Instruktion

Til Selvtræning i Frederikshåb Vest/Randbølhede

|  |  |
| --- | --- |
| Klassifikation | Åben Selvtræning |
| Løbsområde | Frederikshåb vest/Randbølhede |
| Parkering | Randbølhede Rasteplads[https://www.google.dk/maps/@55.6709665,9.1725787,242m/data=!3m1!1e3](https://www.google.dk/maps/%4055.6709665%2C9.1725787%2C242m/data%3D%213m1%211e3) |
| Kortet | Frederikshåb Randbølhede 1:10.000 for Svær Lang, Svær Mellem og Mellemsvær1:7.500 for Svær Kort og Let1:4.000 på Heden for alle undtagen Let. |
| Terrænbeskrivelse | Skoven er rimelig flad, og med god gennemløbelighed. Enkelte steder er der områder med tæt bevoksning På Heden er der godt kuperet, og nogle steder sandet. Generelt er der et detaljeret kurvebillede. |
| Afstande | Parkering-start: 450 mMål-Parkering: 100 m |
| Baner |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bane | Længde | Poster |
| Svær Lang | 6,4 km | 20 |
| Svær Mellem | 5,1 km | 18 |
| Svær Kort | 3,5 km | 12 |
| Mellemsvær | 4,6 km | 14 |
| Let | 2,9 km | 11 |

På alle bane på nær let, er der kortvend. Del 2 vil foregå i staldbakkerne, og er i målestok 1:4.000.  |
| Poster | Der vil blive hængt normale store skærme ud. |
| Start | Fra onsdag d. 3/6 til søndag d. 7/6. Start vil være markeret med en skærm |
| Mål | Mål vil være markeret med en skærm.Vi opfordrer til at lægge på o-track efter man har løbet, det er sjovt for alle. |
| Banelægger | Niels Dalgaard, tlf. 23 33 88 37 |
| Bemærk | Træningen arrangeres i henhold til DOF’s vejledning for individuel træning i Corona-perioden. Det er deltageres pligt at sætte sig ind i disse regler, som bl.a. ligger på KOK’s hjemmeside. Herfra fremhæves vigtigheden af at holde afstand, vigtigheden af at vaske hænder før og efter løbet og forbuddet mod at samles i større grupper. Træningen er åben for alle – der opfordres til betaling af 20 kr. for deltagelse til DOF, mobile pay 269030 |