



## Klubmesterskab 2024

### Instruktion

#### Tilmelding:

Det er muligt at tilmelde sig på dagen, så kom bare og løb med, der er ekstra kort 😊

Der vil være forfriskninger efter løbet, som lidt kage, frugt og drikke.

Vi planlægger at uddele præmier efter løbet

#### Starttid:

Put and run mellem 17.30 til 18.00

#### Stævneplads:

Tisvildeleje P-plads ved Naturrum

#### Afstande:

Parkering er ved Naturrummet

Start ved siden af Naturrummet

Start til startpunkt 100 m

#### Baner:

1. D og H svær	8,2 km	18 poster
2. D og H svær	6,3 km	17 poster
3. D og H svær	3,2 km	8 poster
4. D og H mellemsvær	4,8 km	15 poster
5. D og H let	3.0 km	10 poster
6. Begynder	2,2 km	10 poster

#### Kort:

Tisvilde Hegn, revideret april 2024, Bane 1 målestok 1:10.000, Bane 2-6 målestok 1:7.500  
2,5 meter ækvidistance.

#### Postbeskrivelser:

Postbeskrivelser trykt på kort, løse postbeskrivelser ved start.

#### Terrænbeskrivelse:

Variert skov med nogle bakker og stier

#### Sportsident:

Ja. Aflæsning i Naturrummet

#### Maxtid:

1,5 time

#### Stævneledelse:

Banelægger: Rolf Valery Stævneleder: Rolf Valery tlf. 20916149

