

Nyhetsarkiv bodo-orientering.no 2014. Kopiert tekst:

VAKTLISTA, skrevet 14.januar 2015, av Arne Kristian Nordhei

Vaktlista for våren 2015 har fram til nå bare ligget i julekalenderen (en ren forglemmelse).

Den er nå lagt ut på siden for vaktlista, se i menyen til venstre.

ÅRSMØTE 2.FEBRUAR, skrevet av Torkel Irgens

Årsmøte holdes mandag 2. februar kl 18:30 på Bodin Videregående skole. Hvis noen har saker til årsmøte må det meldes styret senest 14 dager før årsmøtet. Årsmelding blir lagt ut på hjemmesiden når det nærmer seg.

RESULTATER FRA UIN LØPET 3.JANUAR, skrevet av Marit Johnsen

Resultater fra dagens løp finner du : [her](#)

Hittegods: 1 stk overtrekksjakke B&OI i str XL uten navn lå igjen. Kan fås tilbake hos Marit J.

INNENDØRSORIENTERING OG INDISK MIDDAG LØRDAG 3.JANUAR, skrevet av Torkel Irgens

Godt nytt år!!

Det blir mange gode muligheter for o-løp og gode fellesskap i 2015.

Første mulighet er allerede på lørdag 3. jan kl 1800, med innendørsløp og indisk middag på Universitetet i Nordland.

Forsatt muligheter til etteranmelding på FB eller mail: torkel42@gmail.com.

Oppdatering fra Løypelegger Marit J:

Da har jeg alt klart til 2015s første løp. Jeg kan love lite gjørme, A-løype som ser ut som et spindeltev, lite dugg på brillene pga regn, dog mulig hvis turen legges innom den innelukkede bakgården som det er lov å løpe gjennom selv om det heter innendørsløp.

I morgen gjelder det å ha på rette briller, holde hodet kaldt og huske å snu kartet etter terrenget når man snurrer rundt i trappene.

Vi bruker hovedinngangen ved biblioteket og dørvakten er klar for å åpne fra 17.30:-)

ROMJULSGATEOLØPET, skrevet av Leif Magne Eggestad

Oppdatert: Resultater er nå lagt ut under Løp og resultat. 26 stk trosset holka og gjennomførte i fin stil. Takk også i år til Leif Magne som løypelegger og Regula som gløggkoker. En flott tradisjon som de holdt igang tross mye regn tidligere på dagen.

Oppdatering Romjuls gate-O-løp - tirsdag 30.12. - kl 18-19

Løypene er nå ferdig og det blir

A-løype på 4,4 km

B-løype på 3,2 km

C-løype på 2,5 km

N-løype på 1,6 km

I år er ikke postene plassert på lyktestolper, så jeg anbefaler å ta med hode/lommelykt og vanlige løpssko (med pigg). Ikke bare løping langs gate/vei, dvs mulighet for noe snødekt terreng og høyre, venstre og midt på veivalg.

Vel møtt.

Påmelding eventor: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/5147>

INVITASJON INNENDØRSORIENTERING, skrevet av Torkel Irgens

Årets første o-løp i 2015 Innendørsløpet – der alt kan skje !! Mange har etterspurt innendørsløpet i høst, og nå nærmer det seg.

[Last ned invitasjonen her.](#)

INVITASJON TIL VINTERSAMLING, skrevet av Elisabeth Kongsbakk

Nytt år – nye muligheter! NOOK inviterer ungdommer født 2002 → & juleferierende studenter til treningssamling i romjula. Treff o-løpervenner få midtvinterinspirasjon!

[Last ned invitasjonen her.](#)

[PÅMELDING I EVENTOR TIL ALLE TRE ARRANGEMENTENE.](#)

Man må melde seg på hvert arrangement om man skal være med på alle. Påmelding så raskt som mulig.

PRESSEMELDING "SALTEN TRIPPELEN", skrevet 12.desember 2014, Torkel Irgens

Pressemelding: Spennende idrettssamarbeid i Salten – "Salten Trippelen" Invitasjon til pressekonferanse: mandag 15. desember kl 0900 på klubbhuset Klungsetmarka, Fauske.

Last ned hele [PRESSEMELDINGEN](#) (pdf-fil).

TRENING TIRSDAG 9.DESEMBER, skrevet av Elisabeth Kongsbakk

Trening tirsdag 9.12 klokka 18.00 fra p-plassen i Maskinisten. Husk refleksvest og hodelykt!

ÅRETS JULEKALENDER, skrevet av Arne Kristian Nordhei

Da er det første desember og vi er i gang med årets julekalender. Takk til Torkel (og Elisabet) som er med og organiserer arbeidet, og takk til alle som er med og lager de ulike lukene.

For å komme til kalenderen så er det bare å klikke på lenken i det grønne området øverst på siden. Det legges ut ny luke hver dag (hvis vi får inn alle bidragene).

Jeg skal prøve å annonsere ny luke på facebook hver dag.

ROMJULSGATEOLØPET, skrevet av Leif Magne Eggestad

Årets siste O-løp blir på tirsdag 30.12. med start/innkomst i Idrettsbygget på Bodin vgs.

"Nytt kart" og tradisjonelle løyper mellom 1,5 km til ca 4 km, for N-, C-, B- og A-løpere.

Mulig starttid mellom kl 18-19, og forhåpentligvis også med "Gløgg" som løpsdrikke etter løpet.

mvh Leif Magne

ÅRSMØTE B&OI ALLIANSE

INNKALLING ÅRSMØTE I B&OI - ALLIANSE

Tid/Sted: Onsdag 26. nov kl. 1900 på Klubbhuset

Saksliste

1. Konstituering
2. Godkjenning innkalling og saksliste
3. Valg av møteleder, referent og to til å underskrive protokoll
4. Årsmeldinger 2013
5. Regnskaper 2013
6. Fastsettelse medlemskontigent

7. Budsjetter 2014

8. Innkomne forslag

9. Valg

Eventuelle saker som skal behandles under innkommne forslag må oversendes styreleder senest 2 uker for årsmøtet

Med vennlig hilsen

Tore Jakola

leder

MØT EN MESTER, skrevet 24.oktober 2014, av Elisabet Kongsbakk

Storfint inspirasjonsbesøk 9. november - meld deg på nå! Frist 31.oktober.

Sted: Bodin videregående skole

Tid: Søndag 9.11 klokka 14-18

1. Utøver 13-20 år - «Møt en mester» -

Vår egen Norgesmester fra Troms Rasmus Rørholt Theisen m/ følge kommer - [se egen invitasjon](#)

2. Forelder, trener eller leder - «Praktisk tips om rekruttering og å bygge klubbmiljø»

Lene Kinneberg og Per Øyvind Kindem fra O-forbundet kommer - [se egen invitasjon](#)

Meld deg på direkte i Eventor [HER](#) snarest mulig - innen utgangen av fredag 31.10

TIRSDAGSTRENINGER VINTER 2014/15, skrevet oktober av Elisabet Kongsbakk

OPPDATERT: Høstens fellestreninger er i gang! Mørkvedmarka skole tirsdag 18-20. Nytt av året er at 11-12-åringene inviteres særskilt til å være med på fellestreningene gjennom vinteren, i lag med sine

foreldre. Skriv ut treningsoverskriften - les og heng på kjøleskapet. Vel møtt! Hilsen Idrettsutvalget.

[LAST NED TRENINGSPLANEN HER.](#)

14. oktober - Vi starter opp tirsdagstrening på Mørkvedmarka skole. For alle fra 11 år (2003) og oppover.

ÅRETS SISTE LØP, NATTORIENTERING I RENSÅSEN, skrevet 7.nov av Arne K Nordhei

Oppdatert: resultater er nå lagt ut under LØP OG RESULTATER.

I dag arrangeres siste løp nevnt på sesongplanen. Det er nattorientering og parkorientering i en fin pakke.

Morten Tjønndal skriver at det blir 2 løyper. En N-løype på 1 km som skal passe godt som introduksjon til nattorientering.

I tillegg er det en løype på 1.7 km til alle oss andre.

Påmelding ved start. Første start er kl 19:30. Samlingsplass er ved Kjølesalongen.

AVSLUTNING FOR ÅRETS TURORIENTERING, skrevet 3.oktober 2014, TurO-utvalget

Fredag 7.november arrangeres årets avslutning, fra kl 18:00 i Mørkvedhallen.

Planleggingen er allerede godt i gang.

Vi trenger folk som stiller på dugnad fra kl 16:30, og vi trenger hjelp til å skaffe premier til utlodning.

NATTLØP FROSKTJERN RESULTATER, skrevet 30.september 2014, av Marit Johnsen

Resultatene er nå lagt ut under LØP OG RESULTATER under kategorien Andre løp.

SALTENSPRINT I MØRKVEDBUKTA, skrevet 23.september 2014, Martha Kalvig Skogan

Oppdatert: Resultater er lagt ut under LØP OG RESULTATER.

I dag er det sprintløp i Mørkvedbukta.

Arena: følg merking fra parkeringsplassen i mørkvedbukta. Starten er fra kl 17:30 til kl 18:30.

Terreng: På grunn av den tørre sommeren er noen av dammene på kartet mindre i virkeligheten.

Dette er noe løperne i både N-løypa og A-løypa må være obs på. I tillegg er det bygget en gapahuk ikke så langt fra start. Den eksakte posisjonen til gapahuken vil bli gitt ved arena.

Målestokk er 1:4000

Ønsker alle lykke til!

SALTENDILTEN RESULTATER, skrevet 20.september, av Marit Johnsen

Resultatene fra dagens Saltendilt er lagt ut i Eventor. [Resultat](#)

For de som valgte å hoppe over en post/ glemte å stemple er tilleggene lagt inn ved at den manglende posten er lagt inn i strekktidslisten med strekktid 10 min, slik at sluttiden er inkl tilleggsminutter.

Takk til løypelegger for fine løyper og løperne for strålende innsats på en dag med regn og tåke.

PM KM NATT, skrevet 17.september, av Aviaja Kleist

Oppdatert: resultater er lagt ut under LØP og RESULTATER:

Last ned [PM her](#) (wordfil).

PM SALTENDILTEN, skrevet 16.september, Asgeir Jordbru

Last ned [PM her](#) (wordfil).

SALTENSPRINT RØNVIK SKOLE 16.SEPTEMBER, skrevet av Anders Kure

Oppdatert: Resultatene er lagt ut.

Mørke kvelder i anmarsj, tid for ettermiddagssprinter: I morgen tirsdag sprintløp rundt Rønvik skole.

NB: Start fra kl 1730.

EXTRA EXTRA Informasjon fra løypelegger Espen Skiri:

Saltensprint Rønvik skole 16/9 kl. 1730:

Arena er på gressletta mellom Rønvik kirke og lærerskola, og parkering er derfor ved kirka eller ved Rønvik skole. Ankomst er via Amtm Worsøes gt. Start er ca 100 m fra arena.

Det er to løyper, en A-løype på 2,2km, og en N-løype på 0,9km, begge i målestokk 1:4000 og ekv 2m.

Viktig info: Enkelte av de små lekestativene rundt skola er flyttet/fjernet, dette gjelder også en ballbinge nordøst for skola som er markert som upasserbar, men dette vil ikke ha betydning for løypa eller veivalg. Viktig å sjekke koder og ikke krysse upasserbare gjerder o.l.

Så til det som skjer senere i uka:

Torsdagstreningen (18/9): sprint, Mørkvedmarka skole. Kl 1730.

Stafett, aldersblandet, tilpasset nivå for alle fra 10 år. To på laget, hver løper springer 2 x 10 minutter. Mer info i epost som er sendt. Meld fra om at du kommer, så trykker jeg opp passelig antall kart pluss noen ekstra.

EKSTRA (fra websjefen): Siste mulighet for å melde seg på jubileumsfesten er i dag.

INNBYDELSE KM-NATT OG SALTENDILTEN, skrevet 9.september 2014, av Marit Johnsen

KM natt og Saltendilten arrangeres på Bestemorenga 19.- og 20. september. Innbydelsene er nå klare og påmeldingen er åpnet i Eventor.

[Innbydelse KM natt](#)

[Innbydelse Saltendilten](#)

RESULTATER FRA KLUBBMESTERSKAP/PRIO, skrevet 9.september2014, av Marit Johnsen

Resultater er nå lagt ut under LØP OG RESULTATER. Listen Resultat viser målgang i rekkefølge, mens strekktidslisten viser anvendt tid i dagens løp. Noen disk ble det, da en del har vært på en nybegynnerpost istedet for post med kode 49. På siste post var det 3 bukker med ulik postkode, så både 52, 53 og 54 er gyldig stempling på siste post.

Gratulerer til årets vinner Håvard Solbakken.

NYTT REISEREGNINGSSKJEMA, skrevet 5.september 2014, kasserer Bjørn-Viggo Hansen

Under "Økonomi" i menyen til venstre er det nå lagt ut skjema som skal benyttes for reiseregninger.

KLUBBMESTERSKAPET/PRIO 2014, skrevet av Arne Kristian Nordhei

Tirsdag 9.september arrangeres årets klubbmesterskap. Det har allerede vært noen "teasere" på vår facebookside. Under presenteres årets opplegg.

Start og mål: Bestemorstua. (2 minutter å gå til start).

VIKTIG: [rSTARTLISTER](#). Alle er personlig ansvarlig å komme tidsnok til start.

