

KRISTIANSAND ORIENTERINGSKLUBB

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG NORGES ORIENTERINGSFORBUND

ORGANISASJONSNUMMER: 981 511 530
POSTBOKS 25 4661 KRISTIANSAND
KOK@KOK.NO WWW.KOK.NO



Kretslagssamling 2.mars 2019

Kristiansand OK inviterer til den kretslagssamlingen 2.mars i Høvåg.
Det blir to o-tekniske treninger med tema Retningsløping og Postplukk.

Program lørdag 2.mars

Kl 10.00 Frammøte Høvåg skole.

O-løyper med fokus Kompass og Retningsløping. Løypelegger er Eirik H Martens. Løypelengder: 5,2 km og 7,5 km (begge løypene kan ev kortes ved passering Høvåg skole). Målestokk 1:10 000.

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

Kl 14.30 Trening nr to. Fra Høvdingens klubbhus, Postplukk.

Løypelegger Eirik H Martens.

Løypelengde med mulighet for å korte ned: 5,5 km med 35 poster.

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

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

Påmelding til samlingen i eventor

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/11133>

Velkommen til Kretslagssamling i fine og snøfrie marker i Høvåg

MVH

Sportslig utvalg i KOK

GENERALSPONSOR

**SPAREBANKEN
SØR**

HOVEDSPONSOR

RAMBOLL



TRIMTEX

LEVERANDØR-
SPONSOR

LÖPLABBET

SWENOR
Lightning



SØRLANDET
OSTEOPATI & FYSIOTERAPI

 24SevenOffice