

Hva er Bytrimmen?

Bytrimmen er ett nytt gratis mosjonstilbud i Kristiansand. Det er orientering, men her er skogen byttet ut med urbant nærmiljø og parker!

- alle poster kan nås med barnevogn/rullestol
- alle poster er lett å finne, krever ingen forkunnskaper om orientering
- alle poster er merket med et merke/oblat med en kode
- alle postbesøk kan registreres på www.turorientering.no, men du må ikke (der kan kartet også lastes ned til bruk på mobil eller skrives ut)

Ta postene når du vil i ditt tempo. Du trenger ikke ta alle postene på en gang og rekkefølgen bestemmer du selv.

De 30 første som registrerer seg er med i trekningen av et gavekort på Löplabbet!

Bytrimmen er gratis trim for både kropp og hode!

Klubbens hovedsponsorer:



Bytrimmen er støttet av:



Lyst til å prøve mer?

Kristiansand Orienteringsklubb (KOK) tilbyr også hvert år to andre turorienteringsopplegg:

- Baneheitrimmen som er 20 poster i Baneheia. Kort mellom postene og alle postene ligger i nærheten av en av hovedstiene
- Skautrimmen 60 poster ulike steder i Kristiansand. I 2020 i områdene Møvig/Voie, Vågsbygd, Grostøl og Jegersberg. Her er det litt lenger mellom postene og de fleste ligger litt vekk fra sti.

Det er også Bytrimmen poster ved Gimlemoen som står ute hele høsten 2020.

Les mer på www.kok.no eller www.turorientering.no

KOK tilbyr også trening og opplæring fra ca 6 år og oppover, men orientering man begynne med «når som helst». Klubben vil gi opplæring tilpasset den orienteringserfaringen deltakerne har. Treningene er normalt fra Presteheia Klubbhus (Gimlekollen).

Mer om treningene, orienteringssløp og andre aktiviteter i klubben finner du på www.kok.no eller på klubbens Facebookside.

Visste du at

- KOK har arrangert turorientering i snart 50 år
- det finnes turorienteringstilbud i hele landet
- over 100 000 deltar på et eller flere av disse hvert år og det er over 1 million besøk på turorienteringsposter rundt omkring i landet!

NYHET

BYTRIMMEN





























**POSTPLUKK
PÅ
GRIM
2020**



Kristiansand
Orienteringsklubb
www.kok.no

GRATIS



| | |
|---|-------------------------------------|
|  | Høydekure |
|  | Høydepunkt |
|  | Grop |
|  | Passerbar skrent |
|  | Ikke passerbar stup |
|  | Stein liten/stor |
|  | Sand grunn |
|  | Bart fjell |
|  | Vannleiv |
|  | Bekk |
|  | Åpent leiløpt mark |
|  | Åpent leiløpt mark med spredde trær |
|  | Åpen mark |
|  | Åpen mark med spredde trær |
|  | Tett skog |
|  | Svært tett skog |
|  | Ikke passerbar skog |
|  | Busk/tre |
|  | Markert tre |
|  | Sli |
|  | Silvei med fast underlag |
|  | Ikke passerbar gjerde |
|  | Passerbar gjerde |
|  | Bygning/overbygg |
|  | Hage e.l. Forbudt område |
|  | Fast dekke (asfalt/grus) |
|  | Trapp |
|  | Spesielle menneskelige objekter |

Postbeskrivelse

| Kode | Beskrivelse |
|------|--------------------|
| 231 | Åpent område, kant |
| 232 | Stolpe |
| 233 | Bom |
| 234 | Stolpe |
| 235 | Skilt |
| 236 | Skikryss |
| 237 | Stort tre |
| 238 | Bom |
| 239 | Stolpe |
| 240 | Lite tre |
| 241 | Stikryss |
| 242 | Stolpe |
| 243 | Sti/veikryss |
| 244 | Stolpe |
| 245 | Sti/veikryss |
| 246 | Stikryss |
| 247 | Gjerde, ende |
| 248 | Stolpe |
| 249 | Benk |
| 250 | Åpent område, sør |



| | |
|-----|--------------|
| 251 | Mur, ende |
| 252 | Stolpe |
| 253 | Trapp |
| 254 | Gjerde, ende |