



**HVER BEVEGELSE TELLER.
DET ER 30 MINUTTER OM
DAGEN SOM GJELDER.**

**I samarbeid med
Tverlandet IL
Orientering**

B&OI Orientering

«Fart-med-kart 2017»

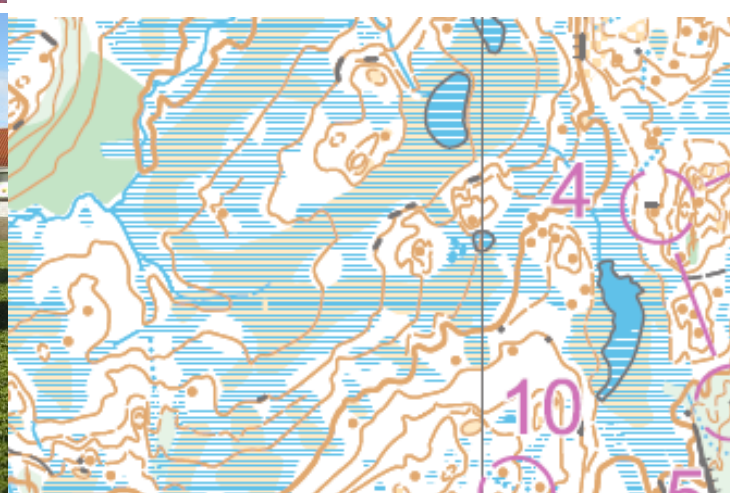
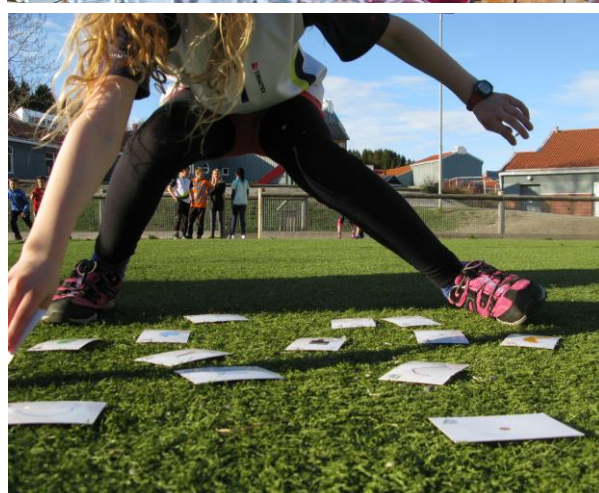
- for deg som er 10 - 13 år



Visste du at ...

- O-løpere også spiller fotball & i korps, går på ski og synger i kor?
- Orientering er en idrett man kan drive med hele livet?
- Nybakte verdensmestre løp NM i orientering i Bodø i 2016?
- B&OIs turorientering er en av landets største?
- Kunnskap om kart og kompass er kult!

..orientering er VILT – VAKKERT & RÅTT!





Kontaktpersoner Fart-med-kart 2017 B&OI:

Elisabet Kongsbakk 906 11 787 og Morten Tjønndal 911 05 587

Info Bli medlem av Facebook-gruppen **B&OI Fart-med-kart**

Kontaktperson Tverlandet IL: Kenneth Viken 901 89 856

Hjemmeside, Facebook & Instagram B&OI

www.bodo-orientering.no

FB: **B&OI orientering**

Instagram: **bodo.orientering**

Fokus: Bli svett, glad & trygg i skogen! Lær om kart og orientering & ha det artig!

Tirsdag er orienteringsdag!

Vi møtes til stafetter, lek, o-bingo, myrfotball & bushing først, og deltar på o-løp på slutten av økta

- ✓ **Nybegynner-løyper** – Råtass (sløyfer) eller rundløype
- ✓ **C-løyper** – for deg som er litt øvet, eller for foreldre som vil prøve seg!
 - **Tirsdag 18/4** kl. 17.30 (**OBS!** Siste dag i påskeferien..) - oppmøte **Bodøsjøen skole**
 - **Tirsdag 25/4** kl. 17.30 - oppmøte ved **parken Nordlandssykehuset** (tidl. Rønvik sykehus)
 - **Tirsdag 2/5** kl. 17.30 - oppmøte **Ausvika** (p-plassen)
 - **Tirsdag 9/5** kl. 17.30 - oppmøte ved **Rønvikfjellet** – merket fra p-plass ved Turisthytta
 - **Tirsdag 16/5** kl. 17.30 - oppmøte **Maskinisten** (p-plassen)
 - **Tirsdag 23/5** kl. 17.30 - oppmøte **Hunstadlia, ved Hunstad barneskole**
 - **Tirsdag 30/5** kl. 18.00 - oppmøte **Saltstraumen** Tverlandet IL arrangør – kun løp, ikke trening
 - **Tirsdag 6/6** kl. 17.30 - **Bueskytterbanen** (retning Heia/ Soløyvatnet)
 - **Tirsdag 13/6** kl. 17.30 - **Heia Soløyvatnet**
 - **Tirsdag 20/6** kl. 18.00 - **Helsesportsenteret** Valnesfjord IL– kun løp, ikke trening først

SOMMERFERIE

- **Tirsdag 15.8** kl. 17.30 - **Rønvik skole** (**OBS!** Siste ferieuka før skolestart!)
- **Tirsdag 22.8** kl. 17.30 - **Hopen, skiarenaen** – kjør retning Vatnvatnet
- **HELGESAMLING** sist i august
- **Tirsdag 29.8** kl. 17.30 – **Bestemorenga**

Løp med N- og C-løyper – ikke trening først

- **Tirsdag 5.9** kl. 18.00 - **Løding, idrettsbanen** (Tverlandet IL arrangør – løp, ikke trening først)
- **Tirsdag 12.9** kl. 18.00 - **Frosktjern** – parkering Arlia/ Soløyvatnet (Klubbmesterskap!!)
- **Tirsdag 19.9** kl. 17.30 - **Østbyen skole** – løp, ikke trening først

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

Treningsavgift & medlemskap i B&OI 200 kr. Treningsavgift for TIL-medlemmer 100 kr

Kr. 200 inkluderer kart, startkontingenter & medlemskap i B&OI for hele 2017. Ingen dugnad for foreldre første året!
Medlemmer av Tverlandet IL betaler en treningsavgift 100 kr. Inkluderer kart og startkontingent for hele 2017

TRIM for foreldre-/ besteforeldre-/ eldre søsken – prøv du også!

Løyper for alle på tirsdagene! Tren selv og samle tur-o-poeng! Familiemedlemskap i B&OI koster 500 kr

Påmelding og informasjon

Registrering ved oppmøte. Nærmere informasjon om betaling og treninger via Facebook-gruppa **B&OI Fart med kart**