|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Instruktion****Selvtræning 25/3 - 28/3 i Marielund Syd** |  |  |

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

**Løbsområde:** Marielund Syd

**Mødested/Parkering:** P-plads ved Parkhallen, Fynsvej 49, 6000 Kolding.

P-pladsen er markeret med P på løbskortet.

**Kortet:** Marielund Syd, 1:7.500, ækv. 5 m. Selvprint af kort fra KOK’s hjemmeside. Postbeskrivelser er trykt på kortet.

**Terrænbeskrivelse:** Kuperet byskov med mange stier. Indslag af græsarealer og boligområder.

**Afstande:**  Mål i umiddelbar nærhed af parkering. Fra parkering til start ca. 500 meter, find selv vej. Start og mål er markeret med en post-skærm.

**Baneoversigt:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bane | Længde | Poster |
| Let | 2,1 km | 14 |
| Mellemsvær | 3,0 km | 12 |
| Svær lang | 5,9 km | 21 |
| Svær mellemlang | 4,5 km | 17 |
| Svær kort | 3,3 km | 13 |

**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 torsdag d. 25/3 kl. 9 til søndag d. 28/3 kl. 15. Postindsamling fra kl. 16.

**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. Hold afstand ved parkering, der er god plads. Træningen er åben for alle – der opfordres til betaling af 20 kr. for deltagelse til DOF, mobilepay 269030. God fornøjelse.**