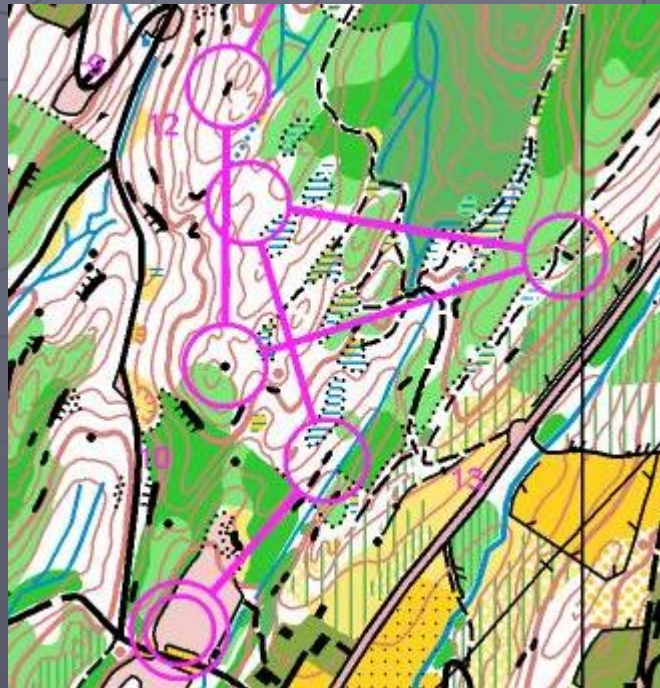


Vilt, vakkert, RÅTT 1964 - 2014



Klubben i hjertet...



... i byen vårres



Klubben er OSS!

1964  2014
ORIENTERING
BODØ



Idretts- og rekruttutvalget
Sesongplan 2014

Versjon_1 08.02.2014

Hva vil DU/ DERE
delta på/ bidra med?
Svar innen 4.3 til
elikon@vegvesen.no

B&OI er oss!



Du og jeg..



Mål for 2014



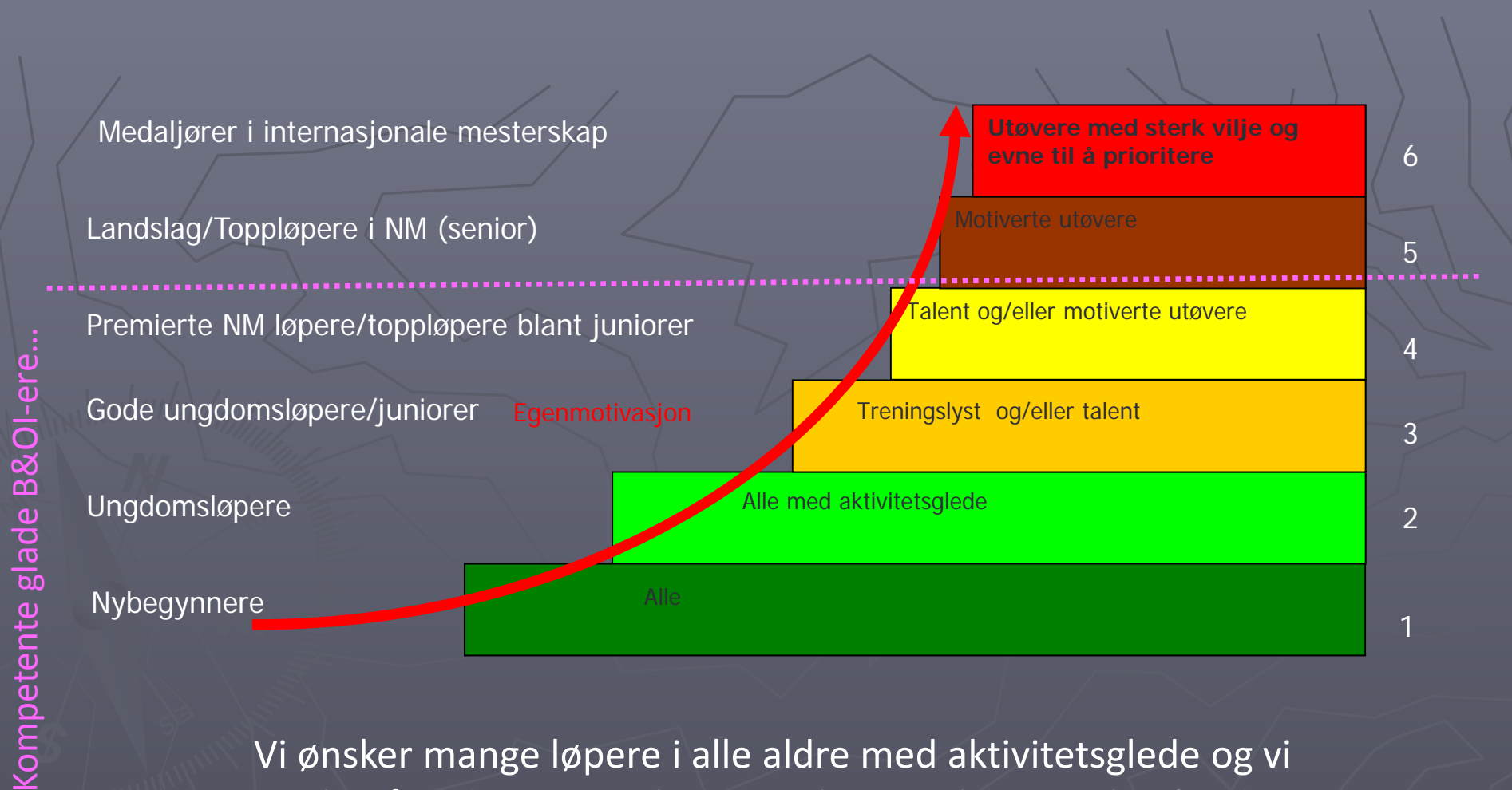
Overordnet mål:

