

Instruktion



Instruktion til KOK jule-selvtræning 23.-31. december 2023

- Løbsområde:** Marielund Nord
- Mødested/Parkering:** Start ved Kolding Golf Club, mål ved Kolding Gymnasium. Der kan parkeres begge steder – adresser fremgår af løbskortet. Afstand 900 meter.
- Kortet:** Marielund Nord, målestok 1:7.500, ækv. 5 m.
Selvprint af kort fra KOK facebook eller KOK's hjemmeside.
Postbeskrivelser er trykt på kortet.
- Terrænbeskrivelse:** Byskov med mange stier og nogen bakker. Varieret bevoksning fra helt åben til forholdsvis tæt skov. Marker og åbne områder forekommer.
Første del af banen løbes tæt på golfbanen, vær opmærksom.

Baneoversigt:

Bane	Banelængde	Poster
Let	2,3 km	11
Mellemsvær	3,4 km	12
Lang svær	5,1 km	19
Kort svær	3,8 km	15
Ekstrakort svær	2,5 km	11

- Kontrol/tidtagning:** Små orange/hvide skærme uden 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 lørdag d. 23/12 til søndag d. 31/12. Start er markeret med en post. P.g.a. stormen Pia sættes der først poster ud lørdag formiddag d. 23/12.
- Mål:** Mål er ikke markeret med postskærm i terrænet.
- Banelæggere:** Gunnar Hansen og Per Eg Pedersen, tlf. 20837456 – meddel gerne hvis poster er fjernet.
- Korttegning:** GT Maps, opdateret 2022, enkelte rettelser 2023

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

