



INDBYDELSE TIL TISVILDE HEGN OK'S SENSOMMERCUP 2026

➔ Ultimativ forberedelse til den kommende SM-weekend, 5.-6. september i Tisvilde Hegn!

HVOR & HVORNÅR:

ONSDAG den 26. AUGUST. Vi afholder denne gang kun én afdeling – det foregår til gengæld det mest relevante sted, nemlig i naboterrænet til SM-weekenden, fra Stængehus:

<https://maps.app.goo.gl/EAHYTDinbS4L6tZQA> (god mulighed for en efterfølgende dukkert 😊).

START:

- Put 'n run i perioden kl. 17.30-18. Deltager på Begynder og Let (bane 5 og 6) må selvfølgelig se kortet 2 min. før start.

(Postindsamling starter kl. 19.30).

Der anvendes SI-tidtagning.

BANER:

- **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. 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:

- Pris seniorer: 85 kr.
- Pris juniorer: 55 kr.
- Tilmelding via o-service.dk med angivelse af SI-brik, senest fredag den 21. august.
- Mulighed for leje af SI-brik for 20 kr. Deltagere tilmeldt uden brik får tildelt legebrik.
- Der vil være et begrænset antal åbne baner på dagen efter først-til-mølle-princippet for en pris på kr. 100 for seniorer og kr. 65 for juniorer. Ved køb af åbne baner på dagen modtages kun MobilePay, ikke kontanter.

PRÆMIER:

Der uddeles ikke præmier.

STÆVNELEDELSE:

Banelægger:

Dennis Øbro, THOK

Stævneleder:

Niels Landsperg, THOK nielslandsperg@gmail.com

VEL MØDT TIL GOD KONKURRENCETRÆNING INDEN SENSOMMERENS SM!