Gjøre B&OI synlig ved å

- bygge et *inkluderende* klubbmiljø
- lage opplegg for treninger, turer, løp og samlinger
- tilpasse aktiviteten best mulig til den enkelte utøver i aldersgruppene 10-12 og 13-20-86 år



B&OI bygger sitt arbeid på norsk orienterings utviklingstrapp



Vi ønsker mange løpere i alle aldre med aktivitetsglede og vi ønsker å gi dem som vil satse et best mulig grunnlag for det

Utfordringene våre

Klubben er OSS – dvs. samspillet mellom utøvere – foreldre – trenere – ledere

Når flere deler på jobbene – får vi mer aktivitet

- Hender og føtter

Stort spenn i ungdomsgruppa er flott – og utfordrende:

- Alder
- Kjønn
- Ferdigheter
- Kjennskap/ vennskap
- Ambisjon/ motivasjon

Klubbøkonomi og familiens idrettsbudsjett



Vilt, vakkert, RÅTT 2014

- **Delmål 1:** Planlegge/gjennomføre sesongen sammen med utøvere og foreldre
- **Delmål 2:** Bidra til at utøverne når sine personlige mål for sesongen 2014
- **Delmål 3:** Feire B&OI orientering 50 år, og bidra til å nå ungdommenes mål for et godt klubbmiljø
- **Delmål 4:** Legge til rette for en god overgang inn i ungdomssgruppa (13–20 år), for 10–12 åringene
- **Delmål 5:** Mobilisere klubbens løpere mellom 13–20 til å delta på kretsens vårsamling i Trøndelag
- **Delmål 6:** Flest mulig B&OI'ere fra 10–85 år deltar på kretsmesterskap (KM) vår og høst, og Nordnorsk mesterskap (NNM) i august
- **Delmål 7:** Minst en «ny» forelder blir med på busstur til KM Helgeland og deltar i N- eller C-klasse
- **Delmål 8:** 8 –10 stk. fra B&OI deltar på Hovedløp/ O-landsleir (HL/OLL) i august
- **Delmål 9:** Minst en utøver med plassering blant de 10 beste i et nasjonalt løp
- **Delmål 10:** B&OI stiller minst et lag under junior–NM i stafett i september

