

# KRISTIANSAND ORIENTERINGSKLUBB

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG NORGES ORIENTERINGSFORBUND



ORGANISASJONSNUMMER: 981 511 530  
POSTBOKS 25 4661 KRISTIANSAND  
[KOK@KOK.NO](mailto:KOK@KOK.NO) [WWW.KOK.NO](http://WWW.KOK.NO)

## Kretslagssamling 1 – 24.november 2018

Oppdatert 19.nov 2018

Kristiansand OK inviterer til den første kretslagssamlingen foran 2019 sesongen. Det blir to o-tekniske treninger med tema Strekkplan.

### Program lørdag 24.november

**KI 10.00** Frammøte Hamresanden camping øst for Kristiansand.

O-løyper med fokus Strekkplan. Løypelegger er Holger Hott.

Etter gjennomført første trening reiser vi til KOKs Klubbhus for dusj og lunsj. Ta med god niste.

**KI 14.30** Trening nr to. Fra KOKs klubbhus, Strekkplan og med en ekstra utfordring da du tegner ditt eget kart. Løypelegger Jack Bjørnsen.

Mellom treningene holder vi til på KOKs klubbhus hvor vi sammen diskuterer strekkplan og dagens to treninger. Husk å ta med god niste.

Klubbene / deltagerne organiserer selv egen transport til og mellom treningene.

Påmelding til samlingen i eventor (frist onsdag 21.11.2018)

<http://eventor.orientering.no/Events/Show/10846>

Velkommen til Kretslagssamling 1

MVH

Sportslig utvalg i KOK

GENERALSPONSOR

**SPAREBANKEN  
SØR**

HOVEDSPONSOR

**RAMBOLL**



**TRIMTEX**

LEVERANDØR-  
SPONSOR

**LÖPLABBET**

**SWENOR**  
*Lightning*



SØRLANDET  
OSTEOPATI & FYSIOTERAPI

