

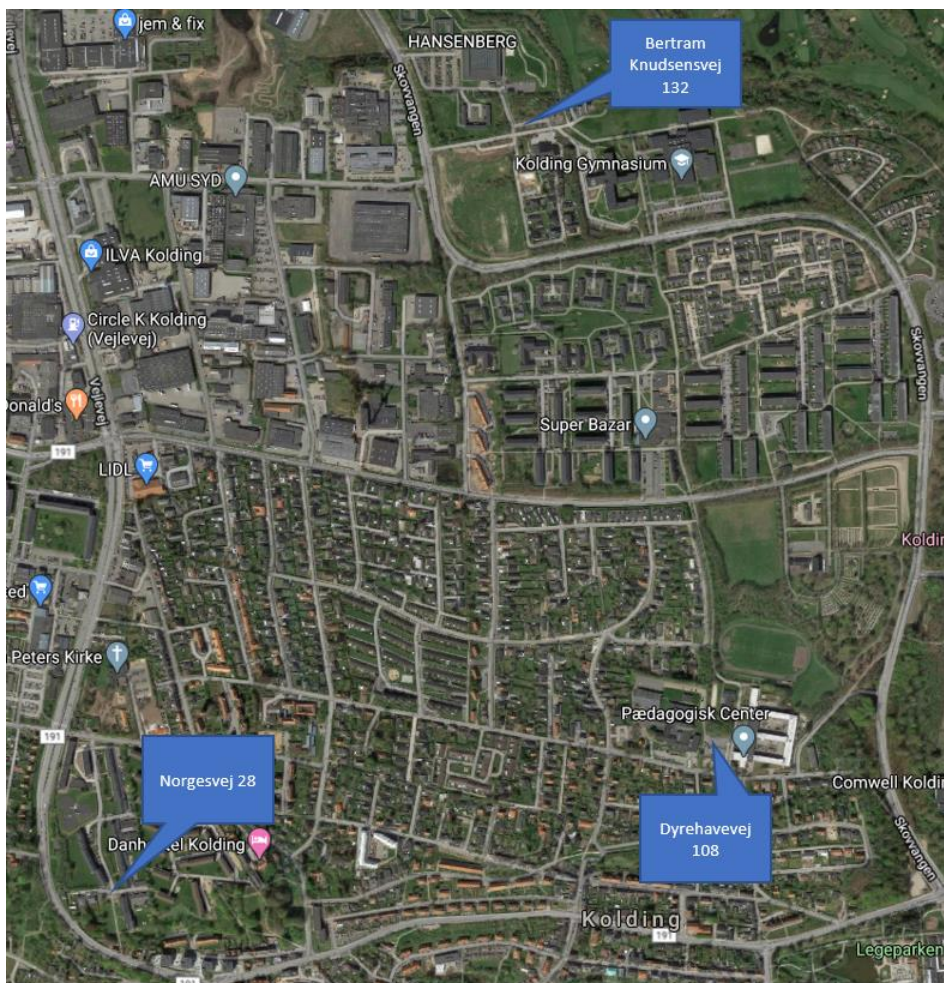


# Instruktion

## 3 små sprintløb: Rosenhaven/Hansenberg/Dyrehaveskolen



Instruktion til KOK selvtræning fra 31/5-2020



### Klassifikation:

Træningsløb/UsynligO, selvtræning, åben for alle.

**Løbsområder:** Rosenhaven, Hansenberg og Dyrehaveskolen i den nordlige del af Kolding.

**Mødested/Parkering:** Muligt i umiddelbar nærhed af start/mål. Tag hensyn til beboerne.

**Kortene:** Sprintkort 1:4000, ækv. 2,5 m, 2019.

Postbeskrivelser er trykt på kortet.

**Selvprint** af kort fra KOK facebook, KOK's hjemmeside eller [www.usynligo.no](http://www.usynligo.no)

**Terrænbeskrivelse:** Bykort og en smule bynær skov med nogen kupering. Flade sko anbefales.

**Afstande:** Parkering, start og mål er samme sted.

**Baneoversigt:** Der er 3 separate og forholdsvis korte løb, som alle er placeret i den nordlige bydel. Man kan enten vælge at parkere ét sted og jogge mellem de enkelte løb, eller køre fra startpunkt til startpunkt.

Rosenhaven, 2,8 km, 22 poster

Hansenberg, 2,8 km, 16 poster

Dyrehaveskolen, 2,7 km, 19 poster

**Kontrol/tidtagning:** Posterne er **virtuelle**. Der er ingen fysiske poster. Der kan benyttes [UsynligO.no](http://UsynligO.no) til dette løb.

For at benytte **UsynligO** skal der medbringes opladet mobiltelefon med installeret app (iPhone eller Android). Der er ingen tidtagning, udover hvad man selv gør.

**Resultater:** Træningen kommer til at ligge på O-Track, hvor vejvalg og tider kan uploades.

Start fra mandag d. 1/6.

**Service:** Alt er høflig selvbetjening, ingen kiosk, toilet eller bad. Støt gerne DOF via Mobilepay 269030

Banelægger: Christen Laursen, tlf. 22401930

*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 forbudt mod at samles i større grupper.*