

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.