.: John Smith, THOK 5. sept.: Rolf Valery, THOK
Stævneledere:	Rolf Valery, rolf.valery@mail.dk , Tim Falck Weber, tim@falckweber.dk og Jakob Landsperg, jalandsperg@gmail.com .

VEL MØDT TIL GOD KONKURRENCETRÆNING INDEN SENSOMMERENS DM'er !

