



Bodø & Omegn IF Orientering

VILT, VAKKERT OG RÅTT

[Forsiden](#)[Om B&OI orientering](#)[Medlem](#)[Kontakt](#)[Arkiv](#)[Lagshåndboka](#)[Kart](#)[Terminliste – Resultatservice](#)[Sesongplan – Treninger](#)[Rekrutt](#)[Turorientering](#)

Sjekk ut den nye
hjemmesiden vår!

B&OI er oss!



Du og jeg..



Idrettsutvalget



Elisabet



Anders



Marit



Steve

Rekruttutvalget



Morten



Terje

Cato

Mål for 2015



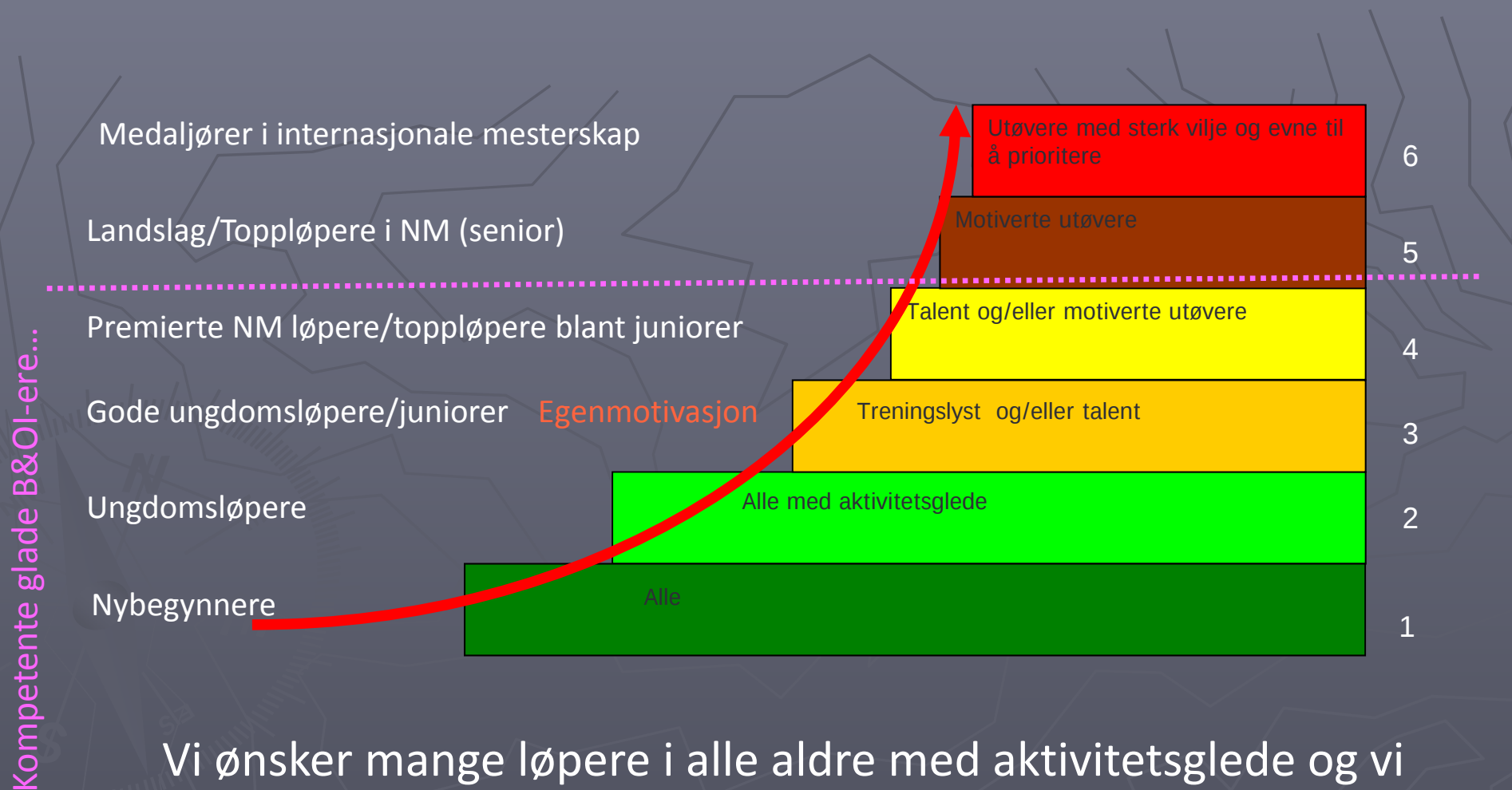
I&RU overordnet mål:

