|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Instruktion**  **Instruktion til KOK træningsløb i Frederikshåb Midt lørdag d. 4. november 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 fredag d. 3/11**. Forhåndstilmeldte slipper for kø på dagen.

**Start:** Start fra kl. 12.30-13.30. Fra parkering til start ca. 650 meter, fra mål tilbage til brikaflæsning ca. 450 meter. Lånebrikker udleveres ved tilmeldingstelt i umiddelbar tilknytning til parkering.

**Mødested/tilmelding:** Mark lige øst for Bøgvadvej 120, Randbøl. Indkørsel fra Bøgvadvej (landevejen mellem Egtved og Billund) – samme sted som WOC Publikumsløb. Tilmelding/registrering ved telt lige ved parkering.

**Kortet:** Frederikshåb Midt, 1:7.500 for alle klasser. Ækvidistance 2,5 m. Der er løse postbeskrivelser. Kort og postbeskrivelser udleveres ved tilmeldingstelt.

**Terrænbeskrivelse:** Klitplantage med mange indlandsklitter, varieret bevoksning fra åbne hedeområder til tæt granskov. En del stier og hugninger. Våde områder men alle moser kan passeres.

**Baneoversigt:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bane** | **Banelængde** | **Poster** |
| Mini – let bane | 2,9 km | 12 |
| Midi - mellemsvær | 3,7 km | 10 |
| Maxi 3 – blå svær | 2,9 km | 11 |
| Maxi 2 – kort svær | 4,8 km | 13 |
| Maxi 1 – lang svær | 6,5 km | 17 |

**Kontrol/tidtagning:** SI-stativ med almindelig skærm. Brik cleares og aktiveres ved start. Aflæsning af brik ved tilmeldingsteltet. 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 2019, opdateret 2022 til WOC Publikumsløb. Enkelte rettelser 2023.

|  |
| --- |
|  |