Førstemann i mål vinner!

Det står i sesongplanen at sted er skistadion, men pga anleggsarbeid har jeg flyttet/byttet terreng litt.

Løypa er ca 3.3 km, 13 poster. Ingen macroposter i år!

Det er også laget en kort C- og en N-løype.

Løypa er forsøkt lagt ganske flat med lite total stigning, selv om det er vanskelig i dette terrenget. Terrenget varierer også, fra skog, kratt, myr, sti, vei osv. Det skal være variert, men godt løpbart. Jeg håper er at det kanskje kan favorisere de med litt høyere PRI. Selv om de fleste postene i seg selv ikke er så vanskelige å finne, så er det i de fleste tilfellene ulike veilag, som skal kunne favorisere de som

er teknisk gode. Det er i tillegg orientering hele veien inn, så her må man følge godt med. Kanskje vil det kunne gå varmt i hodet på noen, mens andre tar gode valg som avgjør hvem som vinner.

Keiservarden Downhill tirsdag 2. sept, skrevet av Martin Finstad

Oppdatert: Resultatene er nå lagt ut under LØP OG RESULTATER

Oppmøte P-plassen Rønvikfjellet kl 17.30.

Oppvarming opp til start. Start fra kl 18 - litt innenfor toppen av Keiservarden i østlig retning (styrbord 80- nesten rett øst) - nærmere bestemt fra vindpølsa til luftsportsfolkene i Bodø. Dere ser denne fra toppen med mindre det blir tåke.

A og B løype. C og N løype med start og innkomst ved P-plassen på Rønvikfjellet.

O-TRENING TORSDAG 28.8, skrevet 27.august 2014 av Marit Johnsen

Minner om trening i morgen torsdag kl 18.00 på Festvågartet. Oppmøte i det lille grustaket på venstre side av veien litt før der o-løpet var i går. Det blir fellesstart med gafling. Postskjermer på alle poster i korteste løype, for de med lenger løype blir noen uten. Kurvekart på deler av løypa for de eldste. Ber dere gi tilbakemelding på Facebook eller pr SMS til 95886291 hvis dere kommer, slik at jeg har en pekepinn på hvor mange kart av hver løype jeg skal skrive ut.

SALTENKARUSELLEN FESTVÅG, skrevet 26.august

Oppdatert: Resultatene er nå lagt ut under LØP OG RESULTATER:

Saltenkarusell ved Festvåg tirsdag 26.8. kl 18, arrangørene gleder seg og ber oss innstendig om samkjøring pga begrenset antall p-plasser. Vi skal løpe vest for veien, og må parkere på avkjørsler sør/nord for brua over elva rett sør for Festvåg. Beregn noen minutter å gå fra bilen.

Fremdeles vakkert vær å vente seg!

Om kommende helgs tur til KM i Mosjøen: Noen få har ikke meldt seg på til lørdagsløpet i Eventor, og må gjøre det. Den alminnelige påmeldingsfristen er i dag, er vi seinere må vi betale tillegg.

Stafettpåmeldinga ordner klubben. For de yngste er det individuelle løyper søndag, det ordner også klubben per epost. Avreise med bussen er planlagt til ca 0830 fra Nordlandshallen, med en til

oppsamling ved Shell, Mørkved. Flere detaljer senere.

B&OI ORIENTERING 50 ÅR - JUBILEUMSFEST, skrevet 21.august, Styret

Mer informasjon kommer, men hold av lørdag 20.september.

Da blir det jubileumsfest. Det jobbes fremdeles med opplegget, men stikkord er:

god mat

underholdning

taler

kaker

sosialt

Etterhvert blir det påmelding, sannsynligvis via eventor.

SALTENKARUSELLEN I VALNESFJORDEN, skrevet 18.august 2014, av Arne K Nordhei

Oppdatert: Resultatene er nå lagt ut under LØP OG RESULTATER.

SK nr 10 skal løpes på kartet Halsvatn. Det er ved Valnesfjord Helsesportsenter. Erfaringsmessig et fantastisk terreng å løpe i.

Oppdatert info: Tirsdagens Saltenkarusell er fra Valnesfjord Helsesportsenter. Kjør riksvei 80 til Nordvika, sving til venstre og fortsett ennå 13 km. Til sammen 50 km kjøring fra byen. Et stykke å dra (kjøre i lag?), men terrenget ved Helsesportsenteret er flott, og værmeldinga ser riktig bra ut. Start fra kl 18.00. Løypeleggeren Kjetil Jordbru opplyser at nybegynnerløypa er delt i to sløyfer på 1 - 1,5 km hver, så her kan man løpe en eller begge sløyfene, og blir det ikke nok - løpe en runde på nytt igjen.

RESULTATER FRA SALTENKARUSELL 9 - VATNLIA, skrevet 12.august 2014, av Marit Johnsen

Første Saltenkarusell etter sommerferien ble arrangert i kveld med lange løyper. Resultatene er nå lagt ut under LØP OG RESULTATER.

HOVEDLØP LANGDISTANSE, skrevet 10.august av Marit Johnsen, foto Elisabet Kongsbakk

I dagens langdistanse knallet brødrene Kongsbakk til med to sterke 5. plasser, Trygve i klasse H14 og Amund i H16.

Vinterens og sommerens mange o-treninger og løp gir resultater. Gratulere!



Nora Irgens ble nr 14 i D15 og Espen nr 23 i H16, også det på premieplass.

Alle resultater finnes her i klubbvis resultatliste: [resultat](#)

Som bildet under viser ser det ut som hele gjengen har det bra, og er klar for o-landsleiren etter at helgens konkurranser er over.



HOVEDLØPET SPRINT, skrevet 9.august 2014 , av Marit Johnsen

Torkel har oversendt bilder fra premieutdelingen. Nora Irgens ble premiert som nr 13 i D15 og Amund Kongsbakk som nr 15 i H16.

God innsats også av de resterende B&OI løperne, resultatene finner du her: [Resultater pr klubb](#)



NORDLANDSLØPERNE ER KLARE FOR HOVEDLØP OG O-LANDSLEIR, skrevet 8.august, av Torkel Irgens



Da er vi klare for et av årets høydepunkt, med Hovedløp sprint (lørdag) og Hovedløp lang (søndag), og ikke minst o-landsleiren. Rekordstor deltakelse fra Nordland i år!! Arena lørdag er Stiklestad. Arrangør er Verdal ok og Stiklestad il. 463 ungdommer er påmeldt, så dette blir artig. De to heldige lederne for denne flotte gjengen er Elisabet Kongsbakk og Torkel Irgens

Løpene kan følges med live resultater og arenalyd via denne linken: [link](#)

Første start lørdag kl 12.00 og søndag kl 10.00

BARENTSPROLOG OG ABISKO 2-DAGERS/BARENTSKAMP, skrevet 7.august , av Elisabet Kongsbakk

Sist helg gikk tre dagers spennende fjellorientering av stabelen, med fire B&OI`ere i aksjon. Barentsprologen og Abisko 2-dagers bydde på riktig interessant orientering!

Sjekk dette terrenget:

<http://eventor.orientering.se/Documents/Event/17937/1/Bilder-fr-n-terr-ngen-vid-f-rberedelserna>

Amund Bø Kongsbakk meldte seg opp i H18E for å få skikkelig «matching» fram mot Hovedløpet. Han ble dermed tatt ut til å delta Barentskampen. Amund vant med god margin både lørdag og søndag. B&OI bidro dermed til at Norge vant Barentskampen 2014:

<http://www.orientering.no/krets/troms/Nyhetsarkiv/Sider/Norge-vant-Barentskampen0804-4049.aspx>

SALTENKARUSELL 9 - VATNLIA 12. AUGUST, skrevet 6.august 2014, av Morten Selnes

Så var det på tide å komme i gang igjen! Første Saltenkarusell etter ferien arrangeres på Vatnlia (nå Sjunkhatten Leirskole). Samlingsplass og innkost på vestre del av plassen ved Leirskola (som har vært vanlig i tidligere løp). Parkering nede ved vegen. Flott om dere bruker EVENTOR ved påmelding.

N- løype (1,5km), C-Løype (2 km), B-løype (3,5 km), A-løype (4,5 km), A-løype (7 km).

Åge Mohus er løypelegger. Morten Selnes er løpsleder.

Vel møtt!

NORDNORSK MESTERSKAP OG KM, skrevet 23.juli 2014, av Elisabet Kongsbakk

Midt i varmeste juli og ferietid, men tid for å melde seg på viktige løpshelger i august.

Jamfør målene fra sesongplanen vår:

- Delmål 6: Flest mulig B&OI'ere fra 10-86 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

NNM - «Nordnorsken» 15-17.8 i Nordreisa

Påmeldingsfrist Eventor 8.8

Arrangementets hjemmeside <http://www.onnm.no/>

Fordi NNM i år er tett på både O-landsleir og Midtnorsk (NC for junior) vil mange av klubbens ungdommer konkurrere i Nord-Trøndelag helga før skolen begynner.

I år må B&OI derfor sette sin lit til at familier med barn under 14, og den voksne garde i klubben reiser nordover. Vi oppfordrer B&OI'ere som skal til NNM (eller er i tenkeboksen) «samsnakkes» via Facebook, mail eller telefon... La jungeltelegrafen gå slik at de vil dra har glede av å reise sammen.

Per er i tenkeboksen, hvem flere...?

Klubbtur til KM på Helgeland 30-31.8 - hvem blir med?

Påmeldingsfrist Eventor langdistanse 25.8 og stafett 18.8

Som tidligere år satser vi på å bli en god gjeng som reiser. Skal vi booke buss og få mange jevne fighter i stafetten må vi vite at vi blir mange nok.

Derfor:

- De som vet at de skal være med - meld på i Eventor så snart som mulig.
- De som tror de blir med - meld tilbake til Elisabet elikon@vegvesen.no så snart som mulig - og helst innen 6. august

Arrangørens opplegg:

· Lørdag 30. august: KM Lang, Herringbotn. Første start klokka 16. Overnatting/dusj/sosialt Herringen bygdaus.

· Søndag 31. august: KM stafett, Kjærstad IIs klubbhus på Aufles (litt sør for flyplassen). Start klokka 11. Dusj.

o PS! Det blir helt sikkert løyper for de yngste også søndag...

Idretts- og rekrutteringsutvalget
v/ Elisabet K

RESULTATER FRA SALTENKARUSELL PÅ HEGGMOEN, skrevet 1.juli 2014, av Marit Johnsen

Da er Frode ferdig med resultatlistene fra dagens løp. De ligger under LØP OG RESULTATER.

BESTILT O-TØY ER ANKOMMET, skrevet 30.6.2014, av Torkel Irgens



Nye jakker, løpstrøyer, vester, luer og pannebånd er ankommet Bodø. Tar med på løpet på Heggmoen i morgen. Det er også mulig å hente her i Kjeldmyra, denne uka. Esken med o-klær settes etterpå i bua. Priser og betalingsinfo ligger på hjemmesida, under punkt om økonomi (i den grå boksen til venstre). Husk å merk innbetaling med navn. Vi har bestilt inn ekstra av de fleste størrelser, så de som ikke fikk bestilt i vår, kan likevel få kjøpt nye o-klær.

TRENING I SOMMERFERIEN, skrevet 29.6 2014, av Marit Johnsen

Tirsdag som kommer er siste Saltenkarusell før sommerferien og i forrige uke var siste fellestrening før vi igjen starter opp 14.8. Helgens O-festival og Pinseløpene på Kongsberg har vist at dere ungdommer får til det dere har trent på og oppnår svært gode resultater på nasjonalt nivå. Har dere lyst å få til gode resultater i Hovedløpet i august og NM i september er det viktig at dere ikke tar fri fra orientering hele sommeren. Prøv dere på sommerløp, få tak i et kart der du er på ferie eller tren o-teknikk her hjemme. For de som er hjemme har jeg lagt ut en del o-opplegg under Treninger i menyen til venstre som dere kan benytte dere av. Det vil komme flere etterhvert og jeg oppfordrer dere også til å lage egne opplegg. Er flere hjemme samtidig så inviter hverandre med på felles trening.

Jeg ønsker dere en god sommerferie og oppfordrer også andre enn ungdommene til å benytte oppleggene.

O-FESTIVALEN LANGDISTANSE, skrevet 29.6.2014, av Marit Johnsen

Det har vært spennende å følge med på liveresultater fra O-festivalens langdistanse i dag. Ungdommen fortsetter å løpe gode løp.

Håvard Irgens gikk til topps H 17-18E i dag også, med kun 1 sekunds margin. Her løp Ask Godal inn til en 13.plass.

Amund Kongsbakk i H 16 fulgte opp gårdagens 2. plass med en flott 6.plass og Espen Skiri i samme klasse viste framgang med en fin 16.plass.

Trygve Kongsbakk i H 14 løp inn til sin tredje topp ti plassering i helga med en 4.plass.

Kaja Skiri ble nr 16 i D13 og Amund Godal nr 19 i H15.

Sammenlagtresultater:

Håvard Irgens nr 2, Amund Kongsbakk nr 4.

STRÅLENDE RESULTATER PÅ O-FESTIVALEN PÅ NOREFJELL, skrevet 28.6.2014, av Marit Johnsen

I helgen har en god gjeng B&Olere tatt turen til O-festivalen på Norefjell og der har de oppnådd flotte resultater i de to første løpene.

