

Klassifikation: Træningsløb – åbent for alle.

Løbsområde: Stenderup Midtskov

Mødested/Parkering: P-plads mellem Stenderup Midt- og Nørreskov. Indkørsel ved Fensbjerggård, Løveroddevej 4, 6092 Stenderup

Kortet: Stenderup Midtskov 1:7.500, ækv. 2,5m.

Let bane dog 1:5.000

Selvprint af kort fra KOK's hjemmeside.

Postbeskrivelser er trykt på kortet.

Terrænbeskrivelse: Flad skov med mange grøfter og nogen undervegetation. På denne årstid er skoven forholdsvis åben og let gennemløbelig. Spor/stier kan være tunge og mudrede visse steder.

Afstande: Parkering, start og mål er samme sted.

Baneoversigt:

Bane	Banelængde	Poster
Let	2,9 km	13
Mellemsvær	4,2 km	8
Lang svær	5,9 km	14
Kort svær	4,6 km	10
Blå svær	2,9 km	8

Børnebaner: Der er ingen børnebane udover den lette bane.

Kontrol/tidtagning: Store orange/hvide skærme. Hver post er forsynet med et lille kontrolnummer. 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 lørdag d. 19/12 til søndag d. 3/1. Der må kun løbes i dagtimerne.

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. Herfra fremhæves vigtigheden af at holde afstand, vigtigheden af at vaske hænder før og efter løbet og forbuddet mod at samles i større grupper end 10 personer. Træningen er åben for alle – der opfordres til betaling af 20 kr. for deltagelse til DOF, mobile pay 269030. God fornøjelse.