

Instruktion

til corona-selvtræning 7/1-21 – 10/1-21



Klassifikation: Træningsløb – åbent for alle.

Løbsområde: Marielund Bramdrup

Mødested/Parkering: P-plads ved Bøgelund, Bramdrupskovvej 40. Indkørsel ved Ketchercenteret. Parkering er markeret med P på løbskortet. Omklædning er IKKE åbent.

Kortet: Marielund Bramdrup, 1:7.500, ækv. 5 m. Selvprint af kort fra KOK's hjemmeside. Postbeskrivelser er trykt på kortet.

Terrænbeskrivelse: Jævnt kuperet byskov med mange stier og spor. På denne årstid er skoven forholdsvis åben og let gennemløbelig. Spor/stier kan være tunge og mudrede visse steder.

Afstande: Start og mål i umiddelbar nærhed af parkering.

Baneoversigt:

Bane	Længde	Poster
Let	2,3 km	17
Mellemsvær	3,6 km	17
Svær lang	6,9 km	22
Svær mellemlang	5,5 km	17
Svær kort	3,4 km	13

Børnebaner: Der er ingen børnebane udover den lette bane.

Kontrol/tidtagning: Store orange/hvide skærme. Hver post er forsynet med et lille kontrolnummer. Der er ingen tidtagning udover hvad man selv gør. Træningen kommer til at ligge på O-Track, hvor vejvalg og tider kan uploades.

Start: Start fra torsdag d. 7/1 til søndag d. 10/1 kl. 15.

BEMÆRK: Træningen arrangeres i henhold til DOF's vejledning for individuel træning i Corona-perioden. Det er deltageres pligt at sætte sig ind i disse regler. Herfra fremhæves vigtigheden af at holde afstand, vigtigheden af at vaske hænder før og efter løbet og forbuddet mod at samles mere end 5 personer. Hold afstand ved parkering, der er god plads. Hver enkelt start betragtes som en selvstændig aktivitet.

Træningen er åben for alle – der opfordres til betaling af 20 kr. for deltagelse til DOF, mobilepay 269030. God fornøjelse.