Fredag var det sprint, i dag mellomdistanse og i morgen er det langdistanse.

I dag gikk Håvard Irgens helt til topps i H17-18E og Amund Kongsbakk oppnådde en sterk 2. plass i H16.



Andre gode resultater:
Kaja Skiri nr 6 på fredag og nr 10 i dag i D13.

Trygve Kongsbakk nr 6 på fredag og nr 9 i dag.

Ask Godal nr 13 i H17-18E på fredag
Marius Finstad nr 15 i H 15 i dag.

De andres resultater finner dere i Eventor.

Det blir spennende å følge løperne i morgendagens løp.

SALTENKARUSELL NR 8 - 2014, skrevet av Heidi Jensen

Siste Saltenkarusell løp før sommerferien arrangeres 1.juli ved kraftstasjonen på Heggmoen.

Løpet er kort, som betyr at blir N-løype, 2km, 3km og 4km. Start fra 18.00 som vanlig Meld dere gjerne på i Eventor om dere vet dere skal løpe.

Samlingsplassen ligger ved vannet så er mulighet for bading for de tøffingene som tror det er sommer.

[FORHÅNDSPÅMELDING](#)

SALTENKARUSELL NR 7 - 2014, skrevet av Arne Kristian Nordhei

Oppdatert: Nå er resultatene lagt ut under LØP og RESULTATER.

Tirsdag 24.juni arrangeres det syvende saltenkaruselløpet, denne gangen fra Heia.

[Veibeskrivelse](#)

[Forhåndspåmelding](#)

Løpet har status som "lang", noe som betyr at man skal løpe litt lengre enn man gjør til vanlig.

HJEMMESIDE-NYTT, skrevet 23.juni 2014, av Arne Kristian Nordhei

Det er nå opprettet en egen menyside for ting som har med økonomi å gjøre (se går boks til venstre).
Bruk dette.

HUSK O-TRENING HEGGMOEN TORSDAG 19.JUNI KL 18.30, skrevet 18.juni, av Anders Kure

Trening: Heggmoen innerst i Vatn-Vatnet torsdag 19.juni kl 18.30.

Men på grunn av et ganske kjølig "sommervær" dropper vi bading og grilling. Værvarelet: 7 grader, skyet oppholdsvær.

Treninga er tilpasset alle fra 10 år og oppover.

To korte sløyfer for de yngste, 1,3 og 1,1 km. Postskjermer, EKTtidtaking....

En enkel runde på 2,8 km for mer erfarne 11-12åringer, postskjermer og EKT-tidtaking. For 13-14åringene: en runde på 2,9 km, "A-nivå". Skjermer, ikke tidtaking. For de "eldste": en runde på 5,8 km, fokus på skråli-orientering. Muligheter for avkorting av runden. Bare enkelte postskjermer.

2-MANNSSTAFETT PÅ NAURSTADHØGDA, skrevet 15.6.2014, av Arne Kristian Nordhei

Resultater. Melding fra Håvard Berg: Brikkene takler ikke så mange stemplinger. Dermed må det bli plasseringsresultatene som gjelder, siden jeg ikke kan få ut noen riktige tider. Beklager dette. [Resultater](#).

SISTE OM ARRANGEMENTET OG VÆRET:

Det blir flott vær, bare en dråpe på yr.no. Og 9 varmegrader. Rett og slett ypperlig løpsvær. I tillegg er det svært publikumsvennlig siden arena er oppe på en rygg som gir 360 graders utsyn.

Følgende har kommet fra Tverlandet i helga:

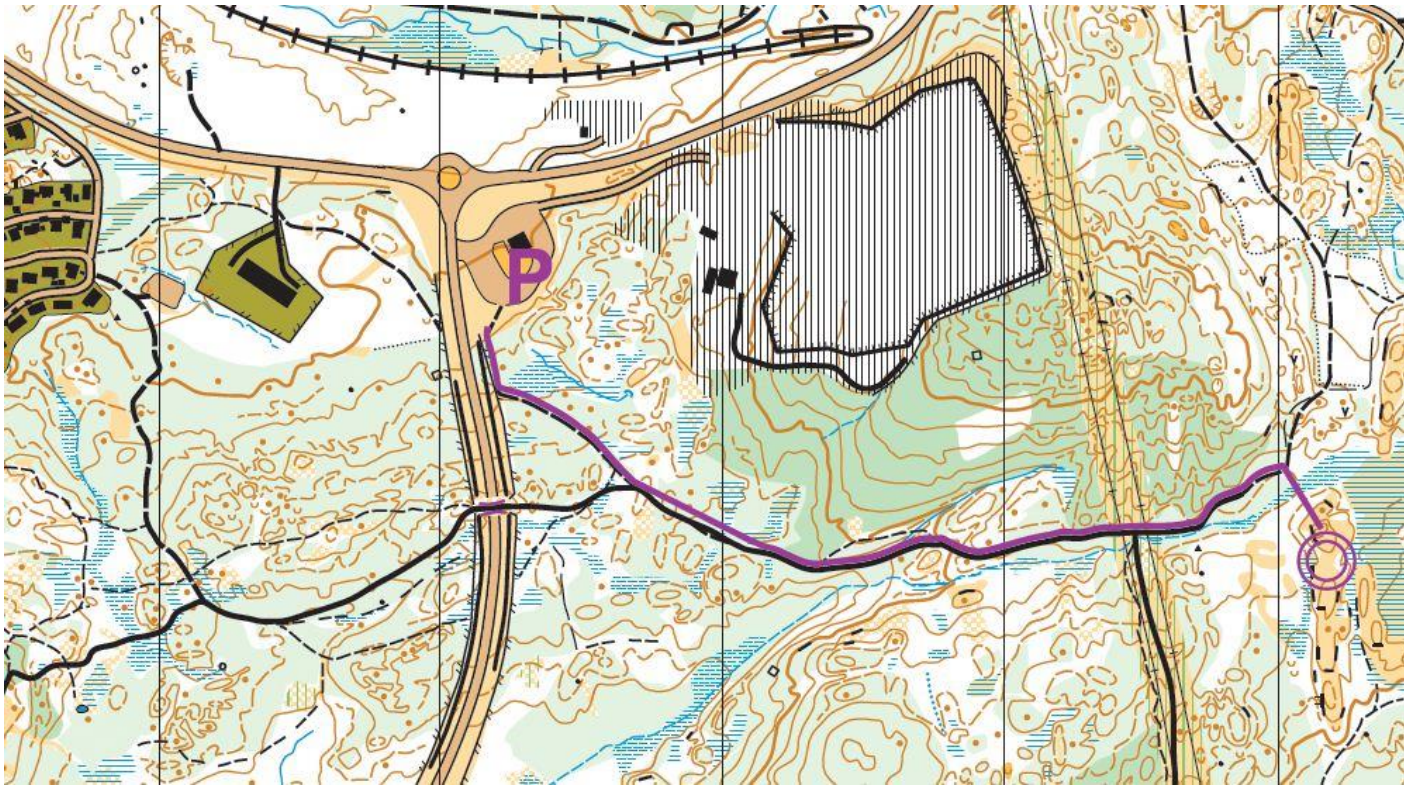
Vel møtt til 2 manns stafett tirsdag på Naurstadhøgda tirsdag 17.juni. 3 løyper a ca 1,2 km. Det blir ikke påmelding i Eventor.

Det blir også N-løype (1.6km)

En brikke pr lag og lagene oppfordres sammensatt etter PRI ånd - dvs alle lag kan vinne :-). De som ikke har lagkamerat får det før start. Møt senest kl 18.15 - så satser vi på fellesstart kl 18.30.

Det er 900 m å gå fra parkeringen ved rundkjøringen i krysset mellom FV80 og FV17 (der man svinger sørover mot Salstraumen).

Se kartet som viser veil til samlingsplass:



Med vennlig hilsen

O-gruppa Tverlandet



VEL BLÅST -
KM-HELGA,
skrevet
16.6.2014, av
Elisabet
Kongsbakk

Takk til
arrangørstaben
med store og
små
medhjelpere

for en kjempeflott gjennomført KM-helg!

Gode utfordrende løyper, flotte arenaer, og strømlinjeformet resultatservice. BRA!

Vi fikk også til fine arrangementer på arena og trivelig sosial ramme med skolen som base. Ypperlig kafé (inntekt 2.400,-!), grillingen fungerte bra, ungdommene trivdes og Irenes sveler var prikken over i'en på et varmt kjøkken.

Dette er gull verd for å bygge klubbmiljø/kretsmiljø.

Vi har igjen litt etterarbeid med oppsummering og rapportering og oppdatering av sjekklister. Det vil komme seinere arrangement og løpsledere til gode. Om dere andre (løypeleggere) har erfaringer/tips som kan være bra å ha med i bagasjen fram mot NM så noter det ned dere også, og send til Elisabet og Torkel.

Idrettsutvalget v/
Elisabet



OM KLUBBEN MIN, skrevet 16.6.2014, av Torkel Irgens

Denne reportasjen står i siste nr av Veivalg, og inneholder en hyggelig omtale av klubben vår i dette jubileumsåret vårt. Som klubbleder og i styrtet er vi stolt og glad for all o-aktivitet vi får til i lag. I

tillegg, takk for ei strålende KM helg på Kjerringøy.

[50 år og sprekere enn noensinne.](#)



RESULTATER KM ULTRALANGDISTANSE, skrevet 15.6.2014, av Marit Johnsen

Takk til alle løpere og arrangører for ei vellykket o-helg på Kjerringøy. Flott terreng, gode løyper, flott grillkveld med trivelige o-løpere, vi gleder oss allerede til høstens KM helg i Mosjøen.

Dagens resultater:

[Resultater](#)

[Strekktider](#)

RESULTATER KM MELLOMDISTANSE, skrevet 14.6.2014, av Marit Johnsen

Dagens resultater:

[Resultater](#)

[Strekktider](#)

RESULTATER KM SPRINT, skrevet 13.6.2014, av Marit Johnsen

Omsider er listene klare, Motime og tidtakerne fikk litt problemer i dag, hvem av oss som ikke fungerte som vi skulle er ikke klart ennå. Men vi håper og tror at vi skal kunne komme sterkere tilbake i morgen.

[Resultater](#)

[Strekktider](#)

NORDLAND 3-DAGERS

Da er det straks klart for Nordland 3-dagers i fantastiske omgivelser.

PM: [KM Sprint](#), [KM mellom](#), [KM Ultra](#).

NB! For KM ultra lagt ut en oppdatet versjon 13.6, kl 07.10

Startlister: [KM -sprint](#), [KM -mellom](#), [KM-Ultra](#)

Nå også anbefalt av "[Norsk Orientering](#)".

SALTENKARUSELL SELJEÅSEN/SISO, skrevet 10.juni 2014, av Arne K Nordhei



Det var et fint arrangement på Seljeåsen ved Straumen. Erling hadde lagt fine og utfordrende løyper i ganske ukjent terreng. Vi har løpt på kartet flere ganger før men de har vært flinke til å bruke kartet fra ulike sider. Kjempebra var det med mange nybegynnere fra Straumen. Det var litt dårlig oppmøte fra Bodø, og arrangørene var litt skuffet over det. Det er jo mye arbeid med å lage løyper, og da er det jo fint at det kommer noen for å løpe dem. Vi må mobilisere litt sterkere til neste år, det er viktig å støtte opp.

Oppdatert: Resultatene er nå lagt ut under LØP OG RESULTATER.

Følgende informasjon har kommet:

Her er litt info fra Siso om løpet i kveld. Les særlig avsnittet om parkering!

Sted: Løpet går sørvest på Seljeåsen-kartet. Samlingsplass er altså IKKE på skistadion, som ofte før. Se kart her:

<http://kart.gulesider.no/m/k7vty>

Det blir merket fra Røsvikkrysset på E6, og deretter til høyre i Kvitblikk, retning Djupdalen og et senere kryss til venstre opp mot Djupdalen.

Parkering: Kjør opp mot samlingsplass, snu bilen og parker godt ut mot høyre side av veien opp mot samlingsplass, med "snuten" nedover. Terrengen har en varierende blanding av myr, åpen lettløpt bjørkeskog og noen tettere partier med mest gran. Det er noen rygger og litt skråli som gjør terrenget småkupert, med ganske lite stigning i løypene.

Med dagens vær ligger det altså an til et flott orienteringsløp, og vi håper flest mulig tar turen innover i kveld!

PS: På løp i indre Salten, i områder med lite stier, har N- og C-løypa av og til vært litt vel vanskelig. Kveldens løyper er dobbeltkontrollert av under(/over-?)tegnede og det er ingen grunn til å frykte slikt her. Jeg går for øvrig også mer enn god for kvaliteten på resten av løypene, så det er bare å hive seg i bilen!

mvh Jakob Kalvig Skogan

PINSELØP PÅ KONGSBERG, skrevet 8.juni 2014 av Marit Johnsen

Denne helgen er 6 av våre ungdommer og 4 voksne på Kongsberg og løper pinseløp. Torkel har sendt over disse bildene:



Ungdommene har løpt godt og oppnådd flotte resultater:

Lørdag:

Hedda nr 5 i D11-12, Trygve nr 5 i H13-14, Nora nr 18 i D15-16, Amund nr 17 i H15-16

Marius nr 46 i H15-16, Martha nr 59 i D17-20 E

Søndag:

Hedda nr 1 i D11-12, Trygve nr 6 i H13-14, Nora nr 7 i D15-16, Amund nr 11 i H15-16, Martha nr 60 i D17-20E.

