|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Instruktion****Instruktion til KOK træningsløb i Kolding** **lørdag d. 25. november 2023** |  |  |

**Klassifikation:** Træningsløb – åbent for alle. Gratis for medlemmer i trekantklubberne – øvrige betaler 20 kr. på mobile pay 20698078.

**Start:** Start fra kl. 12.30 til 13.30. Parkering, tilmelding/registrering, start og mål i umiddelbar nærhed af hinanden.

**Mødested/tilmelding:** Kolding Teater, Skovbrynet 1, 6000 Kolding

**Kortet:** Kolding Nord/Byparken, sprintnorm, 1:4.000 for alle klasser. Ækvidistance 2,5 m. Regler for sprintløb skal følges – det vil sige at det **IKKE** er tilladt at passere mur (tyk sort streg), olivengrønne og mørkegrønne områder, søer med sort kant samt løbe gennem bygninger.

Der er løse postbeskrivelser. Kort og postbeskrivelser udleveres ved tilmelding.

**Terrænbeskrivelse:** Varieret løbsområde, skov, skrænter, park og sygehusområde – det anbefales at løbe i normale o-sko med dubber.

**Baneoversigt:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bane** | **Banelængde** | **Poster** |
| Mini - let bane | 2,0 km | 13 |
| Midi - mellemsvær  | 3,5 km | 17 |
| Maxi 3 - blå svær | 2,4 km | 16 |
| Maxi 2 - kort svær | 3,9 km | 20 |
| Maxi 1 - lang svær | 5,1 km | 26 |

 Alle banelængder opgjort efter ”bedste vejvalg”.

**Kontrol/tidtagning:** SI-stativ med lille o-skærm. Brik cleares og aktiveres ved start. Aflæsning af brik ved tilmelding/registrering. Postindsamling starter fra kl. 14.30.

Træningen kommer til at ligge på O-Track, hvor vejvalg og tider kan uploades.

**Service:** Ingen toilet, børnebane, forplejning, bad/omklædning m.m.

**Korttegning:** Tegnet 2022 til WOC VIP-løb af GT Maps. Enkelte rettelser 2023.

|  |
| --- |
|  |