|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Instruktion**  **Selvtræning 22-24. maj i Frederikshåb Øst** |  |  |

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

**Løbsområde:** Frederikshåb Øst

**Mødested/Parkering:** P-plads på Rygbjergvej

**Kortet:** Frederikshåb Øst, 1:7.500, ækv. 2,5 m. Selvprint af kort fra KOK’s hjemmeside. Postbeskrivelser er trykt på kortet. Tegnet 2019, rettelser 2021.

**Terrænbeskrivelse:** Forholdsvis flad skov med mange detaljer, varieret bevoksning og stinet.

**Afstande:**  Mål og start ligger i umiddelbar nærhed af parkering.

**Baneoversigt:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bane | Længde | Poster |
| Let | 2,1 km | 9 |
| Mellemsvær | 3,2 km | 11 |
| Svær lang | 6,0 km | 17 |
| Svær mellemlang | 4,5 km | 13 |
| Svær kort | 2,9 km | 11 |

**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. 22/5 kl. 9 til mandag d. 24/5 kl. 15. 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. 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.**