



Husk træningen

# Craft Grand Prix 2009

<b>HSOK Forårs Cross</b>	lørdag 1.5 & 6.0 km	07. marts Kl. 14:00 & 14:15
<b>Mountainrace Ålsgårde</b>	søndag 1.5 & 7.2 km	29. marts Kl. 10:00 & 10:20
<b>Tikøb 5'eren</b>	onsdag 1.0 & 5.0 km	06. maj Kl. 18:30 & 18:45
<b>Espergærdeløbet</b>	søndag 1.0 & 5.0 km	07. juni Kl. 10:00 & 10:15
<b>Beach Run Hornbæk</b>	torsdag 1.0 & 3.5 km	27. august Kl. 18:30 & 18:45
<b>Fitnessdk løbet</b>	tirsdag 1.2 & 5.0 km	15. september Kl. 18:30 & 18:45
<b>Helsingørsmesterskab</b>	lørdag 1.5 & 10.0 km	07. november Kl. 14:00 & 14:15

Se resultaterne og yderligere information på

[www.HSOK.dk](http://www.HSOK.dk)

