



## Velkommen til Orienteringsløp!

OK Sør arrangerer også i 2016 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 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](http://www.oksor.no)

**Tirsdagsløp:** OK Sør tilbyr i år 7 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](http://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
13	Tirsdag	29. mars	Sukkevann idrettspark		Kåre Jacobsen
14	Tirsdag	5. april	Kvarenes		Kyrre Ellefsen
15	Tirsdag	12. april		KSO	
16	Tirsdag	19. april		KSO	
17	Tirsdag	26. april		KSO	
18	Tirsdag	3. mai		KSO	
19	Tirsdag	10. mai	Frikstad		Arnstein Ellefsen
20	Tirsdag	17. mai		17.mai	
21	Tirsdag	24. mai	Brattvollheia, Tveit		Bjørn Schou
22	Tirsdag	31. mai	Dønnestadmoen, Tveit		Helge Kristensen
23	Onsdag	8. juni	Nygård/Buråsen, Sørlandsparken	Nærløp, Klubbmesterskap	Thorbjørn Jensen
24	Tirsdag	14. juni	Strømsdalen		Are Kristiansen
25	Tirsdag	21. juni		Sommercupen, KOK	
26	Tirsdag	28. juni		Sommercupen, KOK	
27	Tirsdag	5. juli		Sommercupen, KOK	
28	Tirsdag	12. juli		Sommercupen, KOK	
29	Tirsdag	19. juli		Sommercupen, KOK	
30	Tirsdag	26. juli		Sommercupen, KOK	
31	Tirsdag	2. august		Sommercupen, KOK	
32	Tirsdag	9. august		Sommercupen, KOK	
33	Tirsdag	16. august			
34	Tirsdag	23. august		KSO	
35	Tirsdag	30. august		KSO	
36	Tirsdag	6. september		KSO	
37	Tirsdag	13. september		KSO	
38	Tirsdag	20. september	Odderhei		Fam. Fidje Andersen
39	Tirsdag	27. september	Dvergsnestangen		Gro Eide
40				Høstferie	