



# HSOK

## Påske Cup 2020

Arrangementet er en gennemgående konkurrence over 4 afdelinger, hvoraf de 3 bedste tæller i det samlede resultat

Løbene er efter ”put and run” princippet, dvs. hvis du er tilmeldt, møder du blot op og starter alle dagene mellem 10.00 og 11.00. Vi håber dog ikke, at alle satser på at starte præcis kl. 10.00.

Der anvendes Sport-Ident, og der er fri tilmelding i alle klasser, dog ikke på blå bane, der er forbeholdt H70+ og D65+.

**6 baner:** Svær 7 km., Herrer svær 4 km., Damer svær 4 km., Mellemsvær 4 km., Let 2,5 km., og Blå bane 2,5 km. forbeholdt seniorer – H70+ og D 65 +

### Tilmelding:

Via O-service senest fredag den 3. april 2020.

### Åbne baner:

Det vil være muligt at tilmelde sig på dagen for det enkelte løb, og banerne er de samme som ovenfor nævnt.

### Startafgift:

Kr. 90,- pr. løb. Ved samlet tilmelding til alle 4 løb dog kun kr.300,-.

Juniorløbere (- 16 år) dog kr. 50,-, respektive kr. 150,-.

Åbne baner kr. 100,- pr. løb, ungdom kr. 50,-.

Ved leje af SI-brik tillægges kr. 10,- pr. løb.

Startafgift indbetales samtidig med tilmeldingen til

HSOK: Reg.nr. 2255 konto 0274 114 126. **Husk navn.**

### Præmier:

Der vil være præmier til samlede bedste dame-og herreløber på alle baner,

hvorom skal bemærkes, at præmietagerne skal være til stede, idet præmierne

i modsat fald går til den næstbedste o.s.v.

### Resultatet:

Ophænges på stævnepladsen og kan ses på [www.HSOK.dk](http://www.HSOK.dk) snarest muligt efter løbet.

Efter sidste etape er der **præmieoverrækkelse** og fælles spisning i HSOK's klubgård, hvor der tillige er bademuligheder.

Medbring Jeres egen mad. Øl, vand, kaffe og kage kan købes.



### 4 ETAPER [oversigtskort](#)

#### 1. Torsdag 9. april Risby Vang og

#### Horsrerød Hegn

P-på græsmarken  
ud til Hornbækvej.  
56.05948,  
12.459042

Tilmeldte  
[Instruktion](#)  
[Resultat](#)  
[Stræktider](#)  
[Point](#)

#### 2. Fredag 10. april Klosterris Hegn

Samme P-som 1

[Instruktion](#)  
[Resultat](#)  
[Stræktider](#)  
[Point](#)

#### 3. Søndag 12. april Teglstrup Syd

P. Løvdalsskolen,  
Løvdalsvej 9, 3000  
56.028519,  
12.554995

[Instruktion](#)  
[Resultat](#)  
[Stræktider](#)  
[Point](#)

#### 4. Mandag 13. april Teglstrup Hegn NØ

P. HSOK's Klubgård  
GL.Hellebækvej  
63A

[Instruktion](#)  
[Resultat](#)  
[Stræktider](#)

[Samlet resultat](#)

