

Velkommen til Orienteringsløp!

OK Sør arrangerer i år treningsløp i nærområdet, og ønsker både «gamle» og nye orienteringsløpere velkomment til o-løp.

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 og store deler av Tveit. 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 tirsdagsløp på våren og 2 løp på høsten. Ser vi dette sammen med Kristiansand Sprint-orientering (KSO) og «Sommercupen» til Kristiansand OK, gir dette et o-løps tilbud hver tirsdag fra påske til høstferien.

Klasser og løyper:

Tirsdagsløpene til OK Sør har 4 klasser/løyper:

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

Start:

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

Terminliste:

Dato:	Sted:
7.april	Haumyrheia skole
14.april	Sørlandsparken. v/Bay Auto
21.april	Frikstad kirke
28.april	Ve skole
5.mai	KSO1
12.mai	KSO2
19.mai	KSO3
26.mai	KSO4
2.juni	Kringsjø skole
9.juni	Sodefjed hyttefelt
16.juni	Klubbemesterskap
23.juni	Sommercupen KOK
30.juni	Sommercupen KOK

Dato:	Sted:
7.juli	Sommercupen KOK
14.juli	Sommercupen KOK
21.juli	Sommercupen KOK
28.juli	Sommercupen KOK
4.august	Sommercupen KOK
11.august	Sommercupen KOK
18.august	Brattvollheia, Tveit
25.august	KSO Høst
1.september	KSO Høst
8.september	KSO Høst
15.september	KSO Høst
22.september	Sukke vann idrettspark