

# 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. Nogle 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.