

KRISTIANSAND ORIENTERINGSKLUBB

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG NORGES ORIENTERINGSFORBUND

ORGANISASJONSNUMMER: 981 511 530

POSTBOKS 25 4661 KRISTIANSAND

KOK@KOK.NO

WWW.KOK.NO



1. april 2016

Tirsdag klubb trening

Tirsdag 05.april

Kl.18.00 Avreise fra Prestehøia Klubbhus.

Tuesday club training in Hamrevann.

The focus on tuesdays club training will be specific training exercises, but normal courses will be available – so all club members are welcome!

This week focus is on contours and compass training (corridor exercise).

Training available:

Course A – 6km, special training with contours only part + corridor

Course B – 3,5km, special training with contours only part + corridor

Course C – 2,5km, normal course

Løypelegger: Bruno Nazário

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

Frist mandag 04.april kl 22.00

GENERALSPONSOR



**SPAREBANKEN
SØR**

HOVEDSPONSOR



LEVERANDØRSPONSOR



SØRLANDET
OSTEOPATI & FYSIOTERAPI

LÖPLABBET

