



INDBYDER TIL:  
**Tisvilde Hegn OK's Sensommer Cup 2013**  
Med oplæg til DM'erne

Tirsdag den 27/8 i Aggebo-Græsted Hegn, klassisk distance.  
Mødested: Aggebovej, syd for i skoven. Krak A-B 4

Tirsdag den 3/9 i Højbjerg Hegn, mellemdistance.  
Mødested: Gammel Frederiksborgvej Krak 33 H 1

Tirsdag den 10/9 i Tisvilde Hegn, **stafettræning med samlet start kl. 17.30.**  
Mødested P-plads ved Asserbo Slotsruin Krak 31H6

Det er med SI-tidtagning

- Det er med put and run
- Startinterval: 17.00-18.00, **ved sidste etape dog samlet start til kl. 17.30!**

Der er følgende 6 baner:

- svær: 8 - 9 km, 5 - 6 km og 3,5-4,5 km
- mellemsvær 4-5 km
- let 3-4 km
- begynder 2,5 - 3,5 km

Der oprettes dame- og herreklasse på alle baner.

Tilmeldings-info:

- pris seniorer: 150 kr. ved samlet tilmelding for alle 3 løb, eller kr. 65,- pr. løb
- pris juniorer: 90 kr. ved samlet tilmelding for alle 3 løb eller kr. 35,- pr. løb
- tilmelding via o-service.dk med angivelse af SI-brik senest fredagen før løbet.
- dvs. fredag den 23/8, 30/8, 6/9
- eller til Inger Kirkegaard: [inger.k.kirkegaard@gsk.com](mailto:inger.k.kirkegaard@gsk.com)
- tlf. Inger Kirkegaard tlf: 48711380
- mulighed for leje af SI-brik for 15 kr.

Efter sidste afdeling er der præmier til samlede bedste løber i hver klasse. Desuden er der lodtrækningspræmier blandt de fremmødte i sidste afdeling.  
Vi tænder op i grillen. Medbring selv mad. Øl og vand kan købes.

Åbne baner: Der vil være et begrænset antal åbne baner efter først til mølle princippet.

**VEL MØDT TIL GOD KON HKURRENCETRÆNING INDEN DM**