



Velkommen til Orienteringsløp!

OK Sør arrangerer også i 2017 treningsløp i nærområdet, og ønsker både «gamle» og nye orienteringsløpere velkommen.

OK Sør ble stiftet 8.februar 1978 og har sitt nedslagsfelt på østsiden av Varoddbroa. OK Sør tilbyr orienteringsaktiviteter for alle nivåer og har aktive løpere fra 8 til 80 år. Fra nybegynner til tidligere Verdensmester. OK Sør har orienteringskart over hele Randesund, store deler av Tveit og i Birkenes. I tillegg til treningsløp og tilbud til aktive løpere tilbyr vi også tur-orientering i form av Sørtrimmen. For mer info: se www.oksor.no

Tirsdagsløp: OK Sør tilbyr i år 6 treningsløp på våren og 2 løp på høsten. Ser vi dette sammen med Kristiansand Sprint-orientering og Sommercupen til KOK, gir dette et o-løps tilbud hver tirsdag fra påske til høstferien.

Klasser og løyper:

Tirsdagsløpene til OK Sør har 3 klasser/løyper:

- Aktiv 3-3,5km: O-teknisk utfordrende for de som enten har litt erfaring eller ønsker å utfordre seg selv.
- Mosjon 2-2,5km: Enklere o-teknisk løype for de som kan litt men mest av alt ønsker en litt «annerledes» tur i skogen.
- «Råtassen»: 1-2 km løype beregnet for nybegynnere. Her ligger postene langs ledelinjer som veier, stier, steingjerder eller bekker

Start:

Det er fri start på tirsdagsløpene mellom 18:00 og 18:30. Vi tilbyr både tidtaking og «fullført». Ønsker du tidtaking, må du ha «EMIT-brikke» Denne kan du kjøpe på www.idrettsbutikken.no eller du kan få låne en av OK Sør. Tirsdagsløpene er gratis både for medlemmer og ikke-medlemmer.

Terminliste:

Uke	Dag	Dato	Sted	Kommentar	Ansvarlig
15	Påske				
16	Tirsdag	18.04	Haumyrheia	KSO	
17	Tirsdag	25.04	Gml. Sykepleierskolen på Eg	KSO	
18	Tirsdag	02.05	Andøya - Bredalsholmen	KSO	
19	Tirsdag	09.05	Sommerø, jaktstart	KSO	
20	Tirsdag	16.05	Sodefjed		Kyrre Ellefsen
21	Tirsdag	23.05	Holte skole		Arnstein Ellefsen
22	Tirsdag	30.05	Lauvåsen		Thorbjørn Jensen
23	Tirsdag	06.06	Ve skole		Helge Kristensen
24	Tirsdag	13.06	Grønn slette Jegersberg		Espen Coward
25	Tirsdag	20.06	Sukkevann idrettspark		Kåre/Trine
26	Tirsdag	27.06		Sommercupen, KOK	
27	Tirsdag	04.07		Sommercupen, KOK	
28	Tirsdag	11.07		Sommercupen, KOK	
29	Tirsdag	18.07		Sommercupen, KOK	
30	Tirsdag	25.07		Sommercupen, KOK	
31	Tirsdag	01.08		Sommercupen, KOK	
32	Tirsdag	8.08		Sommercupen, KOK	
33	Tirsdag	15.08			
34	Tirsdag	22.08		KSO	
35	Tirsdag	29.08		KSO	
36	Tirsdag	05.09		KSO	
37	Tirsdag	12.09		KSO	
38	Tirsdag	19.09	Odderheisløyfen 38		Fam. Fidje Andersen
39	Tirsdag	26.09	Dvergsnestangen		Gro Eide
40	Høstferie				