

Instruktion

Instruktion til KOK selvtræning 19.-24. maj 2020



Klassifikation: Træningsløb – åbent for alle.

Løbsområde: Harte Skov

Mødested/Parkering: P-plads ved Motorvejsrasteplads Harte (Nord), tilkørsel fra Kolding. Parkering længst væk fra tankanlæg, tættest på udkørsel mod vest. Efter løbet køres videre ad motorvejen mod vest, kommer man fra Kolding, kører man fra motorvejen efter 3,5 km, hvorefter man kan køre over motorvejen og retur på den anden side.

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

Terrænbeskrivelse: Hovedsagelig plantet skov fra skovrejsningsprojekt sidst i 90'erne med varieret bevoksning. Mange stier og spor. Perfekt årstid at løbe i skoven, hvor træerne er grønne og nyudsprungne – og brændenælder og brombær endnu ikke er generende. Stejl kupering mod nord mod Vester Nebel Å. Åbne græsområder med hegn og græssende får.

Afstande: Parkering-start: 200-300 m. Fra P-plads følges spor til start – sporet er markeret med en skærm.
Fra mål går man forbi start og samme vej tilbage til parkering.

Baneoversigt:

Bane	Banelængde	Poster
Let	2,9 km	11
Mellemsvær	3,9 km	13
Lang svær	6,2 km	18
Kort svær	4,3 km	13
Blå svær	2,4 km	10

Børnebaner: Der er ingen børnebane udover den lette bane.

- Kontrol/tidtagning:** Store orange/hvide skærme. Ingen postnumre, så numre på postbeskrivelsen har ingen betydning. 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 tirsdag d. 19/5 til søndag d. 24/5. Start er markeret med en post.
- Mål:** Mål er markeret med en skærm.
- Service:** Kiosk og toilet ved parkering.
- Banelægger:** Per Eg Pedersen, tlf. 20837456 – meddel gerne hvis poster er fjernet.
- 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. God fornøjelse.