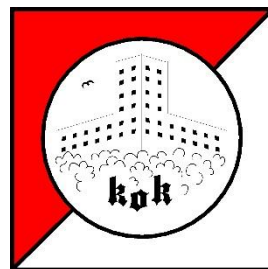


Instruktion

Instruktion til KOK træningsløb i Kolding Skov/Marielund lørdag d. 11. januar 2025



- Klassifikation:** Træningsløb – åbent for alle. Gratis for medlemmer i trekantklubberne og fra HTF – øvrige betaler 20 kr. på mobile pay 20698078.
- Start:** Start fra kl. 12.30 til 13.30. Parkering, registrering, kortudlevering, start og mål i umiddelbar, centreret ved KOK's klublokale Bøgelund.
- Mødested/tilmelding:** Bøgelund, Bramdrupskovvej 40, Kolding – følg o-skærm til parkeringsplads
- Kortet:** Marielund, 1:7.500 for alle baner. Ækvdistance 5 m.
- Der er løse postbeskrivelser. Kort og postbeskrivelser udleveres ved registrering i KOK's klublokale. Stil venligst beskidte løbesko samt sko med metaldub i entreen.
- Terrænbeskrivelse:** Varieret løbsområde, fra flad skov til mindre bakker. Der løbes primært i den midterste del, hvor stigningen ikke er så voldsom. Skoven er våd og tung efter de sidste dages regn.
- Baneoversigt:**
- | Bane | Banelængde | Poster |
|--------------------|------------|--------|
| Mini - let bane | 2,5 km | 14 |
| Midi - mellemsvær | 3,7 km | 14 |
| Maxi 3 - blå svær | 3,6 km | 14 |
| Maxi 2 - kort svær | 5,0 km | 16 |
| Maxi 1 - lang svær | 6,5 km | 23 |
- Kontrol/tidtagning:** SI-stativ med lille o-skærm. Brik cleares og aktiveres ved start. Aflæsning af brik efter målgang i KOK's klublokale, samme sted som kortudlevering. Postindsamling starter fra kl. 14.30. Træningen kommer til at ligge på O-Track, hvor vejvalg og tider kan uploades.
- Service:** Der er mulighed for bad og omklædning
- Korttegning:** Tegnet 2022 af GT Maps. Rettelser 2023-2024.
- Banelægger:** Per Eg Pedersen, KOK