

# Instruktion



## Selvtræning 13/2-21 – 14/2-21 i Fovslet

**Klassifikation:** Træningsløb – åbent for alle.

**Løbsområde:** Fovslet Skov

**Mødested/Parkering:** Bruge motorvejsafkørsel 65b  
Vælg mellem 2 forskellige P-pladser syd i skoven. Indkørsel fra Steppingvej. Afmærkning på landevejen Steppingvej/Fovsletgårdsvej. Nærmeste GPS-adresse Fovsletgårdsvej 2, 6580 Vamdrup. P-pladserne er markeret med P på løbskortet.

**Kortet:** Fovslet, 1:7.500 – Svær Lang dog 1:10.000, ækv. 2,5 m. Selvprint af kort fra KOK's hjemmeside. Postbeskrivelser er trykt på kortet.

**Terrænbeskrivelse:** Blandingsskov med mange stier og grøfter og øvrige detaljer. Næsten ingen bakker. Forholdsvis tæt, men denne årstid er skoven ret åben og gennemløbelig.

**Afstande:** Start og mål er 200-600 meter fra parkering, afhængig af hvilken man vælger. Der er ikke afmærkning, start og mål er markeret med en post-skærm.

### Baneoversigt:

Bane	Længde	Poster
Let	2,5 km	11
Mellemsvær	3,8 km	11
Svær lang	7,2 km	19
Svær mellemlang	5,2 km	13
Svær kort	3,1 km	9

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

**Kontrol/tidtagning:** Store orange/hvide skærme. Hver post er forsynet med et lille kontrol-nummer. Der er ingen tidtagning udover hvad man selv gør. Træningen kommer til at ligge på O-Track, hvor vejvalg og tider kan uploades.

**Start:** Fra lørdag d. 13/2 kl. 9 til søndag d. 14/2 kl. 14. Postindsamling fra kl. 15.

**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. Herfra fremhæves vigtigheden af at holde afstand, vigtigheden af at vaske hænder før og efter løbet og forbuddet mod at samles mere end 5 personer. Hold afstand ved parkering, der er god plads. Hver enkelt start betragtes som en selvstændig aktivitet. Træningen er åben for alle – der opfordres til betaling af 20 kr. for deltagelse til DOF, mobilepay 269030. God fornøjelse.