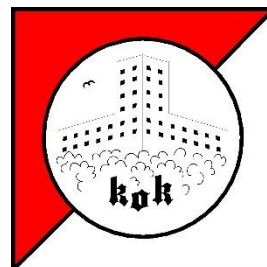


# Instruktion

## Instruktion til KOK træningsløb i Fovslet lørdag d. 3. januar 2026



**Klassifikation:** Træningsløb – åbent for alle. Gratis for medlemmer i trekantklubberne og HTF – øvrige betaler 20 kr. på mobile pay #53575.

**Start:** Start fra kl. 12.30 til 13.30. Parkering, registrering, kortudlevering og mål ved Fovsletgård. Herfra 250 meter til start.

**Mødested/afmærkning:** Fovsletgårdsvej 3, 6580 Vamdrup, afmærkning fra Steppingvej/Fovsletgårdsvej

**Kortet:** Fovslet, 1:7.500 for alle baner. Ækvidistance 2,5 m. Kortet er tegnet vinteren 24/25, enkelte rettelser december 2025.

Der er løse postbeskrivelser. Kort og postbeskrivelser udleveres ved registrering.

**Terrænbeskrivelse:** Flad skov med varieret bevoksning, forholdsvis våd og tung, hist og pist ligger væltede træer. Mange stier og grøfter.

### Baneoversigt:

Bane	Banelængde	Poster
Mini - let bane	3,0 km	13
Midi - mellemsvær	3,8 km	12
Maxi 3 - blå svær	3,1 km	11
Maxi 2 - kort svær	4,8 km	13
Maxi 1 - lang svær	6,3 km	17

**Kontrol/tidtagning:** SI-stativ med almindelig o-skærm. Brik cleares og aktiveres ved start. Aflæsning af brik efter målgang, samme sted som kortudlevering. Postindsamling starter fra kl. 14.30. Træningen kommer til at ligge på O-Track, hvor vejvalg og tider kan uploades. Resultatliste kommer på KOK's hjemmeside.

**Service:** Ingen toiletter. Ingen badefaciliteter. Kolde sodavand kan købes.

**Korttegning:** Tegnet 2024/25 af medlemmer af Kolding OK til brug ved DM Nat 2025. Rettelser december 2025 Gunnar Hansen

**Banelægger:** Gunnar Hansen, KOK