

## Invitation

# Hovedstadens Jernbane- idræts Klubmesterskab i 5 og 10 km 2025

### Løb & Motion

LOuise Lilliekvist

Tlf. 24290131

louise.lilliekvist@lokal-  
tog.dk

[www.hovedstadensjern-  
banefritid.dk](http://www.hovedstadensjern-<br/>banefritid.dk)

## Tid og sted

Dato: 09.01.2025

**Tirsdag d. 10. juni 2025 kl. 19:00**

**Vi starter fra TIK Klubhuset, Parkvej 78, 2630 Taastrup.**

Taastrup løbet, som er Danmarks mest afholdte motionsløb, er uden afbrydelser blevet afholdt hver eneste måned siden 1975.

Det er selvfølgelig muligt at deltage uden for klubmesterskabet, hvis man ønsker at løbe, men ikke at være med i klubmesterskabet.

## Mødested og omklædning

Vi mødes i TIK Klubhuset senest 18:30.

Sparsom Omklædning kan foregå i klubfaciliteterne.

## Transport

Nærmeste station er Taastrup st. Medtag cykel til det sidste stykke. Det tager cirka 10 minutter.

Rute fremgår af TIK hjemmeside

Parkering er muligt i nærområdet v. idræts anlægget i Taastrup.

Parkvej 78, 2630 Taastrup.

## Starttider

10 km starter kl. 19:00

5 km starter kl. 19:00

NB! Kom og vær klar i god tid

Udlevering af startnummer sker i klubhuset på dagen.

## Ruter

Fremgår af TIK hj. Siden. Den går ud i Moseområdet og af stisystemer.

## Klasser/distancer

Individuelt i følgende klasser:

Alt efter tilmeldinger, er der følgende klasser:

Herre: senior, 35 år, 45 år, 55 år, 65 år for 5 km og 10 km

Damer: senior, 35 år, 45 år, 55 år, 65 år for 5 km og 10 km

Er der ikke nok tilmeldte i én klasse, (min. 3) bortfalder klassen og du deltager i nærmeste klasse. (er du f.eks. 45 år, men klassen bortfalder, deltager du i enten 55 eller 35, alt efter tilmeldinger.

Åben herre eller Åben dame (dette er for dem som ikke ønsker at deltage i klubmesterskabet. I 5 eller 10 km

Der er frit valg mellem distancerne, men klubmesterskab er kun på 5 OG 10 km, så du skal beslutte om du vil deltage i klubmesterskabet for 5 eller 10 km, da du ikke kan blive klubmester i begge distancer.

## Tidtagning

Tiderne hentes fra arrangørernes hjemmeside / tidtagningssystem. Alle tilmeldes arrangementet som værende fra **Hovedstadens Jernbaneidræts (HI)**

## Præmier

I forhold til deltagerantallet.

## Præmieoverrækkelse

Vi finder et sted i området

## Forplejning

Der er ingen depoter undervejs. Medtag selv energi osv. Hvis nødvendigt.

## Afbud.

Ved afbud efter tilmeldingsfristen skal der betales fuldt startgebyr, dvs. det startgebyr, der betales til den eksterne arrangør. Priserne fremgår af arrangørernes hj. Side.

## Tilmelding

Medlemmer af HI løb & Motion tilmelder sig til [CLHA@bane.dk](mailto:CLHA@bane.dk).  
Senest d. 10. maj 2025.

Det gælder også deltagere i åben klasse

Ved tilmelding, som er bindende, oplyses følgende:

Navn

E-mail

Fødselsdag og år

Distance: 5 km eller 10 km

Hvis du ikke deltager i klubmesterskabet, noteres det i tilmeldingen.

**Tilmeldingen** skal sendes **senest 10. maj 2025** til:  
Cecilia Hallingby clha@bane.dk

På Løb & Motions vegne  
*Louise Lilliekvist*