

KOK-stævner 2024:

7/3	Natcup Syd, Skærbæk	BL Susanne/Lars	IT: NW
1/5	Klubmesterskab Sprint	BL Per	IT: NW
9/5	DOF Testløb, Kolding Nord	BL Tue Lassen, DOF	IT: NW
15/5	Skole-OL, Hylkedal	BL Per	IT: NW
23/6	2. div.match, Marielund	BL ?	IT: NW
25/8	DM Knockout-sprint	BL Niels Dalgaard	IT: NW
10/11	Fidusløb	Henrik/Cecilia	

Onsdagstræningsplan forår:

	Sted:	Indhold:	BL:
20/3	Opstart forår	Bøgelund (Bramdrup Skov)	Mellemdistance LH
27/3	Påske	Ingen træning	
3/4	Intro/nye løbere	Bøgelund (Midt)	PDF
10/4	Intro/nye løbere	Bøgelund (Syd)	MS
17/4	Intro/nye løbere	Bøgelund (Nord)	LH
24/4	Intro/nye løbere	Petersbjerggård	Sprint NW
1/5	Klubmesterskab Sprint	Kolding City	Per
8/5		Bøgelund (Midt)	Moment Jes
15/5		Hylkedal	Alm. klub-træning Per
22/5		Bøgelund (Syd)	Moment SH
29/5		Bøgelund (Nord)	PDF
5/6	Grundlovsdag	Ingen træning	
12/6		Bøgelund (Midt)	Moment GH
19/6		Bøgelund (Syd)	SH
26/6	Sommerafslutning	Kolding Nord	Sprint Per

DIVISIONSMATCH:

7. april - Holstenshuus. Vi lægger ud med en match på Fyn, nær Faaborg. Det var her vi løb den første match i 2021 efter Corona-pausen og satte klubrekord i antal deltagere - 84 tilmeldte KOK'ere. Så mange bliver vi næppe igen, men så mange som muligt skal stille op, hvis vi skal holde vores position i 1. division.

16. juni - Sønderheden. Et nyt terræn ved Varde, primært militært øvelsesterræn, hvor kun ganske få har løbet, nemlig dem der løb DM i biathlon orientering sidste år.

8. september - Als Sønderskov. Lige i udkanten af Sønderborg ligger dette sjældent benyttede terræn, som de færreste KOK'ere har løbet i. Jeg har løbet der en enkelt gang, og det var de Jysk-Fynske Mesterskaber i 1986, så det er noget tid siden... (det forlyder skovtilladelsen ikke er helt på plads, så ændring kan forekomme).

KLUBMESTERSKABER:

1. maj - Sprint i Kolding City, nogenlunde samme koncept som sidste år, men ny stævneplads

29. september - Langdistance i Gyttegård - fælles klubmesterskabsløb for hele Sydkredsen

Ultimo oktober/primio september - Natløb, formentlig i Vejle-området

DANSKE MESTERSKABER:

22. marts - DM Nat, Anneberg ved Holbæk

21. april - DM Ultralang, Grib Skov Nord

11-12. maj - DM Sprintweekend i Hillerød (sprint og mixstafet)

24. august - DM Mellemdistance, Pamhule ved Haderslev

25. august - DM Knockout-sprint i Kolding

14-15. september - DM-weekend i Vester Thorup Klitplantage (stafet og langdistance)

6. oktober: DM Hold – Ganløse, Farum

Husk også:

17. marts: Korttegningsdag i Fovslet

20. marts: Onsdagstræning har forårspremiere

28-30. marts: Påskeløb ved Vejle. Sidste tilmelding 20. marts

1. april: Korttegningsdag i Fovslet

27. april: Find Vej-dag – PR-dag for orienteringssporten