

PROGRAM for Kolding Orienterings Klub Januar 2018

- Mandag d. 1. jan. Husk Nytårsforsætløbet fra Bøgelund kl. 13.00. Arrangører: Sidste års vindere. Tilmelding senest **den 29. december** til: lottevand@hotmail.com
Se endvidere december programmet.
- Onsdag d. 3. jan. O-træning fra Bøgelund kl. 17.30 med poster i skoven. Derefter spisning i klublokalet.
- Lørdag d. 6. jan. Træningsløb v/Snab i Nørreskoven. Mødested: Klubhus, Vejle Atletikstadion, Helligkildevej 2, 7100 Vejle. Start mellem kl. 13 og 14. 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. Hvis du ikke har en brik, kan du låne af klubben. Det er gratis at deltage. **Løbet er 4. afd. af Vintercuppen. Mulighed for bad.**
- Mandag d. 8. jan. Styrketræning i Marielundskolens gymnastiksal kl. 19.00 til 20.30, Startende med løbetur kl. 18.15 fra P-pladsen.
- Onsdag d. 10. jan. Løbetræning fra Bøgelund kl. 17.30. Derefter spisning i klublokalet.
- Torsdag d. 11. jan. 4. afd. Night Trail løb v/KOK i Marielund. Mødested: Bøgelund. Nærmere oplysninger og tilmelding til Jan Lottenburger senest **den 6. jan.** Gratis deltagelse for KOK-løbere. Se også hjemmesiden.
- Lørdag d. 13. jan. DOF-akademiet på Midtfnys Fritidscenter. Mange spændende seminar- og kursus-muligheder. Se yderligere oplysninger på O-service og se Pers udsendte meddelelse. Tilmelding via O-service senest **den 5. januar.** Klubben betaler deltagerafgift og kørsel.
- Søndag d. 14. jan. Vinterlang 2 (lang træningsløb) i Silkeborg Sønderskov. Yderligere oplysninger og tilmelding via O-service senest **den 10. januar.**
- Mandag d. 15. jan. Styrketræning i Marielundskolens gymnastiksal kl. 19.00 til 20.30, Startende med løbetur kl. 18.15 fra P-pladsen.
- Onsdag d. 17. jan. Løbetræning fra Bøgelund kl. 17.30. Derefter spisning i klublokalet.
- Lørdag d. 20. jan. Træningsløb v/Snab i Haraldskær/Løndal. Afmærkning: Skibetvej v. Sinatur Hotel Haraldskær. Øvrige oplysninger som træningsløb den 6. jan. Husk SI brik.
- Den 19.-21. jan. U2 kursus. Yderligere oplysninger og tilmelding via O-service, hvor indbydelsen kommer.
- Den 20. - 21. jan. U1 kursus. Yderligere oplysninger og tilmelding via O-service, hvor indbydelsen kommer.
- Mandag d. 22. jan. Styrketræning i Marielundskolens gymnastiksal kl. 19.00 til 20.30, Startende med løbetur kl. 18.15 fra P-pladsen.
- Onsdag d. 24. jan. Løbetræning fra Bøgelund kl. 17.30. Derefter spisning i klublokalet.
- Søndag d. 28. jan. Fidusløb i ??-skov. Mødested: P-pladsen ved Danfoss, Albuen 29, 6000 Kolding. Se indbydelsen på KOK's hjemmeside og O-service. Tilmelding via O-service senest **den 22. januar.**
- Mandag d. 29. jan. Styrketræning i Marielundskolens gymnastiksal kl. 19.00 til 20.30, Startende med løbetur kl. 18.15 fra P-pladsen.
- Onsdag d. 31. jan. Løbetræning fra Bøgelund kl. 17.30. Derefter spisning i klublokalet.

Godt nytår