|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Instruktion**  **Instruktion til KOK Juletræning 25. - 31. december 2021** |  |  |

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

**Løbsområde:** Stenderup Nørreskov

**Mødested/Parkering:** P-plads på Løveroddevej midt i Stenderup Nørreskov

**Kortet:** Stenderup Nørreskov, 1:7.500, ækv. 2,5m.

Selvprint af kort fra KOK facebook eller KOK’s hjemmeside.

Postbeskrivelser er trykt på kortet.

**Terrænbeskrivelse:** Varieret bevoksning, der arbejdes meget i skoven, hvorfor der er spor og fældninger fra dette arbejde. Mange grøfter, generelt tungt terræn. Nog-le bakker, primært ud mod Lillebælt. Underbevoksning kan forekomme.

**Afstande:** Start og mål er i umiddelbar nærhed af P-pladsen. Både start og mål er markeret med almindelig o-skærm.

**Baneoversigt:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bane** | **Banelængde** | **Poster** |
| Let | 3,0 km | 11 |
| Mellemsvær | 4,3 km | 9 |
| Svær, kort (blå) | 3,2 km | 8 |
| Svær, mellemlang | 4,6 km | 10 |
| Svær, lang | 6,2 km | 14 |

**Kontrol/tidtagning:** Store orange/hvide skærme. Lille seddel på hver skærm med 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:** Start fra lørdag d. 25/12 kl. 10 til og med fredag d. 31/12 kl. 16.

**Mål:** Mål er markeret med en skærm.

**Service:** Ingen kiosk, toilet, børnebane, bad/omklædning m.m.

**Korttegning:** Kortet er opdateret af Gert Pedersen, OK Melfar i 2021 – stor tak for det.

**Banelægger:** Per Eg Pedersen, tlf. 20837456 – meddel gerne hvis poster er fjernet.

**BEMÆRK: Der er ingen registrering af deltagere. Det anbefales at tage af sted i selskab med andre. Løber du alene, så hav gerne en aftale med andre om at give besked før start og efter målgang. Træningen er åben for alle – der opfordres til betaling af 20 kr. til Kolding Orienterings Klub, 20698078.**

|  |
| --- |
|  |