

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 kontrolnummer. 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.