

Instruktion



Instruktion til KOK træningsløb i Frederikshåb Syd/Randbøl Hede lørdag d. 7. januar 2023

- Klassifikation:** Træningsløb – åbent for alle. Gratis for medlemmer i trekantklubberne – øvrige betaler 20 kr. på mobile pay 20698078.
- Forhåndstilmelding:** Det er muligt at forhåndstilmelde sig på koldingorienteringsklub.dk – vælg KOKpittet og tilmeld den ønskede bane **senest torsdag d. 5/1**. Forhåndstilmeldte får udleveret riv- og vandfast kort printet ved Grafisk Forum. Tilmelding på dagen er muligt, her udleveres kort med almindeligt print på A4-papir m. plastlomme.
- Start:** Start fra kl. 12.30-13.30. Fra parkering til start ca. 750 meter, følg grusvejen mod øst. Mål/registrering passerer undervejs.
- Mødested/Mål:** Parkering på mark nær ved Sønder Almstokvej 11, Billund.
Afmærkning fra Bøgvadvej/Sønder Almstokvej
- Kortet:** Frederikshåb Syd. Maxi 1 målestok 1:10.000, øvrige 1:7.500. Ækvidistance 2,5 m. Der er løse postbeskrivelser ved start.
- Terrænbeskrivelse:** Den ene del består af åben hede med græsbevoksning og en del bakker. Den anden del består af klitplantage med forholdsvis åben bevoksning, små bakkepartier og indslag af tæt skov. Primær gran og fyr. Forholdsvis vådt, i visse partier mere vådt end vist på kortet, især hvis de kommende dages vejrudsigter holder.

Baneoversigt:

Bane	Banelængde	Poster
Mini – let bane	3,0 km	11
Midi - mellemsvær	4,2 km	11
Maxi 3 – blå svær	3,1 km	10
Maxi 2 – kort svær	4,9 km	15
Maxi 1 – lang svær	6,6 km	18

- Kontrol/tidtagning:** SI-stativ med lille skærm. Brik clearer og aktiveres ved start. Aflæsning af brik ved mål. Lånebrikker ved mål. Træningen kommer til at ligge på O-Track, hvor vejvalg og tider kan uploades.
- Service:** Ingen toilet, børnebane, bad/omklædning m.m.
Efter løbet serveres der lidt nytårsgodter. Sodavand m.m. kan købes.
- Korttegning:** Tegnet 2019 til DM Ultralang, enkelte rettelser siden da.