

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.