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

Trener/ ledersituasjon

NNM 2016

Klubbøkonomi og familiens
idrettsbudsjett



Vilt, vakkert, RÅTT mot NM 2016

Forslag

- **Delmål 1:** B&OI stiller med alle sine ungdommer (1999 –) i eget NM
- **Delmål 2:** Bruke KM i Sulis som gjennomkjøring og reklame for NM 2016
- **Delmål 3:** Nye «hender og føtter» med i arrangementsstaben i Sulis og minst to «ferske» foreldre deltar i N- eller C-klasse



Vilt, vakkert, RÅTT 2015 Forslag

- **Delmål 4:** Planlegge/gjennomføre sesongen sammen med utøvere og foreldre
- **Delmål 5:** Bidra til at utøverne i ungdomsgruppa (13–20 år) utvikler seg fysisk og opplever o-teknisk mestring
- **Delmål 6:** Full fart med kart for 10–12 åringene, som blir kjent med andre i klubben
- **Delmål 7:** Mobilisere ledere & løpere mellom 13–20 til kretsens vårsamling
- **Delmål 8:** 7 –10 stk. fra B&OI deltar på Hovedløp/ O-landsleir (HL/OLL) i august
- **Delmål 9:** Flest mulig B&OI'ere fra 10–80 år deltar på Nordnorsk mesterskap i Alta
- **Delmål 10:** Minst tre utøvere med plassering blant de 10 beste i et nasjonalt løp, og tre med premieplass i HL eller NM
- **Delmål 11:** B&OI stiller minst et lag under junior-NM i stafett i september

Terminlista 2015 - tirsdagsløp 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 Lillstrand
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	Whita Eriksen
26.5.	Finnfremdagen			B&OI	Bodøsjoen	Bodøsjoen	info kommer på hjemmesiden		
27.5.	18.00	K	standard	B&OI	Vatnvatnet	Hopen		Bjørn Are Stenlund	L. Marthe Eggestad
3.6.	18.00	K	standard	B&OI	Froskjtjern	Kålhuskrysset		Håkon Heggberg	Bjørn Gullhaugen
10.6.	18.00	K	standard	Siso	Seljeåsen	Seljeåsen		Ingvald Rødgersen	
13.6.	KM-sprint			B&OI	Kjerringøy		egen innbydelse	Anders Kleist	Håkon Bø/Steve Sam.
14.6.	KM-mellom			B&OI	Låter		egen innbydelse	Per Røkkedal	Håkon Bø/Steve Sam.
15.6.	KM-ultra			B&OI	Raudlia		egen innbydelse	Arild Heggberg	Håkon Bø/Steve Sam.
17.6.	18.00	2-staf		Tverl.	Naurstadhøgda	Naurstadhøgda	2-mannsløp		
24.6.	18.00	K	lang	B&OI	Bodomarka øst	Høland		Petter Jakola	Lars Petter Rekkedal
1.7.	18.00	K	kort	B&OI	Høgmoen	Kranstasjonen		Heidi Jensen	Marius Edvardsen
sommerferie									
12.8.	18.00	K	lang	B&OI	Vatnå	Vatnå		Åge Mohus	Morten Selnes
19.8.	18.00	K	standard	B&OI	Valdresfj.	Halsevatnet	R		
26.8.	18.00	K	standard	B&OI	Festv.	Steigtindvatnet		Torkel Irgens	Jan Prytz
2.9.	17.30	K	kort	B&OI	Bodomarka vest	p-class Rønvikfjellet	downhill, A,B (start K.varden)	Marit Johnsen	Regula Høsl
9.9.	17.30	VO	5km	B&OI	Bestemorenga	skistadion	R	Arne Kr. Nordhei	Marit Bjørnevik
16.9.	17.30			B&OI	Rønvik skole	Rønvik skole	R	Espen Skiri	Regula Høsl
19.9.	KM-natt			B&OI	Bestemorenga	Bestemorstua	egen innbydelse	Aviaja Kleist	Katrine Kalvig
20.9.	Kendilten			B&OI	Bodomarka	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 Ikedal
30.9.	20.00	N		B&OI	Froskjtjern	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 Saltentilen ihht egne regler									
Øvrig behov for medhjelpere skaffer løpsleder selv.							R: N-løyper med stor målestokk og flere korte løyper		

Salten har et unikt tilbud!



Mange i arbeid!

Følg med på hjemmesiden www.bodo-orientering.no

Turer, samlinger og løp – vi planlegger sammen

- Reiseledere
- Aktuelle turer – hvem drar hvor??

Når dere svarer er det lettere å få planlagt 😊

UT_PÅ_TUR_REVIDERT versjon 23.01.2015

Turer /samlinger og løp sesongen 2015

– som du som B&OI'er mellom 10-20 år kan ha mulighet til å være med på!

