

KRISTIANSAND ORIENTERINGSKLUBB

TILSLUTTET NORGES IDRETTSFORBUND OG NORGES ORIENTERINGSFORBUND



ORGANISASJONSNUMMER: 981 511 530

POSTBOKS 25 4661 KRISTIANSAND

KOK@KOK.NO

WWW.KOK.NO

Kick Off 23.-24.november 2019

Sesongen 2020 må planlegges. KOK inviterer alle klubbens ungdommer (født 2007 eller tidligere), juniorer og seniorer til Kick off på Bringsvær Leirskole 23.-24.november. Det blir treningsaktiviteter, gøyale bli kjent aktiviteter og diskusjoner / planlegging av sesongen 2020.

Kort om programmet:

Lørdag 23.11

kl 09.30. Felles avreise i biler fra Klubbhuset

kl 11.00. Start KOK Cola cup 3 fra Bringsvær Leirskole

Felles lunsj før ny o-aktivitet, denne i Krets lagets regi.

På lørdagskvelden blir det felles middag og gøyale bli kjent aktiviteter.

Diskusjon og planlegging sesongen 2020.

Søndag 24.11

Felles frokost, o-aktivitet og felles avslutningslunsj før hjemreise ca kl

14.00

Ta med

Været på Bringsvær i slutten av november kan være kaldt. Viktig derfor at du har med mye tøy skift. Anbefaler at alle har med minst doble sett med treningstøy for utebruk. Ull er bra. Lue og vanter, varm jakke.

Ekstra sokker og undertøyskift. Inne bruker vi innesko og skifter til tørt tøy mellom aktivitetene.

Ellers må du ha med o-sko, håndkle, sengetøy (laken, dynetrekk, putevar) eller laken og sovepose, toalettsaker, kompass, hodelykt/lommelykt om du har, emitbrikke, drikkeflaske, innesko, godt humør, brød og favorittpålegg.

Mat.

Alle tar med brød for lunsj lørdag og søndag samt frokost søndag samt to av dine favorittpålegg. Sammen blir dette til våre felles brødmåltider. Middag og frukt mm kjøpes inn av klubben. Alle hjelper til i matlag med matlaging og kjøkkentjeneste.

Påmelding på mail eller sms til Håvar B. Stormoen (hbstormo@hotmail.com / 916 55 834) så fort som mulig, men senest tirsdag 19.november. Ved påmelding gi ev beskjed om matallergier eller annet som kan være bra at lederne kjenner til. Kan du eller foresatte stille med transporthjelp (bil) en eller begge veier gi gjerne beskjed ved påmelding.

GENERALSPONSOR

**SPAREBANKEN
SØR** 

HOVEDSPONSOR

RAMBOLL 



TORVKVARTALET

TRIMTEX

LEVERANDØR-
SPONSOR

LÖPLABBET

SWENOR
Lightning

 **ColorLine**

SØRLANDET
OSTEOPATI & FYSIOTERAPI

 **24SevenOffice**