

Instruktion Hylkedal

Instruktion til KOK selvtræning 22/4-28/4



Klassifikation: Træningsløb, selvtræning, åben for alle.

Løbsområde: Hylkedal Nord

Mødested/Parkering: P-plads tæt på Vranderupvej 33, 6000 Kolding.
Koordinater: 55.487355, 9.419853
Markeret med P på oversigtskort:



Kortet: Hylkedal,
Lang bane: 1:7.500, ækv. 5 m, tegnet 2020
Øvrige baner: 1:5000, ækv. 5m, tegnet 2020
Selvprint af kort fra KOK facebook eller KOK's hjemmeside.
Postbeskrivelser er trykt på kortet.

Terrænbeskrivelse: Skov med stor variation. Mange stier i sydlige del, da denne del bliver brugt af Landrover klubben. Åbne arealer og tæt skov i nordlige del. Her holder hundeklubben til.

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

Baneoversigt:

Bane	Banelængde	Poster
Let	2,3 km	14
Mellemsvær	2,5 km	15
Lang svær	5,1 km	27
Kort svær	4,1 km	20

Bemærkning til lang bane: På kortet er der et ekstra kortudsnit "Kort 2".
Post 19 og Post 20 er den samme post, men på hver sit kortudsnit. Det er her der skiftes over til at bruge Kort 2.

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. 22/4 til tirsdag d. 28/4. Der må kun løbes i dagtimerne.

Mål: Ved parkering.

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

Banelægger: Nicolai Wind, tlf. 41376075

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.