



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

B&OI Orientering

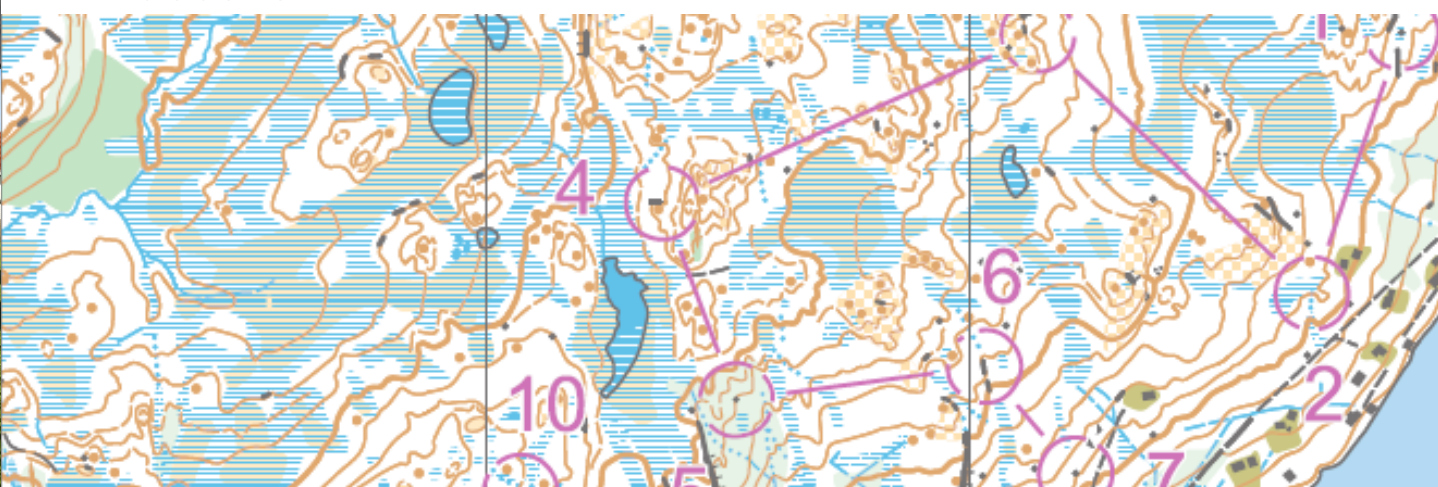
«Fart-med-kart 2020»

