|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Instruktion****Instruktion til KOK selvtræning 15/4-21/4** |  |  |

**Klassifikation:** Træningsløb, selvtræning, åben for alle.

**Løbsområde:** Fovslet Syd

**Mødested/Parkering:** P-plads sydøst i skoven, tilkørsel fra Fovsletgårdsvej 3, 6580 Vamdrup. Koordinater: 55.427504, 9.413481

Markeret med P på oversigtskort:

 

**Kortet:** Fovslet, 1:7.500, ækv. 2,5 m, tegnet 2016

Selvprint af kort fra KOK facebook eller KOK’s hjemmeside.

 Postbeskrivelser er trykt på kortet.

**Terrænbeskrivelse:** Flad skov med varieret bevoksning. Mange stier og grøfter. Tung og noget præget af vinterens nedbør.

**Afstande:** Parkering-start: 100 m.
 Mål ved parkering.

**Baneoversigt:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bane** | **Banelængde** | **Poster** |
| Let | 2,8 km | 11 |
| Mellemsvær | 3,6 km | 10 |
| Lang svær | 5,8 km | 15 |
| Kort svær | 4,4 km | 10 |
| Ekstra kort svær | 3,0 km | 9 |

**Børnebaner:** Der er ingen børnebane udover den lette bane.

**Kontrol/tidtagning:** Posterne er almindelige orange/hvide o-skærme uden numre – numrene på postbeskrivelsen har således ingen betydning. Der er ingen tidtagning udover hvad man selv gør. Træningen kommer til at ligge på O-Track, hvor vejvalg og tider kan uploades.

**Start:** Start fra onsdag d. 15/4 til tirsdag d. 21/4. Der må kun løbes i dagtimerne.

**Mål:** Ved parkering.

**Service:** Der er ingen kiosk, toilet, bademulighed m.m.

**Banelægger:** Per Eg Pedersen, tlf. 20837456

**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.**

|  |
| --- |
|  |