I morgen er det stafetter for 11-16 åringene, mens de eldre løper et individuelt løp til.

SALTENKARUSELLEN PÅ STRAUMEN, skrevet av Arne Kristian Nordhei

Årets sjette karusell arrangeres på Straumen, kartet er Seljeåsen.

Dato 10.juni, start fra 18:00

Det er SISO og Erling Pedersen som er arrangør.

Det er et lite stykke, men det er viktig at vi støtter opp om løpene til SISO. Det pleier å være fine arrangement og gode løyper, i litt fremmede terreng. Det anbefales. I tillegg er det viktig å toppe formen til KM!

Samkjøring er lurt.

Ingen forhåndspåmelding.

SALTENKARUSELL OG NYDELIG SOMMERVÆR, skrevet av Arild Hegreberg

Oppdatert. I strålende vær, sol og 25 grader, møtte 80 deltakere opp ved Kålhuskrysset. Hvordan det endte kan du sjekke ut på resultatsiden.

I morgen 3.juni arrangeres Saltenkarusellen på Frosktjern/Kålhuskrysset.

Det er meldt finvær og o-skogen er nå på sitt fineste nå. Det kan bli folksomt ved Kålhuskrysset. Kan den magiske grensen på 100 deltakere passeres? Forhåndspåmelding er lurt. Du slipper å stå i lang påmeldingskø og dermed liten risiko for å måtte vente på kart hvis det er trykt opp for få....

[Forhåndspåmelding her.](#)

FLY MED JUBILANTENE, skrevet 30.mai 2014, av Torkel Irgens

Søndag 1. juni, er det 7-topps tur, og vi oppfordrer alle i B&OI orientering om å delta, gjerne med o-jakke. Slik at vi synliggjør o-klubben.

Samme ettermiddag, 1. juni, skal starten av "Jubileumsåret Bodø 2016" markeres på Keiservarden, med opptak av TV2 programmet "Fly med oss". Alle lag og organisasjoner som har meldt sin deltakelse til å være med og markere Bodø 200 år, er invitert til å bli med på Keiservarden. Vi i B&OI orientering har tidlig tatt kontakt med Bodø kommune og prosjektleder, og annonsert at vi skal arrangere NM uka 8-11. september 2016. Det er kommunen glad for, og NM uka blir en viktig del av byjubileet.

Oppfordringen til oss på søndag 1. juni: hvis noen har lyst og mulighet til å være på Keiservarden mellom kl 1615-1700, så er det flott. Ta gjerne med den nye vimpelen til B&OI orientering (står i bua). Den kan evt fraktes opp av Bodø kommune i forkant. Send gjerne Torkel beskjed, torkel42@gmail.com, eller legg ut info på forumet.

Styret ønsker dere alle en strålende og sprek helg.

Hilsen Torkel

LAGSHÅNDBOKA, skrevet 28.mai 2014, av Arne Kristian Nordhei

OPPDATERING 30.mai: [Rutine for tidtakning](#) ligger nå ute, til hjelp for løpsledere og tidtakere på våre tirsdaysløp.

Lagshåndboka finner dere i menyen øverst, og skal være en kunnskapsdatabase for klubbens medlemmer. Det finnes allerede en del informasjon til hjelp for de som skal legge løyper og arrangere løp. Lagshåndboka jobber vi med hele tiden, og i det siste har det skjedd noen få oppdateringer:

Bamse jobber med kartsidene. Nylig ble siden om [Kart/OCAD](#)-oppdatert, til gleder for alle som skal legge løyper.

Marit har utarbeidet et fantastisk notat som i detalj beskriver hvordan [tidtakningen](#) på tirsdaysløpene skal utføres, med tydelig ansvarsfordeling mellom idrettsutvalg, tidtakerteam og løpsleder. Denne offentliggjøres straks.

Elisabet har tatt initiativ til å bedre rutinene rundt arrangementene, og har åpnet en [diskusjon i forumet](#). Hvis alle som har innspill til dette enten legger inn kommentarer i forumet (eller sender til meg så kan jeg legge dem inn), så vil Lagshåndboka og tipsene til arrangement bli mye bedre. Dette angår oss alle, det er jo ikke noen som slipper unna å arrangere løp.

Tusen takk.

SALTENKARUSELLEN 4-2014, VATN-VATNET, skrevet 27.mai 2014, av Arne K Nordhei

Edit: resultatene ligger nå ute. Første gang i år at jeg lager resultatlistene, så fint om noen sier fra om noe er feil. mvh Arne Kristian

I dag er det klart for det fjerde Saltenkaruselløpet i 2014, denne gangen skal vi inn til Vatn-Vatnet/Hopen. Et klassisk orienteringsterreng som tilbyr variert orientering med alt fra kratt, stier,

myrer og høyfjellsaktig terreng.

Les mer i forumet.

FORSVARET TRENGER INSTRUKTØRER, skrevet 27.mai 2014, av Håvard Berg

Forsvaret har idrettsuke for nye rekrutter med jevn mellomrom. Blant annet ønsker de et orienteringsopplegg når de er på Skaug grendehus. Oppdraget består av postutsetting og postinnhenting. Det består av 45 min instruksjon inne i basisferdigheter som karttegn, orientere kartet, tommelgrep, plan, retning, holdepunkter, kompasskurs. Etterpå har de o-løp: Først en liten prøverunde på 3-4 poster, deretter ei o-løype på på 3-3.5 km. Jeg lager til kart og utskrifter.

Til dette trenger de o-løpere som instruktører. Det foregår på dagtid, vanligvis på torsdag eller fredager, for eksempel neste gang er i neste uke på torsdag eller fredag. De har dette opplegget en 5-6 ganger i løpet av året. Hvis det er noen som har tid, lyst og anledning til å påta seg oppdrag av denne type så er det bare å ta kontakt med undertegnede for nærmere info. Oppdraget honoreres med 1000,- + kjøreutgifter 4,05 pr. km.

Med vennlig hilsen
Håvard Berg
Berg Geomatics

FINN FRAM-DAGEN, skrevet av Torkel Irgens

Oppsummering (AKN): det ble en kjempefin dag med stort oppmøte og sol fra skyfri himmel. Presse:

- [Avisa Nordland](#)
- [Norges Orienteringsforbund](#)
- Facebook (bilder)

Mandag 26. mai kl 1800
Sted: Bodøsjøen

Finn fram dagen er en åpen familiedag, der alle som har lyst til å lære og bruke kart og kompass kan få delta.

Aktiviteter:

- kurs i bruk av kart og kompass
- foto-orientering
- 2 løyper med natursti
- to enkle løyper der du kan prøve å løpe på tid, med tidtakerbrikke
- salg av tur-orienteringsposen

Muligheter for å grille, ta med egen grillmat.

Premier til alle som deltar.

Arrangementet passer godt til barnefamilier.

B&OI orientering er 50 år i 2014, og vi ønsker at enda flere skal få oppleve gleden med å være ute i skog og mark, med kart og kompass. Derfor arrangerer vi en egen Finn fram dag, der alle som har lyst kan få lære å bruke kart og kompass.

Arrangementet passer også godt for alle som har lyst til å prøve tur-orientering.

OPPDATERT: vi er i gang.



NM I SPRINTORIENTERING I TRONDHEIM, skrevet 24.mai 2014, av Marit Johnsen

I dag har Martha, Heidi og Ask løpt NM i sprint hvor det først var kvalifisering på formiddagen, så finaler på ettermiddagen. Martha og Ask kom seg gjennom kvalifisering, mens Heidi kom en plass for langt bak til å få løpe finale.

I finalen løp Martha inn til er flott 19.plass i D17-18, mens Ask sesongdebuterte i o-løypa med 25.plass i H 17-18. Håvard I (nå Fossum) klarte en sterk 6. plass i H17-18.



RESULTATER SALTENKARUSELL 3 MASKINISTEN, skrevet 20.mai 2014 av Marit Johnsen

Resultater er nå lagt ut under LØP OG RESULTATER. I langløypa var post 4 feil plassert og det var en del som brukte mye tid på den og noen ga også opp å finne den. Vi har valgt å ikke annullere løypa, men har trukket fra strekktiden til 4. og 5.post. Det betyr at km tiden som vises i resultatlista ikke er reell siden vi ikke vet hvor mye km dette utgjorde av løypa.

Også i dag var det to som var uheldig og kom i mål med død brikke. Hedda og Torbjørn bedre lykke neste gang med ny brikke.

For øvrig bidro tåken til ekstra utfordring i et ellers nokså krevende terreng, og flere valgte å bryte dagens løp.

SALTENKARUSELLEN NR 3 MASKINISTEN, skrevet av Arne K Nordhei

Tirsdag 20.mai er det klart for årets tredje løp i Saltenkarusellen. [Les mer i diskusjonforumet.](#)

TUSEN TAKK! skrevet 19.mai 2014, av Elisabet Kongsbakk

Det var skikkelig, skikkelig artig å gå i borgertoget i år! Vi levde opp til VILT, VAKKERT, VÅTT - og vi var synlige! Flott at så mange hadde anledning til å stille. Neste år blir vi enda flere!

Stor TAKK fra Idretts- og rekrutteringsutvalget



**Sjekk de
leggan..!**



**Orientering
fotball & ski**



Bamse
brakar siden
60-tallet...!



Sjefen
for ung og gammel
bredde og topp!



Ekspert
på tidtaking &
treningsopplegg



**Fart med
kart!**

Klubben er OSS!

..og et helt herlig knippe andre – store og små!



Pedagogen
lære oss kart og
kompass...!!



Comeback
som 44 - åring!



Veteran
på 13 nei 12 ☺!!



Jeg fant!
..allerede i 2010...!!



Stål
i ben & armer!



**Kartteg
stafett..**

BORGERTOGET 17.MAI, skrevet av Torkel Irgens

Hei, det nærmer seg den store fest dagen 17. mai, og i dette jubileumsåret for B&OI orientering har vi satt en mål om at 50 stk fra B&OI orientering deltar i borgertoget. Det klarer vi, og det blir strålende flott, uansett vær!!

Møt opp i festantrekk eller B&OI jakke + flagg. Fremmøte kunstgressbanen ved Bankgata u-skole. Vi sees.

Hilsen styret

NORDLAND 3-DAGERS/KM PÅ KJERRINGØY 13.-15.JUNI, skrevet 14.mai, av Marit Johnsen
Nå er det kun en måned igjen til vårsesongens kretsmeesterskapshelg i Nordland o-krets. Vi oppfordrer alle sammen til å avsette helgen og bli med. Det legges opp til overnatting på skolen og sosialt samvær i tillegg til de 3 løpene. Innbydelsen finner du [her](#).
Påmeldingen er åpnet i Eventor, meld deg på!

SALTENKARUSELLEN NR 2 2014 PÅ RØNVIKFJELLET, skrevet av Arne K Nordhei

Oppdatert av Marit Johnsen: Resultatene er nå lagt ut under LØP OG RESULTAT. Rønvikfjellet var som alltid vanskelig og unormalt mange sleit med å finne fram. Til de vil jeg bare si at dette er noe av det vanskeligste terrenget vi har i Bodø, så ikke gi opp det går sikkert bedre neste gang.

Oppdatert av Arne K Nordhei: kartene ligger i diskusjonsforumet.

Og alle som hadde forhåndpåmeldt seg slapp å stå i denne køen:



Tirsdag 13.mai kl 18:00 er det klart for årets andre saltenkarusell. Start fra Turisthytta.

[Les mer her.](#)

VÅRSAMLING I TRØNDELAG, skrevet 12.mai av Arne K Nordhei

OPPDATERT: masse bilder

her: <https://www.flickr.com/photos/moabakken/sets/72157644630847941/>

De som følger med på facebook-gruppa vår har fått med seg at det har vært vårsamling i Trøndelag i helga.

Det er ikke så mye å lese, men ut fra bildene ser det ut som om det har vært en fin og morsom samling. Her er et fellesbilde.



SALTENKARUSELLEN 1 SALTSTRAUMEN, skrevet 7.mai 2014, av Arne K Nordhei

Oppdatert, av Marit Johnsen: Nå er resultatene lagt ut under Løp og resultater. Torkel fikk denne gang ikke resultat pga død brikke. Andre har opplevd det tidligere. Vi oppfordrer alle til å følge med når de legger brikken på nullbukken ved start, hvis startposten ikke blinker så er brikken død, og det nytter ikke å løpe med den. Da må man heller låne en brikke.

Resultatene legges ut i løpet av onsdagen. Vi beklager at resultatene ikke kommer i avisa, vi vet ikke helt hvorfor de ikke tas inn.

Bilder tatt av Torkel Irgens.



TURORIENTERINGSPOSENE ER PAKKET, skrevet 6.mai 2014, av Arne K Nordhei

Posene er pakket, og snart er de i salg. [Avisa Nordland](#) var til stedet.

SALTENKARUSELL 1 - SALTSTRAUMEN - 6.MAI, skrevet 05.05.14, av Arne K Nordhei

Informasjon om løpet ligger på [diskusjonsforumet](#).

