|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Instruktion****Instruktion til KOK selvtræning 6.-12. maj 2020** |  |  |

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

**Løbsområde:** Bramdrup Skov

**Mødested/Parkering:** P-plads ved KOK’s klublokale Bøgelund. Bramdrupskovvej 40, indkørsel ved Kolding Ketchercenter.

**Kortet:** Marielund/Bramdrup 1:7.500, ækv. 2,5 m, opdateret 2020.

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

 Postbeskrivelser er trykt på kortet.

**Terrænbeskrivelse:** Lettere bakket skov med varieret bevoksning. Mange stier og grøfter. Perfekt årstid at løbe i skoven, hvor træerne er grønne og nyudsprungne – og brændenælder og brombær er endnu ikke generende.

**Afstande:** Parkering-start: 400 m. Start ved P-plads inde i skoven.
 Mål ved Bøgelund.

**Baneoversigt:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bane** | **Banelængde** | **Poster** |
| Let | 1,7 km | 9 |
| Mellemsvær | 2,4 km | 13 |
| Lang svær | 4,5 km | 21 |
| Kort svær | 2,9 km | 14 |

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

**Kontrol/tidtagning:** Posterne er blandede små og store orange/hvide o-skærme uden numre – numrene på postbeskrivelsen har således ingen betydning. Bemærk at post 11 og 12 på Lang svær er faste poster (træpæle) fra Find Vej-projektet. 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. 6/5 til tirsdag d. 12/5. Start er markeret med en post.

**Mål:** Der er ingen markering eller post ved Mål.

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

**Banelægger:** Per Eg Pedersen, tlf. 20837456 – meddel gerne hvis poster er fjernet.

**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.**

|  |
| --- |
|  |