



TRENINGSLØP

LØRDAG 15. NOVEMBER KL. 13.00

OK-Sør inviterer til **åpent treningsløp** for alle som har lyst. Samlingsplassen er midt i skogen. Det er en fin tur å gå fra parkeringsplassen på Dvergsnes skole. Dersom alle som har mulighet til det, tar med seg litt ved, vil vi tenne opp et skikkelig bål. Mat og drikke sørger dere for selv. Fine lekemuligheter på samlingsplassen.

NB! Værforbehold

Siden dette også er en turdag kan løpet bli avlyst ved regnvær eller naturkatastrofer. Løpet kan også bli avlyst ved for liten forhåndspåmelding. Følg med på www.oksor.no. Her vil vi annonsere ev. avlysning om morgen på løpsdagen.

Sted	Sukkevannet Sør (uteplassen til Dvergsnes skole) Parkering ved Dvergsnes skole. Sparsomlig merket til samlingsplass fra fotgjengerundergang under veien til Odderhei. Fin spasertur på greie stier, 1400 m til samlingsplass. Beregn god tid om dere har med små barn. Kart til hjelp for å finne greit fram er lagt ut på OK-Sørs hjemmeside.	
Kart og terreng	Målestokk 1:5000. Stort sett fin-fint terreng.	
Løyper	A-3,6km, A-1,9 km, C-1,9km og N-1,2 km Nybegynnerløypa finner du på hjemmesida vår.	
Påmelding	Til jostein.korsvik@broadpark.no innen torsdag 13. november hvis du skal være sikke på å få kart. Husk navn, løype og klubb.	
Arrangement	Fri start. Du registrerer deg selv på liste med navn og løype før du løper ut. Tidtaking med Emit-brikke (ta med om du har -vi har noen til utlån). Du skriver selv opp tida de på resultatlista etter løpet.	
Vask	Er du en hardhaus, kan du bade i Sukkevann	
Premiering	Heder og ære	
Påmeldingsavgifter	For OK-Sør	kr. 00,-
	Øvrige	kr. 20,-
Løpsleder	Jostein Korsvik	
Løypelegger	Jostein Korsvik	
Kontrollør	Bjørn Gulbrandsen	

Vel møtt!