I skrivende stund er bare 18 stykker forhåndspåmeldte. Vær så snill og forhåndspåmeld dere dersom dere vet at dere kommer, det hjelper arrangørene, og ikke minst de som skal lage resultatlistene etter løpet. Lenke til forhåndspåmeldingen ligger i forumet.

SALTENSPRINT 2 OPPDATERTE RESULTATER, skrevet 1.mai 2014, av Marit Johnsen

Jeg har "evaluert" mitt arbeid med resultater og beklageligvis har det skjedd en glipp i disk sjekken i A-løypa. To erfarne herrer som fortjente disk, kom på lista som godkjent. Nå er korrekte resultater lagt ut, så får vi skjerpe oss alle tre til neste løp!

EVALUERING AV LØP, skrevet 30.april, av Arne Kristian Nordhei

Amund hadde i går lagt fine og gode løyper, og sammen med løpsleder Søvik og foreldre så ble det et knallbra arrangement. De hadde jobbet mye med arrangementet. De tar også initiativ til evaluering av dette og andre løp. [Bli med! Dette er viktig for oss alle.](#)

[Bli bruker av forumet.](#)

Bilder fra løpet/arrangementet:



Det ble opprettet en egen "post" for rekruttene/nybegynnere.

Her kunne man lese om opplegget, få gode tips, og ikke minst svært kyndig veiledning før løpet.

Elisabet Kongsbakk og Anders Kure tok seg god tid til å forklare både kart og løype.



SALTENSPRINT 29.APRIL, skrevet av Amund Bø Kongsbakk

Oppdatert: Resultater er nå lagt ut under Løp og resultater i menyen til venstre.

Samlingsplass er ved Saltvern skole. To løyper; N- og A-løypa. [Les om opplegget på forumet.](#)
Velkommen!

Tillegg fra Arne Kristian: husk [forhåndspåmelding i Eventor](#). Det er kjedelig arbeid for den som skal lage resultatlistene på kvelden etter løp, stort sett de samme hver eneste tirsdag. For hver som forhåndspåmelder seg så blir jobben lettere og kortere. **"Vær så snill"!**

GOD START PÅ NORWEGIAN SPRING, skrevet 26.april 2014, av Torkel Irgens

Hedda Irgens løp sammen med Kristine Kravdal fra Gjø-Vard. De løp inn til en imponerende 3. plass i D11-12 i Vårstafetten.

Nora løper 1.etappe på et mix-lag med Sarpsborg, og vekslet på 5 pl. Mer kommer.



ÅRETS FØRSTE REKRUTTRENING, skrevet 25.april 2014, av Morten Tjønndal

Mandag 28.april er det årets første trening for rekruttene.

Sted er Saltvern skole klokken 18:30. Tilbud for nybegynnere i alderen 10-12 år.

Se hele vårt aktivitetstilbud i menyen til venstre; [Rekrutt](#).

PAKKEDUGNAD TURORIENTERING, skrevet 25.april 2014, av Arne Kristian Nordhei

Turorienteringsutvalget informerer om at årets pakkedugnad arrangeres mandag 5.mai, kl 18:00 fra Bodin Videregående skole.

Les mer i diskusjonsforumet om det er noe du lurер på.

SALTENSPRINT 2-2014, skrevet april 2014, av Arne Kristian Nordhei

Det var godt å være i gang, første løp ble arrangert på Bremnes med ca 60 deltakere.

Enda flere blir det kanskje neste tirsdag. Da arrangeres Saltensprint nr 2 fra Saltvern skole. Les mer på [forumet](#) hvor det etterhvert sikkert legges ut mer informasjon.

SALTENSPRINTEN 1-2014, skrevet 22.april 2014, av Arne Kristian Nordhei

Oppdatert: Nå ligger resaultater ute under Løp og resultater i menyen til venstre.

59 våryre o-løpere fant veien til Bremnes. Oda hadde laget fine løyper til årets sesongstart. Bildene under viser Anders Kure som gjennomgår N-løypa og Bamse Bjørseth som tar i mot påmeldinger.



I dag er årets første orienteringsløp.

Les i [forumet](#) hva Anders Kure sier om løpet.

KLUBBTØY BESTILLING, skrevet 17.april 2014, av Torkel Irgens

Nå er det mulig å bestille nytt o-tøy: Treningsjakker, vest (nytt tilbud!!), lue, pannebånd, og løpstrøye.

Jakkene har samme design som i dag (dvs m hvitt under armene), mens vestene er helt blå. Klikk her for å se bilde av hhv jakke og vest: [jakke vest](#)

Mange av dere som var med på Kick off har allerede bestilt.

Endelig bestilling til trimtex fra klubben sendes 24. april.

Send en mail til torkel42@gmail.com hvis du ønsker å bestille til årets sesong.

Klubben subsidierer treningjakkene og løpstrøyer for barn og unge til og med jr (dvs tom 20 år).

Prisliste pr april 2014:

Pannebånd, lue kr 150.- (størrelse 56, 58, 59)

Løpstrøye: barn og jr kr 350,- voksen 550,-

Treningsjakke: barn og jr kr 500.- voksen 900.-

Vest: barn og jr, voksen kr 600.-

Bankkontonummer for betaling av mottatt tøy er: 0530.41.86862

PÅMELDING I EVENTOR, skrevet 15.april 2014, av Marit Johnsen

Nå er det kun en uke til sesongen starter med første sprintløp på Bremnes. Alle sprintløp og karuselløp som arrangeres av B&OI er nå lagt inn i terminlisten i Eventor og gjort klar slik at dere kan melde dere på. Påmelding i Eventor stenger kvelden før løpet kl 22.00, slik at lister skal kunne klargjøres for løpsleder.

Vi anmoder flest mulig til å melde seg på via Eventor, da det gjør jobben med å lage resultatlister etter løpet mye enklere for tidtakerteamet. I tillegg vil du slippe å stå i kø for å melde deg på ved oppmøte.

Rekker du ikke å melde deg på i Eventor, vil det som tidligere år være mulighet for påmelding ved start.

OVERSIKT OVER O-TEKNISKE TRENINGER, skrevet 11.april 2014, av Marit Johnsen

I menyen til venstre under kategori Trening, er nå liste over sesongens o-tekniske treninger lagt ut. Normalt er treningene på torsdager, men i uker hvor det er løp fredag, lørdag og søndag er de flyttet til onsdag. Oppdatert: ny liste lagt ut 12.4, da en dag hadde falt ut.

REFERAT FRA SESONG-KICKOFF, skrevet 11.april 2014, av Elisabet Kongsbakk



60 stykker møtte opp til presentasjon av sesongen 2014.

Her kan du lese presentasjonene (last ned pdf-filer og les):

- [Presentasjon av sesongplanen](#)
- [Ut på tur](#)
- [Fart med kart, rekrutt](#)
- [Rammeverk for sesongplanen](#)

•

TERMINLISTE 2014, skrevet 9.april 2014, av Arild Hegreberg

Så er den her, terminlista for 2014. [Last ned og skriv ut pdf-fil her](#).

Husk, i morgen er det kickoff!

TIRSDAGSTRENING 8.april FRA RØNVIK SKOLE, skrevet 3.april 2014, av Marit Johnsen

Vi har nå avsluttet vintertreningene fra Mørkvedmarka skole for denne vinteren. Tirsdag i neste uke blir det sprinttrening fra Rønvik skole kl 18.30.

Deretter tar vi påskeferie.

Etter påske blir det som tidligere år løp på tirsdager og o-teknisk treninger på torsdager. Lister med oversikt over både løp og treninger vil bli lagt ut ganske snart.

NYTT DISKUSJONSFORUM, skrevet 3.april 2014, av Arne Kristian Nordhei

Hvis vi klarer å få opp det gamle diskusjonsforumet vil det kun brukes som historikk, og ikke til å skrive i.

Jeg har nå installert et nytt diskusjonsforum som nå er klart til bruk. Det vil endres i utforming når jeg får tid til å gjøre nødvendige endringer, foreløpig ser det litt "sterilt" og upersonlig ut.

Følg snarveien til forumet ved å velge snakkeboblene i menyen over, [eller følg denne lenka](#).

Alle må registrere seg på nytt, også de som var brukere i det gamle forumet. Følg [instruksjonene](#) i foruminnlegget skrevet i admin-tråden.

DISKUSJONSFORUMET SPERRET, skrevet 2.april 2014, av Arne Kristian Nordhei

Tillegg 3.april:

påmelding til Kick off må skje på mail til torkel42@gmail.com og ikke via forumet som er sperret. Hvis det var noe som allerede var påmeldt via forumet kan det også være lurt å sende Torkel en mail.

Diskusjonsforumet er nå sperret. For alle, også for websjefen. Webhotell-leverandøren har stengt hele forumet pga store mengder spam, og det var så stor trafikk at det gikk ut over servicen deres til andre websider. Jeg har selv ikke fått med meg dette, så om noen har sett hva spamen er så er det fint at de gir beskjed til meg.

Diskusjonsforumet er i alle fall stengt, jeg håper det er midlertidig. Jeg har ingen aning hvor lang tid dette vil kunne ta. Det kan også hende at jeg installerer et helt nytt forum. Inntil videre så må dere bruke facebook-gruppen om dere ønsker å gi beskjeder direkte.

KICK OFF FOR SESONGEN 2014, skrevet av Torkel Irgens

[Last ned flyer/teaser her.](#)

Torsdag 10. april kl 1830 →

Fotosession med alle klubbens medlemmer

Alle møter med B&OI jakke på haugen bak Bodin (v grillhytta).

Vi tar flotte bilder til orienteringsbladet Veivalg.

Kl: 1900 Kick off i kantina

- Sesongplan 2014
- Film fra Hovedløpet
- Rekrutt-treninger
- NM uka 2016
- Tur-o
- Orientering i Bodø-skolen

- Muligheter til å bestille B&OI-jakker

Meld deg på via mail eller på [diskusjonsforumet](#).

NM-UKA 2016, skrevet 27.03.2004, av Arne Kristian Nordhei

Leder Torkel Irgens har vært i bystyret og presentert NM-Uka. Vi gleder oss, [forteller han Avisen Nordland](#).

[NM-Ukas hjemmeside](#).

O-FESTIVALEN 2014, skrevet 28.februar 2014, av Marit Bjørnevik

Årets o-festival arrangeres på Norefjell 27.-29.juni.

Les mer om hvordan o-gruppas opplegg er i [diskusjonforumet](#).

VAKTLISTE VÅREN 2014, skrevet av Åge Mohus, 11.mars 2014.

[Vaktliste til nedlasting](#).

Melding til vaktlederne:

Ny vaktliste publiseres her. Som vanlig regner jeg med at vaktlederoppgaven går greit, og at dere får administrert alle de byttinger og tilpasninger som nødvendigvis må dukke opp. Denne gangen har vi flere nye navn på lista; det er rekruttfamilier som særlig Elisabet Kongsbakk har motivert til slik innsats. Det er viktig at dere vaktledere hjelper til med å informere om vakta - både til de helt nye og de litt nye på de enkelte vaktukene. Bodin vgs har ellers lovt å bidra med oppdatert informasjon og

kart over byggene i vaktpermen.

Dere mangler rimeligvis kontaktinformasjon til mange av de nedkortede navnene på denne lista. Da er det fortsatt bare og "maile" til meg i god tid, så skal jeg bringe videre det jeg har av e-poster og tlf-nummer.

FORELØPIG SESONGPLAN 2014, skrevet av Elisabet Kongsbakk, 19.feb 2014

Vedlagt følger foreløpig versjon av Idrettsutvalgets sesongplan som nå er ute på høringsrunde blant familiene til 10-20-åringene. Husk at dette er en foreløpig versjon, og at planen gjøres ferdig med terminliste for tirsdagsløp og opplegg for torsdagstreninger til kick-off den 10. april. Så snart sesongplanen er endelig legger vi den ut på nytt.

- Foreløpig [sesongplan](#), pdf
 - [Følgebrev](#) til sesonplan (høringsrunde), wordfil
-

MEDLEMSINFORMASJON VÅREN 2014, skrevet av leder Torkel Irgens, 19.feb 2014

Hei, og gratulerer med 50 års jubileet!!

B&OI orientering feirer i år 50 år.

Vi er en aktiv og livskraftig o-klubb, "et fyrtårn" i norsk orientering har general sekretær Bjørnar Valstad uttalt. Vi har mye å være takknemlig og stolt over, og vi skal utvikle oss videre. Slik at stadig nye generasjoner kan få oppleve gleden av minnerike naturopplevelser, i all slags vær, med kart og kompass, i rammen av et trygt og godt sosialt miljø.

Det er mye spennende som skal skje i 2014, og alle oppfordres til å følge aktivt med på hjemmesiden vår.

Av viktige datoer vil vi i styret be dere notere:

10. april Kick off for sesongen 2014 (sannsynligvis på Bodin vdg)
17. mai deltar vi i Borger-toget - minst 50 stk!
26. mai Flinn Fram dag i Bodøsjøen - en god dag for å synliggjøre o-sporten i Bodø
13-15. juni KM helg i Salten - Nordland 3 dagers
29-31. aug KM helg Helgeland
19-20. sept KM Natt og Saltendilten + lørdag 20 sept 50 års jubileumsfest for B&OI orientering, sted: Bodin vdg, arbeidstittel: FOLKEFEST.