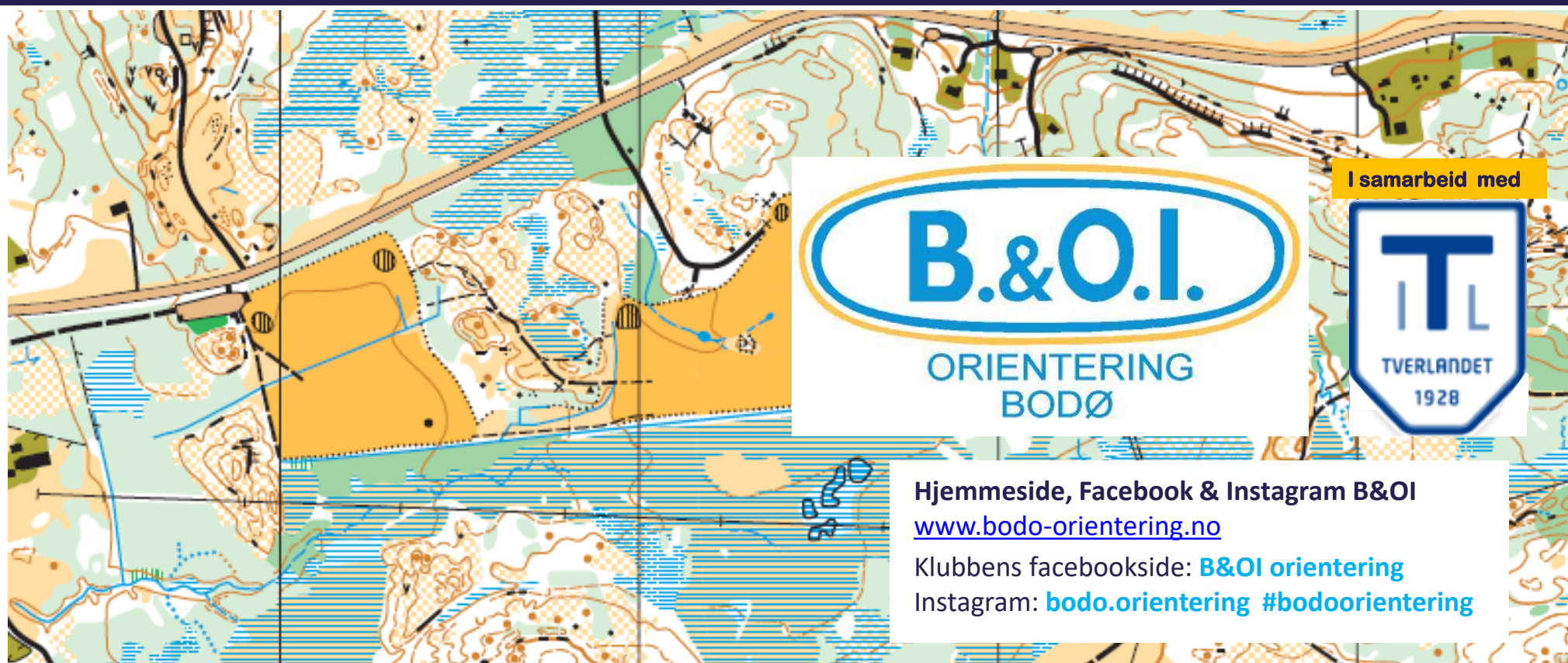


Orienteringstrening for barn og ungdom

B&OI Orientering tilbyr orienteringstrening for rekrutter (ca 10-14 år), det vil si for nybegynnere uten tidligere erfaring og til N/C-løpere som har vært med før. Fokuset er kunnskap om kart og å ha det gøy i skog og mark. Lær om orientering, kart og bli sprek – sammen med venner, og andre barn og unge!

- **Tid:** Mandager kl 1830-1930, fra april til september (opphold i skoleferien) – til sammen 11 treninger.
- **Sted:** «Asylbanen» i Rønvik - parkeringsplass ved Kløveråsveien 107 (se kart neste side)
- **Oppstart** mandag 27.april kl 1830. På første trening blir det gitt informasjon til foreldre/foresatte om opplegget. Det går imidlertid helt fint å begynne senere i sesongen dersom du er forhindret fra å delta på oppstartstreningen.
- Foreldre oppfordres til å delta på treningen hvis de har lyst og anledning. For unge barn som er helt ferske med orientering er det flott om foreldre er med som støtte i skogen.
- **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





Kontaktpersoner Fart-med-kart 2020 B&OI:

Eirill Pettersen Buvik (99612557) og Elisabet Kongsbakk (90611787)

Info Følg med på Facebook-gruppen **B&OI Fart-med-kart**

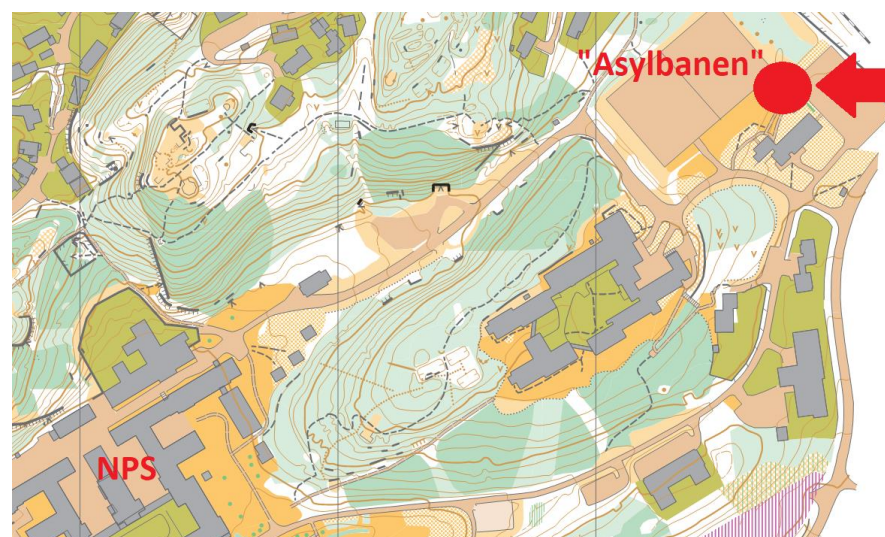
Påmelding og informasjon

Påmelding ved å sende epost til mail@eirill.info.

Vi bruker treningsappen **Spond** for oppfølging av deltakelse på treninger. Nærmere informasjon om betaling og treninger via Facebook-gruppa **B&OI Fart-med-kart**.

Treningsavgift 300 kr

Kr. 300 inkluderer treninger, kart, og startkontingenter for løp i regi av B&OI for hele 2020. Medlemskap i B&OI Orientering kommer i tillegg (kun 200 kr – og det kreves ingen dugnad for foreldre første året).



KORONA og smittevern

Pga korona-pandemien vil vi fortløpende vurdere om treninger kan gjennomføres og om vi må gjøre tilpasninger ut fra smittevernhensyn. Vi vil gi informasjon gjennom Spond og Facebook-gruppa fortløpende.

Har du og familien din lyst til å trene mer? Tirsdag er orienteringsdag!

B&OI Orientering har faste «tirsdagsløp» fra april til oktober på ulike steder i Bodø/Salten-området. Se www.bodo-orientering.no for terminliste. Bli med og prøv deg på en nybegynnerløype, få med deg foreldrene dine og en venn! Du trenger ikke være dreven o-løper for å bli med! Familiemedlemskap i B&OI koster 600 kr.

- ✓ **Nybegynner-løyper** – lett løype for deg som er helt fersk
- ✓ **C-løyper** – for deg som er litt øvet, eller for foreldre som vil prøve seg!

NYTT! B&OI tilbyr nå **Stolpejakt** – sjekk ut stolpejakten.no

B&OI sin tradisjonsrike **TUR**-orientering er et bra supplement! B&OI sitt tur-o-opplegg er lett tilgjengelig på turorientering.no.

..orientering er VILT – VAKKERT & RÅTT!