



**Instruktion
til "Onsdags Sprint"
den 17. april
ved Esrum Kloster &
Møllegård**



Stævnecenter	“Esrum Møllegård” Klostergade 11-12 Esrum
Parkering:	Max. 200m fra stævnepladsen Tilkørsel fra vej 205
Kort	Nytegnet 1: 5000 kort over Kloster & Møllegård og omegn, med den nordligste del af Søskoven. (Aldrig brugt til o-løb før.)
Terrænbeskrivelse	Delvis gammel højskov med god gennemløbelighed, delvis fredet kloster-enge og landsby. OBS: Banerne passerer flere offentlige veje. Vær forsigtig, og følg færdselsloven.
Start	“Put & Run” kl. 17.30-18.30 ca. 500m fra møllegården
Klasser	H: 3455m 24 poster D: 3340m 24 - Motion: 2850m 21- 3.let: 2460m 20
Tidtagning	Sportident
Startafgift	Kr. -21 kr. 50,- 21- kr. 60,- (på dagen + kr. 20,-)
Præmier	Til bedste D og H i hver klasse
Tilmelding	Via o-service senest fredag den 12. april eller pr mail til: dhaagerup@gmail.com Begrænset antal salg af kort på dagen. Først til mølle....
Resultater	På stævnepladsen og efterfølgende på THOK's hjemmeside
OBS ekstra tilbud	Gratis guidet rundvisning på Klosteret kl.19.00, tilmelding ved ankomst, dog senest kl. 18.30
Banelægger	Morten Neregaard, kontrol: Egon Neregaard, Tisvilde Hegn OK
Stævneleder	Dan Haagerup