I tillegg ble følgende datoer klare på årsmøtet og kretstinget:

2015: 19-21. juni Nordland 3 dagers (inkl KM), blir i Salten som en forsmak på NM uka

2016: 8-11. sept NM uka i Salten

For å kunne gjennomføre alle disse gode tiltakene trenger vi hverandre, og vi trenger nye medlemmer. Derfor oppfordrer styret alle medlemmer til å betale inn medlemskontigenten for 2014.

Det skjer mye spennende og godt rekrutteringsarbeid i 2014, følg med på hjemmesiden, og inviter med venner og familie til å prøve verdens fineste idrett.

Med ønske om et strålende jubileumsår. Hilsen styret
Ved Torkel Irgens
Leder i B&OI orientering

NB! Medlemskontigent, følg lenke her for [satser 2014](#).

INGEN TIRSDAGSTRENING I VINTERFERIEN, skrevet 18.februar, av Marit Johnsen

I neste uke er det vinterferie. Da er gymsalen stengt og mange på ferie, det blir derfor ikke fellestrening på tirsdag 25.februar.

Fantastisk oppmøte på dagens trening. Anders talt 27 på utedelen av treningen med sprintorientering. Inne var vi også over 20 og noen var kun ute og andre kun inne, så over 30 var innom dagens trening, til tross for langrenn på Bestemorenga:-)



Vi ses igjen etter vinterferien!

ORIENTERINGSTRENING TIRSDAG i dag 4.FEBRUAR, skrevet av Anders Kure

For de av oss som ikke går langrenn på Bestemorenga i dag, tirsdag: vi benytter barmark og plussgrader til trening med kart! Oppvarming pluss en eller to av følgende: 1200 m "Flyt-løype" med vekt på å ikke stoppe underveis - mange (korte) veivalg, og 600 m "Tempo-løype" innimellom Mørkvedmarka skole med vekt på ... nettopp... tempo. Postflagg. Ikke EKT. Løypetraseer nesten uten glatt is. Husk lys og refleksvest.

Sted: som vanlig Mørkvedmarka skole. KL 1800 - 1900. Innetrening etterpå.

For dem som vil bare løpe en tur, eller drive intervalltrening er det selvsagt mulig. Men for de yngste og andre som synes det er gøy med kart i hånda, er det bare å benytte sjansen!

hilsen Anders

(kommentar fra websjefen: det er ikke bestandig jeg rekker å legge disse treningsbeskjedene ut på hjemmesiden, men de postes ofte på facebook-gruppa vår, og kommer også noen ganger på mail)

RESULTAT FRA TRENINGSLØP I FORBINDELSE MED KRETSTING, skrevet 2.februar av Marit Johnsen
I forbindelse med helgens kretsting hadde Leif Magne satt ut langløypa fra Romjulsgate o-løpet slik at de som ville kunne løpe løypa på lørdags formiddag etter fagdagen. Her er resultatene: [Resultat](#)

ÅRSMØTE, skrevet av Arne K Nordhei

Årsmøtet for 2013 ble mandag 27.januar avholdt på Bodin Videregående skole. Ca 30 medlemmer møtte opp til et godt møte.

Klubbens 50 årsjubileum ble markert med kake. Hele 4 av årsmøtedeltakerne har vært med siden starten (se bilde).

Torkel Irgens ble gjenvalgt som leder, klubben er heldig som har han. Det var problemer med videreføring av Rekrutteringsutvalget, samt funksjonsroller i Turorienteringsutvalget. Valgkomiteen har hatt en vanskelig jobb i år. Mer informasjon om dette kommer.





O-FESTIVALEN PÅ NOREFJELL 27.-29. JUNI, skrevet 27.januar av Marit Johnsen

Det er billigere startkontigent ved påmelding innen 1.februar. Vi ber alle som allerede nå vet de skal være med å melde seg på innen denne fristen. Det bidrar til at klubben sparer penger.

INNKALLING TIL ÅRSMØTE 27.JANUAR, skrevet av Torkel Irgens

OPPDATERT: [last ned Årsmelding her](#). (wordfil)

OPPDATERT 2: [regnskap](#). (pdf-fil)

Årsmøte avholdes mandag 27. januar 2014 kl 1800 på NB!! Bodin videregående skole - personalrommet.

Forslag og saker som medlemmene ønsker behandlet på årsmøtet må være sendt styret senest mandag 13. januar 2014.

Saksliste:

1. Åpning herunder godkjenning av stemmeberettigede.
2. Godkjenning av innkalling, saksliste og forretningsorden.
3. Valg av dirigent, referent og 2 protokollunderskrivere.
4. Årsmelding 2013
5. Revidert regnskap 2013
6. Innkomne forslag og saker.
- A. Prosjekt: [Revidere/utarbeid kart for området «Løp til Myklebostad»](#)
- B. styret vil orientere om arbeidet med tiltaksplan for 2014-2016
 7. Kontingent 2014
 8. Budsjett 2014
 9. Organisasjonsplan 2014
 10. Valg:
 - a) Leder og nestleder
 - b) 2 styremedlemmer og 2 varamedlemmer
 - c) Øvrige valg i henhold til klubbens organisasjonsplan
 - d) Representanter til ting og møter i de organisasjoner laget er tilsluttet Nordland orienteringskrets og Bodø Idrettsråd
 - e) Valgkomite med leder og 2 medlemmer og 1 varamedlem for neste årsmøte (styrets innstilling)
 11. Avslutning.

Alle medlemmer ønskes velkommen.

For å ha stemmerett må man være fylt 15 år, og hatt gyldig medlemskap i minst 1 måned og ha betalt medlemskontingent for 2013 (NIF's lov).

Etter at årsmøtesakene er behandlet (ca kl 2030), inviterer styret til kaffe og kaker for å feire at det er 50 år siden B&OI orientering ble stiftet. Flere av de sentrale aktørene som deltok i oppstartsfasen vil fortelle om gode minner fra B&OI sin historie.

Hilsen

Styret

Endelig saksliste med saksdokumenter mv vil være tilgjengelig på idrettslagets hjemmeside ca en uke før årsmøtet.

GAMLE O-SKO-MODELLER FRA ORTOCARE, skrevet av Arne K Nordhei, 9.januar 2014

Ortocare har hatt vareopptelling og opprydding.

20 o-sko, gamle modeller, er gitt til B&OI orientering. Leder Torkel Irgens har disse skoene nå. [De er presentert i diskusjonsforumet.](#)

Meld din interesse i diskusjonsforumet. På tirsdag tar Torkel med seg skoene på treningen.

ORTOCARE[®]
N O R D L A N D

Dette er selvfølgelig svært generøst av Ortocare. B&OI orientering er svært heldige som har denne leverandøren av sko i byen. Det er vanskelig å kjøpe sko uten å prøve dem på. <http://www.ocn.no>

Ortocare Nordland har en kjempefin butikk på Stormyra, like ved Trekanten og Staples. En tur innom butikken eller nettbutikken anbefales, her har de svært gode sko både til trening og ellers. Og ikke

minst, en bedrift full av gode fagfolk.

INNKALLING TIL ÅRSMØTE, skrevet av Torkel Irgens, 8.januar 2014

Årsmøte avholdes mandag 27. januar 2014 kl 1800 på NB !! Bodin videregående skole - personalrommet.

Forslag og saker som medlemmene ønsker behandlet på årsmøtet må være sendt styret senest mandag 13. januar 2014.

Les hele [innkallingen og saksliste her](#).

B&OI ORIENTERING 50 ÅR

Gratulerer med dagen!!

Til alle dere som var med og stiftet B&OI orientering for 50 år siden, og til oss alle som er medlemmer i klubben i dag.

Styret vil markere 50 års jubileet på årsmøtet 27. Jan i år. Videre planlegger vi en større fest som en avslutning på sesongen.

4 januar for 50 år siden fikk Carl Boe og Rolf Utengen i oppdrag fra hovedstyret i B&OI (fleridrettslaget) å starte arbeidet med å ta opp orientering som idrett i laget. Arbeidet kom i gang og

allerede i august ble det første løpet arrangert.

B&OI orientering er i dag en aktiv og livskraftig o-klubb, men mange solide tradisjoner og tydelige ambisjoner om videre vekst.

Et fyrtårn i norsk orientering sier gen sekr Bjørnar Valstad

Vårt neste store og langsiktige mål er NM uka høsten 2016.

Denne helga kan vi glede oss over at 15 ungdommer var samlet til treningsleir på skihytta.

Gratulerer til dere alle med dette jubileumsåret.

Hilsen Torkel Irgens

Leder i B&OI orientering

ÅRSMØTE 2013, skrevet 2.januar 2014, av Torkel Irgens

Godt nytt o-år!!

Styret i B&OI orientering innkaller med dette til årsmøte i B&OI orientering mandag 27. januar 2014.

Mer info om tid og sted + årsmøtepapirer kommer når det nærmer seg.

UNGDOMSSAMLING SKIHYTTA 4. og 5. januar, skrevet av Elisabet Kongsbakk

Vi starter nyåret med ei samling for B&OI-ungdommer fra 13 år og oppover

Dato: Lørdag 4. januar - søndag 5. januar

Sted: Skihytta ved Soløyvatnet

Tid: Lørdag 16.00 - søndag 14.00 (ca.)

Det viktigste målet er å møtes og være sammen. Vi satser også på å få til to treningsøkter. Ei økt lørdag rett etter ankomst (pass på å spise i passe tid, og ha på treningstøy når du kommer), og ei økt på søndag formiddag.

Ta med: Sovepose, toalettsaker, trenings- og skiftetøy, klær etter vær, refleksvest, gjerne hodelykt, kortstokk eller annet spill.

Mat blir ordnet felles (PS si i fra om evt. allergi el). Det er fint om 1 eller 2 kan ta på seg å bake ei skuffkake. Meld i så fall i fra.

Meld deg på:

- helst straks før du glemmer det...
- og seinest innen torsdag 2.1 2014 klokka 12

SMS til Elisabet 906 11 787

Hilsen idrettsutvalget

FINN FRAM-DAGEN, skrevet av Torkel Irgens

Oppsummering (AKN): det ble en kjempefin dag med stort oppmøte og sol fra skyfri himmel. Presse:
Avisa Nordland
Norges Orienteringsforbund
Facebook (bilder)

Mandag 26. mai kl 1800

Sted: Bodøsjøen

Finn fram dagen er en åpen familiedag, der alle som har lyst til å lære og bruke kart og kompass kan få delta.

Aktiviteter:

- kurs i bruk av kart og kompass
- foto-orientering
- 2 løyper med natursti
- to enkle løyper der du kan prøve å løpe på tid, med tidtakerbrikke
- salg av tur-orienteringsposen

Muligheter for å grille, ta med egen grillmat.

Premier til alle som deltar.

Arrangementet passer godt til barnefamilier.

B&OI orientering er 50 år i 2014, og vi ønsker at enda flere skal få oppleve gleden med å være ute i skog og mark, med kart og kompass. Derfor arrangerer vi en egen Finn fram dag, der alle som har lyst kan få lære å bruke kart og kompass.

Arrangementet passer også godt for alle som har lyst til å prøve tur-orientering.

OPPDATERT: vi er i gang.

NM I SPRINTORIENTERING I TRONDHEIM, skrevet 24.mai 2014, av Marit Johnsen

I dag har Martha, Heidi og Ask løpt NM i sprint hvor det først var kvalifisering på formiddagen, så finaler på ettermiddagen. Martha og Ask kom seg gjennom kvalifisering, mens Heidi kom en plass for langt bak til å få løpe finale.

I finalen løp Martha inn til er flott 19.plass i D17-18, mens Ask sesongdebuterte i o-løypa med 25.plass i H 17-18. Håvard I (nå Fossum) klarte en sterk 6. plass i H17-18.

RESULTATER SALTENKARUSELL 3 MASKINISTEN, skrevet 20.mai 2014 av Marit Johnsen

Resultater er nå lagt ut under LØP OG RESULTATER. I langløypa var post 4 feil plassert og det var en del som brukte mye tid på den og noen ga også opp å finne den. Vi har valgt å ikke annullere løypa, men har trukket fra strekktiden til 4. og 5.post. Det betyr at km tiden som vises i resultatlista ikke er reell siden vi ikke vet hvor mye km dette utgjorde av løypa.

Også i dag var det to som var uheldig og kom i mål med død brikke. Hedda og Torbjørn bedre lykke neste gang med ny brikke.

For øvrig bidro tåken til ekstra utfordring i et ellers nokså krevende terreng, og flere valgte å bryte dagens løp.

SALTENKARUSELLEN NR 3 MASKINISTEN, skrevet av Arne K Nordhei

Tirsdag 20.mai er det klart for årets tredje løp i Saltenkarusellen. Les mer i diskusjonforumet.

TUSEN TAKK! skrevet 19.mai 2014, av Elisabeth Kongsbakk

Det var skikkelig, skikkelig artig å gå i borgertoget i år! Vi levde opp til VILT, VAKKERT, VÅTT - og vi var synlige! Flott at så mange hadde anledning til å stille. Neste år blir vi enda flere!

Stor TAKK fra Idretts- og rekrutteringsutvalget

BORGERTOGET 17.MAI, skrevet av Torkel Irgens

Hei, det nærmer seg den store fest dagen 17. mai, og i dette jubileumsåret for B&OI orientering har vi satt en mål om at 50 stk fra B&OI orientering deltar i borgertoget. Det klarer vi, og det blir strålende flott, uansett vær!!

