



KOK SOLO Cup



Egentrening med konkurransefokus. Fra påske til 17.mai legger vi ut ei løype hver uke for gjennomføring på egen tid. Legg ditt gps spor inn i Livelox og vi får ei resultatliste. To klasser – damer og herrer. Løypene er ca 3-4 km lange, enkelte uker med en noe lengre variant. Du velger selv hvilken variant du løper. Løypa kan løpes flere ganger. Løypene må løpes i aktuell tidsperiode.

Tanken med KOK Solo Cup er at vi i disse coronatider skal få litt konkurransefølelse og ditto trening. Planlegg løypa inn som ei av ukas høyøkter hvor du har fokus på god gjennomføring både løpsmessig og o-teknisk. Legg gps-sporet inn i Livelox når du kommer hjem så trigger du også andre til å gjøre det samme.

Plan KOK Solo Cup 2020 (med forbehold om mulige endringer)

13.-19.april	Marvika	Skogssprint
17.-26.april	Baneheia	Kart uten stier
24.april-3.mai	Gråmannen	Langstrek
1.-10.mai	Kanonmuseet	Mellomdistanse
8.17.mai	Holmenkollen	Jegersberg

Kart med løyper legges ut i eventor torsdagen før aktuell start (for Marvika allerede 13.april). Postene markeres med små o-skjermer. Ingen berøring av postskjermene, «stempling» godkjennes når avstanden til posten er 2 meter. Postene tas inn kort tid etter avsluttet periode.



Premiering vil skje når vi igjen kan samles i større grupper.

Spørsmål eller synspunkter på KOK Solo cup til Jack på mail (jack_bjornsen@hotmail.com) eller mobil (+47 97689255.)

MVH Jack

GENERALSPONSOR
SPAREBANKEN SØR

HOVEDSPONSOR

RAMBOLL



TRIMTEX

LEVERANDØR-
SPONSOR

LÖPLABBET

SWENOR
Lightning

ColorLine

SØRLANDET
OSTEOPATI & FYSIOTERAPI

24SevenOffice