|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Instruktion**  **Instruktion til KOK jule-selvtræning 26. december 2022 – 1. januar 2023** |  |  |

**Løbsområde:** Fovslet Skov

**Mødested/Parkering:** P-plads sydvest i skoven, indkørsel ad Fovsletgårdsvej

**Kortet:** Fovslet, målestok 1:7.500, ækv. 2,5 m.

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

Postbeskrivelser er trykt på kortet.

**Terrænbeskrivelse:** Forholdsvis flad skov med mange grøfter og stier. Tungt og med nogen undervegetation. Det bærer præg af at der arbejdes en del i skoven.

**Afstande:** Parkering-start: 75 meter, mål i umiddelbar nærhed.

**Baneoversigt:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bane** | **Banelængde** | **Poster** |
| Let | 3,5 km | 11 |
| Mellemsvær | 4,0 km | 9 |
| Lang svær | 7,1 km | 14 |
| Kort svær | 5,3 km | 11 |
| Blå svær | 3,7 km | 10 |

**Kontrol/tidtagning:** Store orange/hvide skærme med påsat mærkeseddel med 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 mandag d. 26/12 til søndag d. 1/1. Start er markeret med en post. Det er kun tilladt at løbe i dagslys.

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

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

**Træningen er åben for alle – der opfordres til betaling af 20 kr. for deltagelse til 20698078, tak.**

|  |
| --- |
|  |