Møt opp i festantrekk eller B&OI jakke + flagg. Fremmøte kunstgressbanen ved Bankgata u-skole. Vi sees.

Hilsen styret

NORDLAND 3-DAGERS/KM PÅ KJERRINGØY 13.-15.JUNI, skrevet 14.mai, av Marit Johnsen
Nå er det kun en måned igjen til vårsesongens kretsmeesterskapshelg i Nordland o-krets. Vi oppfordrer alle sammen til å avsette helgen og bli med. Det legges opp til overnatting på skolen og sosialt samvær i tillegg til de 3 løpene. Innbydelsen finner du her.
Påmeldingen er åpnet i Eventor, meld deg på!

SALTENKARUSELLEN NR 2 2014 PÅ RØNVIKFJELLET, skrevet av Arne K Nordhei

Oppdatert av Marit Johnsen: Resultatene er nå lagt ut under LØP OG RESULTAT. Rønvikfjellet var som alltid vanskelig og unormalt mange sleit med å finne fram. Til de vil jeg bare si at dette er noe av det vanskeligste terrenget vi har i Bodø, så ikke gi opp det går sikkert bedre neste gang.

Oppdatert av Arne K Nordhei: kartene ligger i diskusjonsforumet.

Og alle som hadde forhåndpåmeldt seg slapp å stå i denne køen:

Tirsdag 13.mai kl 18:00 er det klart for årets andre saltenkarusell. Start fra Turisthytta.

Les mer her.

VÅRSAMLING I TRØNDELAG, skrevet 12.mai av Arne K Nordhei

OPPDATERT: masse bilder her:

<https://www.flickr.com/photos/moabakken/sets/72157644630847941/>

De som følger med på facebook-gruppa vår har fått med seg at det har vært vårsamling i Trøndelag i helga.

Det er ikke så mye å lese, men ut fra bildene ser det ut som om det har vært en fin og morsom samling. Her er et fellesbilde.

SALTENKARUSELLEN 1 SALTSTRAUMEN, skrevet 7.mai 2014, av Arne K Nordhei

Oppdatert, av Marit Johnsen: Nå er resultatene lagt ut under Løp og resultater. Torkel fikk denne gang ikke resultat pga død brikke. Andre har opplevd det tidligere. Vi oppfordrer alle til å følge med når de legger brikken på nullbukken ved start, hvis startposten ikke blinker så er brikken død, og det nytter ikke å løpe med den. Da må man heller låne en brikke.

Resultatene legges ut i løpet av onsdagen. Vi beklager at resultatene ikke kommer i avisa, vi vet ikke helt hvorfor de ikke tas inn.

Bilder tatt av Torkel Irgens.

TURORIENTERINGSSPOSENE ER PAKKET, skrevet 6.mai 2014, av Arne K Nordhei

Posene er pakket, og snart er de i salg. Avis Nordland var til stedet.

SALTENKARUSELL 1 - SALTSTRAUMEN - 6.MAI, skrevet 05.05.14, av Arne K Nordhei

Informasjon om løpet ligger på diskusjonsforumet.

I skrivende stund er bare 18 stykker forhåndspåmeldte. Vær så snill og forhåndspåmeld dere dersom dere vet at dere kommer, det hjelper arrangørene, og ikke minst de som skal lage resultatlistene etter løpet. Lenke til forhåndspåmeldingen ligger i forumet.

SALTENSPRINT 2 OPPDATERTE RESULTATER, skrevet 1.mai 2014, av Marit Johnsen

Jeg har "evaluert" mitt arbeid med resultater og beklageligvis har det skjedd en glipp i disk sjekken i A-løypa. To erfarne herrer som fortjente disk, kom på lista som godkjent. Nå er korrekte resultater lagt ut, så får vi skjerpe oss alle tre til neste løp!

EVALUERING AV LØP, skrevet 30.april, av Arne Kristian Nordhei

Amund hadde i går lagt fine og gode løyper, og sammen med løpsleder Søvik og foreldre så ble det et knallbra arrangement. De hadde jobbet mye med arrangementet. De tar også initiativ til evaluering av dette og andre løp. Bli med! Dette er viktig for oss alle.

Bli bruker av forumet.

Bilder fra løpet/arrangementet:

Det ble opprettet en egen "post" for rekruttene/nybegynnere.

Her kunne man lese om opplegget, få gode tips, og ikke minst svært kyndig veiledning før løpet.

Elisabet Kongsbakk og Anders Kure tok seg god tid til å forklare både kart og løype.

SALTENSPRINT 29.APRIL, skrevet av Amund Bø Kongsbakk

Oppdatert: Resultater er nå lagt ut under Løp og resultater i menyen til venstre.

Samlingsplass er ved Saltvern skole. To løyper; N- og A-løypa. Les om opplegget på forumet.
Velkommen!

Tillegg fra Arne Kristian: husk forhåndspåmelding i Eventor. Det er kjedelig arbeid for den som skal lage resultatlistene på kvelden etter løp, stort sett de samme hver eneste tirsdag. For hver som forhåndspåmelder seg så blir jobben lettere og kortere. "Vær så snill"!

GOD START PÅ NORWEGIAN SPRING, skrevet 26.april 2014, av Torkel Irgens

Hedda Irgens løp sammen med Kristine Kravdal fra Gjø-Vard. De løp inn til en imponerende 3. plass i D11-12 i Vårstafetten.

Nora løper 1.etappe på et mix-lag med Sarpsborg, og vekslet på 5 pl. Mer kommer.

ÅRETS FØRSTE REKRUTTRENING, skrevet 25.april 2014, av Morten Tjønndal

Mandag 28.april er det årets første trening for rekruttene.

Sted er Saltvern skole klokken 18:30. Tilbud for nybegynnere i alderen 10-12 år.

Se hele vårt aktivitetstilbud i menyen til venstre; Rekrutt.

PAKKEDUGNAD TURORIENTERING, skrevet 25.april 2014, av Arne Kristian Nordhei

Turorienteringsutvalget informerer om at årets pakkedugnad arrangeres mandag 5.mai, kl 18:00 fra Bodin Videregående skole.

Les mer i diskusjonsforumet om det er noe du lurер på.

SALTENSPRINT 2-2014, skrevet april 2014, av Arne Kristian Nordhei

Det var godt å være i gang, første løp ble arrangert på Bremnes med ca 60 deltakere.

Enda flere blir det kanskje neste tirsdag. Da arrangeres Saltensprint nr 2 fra Saltvern skole. Les mer på forumet hvor det etterhvert sikkert legges ut mer informasjon.

SALTENSPRINTEN 1-2014, skrevet 22.april 2014, av Arne Kristian Nordhei

Oppdatert: Nå ligger resaultater ute under Løp og resultater i menyen til venstre.

59 våryre o-løpere fant veien til Bremnes. Oda hadde laget fine løyper til årets sesongstart. Bildene under viser Anders Kure som gjennomgår N-løypa og Bamse Bjørseth som tar i mot påmeldinger.

I dag er årets første orienteringsløp.

Les i forumet hva Anders Kure sier om løpet.

KLUBBTØY BESTILLING, skrevet 17.april 2014, av Torkel Irgens

Nå er det mulig å bestille nytt o-tøy: Treningsjakker, vest (nytt tilbud!!), lue, pannebånd, og løpstrøye.

Jakkene har samme design som i dag (dvs m hvitt under armene), mens vestene er helt blå.
Klikk her for å se bilde av hhv jakke og vest: jakke vest

Mange av dere som var med på Kick off har allerede bestilt.
Endelig bestilling til trimtex fra klubben sendes 24. april.

Send en mail til torkel42@gmail.com hvis du ønsker å bestille til årets sesong.

Klubben subsidierer treningjakkene og løpstrøyer for barn og unge til og med jr (dvs tom 20 år).

Prisliste pr april 2014:

Pannebånd, lue kr 150.- (størrelse 56, 58, 59)

Løpstrøye: barn og jr kr 350,- voksen 550,-

Treningsjakke: barn og jr kr 500.- voksen 900.-

Vest: barn og jr, voksen kr 600.-

Bankkontonummer for betaling av mottatt tøy er: 0530.41.86862

MATERIELL OG UTSTYR, skrevet 16.april 2014, av Bamse

Da er utstyret (EKT-bukker og poster) som er tilgjengelig oppsummert i Lagshåndboka.

Alle som skal arrangere er nødt til å forholde seg til denne lista.

Det mangler noe utstyr i forhold til i fjor. Dersom noen har utstyr liggende vennligst gi beskjed.

PÅMELDING I EVENTOR, skrevet 15.april 2014, av Marit Johnsen

Nå er det kun en uke til sesongen starter med første sprintløp på Bremnes. Alle sprintløp og karuselløp som arrangeres av B&OI er nå lagt inn i terminlisten i Eventor og gjort klar slik at dere kan melde dere på. Påmelding i Eventor stenger kvelden før løpet kl 22.00, slik at lister skal kunne klargjøres for løpsleder.

Vi anmoder flest mulig til å melde seg på via Eventor, da det gjør jobben med å lage resultatlistene etter løpet mye enklere for tidtakerteamet. I tillegg vil du slippe å stå i kø for å melde deg på ved oppmøte.

Rekker du ikke å melde deg på i Eventor, vil det som tidligere år være mulighet for påmelding ved start.

OVERSIKT OVER O-TEKNISKE TRENINGER, skrevet 11.april 2014, av Marit Johnsen

I menyen til venstre under kategori Trening, er nå liste over sesongens o-tekniske treninger lagt ut. Normalt er treningene på torsdager, men i uker hvor det er løp fredag, lørdag og søndag er de flyttet til onsdag. Oppdatert: ny liste lagt ut 12.4, da en dag hadde falt ut.

REFERAT FRA SESONG-KICKOFF, skrevet 11.april 2014, av Elisabet Kongsbakk

60 stykker møtte opp til presentasjon av sesongen 2014.

Her kan du lese presentasjonene (last ned pdf-filer og les):

Presentasjon av sesongplanen

Ut på tur

Fart med kart, rekrutt

Rammeverk for sesongplanen

TERMINLISTE 2014, skrevet 9.april 2014, av Arild Hegreberg

Så er den her, terminlista for 2014. Last ned og skriv ut pdf-fil her.

Husk, i morgen er det kickoff!

TIRSDAGSTRENING 8.april FRA RØNVIK SKOLE, skrevet 3.april 2014, av Marit Johnsen

Vi har nå avsluttet vintertreningene fra Mørkvedmarka skole for denne vinteren. Tirsdag i neste uke blir det sprinttrening fra Rønvik skole kl 18.30.

Deretter tar vi påskeferie.

Etter påske blir det som tidligere år løp på tirsdager og o-teknisk treninger på torsdager. Lister med oversikt over både løp og treninger vil bli lagt ut ganske snart.

NYTT DISKUSJONSFORUM, skrevet 3.april 2014, av Arne Kristian Nordhei

Hvis vi klarer å få opp det gamle diskusjonsforumet vil det kun brukes som historikk, og ikke til å skrive i.

Jeg har nå installert et nytt diskusjonsforum som nå er klart til bruk. Det vil endres i utforming når jeg får tid til å gjøre nødvendige endringer, foreløpig ser det litt "sterilt" og upersonlig ut.

Følg snarveien til forumet ved å velge snakkeboblene i menyen over, eller følg denne lenka.

Alle må registrere seg på nytt, også de som var brukere i det gamle forumet. Følg instruksjonene i foruminnlegget skrevet i admin-tråden.

DISKUSJONSFORUMET SPERRET, skrevet 2.april 2014, av Arne Kristian Nordhei

Tillegg 3.april:

påmelding til Kick off må skje på mail til torkel42@gmail.com og ikke via forumet som er sperret. Hvis det var noe som allerede var påmeldt via forumet kan det også være lurt å sende Torkel en mail.

Diskusjonsforumet er nå sperret. For alle, også for websjefen. Webhotell-leverandøren har stengt hele forumet pga store mengder spam, og det var så stor trafikk at det gikk ut over servicen deres til andre websider. Jeg har selv ikke fått med meg dette, så om noen har sett hva spamen er så er det fint at de gir beskjed til meg.

Diskusjonsforumet er i alle fall stengt, jeg håper det er midlertidig. Jeg har ingen aning hvor lang tid dette vil kunne ta. Det kan også hende at jeg installerer et helt nytt forum. Inntil videre så må dere bruke facebook-gruppen om dere ønsker å gi beskjeder direkte.

KICK OFF FOR SESONGEN 2014, skrevet av Torkel Irgens

Last ned flyer/teaser her.

Torsdag 10. april kl 1830 ->

Fotosession med alle klubbens medlemmer

Alle møter med B&OI jakke på haugen bak Bodin (v grillhytta).

Vi tar flotte bilder til orienteringsbladet Veivalg.

Kl: 1900 Kick off i kantina

Sesongplan 2014

Film fra Hovedløpet

Rekrutt-treninger

NM uka 2016

Tur-o

Orientering i Bodø-skolen

Muligheter til å bestille B&OI-jakker

Meld deg på via mail eller på diskusjonsforumet.

NM-UKA 2016, skrevet 27.03.2004, av Arne Kristian Nordhei

Leder Torkel Irgens har vært i bystyret og presentert NM-Uka. Vi gleder oss, forteller han Avisa Nordland.