Terminlista - tirsdager og noen viktige helger

Terminliste orienteringsløp i Salten 2014									
DATO	kl.	type	lengde	klubb	kart	sted	spesielt	løypelegger	løpsleder
22.4.	18.00	S		B&OI	Bremnes	Bremnes		Oda Furuholmen	Carl. B. Bjørseth
29.4.	18.00	S		B&OI	Langåsen	Saltvern skole	R	Amund Bø Kongsbak	Odd I Søvik
6.5.	18.00	K	kort	B&OI	Saltstraumen	skolen	R	Martin Finstad	Jens Wiggo Limstrand
13.5.	18.00	K	kort	B&OI	Rønvikfjellet	turisthytta	R	Håvard Irgens	Bjørn Wiggo Hansen
20.5.	18.00	K	standard	B&OI	Keiservarden	Maskinisten	R	Eirill P. Buvik	Anita Eriksen
26.5.	Finnfredagen			B&OI	Bodøsjoen	Bodøsjoen	info kommer på hjemmesiden		
27.5.	18.00	K	standard	B&OI	Vatnvatnet	Hopen		Bjørn Are Stensland	Leif Magne Eggestad
3.6.	18.00	K	standard	B&OI	Frosktjern	Kålhuskrysset		Håkon Hegreberg	Bjørn Godal
10.6.	18.00	K	standard	Siso	Seljeåsen	Seljeåsen		Erling Pedersen	
13.6.	KM-sprint			B&OI	Kjerringøy		egen innbydelse	Anders Kure	Håkon Bø/Steve Sam.
14.6.	KM-mellom			B&OI	Låter		egen innbydelse	Per Rekkedal	Håkon Bø/Steve Sam.
15.6.	KM-ultra			B&OI	Raudlia		egen innbydelse	Arild Hegreberg	Håkon Bø/Steve Sam.
17.6.	18.00	2-staf		Tverl.	Naurstadhøgda	Naurstadhøgda	2-mannsstaffett		
24.6.	18.00	K	lang	B&OI	Bodømarka øst	Heia		Petter Jakola	Lars Petter Rekkedal
1.7.	18.00	K	kort	B&OI	Heggmoen	kraftstasjonen		Heidi Jensen	Marius Edvardsen
sommerferie									
12.8.	18.00	K	lang	B&OI	Vatnlia	Vatnlia		Åge Mohus	Morten Selnes
19.8.	18.00	K	standard	Valnesfj	Halsvatnet	Helseportsenteret	R		
26.8.	18.00	K	standard	B&OI	Festvåg	Steigtindvatnet		Torkel Irgens	Jan Prytz
2.9.	17.30	K	kort	B&OI	Bodømarka vest	p-class Rønvikfjellet	downhill, A,B (start K.varden)	Marit Johnsen	Regula Høsli
9.9.	17.30	PRIO	3.5km	B&OI	Bestemorenga	skistadion	R	Arne Kr. Nordhei	Marit Bjørnevik
16.9.	17.30	S		B&OI	Rønvik skole	Rønvik skole	R	Espen Skiri	Regula Høsli
19.9.	KM-natt			B&OI	Bestemorenga	Bestemorstua	egen innbydelse	Aviaja Kleist	Katrine Kalvig
20.9.	Saltendilten			B&OI	Bodømarka	Bestemorstua	egen innbydelse	Asgeir Jordbru	Katrine Kalvig
20.9.	Jubileumsfest			B&OI			egen innbydelse		
23.9.	17.30	S		B&OI	Mørkvedbukta	Mørkvedbukta	R	Martha K. Skogan	Frode Ikdal
30.9.	20.00	N		B&OI	Frosktjern	Kålhuskrysset		Bjørn Tore Winter	Jørund Eldevik
7.10.	19.30	N	sprint	B&OI	Rensåsen	kjolesalongen		Morten Tjønndal	Elin Irgens
GODKJ: N, C og B-løyper i karusell-løp forevises et medlem i B&OI's idrettsutvalg for vurdering og godkjenning i god tid før løpet. Ikke nødvendig for sprintløp typer: K karusell-løp lengder: sprintløp: 0,8-2,5km prio: 3,5km +C og N løype S sprint-løp karusell-løp standard: 1,5(N), 2(C),3(B),4(A) og 6km(A) Natt 2-4km N natt-løp karusell-løp lang standard+15% 2-staf (sprint) 2x3x1km (2x3x0,7km) karusell-løp kort 1,5(N), 2(C),3(B) og 4km(A) KM og Saltendilten ihht egne regler									
Øvrig behov for medhjelpere skaffer løpsleder selv.					R: N-løyper med stor målestokk og flere korte sløyfer				

Se hjemmesiden www.bodo-orientering.no

Treninger 2014



- Rekrutt 10-12
- 13-20 + + +

10-12 FART MED KART

- Fem mandager
- April – mai
- På ulike skoler

- Tirsdagsløp oppfølging
- Noen torsdager



Til deg som går i 4.- 6. klasse



Fart med kart – opplæring & orienteringsløp

Fokus: Bli trygg og ha det artig i skogen! Lær det grunnleggende om kart og orientering!

