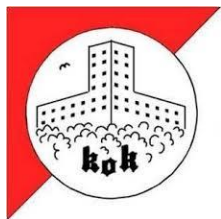


Instruktion

Til Selvtræning i Frederikshåb Vest/Randbølhede



Klassifikation	Åben Selvtræning																		
Løbsområde	Frederikshåb vest/Randbølhede																		
Parkering	Randbølhede Rasteplads https://www.google.dk/maps/@55.6709665,9.1725787,242m/data=!3m1!1e3																		
Kortet	Frederikshåb Randbølhede 1:10.000 for Svær Lang, Svær Mellem og Mellemsvær 1:7.500 for Svær Kort og Let 1:4.000 på Heden for alle undtagen Let.																		
Terrænbeskrivelser	Skoven er rimelig flad, og med god gennemløbelighed. Enkelte steder er der områder med tæt bevoksning På Heden er der godt kuperet, og nogle steder sandet. Generelt er der et detaljeret kurvebillede.																		
Afstande	Parkering-start: 450 m Mål-Parkering: 100 m																		
Baner	<table border="1"><thead><tr><th>Bane</th><th>Længde</th><th>Poster</th></tr></thead><tbody><tr><td>Svær Lang</td><td>6,4 km</td><td>20</td></tr><tr><td>Svær Mellem</td><td>5,1 km</td><td>18</td></tr><tr><td>Svær Kort</td><td>3,5 km</td><td>12</td></tr><tr><td>Mellemsvær</td><td>4,6 km</td><td>14</td></tr><tr><td>Let</td><td>2,9 km</td><td>11</td></tr></tbody></table> <p>På alle bane på nær let, er der kortvend. Del 2 vil foregå i staldbakkerne, og er i målestok 1:4.000.</p>	Bane	Længde	Poster	Svær Lang	6,4 km	20	Svær Mellem	5,1 km	18	Svær Kort	3,5 km	12	Mellemsvær	4,6 km	14	Let	2,9 km	11
Bane	Længde	Poster																	
Svær Lang	6,4 km	20																	
Svær Mellem	5,1 km	18																	
Svær Kort	3,5 km	12																	
Mellemsvær	4,6 km	14																	
Let	2,9 km	11																	
Poster	Der vil blive hængt normale store skærme ud.																		
Start	Fra onsdag d. 3/6 til søndag d. 7/6. Start vil være markeret med en skærm																		
Mål	Mål vil være markeret med en skærm. Vi opfordrer til at lægge på o-track efter man har løbet, det er sjovt for alle.																		
Banelægger	Niels Dalgaard, tlf. 23 33 88 37																		
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, som bl.a. ligger på KOK's hjemmeside. Herfra fremhæves vigtigheden af at holde afstand, vigtigheden af at vaske hænder før og efter løbet og forbuddet mod at samles i større grupper. Træningen er åben for alle – der opfordres til betaling af 20 kr. for deltagelse til DOF, mobile pay 269030																		