

PROGRAM for Kolding Orienterings Klub december 2016

- Lørdag d. 3. dec. Julefidusløb v/O.K. FROS i ???skov. Løbstid 90 min. Mødetid kl. 13.00 ved FROS's klubhus, Hannerup Engvej 1C, Fredericia. Startafgift kr. 25, der betales kontant ved fremmøde. Se evt. indbydelsen på FROS's hjemmeside. Tilmelding til Per: per@eg-net.dk eller telefon 20837456 **senest den 29. november.**
- Onsdag d. 7. dec. Løbetræning fra Bøgelund kl. 17.30. Efter løbet er der spisning i klublokalet.
- Torsdag d. 8. dec. 3. afd. Night Trail løb v/KOK. Der startes fra Naturskolen, Marielund. Nærmere oplysninger og tilmelding til Jan Lottenburger senest **den 3. dec.** Gratis deltagelse for KOK-løbere. Se også hjemmesiden.
- Lørdag d. 10. dec. Træningsløb v/HTF i Starup Hede. Mødested: For enden af Fjordagervej, Haderslev. Mødetid: kl. 13. Se evt. HTF's hjemmeside for yderligere oplysninger
- Lørdag d. 10. dec. AHA-løbet v/Odense OK. Mødested og tid: Afgang fra Odense OK.'s klubhus: Jægerhusstien 1, 5000 Odense C kl. 12.30. Pris kr. 80 pr. hold. Indbydelse kan ses på O.O.'s hjemmeside. Tilmelding til Per senest den **1. december** på mail: per@eg-net.dk
- Onsdag d. 14. dec. Samlet start fra Bøgelund kl. 17.35 til bingo-løb med poster i skoven. Husk Sport-Ident brik. Derefter spisning, bankospil og julehygge på Bøgelund. Medbring en pakke til ca. 30-35 kr.
- Lørdag d. 17. dec. Julehjerte-o-løb fra kl. 12.30 i Aabenraa By. Yderligere oplysninger og tilmelding via O-service senest **den 15. december.** Gratis deltagelse.
- Onsdag d. 21. dec. Løbetræning fra Bøgelund kl. 17.30. Efter løbet er der spisning i klublokalet.
- Mandag d. 26. dec. Julenissepointløb v/OK Esbjerg i Marbæk. Se indbydelsen på O-service. Tilmelding via o-service senest **den 22. december.**
- Lørdag d. 31. dec. Nytårsløb fra Forum Horsens kl. 10. Se evt. indbydelsen på Horsens OK's hjemmeside.
- Søndag d. 1. jan. Nytårsforsætløbet fra Bøgelund kl. 13.00. Arrangører: Søren Eg og Marie Louise. Der vil være 3 baner: en lang, en kort og en let bane. Vinder af lang og kort bane er næste års arrangører. Kaffe, kage og hygge efter løbet. Tilmelding senest **den 29. december kl. 12.00** til: Marie Louise på mail: marielouise.henning@gmail.com

Ungdomstræningen om mandagen stilles i bero indtil foråret og afløses af fælles løbetræning for alle kl. 17.15 fra Bøgelund. Vi løber typisk mellem 30 og 60 min. – slutter nogen gange med udstrækning eller styrketræning i klublokalet.