

Instruktion Strandhuse/Drejens

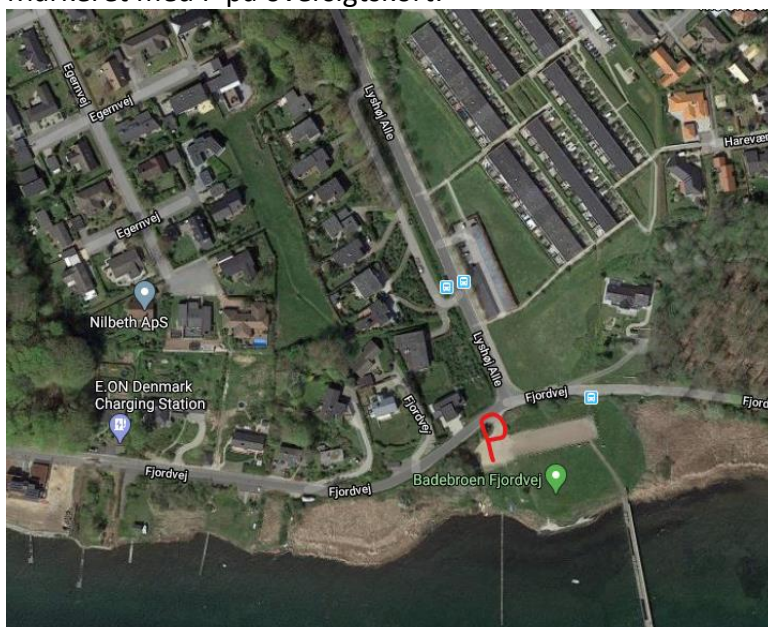


Instruktion til KOK selvtræning fra 14/5-2020

Klassifikation: Træningsløb/UsynligO, selvtræning, åben for alle.

Løbsområde: Strandhuse/Drejens

Mødested/Parkering: P-plads for enden af Lyshøj Alle, 6000 Kolding.
Koordinater: 55.497122, 9.543103
Markeret med P på oversigtskort:



Kortet: Strandhuse/Drejens. Kortet er et kombikort. Den sydlige del er O-kort fra 2014. Og den nordlige del er sprintkort fra 2018.
1:5000. Ækvidistance 2,5m
Selvprint af kort fra KOK facebook eller KOK's hjemmeside.
Postbeskrivelser er trykt på kortet.

Terrænbeskrivelse: Bykort og bynær skov med nogen kupering.

Afstande: Parkering, start og mål er samme sted

Baneoversigt:

Bane	Banelængde	Poster
Let	3,2 km	17
Lang	4,7 km	25
Kort	3,3 km	16

Lang og kort bane: Disse baner har kortvend

Børnebaner: Der er ingen børnebane udover den lette bane.

Kontrol/tidtagning: Posterne er virtuelle. Der er ingen fysiske poster. Der kan benyttes UsynligO.no til dette løb. Der vil være mulighed for instruktion til brugen af UsynligO ved parkeringen. Tidspunkt for dette bliver offentliggjort på FB. For at benytte UsynligO skal der medbringes opladet mobiltelefon.(Smartphone). 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 Torsdag d. 14/5. 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.