



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

B&OI Orientering

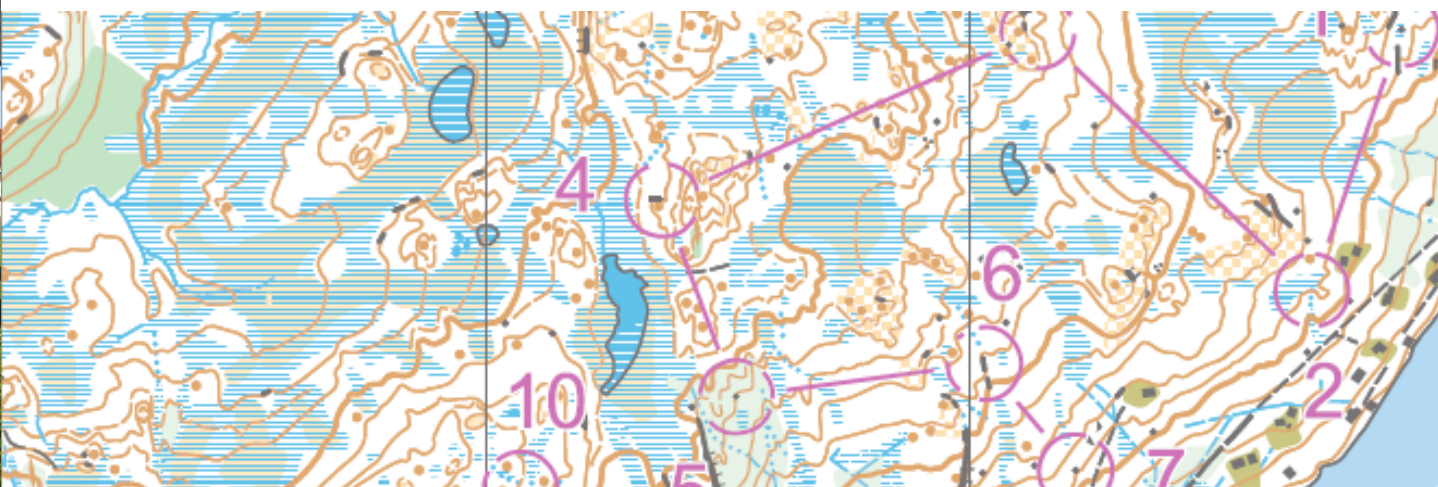
«Fart-med-kart 2022»

