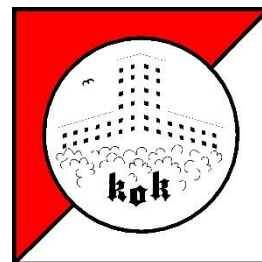


Instruktion

Instruktion til KOK jule-selvtræning 22-30. december 2024



Løbsområde: Frederikshåb Nordvest

Mødested/Parkering: Vestre Rullebane, se kort på KOK's hjemmeside

Kortet: Frederikshåb Nordvest, målestok 1:7.500, ækv. 2,5 m.
Selvprint af kort fra KOK facebook eller KOK's hjemmeside.
Postbeskrivelser er trykt på kortet.

Terrænbeskrivelse: Klitplantage med mange spændende kurvedetaljer. Varieret tæthedsbillede og en del stier og spor. Vandet står højt, så der kan være områder, hvor der er mere vand end tegnet på kortet.

Der er afmærket fra post 3 til 4 på Let bane.

Baneoversigt:

Bane	Banelængde	Poster
Let bane	2,9 km	13
Mellemsvær	3,6 km	16
Svær Lang	6,4 km	26
Svær Mellem	4,2 km	18
Svær Kort	3,1 km	16

Kontrol/tidtagning: Orange/hvide skærme med mærkeseddel. Postens kontrolnummer står på sedlen. 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 søndag d. 22/12 til mandag d. 30/12. Postindsamling starter kl. 13.30 d. 30/12. Start er markeret med en postskærm. Der må kun løbes mellem solopgang og solnedgang.

Mål: Mål ved P-plads - er ikke markeret med postskærm i terrænet.

Banelæggere: Erik og Marianne Lynge Krogh

Yderligere oplysninger: erik(a)lynge-krogh.dk

Korttegning: GT Maps, opdateret 2022, rettelser 2023 og 2024

**Træningen er åben for alle – betaling 20 kr. for deltagelse til 20698078
Deltagelse på eget ansvar**