

# Instruktion



## Instruktion til KOK jule-selvtræning 19.-25. december 2022

- Løbsområde:** Stenderup Nordvest
- Mødested/Parkering:** P-plads vest i skoven. Indkørsel ad Skovhavevej og Strømholtgårdvej.  
Nærmeste GPS-adresse: Strømholtgårdvej 3, 6091 Bjert
- Kortet:** Stenderup Nørreskov, 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 men med kraftig kupering mod nord ned til Lillebælt. Enkelte lange slugter går ind i området. Mange grøfter og stier.  
Tungt og med nogen undervegetation.
- Afstande:** Parkering-start: 175 meter, mål i umiddelbar nærhed.

### Baneoversigt:

Bane	Banelængde	Poster
Let	2,8 km	9
Mellemsvær	3,4 km	9
Lang svær	6,5 km	16
Kort svær	4,3 km	12
Blå svær	3,6 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. 19/12 til søndag d. 25/12. 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.
- Korttegning:** Tak til Gert Pedersen, OK Melfar, for løbende at have opdateret dele af kortet

**BEMÆRK:**

En del baner passerer den lokale attraktion "Nissernes Dal", hvor man kan være heldig at se nisser – de er ikke farlige. Undlad venligst at løbe ind i nisserne. Området er markeret på kortet.

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