



KOK Jegersberg Cup 2020

Fellestrening fra Klubbhuset hver tirsdag eller Egentrening med konkurransefokus. Fra tirsdag 19.mai til St.Hans legger vi ut ei løype hver uke i Jegersberg for felles gjennomføring på tirsdager eller på egen tid senere i uka. Bruk Livelox appen eller 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.

Påmelding kreves i eventor for alle fra 17 år og oppover innen fristen mandagen før om du planlegger å være med på fellestreningen kl 18 på tirsdager. Ingen påmelding og du er uten kart på fellestreningen. Dette da det er et myndighetskrav ved eventuell smittesporing i ettertid. Se for øvrig også våre koronaregler som ligger som et dokument i eventor.

Tanken med KOK Jegers Cup er at vi i disse koronatider skal få litt konkurransefølelse og ditto trening. Bli med på fellestreningen på tirsdager eller planlegg løypa inn som ei av ukas høyøker 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 Jegersberg Cup 2020 (med forbehold for endringer)

19.-24.mai	Kalkheia	Helt vanlig
26.mai-1.juni	Gml Lerduebanen	Sommerfugl
2.- 7.juni	Høymyr	Mulighet for kurvekart
9.-14.juni	Stitjønn	Tøff start
16.-21.juni	Demninga	Sommerbad

Kart med løyper legges ut i eventor tirsdag ettermiddag og skrives ut til fellestreningen. Postene markeres med små eller store o-skjermer. Ingen berøring av postskjermene, «stempling» godkjennes når avstanden til posten er 1-2 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