NM-Ukas hjemmeside.

O-FESTIVALEN 2014, skrevet 28.februar 2014, av Marit Bjørnevik

Årets o-festival arrangeres på Norefjell 27.-29.juni.

Les mer om hvordan o-gruppas opplegg er i diskusjonforumet.

VAKTLISTE VÅREN 2014, skrevet av Åge Mohus, 11.mars 2014.

Vaktliste til nedlasting.

Melding til vaktlederne:

Ny vaktliste publiseres her. Som vanlig regner jeg med at vaktlederoppgaven går greit, og at dere får administrert alle de byttinger og tilpasninger som nødvendigvis må dukke opp. Denne gangen har vi flere nye navn på lista; det er rekrutfamilier som særlig Elisabet Kongsbakk har motivert til slik innsats. Det er viktig at dere vaktledere hjelper til med å informere om vakta - både til de helt nye og de litt nye på de enkelte vaktukene. Bodin vgs har ellers lovt å bidra med oppdatert informasjon og kart over byggene i vaktpermen.

Dere mangler rimeligvis kontaktinformasjon til mange av de nedkortede navnene på denne lista. Da er det fortsatt bare og "maile" til meg i god tid, så skal jeg bringe videre det jeg har av e-poster og tlf-nummer.

FORELØPIG SESONGPLAN 2014, skrevet av Elisabet Kongsbakk, 19.feb 2014

Vedlagt følger foreløpig versjon av Idrettsutvalgets sesongplan som nå er ute på høringsrunde blant familiene til 10-20-åringene. Husk at dette er en foreløpig versjon, og at planen gjøres ferdig med terminliste for tirsdagsløp og opplegg for torsdagstreninger til kick-off den 10. april. Så snart sesongplanen er endelig legger vi den ut på nytt.

Foreløpig sesongplan, pdf

Følgrebrev til sesonplan (høringsrunde), wordfil

MEDLEMSINFORMASJON VÅREN 2014, skrevet av leder Torkel Irgens, 19.feb 2014

Hei, og gratulerer med 50 års jubileet!!

B&OI orientering feirer i år 50 år.

Vi er en aktiv og livskraftig o-klubb, "et fyrtårn" i norsk orientering har general sekretær Bjørnar Valstad uttalt. Vi har mye å være takknemlig og stolt over, og vi skal utvikle oss videre. Slik at stadig nye generasjoner kan få oppleve gleden av minnerike naturopplevelser, i all slags vær, med kart og kompass, i rammen av et trygt og godt sosialt miljø.

Det er mye spennende som skal skje i 2014, og alle oppfordres til å følge aktivt med på hjemmesiden vår.

Av viktige datoer vil vi i styret be dere notere:

10. april Kick off for sesongen 2014 (sannsynligvis på Bodin vdg)

17. mai deltar vi i Borger-toget - minst 50 stk!

26. mai Finn Fram dag i Bodøsjøen - en god dag for å synliggjøre o-sporten i Bodø

13-15. juni KM helg i Salten - Nordland 3 dagers

29-31. aug KM helg Helgeland

19-20. sept KM Natt og Saltendilten + lørdag 20 sept 50 års jubileumsfest for B&OI orientering, sted: Bodin vdg, arbeidstittel: FOLKEFEST.

I tillegg ble følgende datoer klare på årsmøtet og kretstinget:

2015: 19-21. juni Nordland 3 dagers (inkl KM), blir i Salten som en forsmak på NM uka

2016: 8-11. sept NM uka i Salten

For å kunne gjennomføre alle disse gode tiltakene trenger vi hverandre, og vi trenger nye medlemmer. Derfor oppfordrer styret alle medlemmer til å betale inn medlemskontigenten for 2014.

Det skjer mye spennende og godt rekrutteringsarbeid i 2014, følg med på hjemmesiden, og inviter med venner og familie til å prøve verdens fineste idrett.

Med ønske om et strålende jubileumsår. Hilsen styret
Ved Torkel Irgens
Leder i B&OI orientering

NB! Medlemskontigent, følg lenke her for satser 2014.

INGEN TIRSDAGSTRENING I VINTERFERIEN, skrevet 18.februar, av Marit Johnsen

I neste uke er det vinterferie. Da er gymsalen stengt og mange på ferie, det blir derfor ikke fellestrening på tirsdag 25.februar.

Fantastisk oppmøte på dagens trening. Anders talt 27 på utedelen av treningen med sprintorientering. Inne var vi også over 20 og noen var kun ute og andre kun inne, så over 30 var innom dagens trening, til tross for langrenn på Bestemorenga:-)

Vi ses igjen etter vinterferien!

ORIENTERINGSTRENING TIRSDAG i dag 4.FEBRUAR, skrevet av Anders Kure

For de av oss som ikke går langrenn på Bestemorenga i dag, tirsdag: vi benytter barmark og plussgrader til trening med kart! Oppvarming pluss en eller to av følgende: 1200 m "Flyt-løype" med vekt på å ikke stoppe underveis - mange (korte) veivalg, og 600 m "Tempo-løype" innimellom Mørkvedmarka skole med vekt på ... nettopp... tempo. Postflagg. Ikke EKT. Løypetraseer nesten uten glatt is. Husk lys og refleksevest.

Sted: som vanlig Mørkvedmarka skole. KL 1800 - 1900. Innetrening etterpå.

For dem som vil bare løpe en tur, eller drive intervalltrening er det selvsagt mulig. Men for de yngste og andre som synes det er gøy med kart i hånda, er det bare å benytte sjansen!

hilsen Anders

(kommentar fra websjefen: det er ikke bestandig jeg rekker å legge disse treningsbeskjedene ut på hjemmesiden, men de postes ofte på facebook-gruppa vår, og kommer også noen ganger på mail)

RESULTAT FRA TRENINGSLØP I FORBINDELSE MED KRETSTING, skrevet 2.februar av Marit Johnsen
I forbindelse med helgens kretsting hadde Leif Magne satt ut langløypa fra Romjulgata o-løpet slik at de som ville kunne løpe løypa på lørdags formiddag etter fagdagen. Her er resultatene: Resultat

ÅRSMØTE, skrevet av Arne K Nordhei

Årsmøtet for 2013 ble mandag 27.januar avholdt på Bodin Videregående skole. Ca 30 medlemmer møtte opp til et godt møte.

Klubbens 50 årsjubileum ble markert med kake. Hele 4 av årsmøtedeltakerne har vært med siden starten (se bilde).

Torkel Irgens ble gjenvalgt som leder, klubben er heldig som har han. Det var problemer med videreføring av Rekrutteringsutvalget, samt funksjonsroller i Turorienteringsutvalget. Valgkomiteen har hatt en vanskelig jobb i år. Mer informasjon om dette kommer.

O-FESTIVALEN PÅ NOREFJELL 27.-29. JUNI, skrevet 27.januar av Marit Johnsen

Det er billigere startkontingent ved påmelding innen 1.februar. Vi ber alle som allerede nå vet de skal være med å melde seg på innen denne fristen. Det bidrar til at klubben sparer penger.

INNKALLING TIL ÅRSMØTE 27.JANUAR, skrevet av Torkel Irgens

OPPDATERT: last ned Årsmelding her. (wordfil)

OPPDATERT 2: regnskap. (pdf-fil)

Årsmøte avholdes mandag 27. januar 2014 kl 1800 på NB!! Bodin videregående skole -

personalrommet.

Forslag og saker som medlemmene ønsker behandlet på årsmøtet må være sendt styret senest mandag 13. januar 2014.

Saksliste:

Åpning herunder godkjenning av stemmeberettigede.

Godkjenning av innkalling, saksliste og forretningsorden.

Valg av dirigent, referent og 2 protokollunderskrivere.

Årsmelding 2013

Revidert regnskap 2013

Innkomne forslag og saker.

· A. Prosjekt: Revidere/utarbeid kart for området «Løp til Myklebostad»

· B. styret vil orientere om arbeidet med tiltaksplan for 2014-2016

Kontingent 2014

Budsjett 2014

Organisasjonsplan 2014

Valg:

a) Leder og nestleder

b) 2 styremedlemmer og 2 varamedlemmer

c) Øvrige valg i henhold til klubbens organisasjonsplan

d) Representanter til ting og møter i de organisasjoner laget er tilsluttet Nordland orienteringskrets og Bodø Idrettsråd

e) Valgkomite med leder og 2 medlemmer og 1 varamedlem for neste årsmøte (styrets innstilling)

Avslutning.

Alle medlemmer ønskes velkommen.

For å ha stemmerett må man være fylt 15 år, og hatt gyldig medlemskap i minst 1 måned og ha betalt medlemskontingent for 2013 (NIF's lov).

Etter at årsmøtesakene er behandlet (ca kl 2030), inviterer styret til kaffe og kaker for å feire at det er 50 år siden B&OI orientering ble stiftet. Flere av de sentrale aktørene som deltok i oppstartsfasen vil fortelle om gode minner fra B&OI sin historie.

Hilsen

Styret

Endelig saksliste med saksdokumenter mv vil være tilgjengelig på idrettslagets hjemmeside ca en uke før årsmøtet.

GAMLE O-SKO-MODELLER FRA ORTOCARE, skrevet av Arne K Nordhei, 9.januar 2014

Ortocare har hatt vareopptelling og opprydding.

20 o-sko, gamle modeller, er gitt til B&OI orientering. Leder Torkel Irgens har disse skoene nå. De er presentert i diskusjonsforumet.

Meld din interesse i diskusjonsforumet. På tirsdag tar Torkel med seg skoene på treningen.

Dette er selvfølgelig svært generøst av Ortocare. B&OI orientering er svært heldige som har denne leverandøren av sko i byen. Det er vanskelig å kjøpe sko uten å prøve dem på. <http://www.ocn.no>

Ortocare Nordland har en kjempefin butikk på Stormyra, like ved Trekanten og Staples. En tur innom butikken eller nettbutikken anbefales, her har de svært gode sko både til trening og ellers. Og ikke minst, en bedrift full av gode fagfolk.

INNKALLING TIL ÅRSMØTE, skrevet av Torkel Irgens, 8.januar 2014

Årsmøte avholdes mandag 27. januar 2014 kl 1800 på NB !! Bodin videregående skole - personalrommet.

Forslag og saker som medlemmene ønsker behandlet på årsmøtet må være sendt styret senest mandag 13. januar 2014.

Les hele innkallingen og saksliste her.

B&OI ORIENTERING 50 ÅR

Gratulerer med dagen!!

Til alle dere som var med og stiftet B&OI orientering for 50 år siden, og til oss alle som er medlemmer

i klubben i dag.

Styret vil markere 50 års jubileet på årsmøtet 27. Jan i år. Videre planlegger vi en større fest som en avslutning på sesongen.

4 januar for 50 år siden fikk Carl Boe og Rolf Utengen i oppdrag fra hovedstyret i B&OI (fleridrettslaget) å starte arbeidet med å ta opp orientering som idrett i laget. Arbeidet kom i gang og allerede i august ble det første løpet arrangert.

B&OI orientering er i dag en aktiv og livskraftig o-klubb, men mange solide tradisjoner og tydelige ambisjoner om videre vekst.

Et fyrtårn i norsk orientering sier gen sekr Bjørnar Valstad

Vårt neste store og langsiktige mål er NM uka høsten 2016.

Denne helga kan vi glede oss over at 15 ungdommer var samlet til treningsleir på skihytta.

Gratulerer til dere alle med dette jubileumsåret.

Hilsen Torkel Irgens

Leder i B&OI orientering

ÅRSMØTE 2013, skrevet 2.januar 2014, av Torkel Irgens

Godt nytt o-år!!

Styret i B&OI orientering innkaller med dette til årsmøte i B&OI orientering mandag 27. januar 2014.

Mer info om tid og sted + årsmøtepapirer kommer når det nærmer seg.

UNGDOMSSAMLING SKIHYTTA 4. og 5. januar, skrevet av Elisabet Kongsbakk

Vi starter nyåret med ei samling for B&OI-ungdommer fra 13 år og oppover

Dato: Lørdag 4. januar - søndag 5. januar

Sted: Skihytta ved Soløyvatnet

Tid: Lørdag 16.00 - søndag 14.00 (ca.)

Det viktigste målet er å møtes og være sammen. Vi satser også på å få til to treningsøkter. Ei økt lørdag rett etter ankomst (pass på å spise i passe tid, og ha på treningstøy når du kommer), og ei økt på søndag formiddag.

Ta med: Sovepose, toalettsaker, trenings- og skiftetøy, klær etter vær, refleksvest, gjerne hodelykt, kortstokk eller annet spill.

Mat blir ordnet felles (PS si i fra om evt. allergi el). Det er fint om 1 eller 2 kan ta på seg å bake ei skuffkake. Meld i så fall i fra.

Meld deg på:

- helst straks før du glemmer det...
- og seinest innen torsdag 2.1 2014 klokka 12

SMS til Elisabet 906 11 787

Hilsen idrettsutvalget

MATERIELL OG UTSTYR, skrevet 16.april 2014, av Bamse

Da er utstyret (EKT-bukker og poster) som er tilgjengelig oppsummert i [Lagshåndboka](#).

Alle som skal arrangere er nødt til å forholde seg til denne lista.

Det mangler noe utstyr i forhold til i fjor. Dersom noen har utstyr liggende vennligst gi beskjed.