



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

B&OI Orientering

«Fart-med-kart 2019»

- for deg som er 10 - 13 år



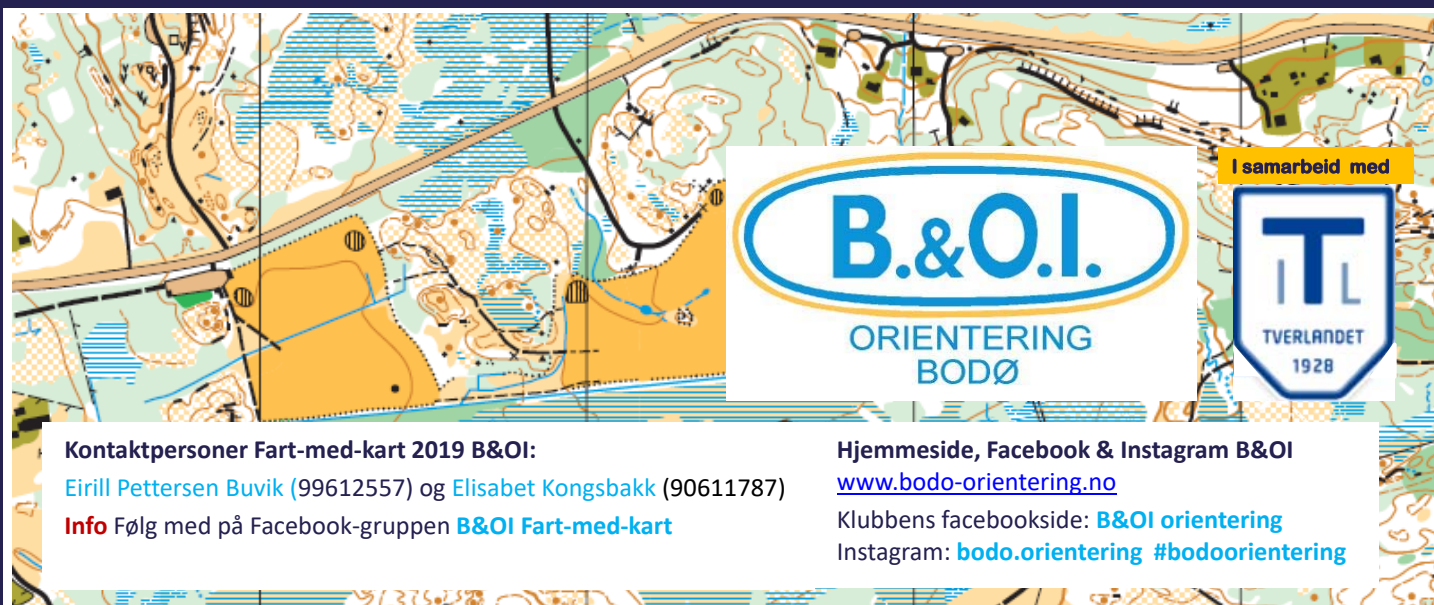
Orienteringstrening for nybegynnere

B&OI Orientering tilbyr orienteringstrening for rekrutter (ca 10-13 år). Fokuset er kunnskap om kart og å ha det gøy i skog og mark. Lær om orientering, kart og bli sprek – sammen med andre ungdommer og venner!



- **Tid:** Mandager kl 1830-1930, fra april til september (opphold i skoleferien) – til sammen 12 treninger.
- **Sted:** «Asylbanen» i Rønvik - parkeringsplass ved Kløveråsveien 107 (se kart neste side)
- **Oppstart** mandag 29.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.
- **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 2019 B&OI:

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

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

Hjemmeside, Facebook & Instagram B&OI

www.bodo-orientering.no

Klubbens facebookside: **B&OI orientering**

Instagram: **bodo.orientering** #bodoorientering

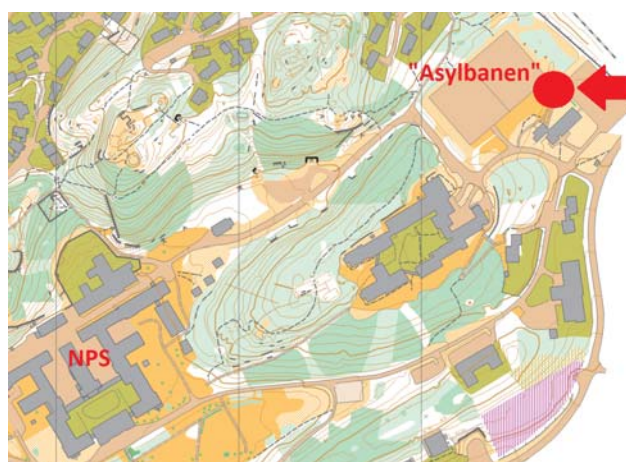
Treningsavgift 300 kr

Kr. 300 inkluderer treninger, kart, og startkontingenter for løp i regi av B&OI for hele 2019. Medlemskap i B&OI Orientering kommer i tillegg (kun 200 kr – og det kreves ingen dugnad for foreldre første året).

Påmelding og informasjon

Påmelding ved å sende epost til mail@eirill.info – eller møt opp på en trening!

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



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

B&OI Orientering har fast «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!

Visste du at ...

- O-løpere også spiller fotball & i korps, går langrenn og synger i kor?
- Klubbens aktive medlemmer er fra 10 – 80 år! Orientering er en artig bredde- & toppidrett, som man kan drive hele livet!
- Kunnskap om kart og kompass er kjempelurt å kunne!

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!