



# Instruktion

## Instruktion til OK HTF selvtræning 20/4-26/4

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

**Løbsområde:** Haraldsholm

**Mødested/Parkering:** P-plads på følgende adresse: Lindbjergvej 3, Jelskov 6630 Rødding, der parkeres i gårdspladsen

**Kortet:** Haraldsholm, 1:7.500, ækv. 2,5 m, revideret 2019  
Selvprint af kort fra OK HTF'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:** Start ved parkering.  
Mål ved parkering.

### Baneoversigt:

Bane	Banelængde	Poster
Mellemsvær	3,3 km	12
Lang svær	5,3 km	20
Kort svær	3,7 km	12

**Børnebaner:** Der er ingen børnebane og let bane.

**Kontrol/tidtagning:** Posterne er små hvide mærker med postnummer på. 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 mandag d. 20/4 til søndag d. 26/4. Der må kun løbes i dagtimerne.

**Mål:** Ved parkering.

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

**Banelægger:** Keld Rasmussen

**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.