

# B&OI orientering fellestreninger og aktivitet vinter 2015

Motto: Klubben er OSS! Sammen holder vi hjulene i gang gjennom fellestrening og aktivitet



Uke	Tirsdag 18-20	Andre dager	Merknad	Ansvarlig
<b>JANUAR</b>				
3		Tors 12.2	Tracking/ kartarkiv	Anders
4	20.jan		Tirsdagstrening	Elisabet, Bjørn-W Hansen Anders
5	27. jan		Tirsdagstrening (to ILL-cuprenn 1)	Arild Hegreberg, Helliksrud, Jon Sivert Valle
<b>FEBRUAR</b>				
6	3.feb		Tirsdagstrening (to ILL-cuprenn 2)	Anders, Lindahl/ Valle, Arild H
7	10.feb.		<b>OBS! Tirsdagstrening utgår</b> (to ILL-cuprenn 3)	
		Tors 12.2 <b>Bodin vgs</b>	18.00 Felles løpetrening fra Bodin vgs 19.00 Sesongplanlegging / kveldsmat	Oda/ Martha, Håkon Styret og idrettsutvalget
8	17.feb		Tirsdagstrening (to ILL-cuprenn 4)	Elisabet, Vangstad, Elisabet/ Amund
9	24.feb		VINTERFERIE	
<b>MARS</b>				
10	3.mars		Tirsdagstrening (to ILL-cuprenn 5)	Anders, Helliksrud, Marit
11	10.mars		<b>Trening og medlemsmøte</b> mer info kommer	Oda/ Martha, Bjørn-W Hansen Medlemsmøtet: Styret
12	17.mars		Tirsdagstrening	Elisabet, Fagervik Elisabet/ Amund
		20-22.3	NNM- langrenn - B&OI samarbeidsavtale	Dugnadsamarbeid fram mot NM2016. Dugnadsinnkalling 11.a. februar
13	24. mars		Tirsdagstrening	Anders, Olsen/Nilsen, Espen/ Marius
14	31.mars		PÅSKEFERIE	
<b>APRIL</b>				
15	7.april		Gatesprint – kun ute??	Amund/ Espen
	14. april		Rekrutt-trening/ Råtass/ gatesprint?	

## Tirsdagstrening hver uke Mørkvedmarka skole kl. 18-20

### Todelt opplegg klokka 18-19

1. Rolig langkjør/ lav intensitet Organiserer løpegrupper selv
2. Årgang 2004 -2001 & alle andre som vil ☺
  - Oppgaver ansvarlige: Blå leder økta & Lilla foreldre deltar (både ute og inne etterpå)
  - Mål: Ha det artig! Fellesskap på kondisøkta ute! Jogging, intervall, lek – Variasjon ☺

### 19-20 INNE i gymsalen Mørkvedmarka skole

- Oppgaver ansvarlig: **Rød ansvarlig** leder felles inneøkt. Styrke + ballspill
- Nøkkel til skolen & B&OI-utstyr til bruk inne: Ansvarlig kontakter **Anders Kure 99518742**

### Torsdager for 16 år/junior: De som vil/kan er velkommen på intervalltrening m/Bodø friidrettsklubb

- Klokka 18-20 - Oppmøte Nordlandshallen
- Langintervaller 1000-2000 m ute. Uttøyning ++ & nedjogging inne
- Interessert? B&OIs kontaktperson Elisabet 90611787