



LØBEREN



Strandpukkelløbet

**Tisvilde Hegn OK indbyder til et nyt, spændende og utraditionelt løb:
Strandpukkelløbet, som finder sted 2. pinsedag, den 24. maj 2010
Løbet er såvel et motionsløb for hele familien som et ekstremløb for eliten!**

- Mødested:** P-pladsen i Tisvildeleje
Start: kl. 10.00 til 10.15
Klasser: S-XL (H/D). Small er børneruten (max 12 år), som er 2,5 km. Medium er 5,4 km, Large er 8,3 km og XLarge er 13,7 km
Ruten: S (børneruten) går ud langs stranden (i sand) og hjem gennem skoven på stor grusvej.
M går ud langs stranden og hjem via pukkelpisten! 120 m stigning.
L går ud langs stranden og hjem via pukkelpisten! 120 m stigning.
XL har 2 runder, som går ud langs stranden og hjem via pukkelpisten! 245 m stigning.
På M, L og XL ruten anbefaler vi, at man benytter knop-/terrænsko, da der er mange udfordrende skrænter.
Tidtagning: elektronisk.
Pris: 50 kr. for S, 100 for M og L, 125 kr. for XL + online gebyr ved tilmelding.
Ved tilmelding på dagen opkræves et ekstrabeløb på 40 kr.
Tilmelding: senest 16. maj via Tisvilde Hegn OK's hjemmeside. <http://www.orientering.dk/thok/index.htm>
Præmier: fra LØBEREN OG SALOMON
Instruktion: vil ligge på klubbens hjemmeside senest den 20. maj 2010
Resultater: ophænges på stævnepladsen og kan efterfølgende findes på Tisvilde Hegn OK's hjemmeside:
<http://www.orientering.dk/thok/index.htm>
I mål findes: forplejning i form af vand, saft m.m.

Vi ses til endnu et anderledes kvalitetsarrangement fra Tisvilde Hegn OK

Handelsbanken