

Instruktion

Selvtræning 22-24. maj i Frederikshåb Øst



Klassifikation: Træningsløb – åbent for alle.

Løbsområde: Frederikshåb Øst

Mødested/Parkering: P-plads på Rygbjergvej

Kortet: Frederikshåb Øst, 1:7.500, ækv. 2,5 m. Selvprint af kort fra KOK's hjemmeside. Postbeskrivelser er trykt på kortet. Tegnet 2019, rettelser 2021.

Terrænbeskrivelse: Forholdsvis flad skov med mange detaljer, varieret bevoksning og stinet.

Afstande: Mål og start ligger i umiddelbar nærhed af parkering.

Baneoversigt:

Bane	Længde	Poster
Let	2,1 km	9
Mellemsvær	3,2 km	11
Svær lang	6,0 km	17
Svær mellemlang	4,5 km	13
Svær kort	2,9 km	11

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: Fra lørdag d. 22/5 kl. 9 til mandag d. 24/5 kl. 15. Postindsamling fra 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. Hold afstand ved parkering, der er god plads. Træningen er åben for alle – der opfordres til betaling af 20 kr. for deltagelse til DOF, mobilepay 269030. God fornøjelse.