



Køge 2sprint

Søndag den 17. maj 2015

Køge OK byder velkommen til 3. udgave af

Køge 2 sprint som består af to etaper, der afvikles den samme dag i Køge by og nærmeste omegn med en kort pause imellem etaperne.

- Årets første afdeling løbes i Ølby center og nærmeste omegn.
- Den anden afdeling løbes i og omkring Køges gamle bykerne.

| Alder | Herre | Dame | Startinterval | BEMÆRK Fri start på 1. etape mellem <u>10:00 – 11:30</u> Pause mellem 1. og 2. etape: <u>Max. 60 minutter</u> |
|------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------------------|---|
| - 14 år | 2 x ca. 1,8 Km. | 2 x ca. 1,8 Km. | 1 minut <i>'put&run'</i> | |
| 15 – 20 år | 2 x ca. 2,7 Km. | 2 x ca. 2,5 Km. | | |
| 21 – 34 år | 2 x ca. 3,4 Km. | 2 x ca. 3,2 Km. | | |
| 35 – 49 år | 2 x ca. 3,4 Km. | 2 x ca. 2,5 Km. | | |
| 50 – 64 år | 2 x ca. 3,4 Km. | 2 x ca. 2,5 Km. | | |
| 65 - år | 2 x ca. 2,7 Km. | 2 x ca. 2,5 Km. | | |
| Åben 1 | 2 x ca. 1,8 Km. D + H | | | |
| Åben 2 | 2 x ca. 2,5 D km. / ca. 2,7 H km. | | | |
| Åben 3 | 2 x ca. 3,2 D km. / 3,4 H km. | | | |
| | | | | |

Løbsafgift:

0 – 20 år (inkl.) kr. 40,- (eftertilmelding: + kr. 20,-)
 21 – 99 år (inkl.) kr. 80,- (eftertilmelding: + kr. 20,-)

Tilmelding via O-service.