- Mandag 28/4 kl 1830 - oppmøte ved **Saltvern barneskole**
- Mandag 5/5 kl 1830 - oppmøte ved **Rensåssparken v/ kjolesalongen**
- Mandag 12/5 kl 1830 - oppmøte ved **Alstad barneskole**
- Mandag 19/5 kl 1830 - oppmøte ved **Mørkvedmarka skole**
- Mandag 26/5 kl 1830 - oppmøte ved **Bødøsjøen friluftsmuseum** (Finn-frem-dagen)
- **Tirsdager** fra april til oktober: Bli med på **treningsløp** i Bodø/Salten! Tilbud om veiledning

Utstyr: Sko og tøy som tåler å bli vått og skittent. Fotballsko, joggesko eller o-sko (ikke støvler)
Kompass og elektronisk tidtakingsbrikke (EMIT) kan lånes eller kjøpes av klubben



Treningsavgift kr 200,-

Dette inkluderer kart, startkontingenter for kurset i vår og alle treningsløp, samt medlemskap i B&O.I for hele 2014

Påmelding og informasjon:

Morten Tjønndal • tlf. 91105587 • m-tjoenn@online.no



www.bodo-orientering.no

Tenke på tvers av klubbens utvalg for å få mer rekruttering...

...info om tirsdagsløp til 10-12 og i tur-o-posen



Treningsløp i Bodø/ Salten * Tirsdager april – september

Dato	Klokka	Kart	Oppmøtested
22.4	18.00	<i>Bremnes</i>	Bremnes (fv. 834 rett nord for Løpsmark)
29.4	18.00	<i>Langåsen</i>	Saltvern skole
6.5	18.00	<i>Saltstraumen</i>	Saltstraumen skole
13.5	18.00	<i>Rønvikfjellet</i>	Turisthytta
20.5	18.00	<i>Keiservarden</i>	Maskinisten
27.5	18.00	<i>Vatnvatnet</i>	Hopen
3.6	18.00	<i>Frosktjern</i>	Kålhuskrysset
10.6	18.00	<i>Seljeåsen</i>	Seljeåsen, Fauske/ Sørfold
17.6	18.00	<i>Naurstadhøygda</i>	Naurstadhøygda (Tverlandet)
24.6	18.00	<i>Bodømarka øst</i>	Heia ved Soløyvatnet
1.7	18.00	<i>Heggmoen</i>	Ved kraftstasjonen
☺☺ Sommerferie ☺☺			
12.8	18.00	<i>Vatnlia</i>	Vatnlia leirskole v/ Vatnvatnet
19.8	18.00	<i>Halsvatnet</i>	Valnesfjord helsesportsenter
26.8	18.00	<i>Festvåg</i>	Ved Steigtindvatnet
2.9	17.30	<i>Bodømarka vest</i>	P-plass Rønvikfjellet
9.9	17.30	<i>Bestemorenga</i>	skistadion (klubbmesterskap)
16.9	17.30	<i>Rønvik skole</i>	Rønvik skole
23.9	17.30	<i>Mørkvedbukta</i>	Mørkvedbukta

På tirsdagsløpene er det løypetilbud til nybegynnere. Noen ganger en runde på ca. 1,5 km. Noen ganger flere korte sløyfer. Tilbud om veiledning.

ALLE kan delta, på sitt nivå. Orientering er ypperlig egentrening også for voksne/ foreldre. Prøv nybegynnerløypa, eller en litt lenger/vanskeligere løype!

Torsdagstreninger



Se liste over
sted, tid og
opplegg på
hjemmesiden



Turer, samlinger og løp – i og utenfor kretsen

Se oversikt/ liste på hjemmesiden

- Reiseledere
- Aktuelle turer
- Reisestøtte

