



KOK «Pizza» Cup 2020

Hver tirsdag fra 18.august til høstferien blir det Ungdomsløyper fra Klubbhuset med start kl 18.00. Også voksne kan få prøve på løypene. Det blir løyper med 3 forskjellige vanskelighetsgrader. Grønn (nybegynner), Blå (litt utfordrende) og Rød (litt mer utfordrende). Løypene er ca 1,5 – 3 km lange. Du får gjerne løpe flere løyper eller samme løype flere ganger. Men du må være i mål senest kl 19.30. For løpere 13-16 år vil vi ha noen spesielle poengstrekk i Blå og Rød løype. Det blir elektronisk tidtaking, emit. Du får nødvendig instruksjon og låne emit-brikke om du ikke har egen. Da forhåndspåmelding i eventor gjør det noe lettere for arrangørene er det ønskelig, men ikke noe krav. Vi hjelper gjerne til med påmelding.

Det blir premier til alle ungdommer som fullfører minst 4 tirsdager, til de med flest poeng fra de spesielle poengstrekke og til de som sammenlagt har løpt raskest. Premieutdeling blir etter løpet tirsdag 22.september.

Plan KOK Pizza Cup 2020

Dato	Oppmøte	Start	Poengstrekk
18.aug	Klubbhuset	Grønn Slette	Fra siste post til mål
25.aug	Klubbhuset	Høymyr	Myrstrekk
1.sept	Klubbhuset	Grønn Slette	Publikumsstrekk
8.sept	Klubbhuset	Høymyr	Motbakkestrekk
15.sept	Klubbhuset	Demninga	Hemmelig strekk
22.sept	Info kommer	Info kommer	

Klasser og Løype

Grønn Løype

Gutter 11 år, Gutter 12 år, Jenter 11 år, Jenter 12 år

Blå Løype

Gutter 11-12 år, Jenter 11-12 år

Gutter 13-14 år, Jenter 13-14 år

Gutter 15-16 år, Jenter 15-16 år

Rød Løype

Gutter 13-14 år, Jenter 13-14 år

Gutter 15-16 år, Jenter 15-16 år

Mer informasjon kommer på Facebook KOK Råtasser, Facebook KOK ungdommer, www.kok.no og eventor.

Velkommen!

GENERALSPONSOR
SPAREBANKEN
SØR 

HOVEDSPONSOR

 RAMBOLL



TRIMTEX

LEVERANDØR-
SPONSOR

LÖPLABBET

SWENOR
Lightning

 ColorLine

SØRLANDET
OSTEOPATI & FYSIOTERAPI

 24SevenOffice



Litt forklaring av løypenes letthetsgrad. Delvis hentet fra Norges Orienteringsforbund

GRØNN	<p>Enkel orienteringsløype hvor du kan følge stier og andre tydelige ledelinjer som f.eks bekker, vannkant og kraftledninger mellom postene. Løypa har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinjer men kan i tillegg ha kuttemuligheter mellom postene på noen strekk. Postene henger maks 15 meter fra ledelinjen men er samtidig godt synlig fra stien/ledelinjen.</p>	<p>Passer for alle som er nye i orientering, samt KOKs Råtasser 11-12 år</p>
BLÅ	<p>Litt mer avansert begynnerløype (nokså lett) Følger stort sett stier/ledelinjer, men enkelte steder må du forlate stien/ledelinjen. Løypa kan ha noen strekk med flere veivalgsmuligheter. Postene henger på en stor og tydelig detalj maks 100 meter fra stien/ledelinjene. Det er en sikker og tydelig oppfangende detalj bak posten om du skulle komme for langt.</p>	<p>Passer for alle som har litt erfaring med orientering og behersker nybegynnerløyper. KOKs ungdomsløpere 13-16 år som har vært med litt tidligere.</p>
RØD	<p>Ei løype for de som ønsker litt mer utfordrende løype. Du bør beherske blå løype på en grei måte før du løper denne. Løypa inneholder enkelte strekk hvor du orienterer uten tydelige stier/ledelinjer. Kan være noen strekk hvor du utfordres til å løpe på retning/kompass samt må ha litt forståelse for høydekurver. Noen poster kan være plassert på mindre, men fortsatt tydelige detaljer. Det er en sikker og tydelig oppfangende detalj bak posten (100-200 meter).</p>	<p>Passer for alle som har en del erfaring med orientering og behersker løyper på blå nivå på en god måte. KOKs ungdomsløpere 13-16 år som vil ha litt mer utfordring enn blå løype.</p>