

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.