



KOK Tirsda`Køpp 20-21

Andre tirsdagen i hver måned gjennom vinteren planlegger vi KOK Tirsda`Køpp i forbindelse med våre vanlige tirsdagstreninger fra Presteheia skole. Vi samles ved skolen kl 18.00 for oppvarming til start. Målet blir nærme starten. Vi benytter klubbens sprintkart på Lund. Hodelykt anbefales, HUSK REFLEKS.

Det blir 4 forskjellige løyper med forskjellig vanskelighetsgrader. Grønn (nybegynner), Blå-Rød (litt utfordrende), A-kort og A-lang for de som liker størst utfordring. Løypelengden vil variere fra gang til gang.

Det blir elektronisk tidtaking, emit. Du får nødvendig instruksjon og låne emit-brikke om du ikke har egen. Da forhåndspåmelding i eventor gjør det noe lettere for arrangørene er det ønskelig, men ikke noe krav. Ordinær påmeldingsfrist er dagen før kl 16.00. Vi hjelper gjerne til med påmelding.

Løpere 17 år og eldre fra andre klubber oppfordres til å Vipps kr 30 pr start (ved etteranmelding kr 50.-). Vipps KOK - nr 89632.

Foreløpig Plan KOK Tirsda`Køpp 2020-21

Dato	Oppmøte	Start	Type
10.nov 20	Presteheia skole	UIA	Sprint med klassevis fellesstart
8.des 20	Presteheia skole	Steinerskolen	Langsprint
12.jan 21	Presteheia skole	Info kommer	O-intervall
9.feb 21	Presteheia skole	Info kommer	Poengorientering
9.mars 21	Presteheia skole	Info kommer	Jaktstart

Vi følger gjeldende smittevernreglene. Endringer i plan vil sikkert forekomme så følg med på KOKs sosiale medier og i eventor.

Klasser og Løyper:

Grønn Løype

T.o.m. 16 år; Gutter Grønn, Jenter Grønn,
Fra 17 år; Åpen Grønn

Blå-Rød Løype

T.o.m. 16 år; Gutter Blå-Rød, Jenter Blå-Rød
Fra 17 år; Åpen Blå-Rød

A-lang, A-kort

Åpen A-lang, Åpen A-kort

Mer informasjon kommer på Facebook KOK Råtasser, Facebook KOK ungdommer, www.kok.no og eventor.

Velkommen!

GENERALSPONSOR
**SPAREBANKEN
SØR**

HOVEDSPONSOR

RAMBOLL



TRIMTEX

LEVERANDØR-
SPONSOR

LÖPLABBET

SWENOR
Lightning

 **ColorLine**

SØRLANDET
OSTEOPATI & FYSIOTERAPI

 **24SevenOffice**