

KRISTIANSAND ORIENTERINGSKLUBB

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG NORGES ORIENTERINGSFORBUND

ORGANISASJONSNUMMER: 981 511 530

POSTBOKS 25 4661 KRISTIANSAND

KOK@KOK.NO

WWW.KOK.NO



Romjultreninger 2015 Kristiansand

Tirsdag 29. desember

Kl. 18.00 Avreise fra Presteheia Klubbhus.

Nattsprint tomannsstafett på Hamresanden. 2 x 4 etapper på 1,0-1,4 km. Intensive løyper med høyt tempo. For lag som er mer enn 3 minutter etter ved respektive veksling blir det omstart. Lag settes sammen av løpsledelsen.

Fellesstart beregnes å bli ca kl 18.45.

Kart: OK Sørs Hamresanden. Sprintnorm og 1:4000. Ekvidistansen er ubetydelig. Myrene er bløte og mange av de er derfor markert som passerbart vann på kartet.

Løypelegger: Jack

Påmelding på <http://eventor.orientering.no/Events/Show/6597>.

Frist mandag 28. desember kl 18.00

Onsdag 30. desember

kl 11.00 Frammøte ved parkeringen ved Frivillighetens Hus på Eg. Momentøkt i Baneheia / Bymarka. Mer informasjon ved frammøte.

Løypelegger: Bruno

Påmelding på <http://eventor.orientering.no/Events/Show/6598>

Frist tirsdag 29. desember kl 20.00

Onsdag 30. desember

kl 18.00 Felles avreise fra Presteheia klubbhus

Nattorientering med fokus på flytorientering i mørket (med hoelykt).

Individuell start

Mer informasjon kommer

Løypelegger Holger

Påmelding på <http://eventor.orientering.no/Events/Show/6599>

Frist tirsdag 29. desember kl 20.00

Ta med til alle treningene:

- * Litt niste og / eller frukt til etter treningen. Drikke.
- * Emitbrikke, kompass + alt annet orienteringsutstyr
- * Hodelykt med full-ladet batteri, batterivest (natt-treningene).
- * o-sko og gode sokker (ull- / våtsokker) tilpasset føre
- * Varmt tøy å skifte til etter trening
- * håndkle
- * fokus**

Vel møtt - husk påmelding for karttrykk

GENERALSPONSOR



**SPAREBANKEN
SØR**

HOVEDSPONSOR



LEVERANDØRSPONSOR



SØRLANDET
OSTEOPATI & FYSIOTERAPI

LÖPLABBET

