

K R I S T I A N S A N D O R I E N T E R I N G S K L U B B

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG NORGES ORIENTERINGSFORBUND



ORGANISASJONSNUMMER: 981 511 530

POSTBOKS 25 4661 KRISTIANSAND

KOK@KOK.NO

WWW.KOK.NO

NM-samling 2016 Hovden, 30. juni – 2. juli

Årets NM-samling er lagt til Hovden siste helga i juni/første helga i juli.

Påmelding innen 22. juni gjøres her: eventor.orientering.no/events/show/7341

Husk å registrere om du kan kjøre egen bil og hvilken dag du ønske å reise.

Samlinga starter torsdag, men erfaringsmessig ønsker gjerne noen å reise fredag.

Detaljert informasjon kommer senere, men noe slikt vil det se ut:

Program:

Torsdag 30. juni	Avreise kl. 16:00 2,5 timer kjøring Trening i Bykle sentrum, verdenscup-løypa 2007, rolig
Fredag 1. juli	10:00, Skråli/kompass høy intensitet 16:00, Postplukk Vi lager fellesmiddag
Lørdag 1. juli	10:00, Mellomdistanse, høy intensitet 16:00, Downhill orientering Vi lager fellesmiddag
Søndag 3. juli	11:00 Fjelløp i Vinje. Husk å melde dere på! Avreise kl 0900. http://eventor.orientering.no/Events/Show/6855 14:30 Lunch, dusj og utvask før hjemreise

Overnatting/Transport/Mat

Privatbiler. Husk opplysning om du kan kjøre!

Overnatting i seng i hytter.

Alle fikser egen mat for reisa. Felles middag og frokost.

Utstyr

Ta med: Emit-brikke, kompass, evt astmamedisiner e.l, linser/linsevæske, o-sko, KOK tøy, treningstøy/ o-tøy. Husk at det kan bli kaldt på fjellet.

Egenandel

Egenandeler i henhold til kontrakter/avtaler.

Egenandel for ikke-eliteløpere under 24 år kr. 700,-.

K R I S T I A N S A N D O R I E N T E R I N G S K L U B B

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG NORGES ORIENTERINGSFORBUND



ORGANISASJONSNUMMER: 981 511 530

POSTBOKS 25 4661 KRISTIANSAND KOK@KOK.NO WWW.KOK.NO

Asle og Holger er ledere på turen. Evt. øvrige ledere avklares senere

Eventuelle spørsmål om samlinga til Asle

(aslekgregnes@gmail.com/asle.kregnes@sogne.kommune.no, mobil 4125 1215)

PÅMELDINGSFRIST 22. JUNI KL. 23:59:59

eventor.orientering.no/events/show/7341