Tilbakemelding fra:

Frist fredag 6.2 – sendes Elisabet Kongsbakk elisabet@vegvesen.no

Dato	Arrangement	Sted	Aktuelt for alder:	Reiseledere	JA/NEI/kanskje delta: (navn utøver + deltakende foreldre)	Merknad
29.1-1.2	Bergen sprint Camp	Bergen	17-20	Inger Furuholmen OK		
24-26.4	3xNC sprint/mellom/lang	Halden	17-20	Marit Johnsen OK		
13-15.5	Vårsamling for Nordland o-krets	Mo/ Utskarpen	13-20	Onsdag ettermiddag – fredag kveld Reiseledere/ sjåførere ??		HØY PRIORITY! Hensikt: bygge miljø, trene i granskogsterreng. Yngve Sjøstad (jr-VM-vinner) lager opplegg OBS! B&OI SYNLIG i Borgertoget!
17.mai	Borgertoget		Alle			OBS! Billige billetter og overnatting bookes snart...
23-24.5	Pinse løp/2xNC	Løten Hamar	14-20	Torkel? Steve?		
30-31.5	NM sprint (NC) + stafett	Tønsberg	17-20	Katrine?		
5-7.6	Mo 3-dagers	Mo	Alle			
19-21.6	Nordland 3-dagers KM-helg Fauske/ Sulis			Elliksrud? Jørgen?		HØY PRIORITY! B&OI/ Tverlandet arrangør. Helgeløp – fredag til søndag med overnatting i Sulis! Flest mulig B&OI'ere (10-86 år) løper, inklusive nye foreldre!
26-28.6	O-festival (3xNC) (Norges største o-løp ☺)	Oslo	13-20	Mona? Bø/ Kongsbakk?		Billige billetter/ overnatting må bookes snart! OBS! Gi beskjed om du overnatter privat
Ferieløp – mange konkurranser ferieløp o-løp i nytt tennings. B&OI dekker startkontingent for ungdommer og foreldre. Del ferieplanene! Vær OBS på påmeldingsfrister – tidlig påmelding gir ofte lavere påmeldingsavgift. Klubben sparer penger!						
4-10.7	Sørlandsgalopp (inkl. 2xNC)	Rauland		Overnatting: Elin Irgens kontaktperson Først til mølla ang. overnatting		B&OI sin «klubbsatsing» på ferieløp 2015 B&OI/ Mo ok har booket overnatting 20 plasser
7-12.8	Hovedløp/ O-landsleir	Larvik	14-16	Torkel I OK og 14/15 års-foreldre? Per B. & ?		HØY PRIORITY! Mål: 7-9 stk. fra B&OI! Flest mulig videre til Alta etterpå ☺
14-16.8	Nord-norsk mesterskap	Alta	Alle			HØY PRIORITY! Helgeløp – fredag til søndag. Flest mulig med! OBS! 14-16 fra HLOLL
5.9	KM Stafett	Bodø	Alle			HØY PRIORITY! Flest mulig B&OI-lag!
6.9	Saltendilten	Bodø	Alle			
10-13.9	NM-uka lang, mellom + senior stafett (2xNC)	Levanger (Frol)	17-20	Katrine? Arild? (lære arr)		
18-20.9	NM natt /NC/ O-idol/ NM jr. stafett	Jessheim (Raumar)	16 + 17-20			
17.10	Blodslitet	Fredrikstad	14-20			Langdistanseløp med fellesstart
30.10-1.11	Camp Norway -samling	Oslo	16 + 17-20			Interessekartlegging

Tirsdags- og torsdagstreningene!



Det betyr
mye.....



at du er
der.....

Treninger & oppfølging 2015



O-treninger vår/sommer/ høst 2014

Dato	Dag	Kl.	Oppmøte sted	K
10.4.	torsdag	18.30	Rønvik skole	
Påskeferie: er du hjemme og drar ut på o-teknisk trening				
24.4.	torsdag	18.30	Mørkvedbukta	
1.5.	torsdag	18.30	Saltstraumen kirke	
8.5.	torsdag	18.30	Lysløypa Hopen	Vatnet
22.5.	torsdag	18.30	Heia	Furumoen
29.5.	torsdag	18.30	Bueskyttebanen	Arlia
5.6.	torsdag	18.30	Beserøymoen	Beserøymoen
25.6.	onsdag	18.30	Vatnslia	Vatnslia
Sommerferie : er du hjemme og drar ut på o-teknisk trening, så inviter med andre				
14.8.	torsdag	18.30	Parkering turisthytta	Keiservarden
21.8.	torsdag	18.00	Vanntårnet Mørkved	Mørkved
28.8.	torsdag	18.00	Steigtindvatnet	Festvåg
4.9.	torsdag	17.30	Lysløypa Hopen	Vatnet
			Tverlandet. Ved rundkjøringa/avkjøringa til Saltstraumen	Naursta
11.9.	torsdag	17.30		
18.9.	torsdag	17.30	Mørkvedmarka skole	Mørkved
25.9.	torsdag	17.30	Turisthytta	Rønvik

• Rekrutt 10-12

• 13-20 + +

Spørreskjema!! Når dere svarer er det lettere å få planlagt ☺

