KRISTIANSAND ORIENTERINGSKLUBB
TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG NORGES ORIENTERINGSFORBUND

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

PM Dagsamling Arendal søndag 20.desember 2015

Program: Søndag 20.desember

Kl.08.15 Avreise fra Presteheia Klubbhus. Vi reiser i treningstøy! Vegard Danielsen, Thorbjørn Værp, Petter Marki Erichsen, Gaute Friestad og Jack Bjørnsen stiller med bil. Påmeldte deltagere finner du på eventor (http://eventor.orientering.no/Events/Entries?eventId=6572&groupBy=EventClass)

kl.09:45 Rett etter ankomst Granestua blir det trening. Momentløype 4,9 km med skjermer. Mulig å korte ned løypa. Treningstid 1.00-1.30t.

Dusj og garderober etter målgang på Granestua.

kl 11.45 Nistespising. Ta med stor niste!

kl 12.15 Sesongplansnakk og gode historier

kl 14.30. Avreise til trening 2 ved Myra. Skumringsorientering. Prioritert Høyøkt. Fellesstart - enmannsstafett kl 15.25. Alle som er aktuelle til nattetappe på 10 mila starter i fellesstarten. 5 sløyfer på totalt 6,6 km. Konkurransetid 40 min. Ta så mange sløyfer som mulig i løpet av den tiden. Postene er merket med skjerm, refleks og EKT.

kl 17.00. Alle i mål og klare for hjemreise.

Ta med:

* Stor og god niste for lunsj og etter ettermiddagstreningen. Frukt.
* Drikkeflaske / termos.
* Emitbrikke, kompass + alt annet orienteringsutstyr
* Hodelykt med full-ladet batteri, batterivest.
* o-sko og gode sokker tilpasset føre
* 1 ekstra sett med treningstøy til trening 2. (kan være vanskelig å tørke alt mellom treningene),
* Varmt tøy å ha på før og etter trening.
* Innesko for bruk på Granestua. Kalde golv.
*Håndkle og dusjsåpe.

GENERALSPONSOR
SPAREBANKEN SØR
HOVEDSPONSOR
RAMBØLL
TRIMTEX Custom sportswear
CHRISTIANSHOLM EIENDOM
HENNIG OLSEN
LEVERANDØRSPONSOR
snögg
Color Line
SØRLANDET OSTEOPATI & FYSIOTERAPI
LÖPLABBET
Spicheren TRENINGSSENTER

Behov for mer info om turen: kontakt Jack, mail: kok@kok.no eller sms 97689255.

MVH

Jack