



# 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 18. 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**