

hamok

Vlaams Kampioenschap Middelenafstand

Nodigt u allen uit voor het

Schemmersberg

01.11.2009

Kaart..... Iof, 1/7500, hoogteverschil 2 m, terril 5m, 2009
Baanlegger..... Luc Cloostermans

Omlopen en afstanden bij benadering

Omloop 1: H Senioren 6,5 km 35'

Omloop 2: H Vet A, H Junioren 5,5 km 35' - 35'

Omloop 3: D Senioren 5,0 km 35'

Omloop 4: H Vet B, D Junioren, D Vet A 4,2 km 30' - 30' - 35'

Omloop 5: H Beloften, H Vet C, D Beloften, D Vet B 3,5 km 25' - 30' - 30' - 30'

Omloop 6: H Vet D, D Vet C, D Vet D 2,7 km 30' - 25' - 30'

Omloop 7: H/D Pupillen 2,0 km (technisch gemakkelijk)

Inschrijvingen:

per club, via OLCO, vóór 18.10.2009

e-mail ' inschrijvingen@hamok.be '

Rekening 458-1048231-34 **hamok vzw**

Starttijden : online 30.10.2009 - " www.orientatie.org "

Deelnamekosten :

< D & H -18: 2,50 Euro > D & H -20: 4,00 Euro Late inschrijvingen + 50%

Eveneens daginschrijving voor omlopen LD en SD

CC: cafetaria "De Uitdaging" Henri Esserslaan Genk.

Wegaanduiding: vanaf afrit 31 op de E314 Lummen- Maasmechelen

P - CC : 100 meter, CC - startplaats : 500 m CC - aankomst : 100 m

Enkel kantine, geen kleedkamers of douches