

KRISTIANSAND ORIENTERINGSKLUBB

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG NORGES ORIENTERINGSFORBUND

ORGANISASJONSNUMMER: 981 511 530

POSTBOKS 25 4661 KRISTIANSAND

KOK@KOK.NO

WWW.KOK.NO



7. april 2016

Søndag O-Theory

Kl.18.00 Presteheia Klubbhus.

Focus in Tiomila preparation

Program:

1. Information about travelling/ accommodation/ food in Tiomila
2. Study of old legs in Lugnet
3. Theoretical exercises for 10Mila

Bruno Nazário

Please register at:

<http://eventor.orientering.no/Events/Show/7152>

GENERALSponsOR



**SPAREBANKEN
SØR**

HOVEDSPONSOR



TRIMTEX
— Custom sportswear —



LEVERANDØRSPONSOR



SØRLANDET
OSTEOPATI & FYSIOTERAPI

LÖPLABBET

