

# 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 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:** 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.**