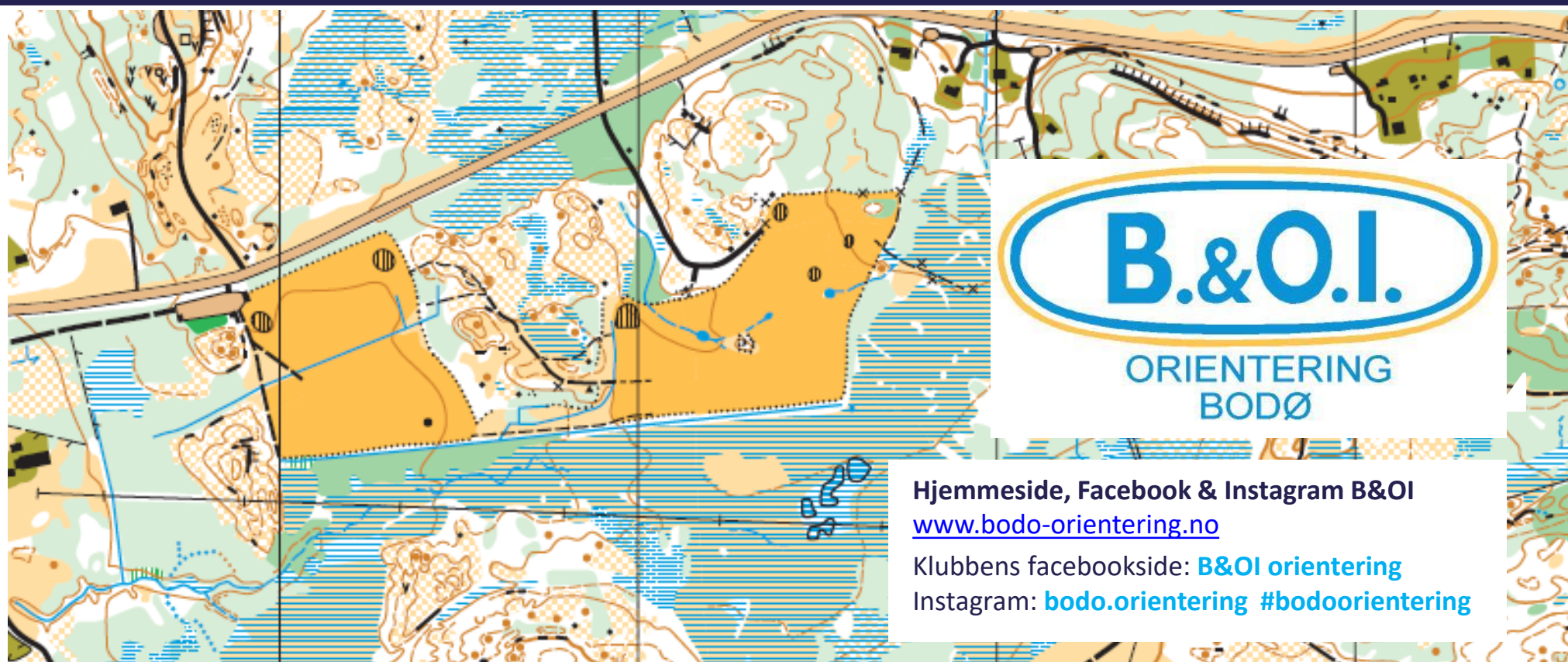


Orienteringstrening for barn og ungdom

Orienteringstrening for deg mellom 9-12 år som er nybegynner uten tidligere erfaring, og deg som har vært med på o-trening før. Lær om hva et kart er, og om hvordan du kan bruke det til å finne fram. Gjennom lek og øvelser kan du bli kjent med andre, bli trygg, oppleve mestring, og ha det gøy i skog og mark.

- **Tid:** Mandager kl. 1830-1930, mai til september (ikke i ferien).
- **Sted:** Rønvikområdet. Første trening fra «Asylbanen» i Rønvik – p-plass ved Kløveråsveien 107. Deretter flytter vi litt rundt!
- **Opstart** trening mandag 2. mai kl. 1830
- **Opplegg:** Oppvarmingsøvelser, lek, trening på bruk av kart og kompass, orienteringsløyper. Ulik vanskelighetsgrad for tilpasset barnas alder og ferdighet.
- **OBS!** Foreldre oppfordres til å delta for å bistå barna eller oss trenere. De yngste og de helt nye *må* stille med en voksen foresatt på alle treninger for å ha utbytte av Fart-med-kart.
- **Infokveld** på Teams for foresatte 25.april kl. 20.00
- **Utstyr:** Sko og treningstøy som tåler å bli vått og skittent 😊! Fotballsko, joggesko eller lette terrengsko (ikke støvler). Kompass og elektronisk tidtakingsbrikke (EMIT) kan lånes av klubben.





B.&O.I.

ORIENTERING
BODØ

Hjemmeside, Facebook & Instagram B&OI
www.bodo-orientering.no


Klubbens facebookside: [B&OI orientering](https://www.facebook.com/B&OI-orientering)
Instagram: [bodo.orientering](https://www.instagram.com/bodo.orientering) #bodoorientering

Trenere Fart-med-kart 2022 B&OI:

[Asgeir Jordbru](#) (934 26 200) og [Elisabet Kongsbakk](#) (906 11 787)

Påmelding og informasjon

Påmelding til: Se hjemmesiden www.bodo-orientering.no under arkfanen FART MED KART

Vi bruker treningsappen  **Spond** som infokanal om oppmøtested, og til oppfølging av deltakelse på treninger. Følg gjerne FB-gruppa **B&OI Fart-med-kart**

Hva koster det?

Treningsavgift kr 300: inkluderer treninger, kart, og startkontingenter for o-løp for hele 2022.

Medlemskap i B&OI Orientering kommer i tillegg
Barne-/ ungdomsmedlem kun 250 kr eller
familiemedlemskap 800 kr. (Det kreves ingen dugnad for Fart-med-kart-foreldre første året).

Nærmere informasjon om betaling kommer senere!

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!

- ✓ **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!

SJEKK B&OIs populære Stolpejakt i 2022 – se stolpejakten.no
B&OI sin tradisjonsrike **TUR**-orientering er e bra supplement!
Turorientering i Bodøområdet er lett tilgjengelig på turorientering.no.

..orientering er VILT – VAKKERT & RÅTT!