

**PROGRAM for Kolding Orienterings Klub  
Januar 2020**

- Onsdag d. 1. jan. Husk Nytårsforsætløbet fra Bøgelund kl. 13.00. Arrangører: Sidste års vindere. Tilmelding senest **den 28. december kl. 12** til: Anne Mette: [annemette.abplanalp@gmail.com](mailto:annemette.abplanalp@gmail.com) Se endvidere december-programmet.
- Lørdag d. 4. jan. Træningsløb v/ OK Gorm i Hastrup Skov. Mødested: Kjærvej 1/Hastrupvej 7323 Give. Start mellem kl. 12 og 13. Der er 5 baner: ca. 2,5 km. begynder/let, ca. 4 km. mellemsvær, ca. 3,5 km svær, ca. 5,5 km. svær, og ca. 7 km svær. Husk SI brik til tidtagning. Det er gratis at deltage. **Løbet er 4. afd. af Vintercuppen**
- Mandag d. 6. jan. Styrketræning på Brændkjærskolen kl. 17.30.
- Onsdag d. 8. jan. O-træning med poster i skoven fra Bøgelund kl. 17.30. Derefter spisning i klublokalet.
- Torsdag d. 9. jan. 4. afd. Night Trail løb v/KOK i Marielund. Nærmere oplysninger og tilmelding til Jan Lottenburger senest **den 5. jan.** Gratis deltagelse for KOK-løbere. Se også hjemmesiden.
- Lørdag d. 11. jan. DOF-akademiet på Korup Skole, Præstevej 12, 5210, Odense NV. Mange spændende seminar- og kursus-muligheder. Se yderligere oplysninger på O-service og se Pers meddelelse på facebook. Tilmelding via O-service senest **den 4. januar.** Klubben betaler deltagerafgift og kørsel.
- Lørdag d. 11. jan. Træningsløb v/OK Snab i Sønderskoven. Mødested: Granhytten ved Søndermarkskolen. Løbsoplysninger som den 4. jan.
- Søndag d. 12. jan. Kl. 10. Mini-O fra Bøgelund. Træning og leg for de yngste i klubben.
- Søndag d. 12. jan. Vinterlangdistance 2 i Hastrup Plantage (v. Give). Se yderligere oplysninger på O-service. Tilmelding senest **den 8. jan.**
- Mandag d. 13. jan. Styrketræning på Brændkjærskolen kl. 17.30.
- Onsdag d. 15. jan. Løbetræning fra Bøgelund kl. 17.30. Derefter spisning i klublokalet.
- Lørdag d. 18. jan. Træningsløb v/KOK i Marielund Skov. Mødested: Bøgelund, Bramdrupskovvej 40, 6000 Kolding. Løbsoplysninger som træningsløb den 4. jan. Husk SI brik.
- Den 17.-19 jan. U2 kursus for 13-16 årige i Oksbøl. Yderligere oplysninger og tilmelding via O-service senest **den 9. jan.**
- Den 18-19. jan. U1 kursus for 10-12 årige i Haderslev. Yderligere oplysninger og tilmelding via O-service senest **den 9. jan.**
- Søndag d. 19. jan. Kl. 10. Mini-O fra Bøgelund. Træning og leg for de yngste i klubben.
- Søndag d. 19. jan. Vinterlangdistance 3, Viborg på tværs. Yderligere oplysninger og tilmelding via O-service senest **den 14. jan.** (desuden 2 MTBO baner på hhv 10 og 20 km).
- Mandag d. 20. jan. Styrketræning på Brændkjærskolen kl. 17.30.
- Onsdag d. 22. jan. Løbetræning fra Bøgelund kl. 17.30. Derefter spisning i klublokalet.
- Lørdag d. 25. jan. Træningsløb v/Melfar i Middelfart by. Afmærkning/mødested: Teglværks-gade/Nygade, 5500 Middelfart. Løbsoplysninger som træningsløb den 4. jan. Husk SI brik.
- Søndag d. 26. jan. Kl. 10. Mini-O fra Bøgelund. Træning og leg for de yngste i klubben.
- Mandag d. 27. jan. Styrketræning på Brændkjærskolen kl. 17.30.
- Onsdag d. 29. jan. Løbetræning fra Bøgelund kl. 17.30. Derefter spisning i klublokalet.

**Se indbydelse til Fidusløb den 2. februar på KOK's hjemmeside.**

**Godt nytår**