|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Instruktion**  **til corona-selvtræning 7/1-21 – 10/1-21** |  |  |

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

**Løbsområde:** Marielund Bramdrup

**Mødested/Parkering:** P-plads ved Bøgelund, Bramdrupskovvej 40. Indkørsel ved Ketchercenteret. Parkering er markeret med P på løbskortet. Omklædning er IKKE åbent.

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

**Terrænbeskrivelse:** Jævnt kuperet byskov med mange stier og spor. På denne årstid er skoven forholdsvis åben og let gennemløbelig. Spor/stier kan være tunge og mudrede visse steder.

**Afstande:**  Start og mål i umiddelbar nærhed af parkering.

**Baneoversigt:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bane | Længde | Poster |
| Let | 2,3 km | 17 |
| Mellemsvær | 3,6 km | 17 |
| Svær lang | 6,9 km | 22 |
| Svær mellemlang | 5,5 km | 17 |
| Svær kort | 3,4 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:** Start fra torsdag d. 7/1 til søndag d. 10/1 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.**