

# Instruktion til Tisvilde Hegn OK og Farum OK's Natklubmesterskab 2026 Onsdag d. 4. marts 2026 i Tisvilde Hegn

Kortet er revideret i juni 2025

Parkering/Start: Tisvildeleje P-plads Naturrummet se kort

Start og mål er lige ved siden af hinanden

Start: Aase sidder i Naturrummet og sender jer afsted. Der er fri start mellem kl. 19.00 og 19.30, det er med put n run, dog med 1 minuts interval mellem løbere på samme bane.

**Husk at stemple startposten.**

Der er løse postdefinitioner, husk en holder

Bane	Længde km	Kort	Vejledende klasseinddeling
1	6400 m, svær sort	1:7.500	H 18, H 20, H 21, H 35
2	5400 m, svær sort	1:7.500	H 40, H 50, D 18, D 20, D 21, D 35
3	3400 m, svær blå	1:7.500	H 60, H 70, H 80, D 40, D 50, D 60, D 70
4	3700 m mlmsvær gul	1:7.500	H 14 og H 16, D 14 og D 16
5	2400 m let, hvid	1:7.500	H 12, D 12

Løbere på bane 4 og bane 5 må skygges.

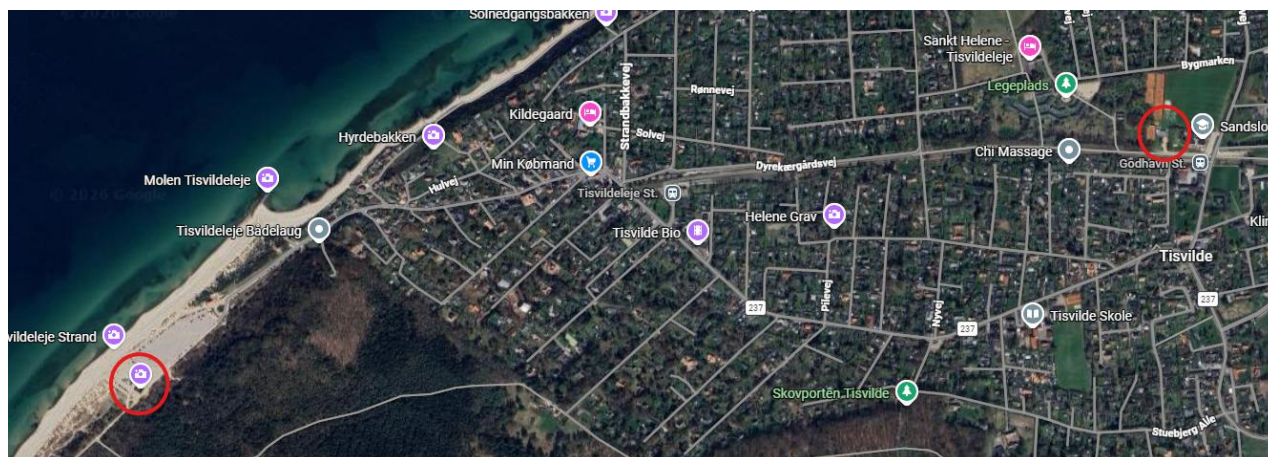
Det er printet nogle vakante kort, få kortet ved naturrummet og registrer i klubhus bagefter

**Efter løbet skal du køre til THOKs klubhus, Godhavnsvej 3b. Her er aflæsning. Se kort**

Det er vigtigt, at alle løbere registrerer, at de er kommet i mål – også selv om du er udgået. Vi har ikke lyst til at sætte en eftersøgning i gang i skoven midt om natten.

Her er mulighed for bad og omklædning samt noget at spise og drikke.

Vi håber på at kunne holde præmieoverrækkelse kl 20.45 – så skynd jer hjem fra skoven.



Hilsen Rolf Valery, stævneleder, banelægger – Rolf.valery@mail.dk