

PROGRAM for Kolding Orienterings Klub Januar 2019

- Tirsdag d. 1. jan. Husk Nytårsforsætløbet fra Bøgelund kl. 13.00. Arrangører: Sidste års vindere. Tilmelding senest **den 28. december** til: tina.blach@outlook.dk
Se endvidere december programmet.
- Onsdag d. 2. jan. O-træning fra Bøgelund kl. 17.30. Derefter spisning i klublokalet.
- Lørdag d. 5. jan. Træningsløb v/Snab i Nørreskoven. Mødested: Klubhus, Vejle Atletik-stadion, 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. Det er gratis at deltage. **Mulighed for bad.**
- Søndag d. 6. jan. Vinterlang 2 (lang træningsløb) i Tinnet Krat. Yderligere oplysninger og tilmelding via O-service senest **den 3. januar.**
- Mandag d. 7. jan. Styrketræning på Bakkeskolen kl. 19.00.
- Onsdag d. 9. jan. Træning fra Bøgelund kl. 17.30 med O-baner. Derefter spisning i klublokalet.
- Torsdag d. 10. jan. 4. afd. Night Trail løb v/KOK. Nærmere oplysninger og tilmelding til Jan Lottenburger senest **den 6. jan.** Gratis deltagelse for KOK-løbere. Se også hjemmesiden.
- Lørdag d. 12. jan. DOF-akademiet på Midtffyns Fritidscenter. Mange spændende seminar- og kursusmuligheder. Se yderligere oplysninger på O-service og se Pers udsendte meddelelse. Tilmelding via O-service senest **den 1. januar.** Klubben betaler deltagerafgift og kørsel.
- Lørdag d. 12. jan. Træningsløb v/Gorm i Tykhøjet. Mødested: Rastepladsen overfor Bredsten Landevej 28, 7321 Gadbjerg. **Løbet er 3. afd. af Vintercuppen.** Løbsoplysninger som den 5. jan.
- Mandag d. 14. jan. Styrketræning på Bakkeskolen kl. 19.00.
- Onsdag d. 16. jan. Løbetræning fra Bøgelund kl. 17.30. Derefter spisning i klublokalet.
- Lørdag d. 19. jan. Træningsløb v/KOK i Stubdrup Skov. Mødested: Stubdrupvej 175, 6000 Kolding. Øvrige oplysninger som træningsløb den 5. jan. Husk SI brik.
Løbet er 4. afd. af Vintercuppen.
- Den 19.-20. jan. U1 kursus i Odense. Yderligere oplysninger og tilmelding via O-service, hvor indbydelsen kommer.
- Søndag d. 20. jan. Vinterlang 3 (lang træningsløb) i Hvidbjerg/Stenbjerg Plantage. Yderligere oplysninger og tilmelding via O-service senest **den 16. januar.**
- Mandag d. 21. jan. Styrketræning på Bakkeskolen kl. 19.00
- Onsdag d. 23. jan. Løbetræning og ungdomstræning fra Bøgelund kl. 17.30. Derefter spisning i klublokalet.
- Torsdag d. 24. jan. 5. afd. Night Trail løb v/KOK. Nærmere oplysninger og tilmelding til Jan Lottenburger senest **den 20. jan.** Gratis deltagelse for KOK-løbere. Se også hjemmesiden.
25. – 27. jan U-2 kursus. Yderligere oplysninger og tilmelding via O-service, hvor indbydelsen kommer.
- Søndag d. 27. jan. Fidusløb i ??-skov. Mødested: P-plads ved Bøgelund kl. 9.30. Indbydelsen kommer snart på KOK's hjemmeside. Tilmelding via O-service senest **den 21. januar.**
- Mandag d. 28. jan. Styrketræning på Bakkeskolen kl. 19.00.
- Onsdag d. 30. jan. Løbetræning fra Bøgelund kl. 17.30. Derefter spisning i klublokalet.

Godt nytår