



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

B&OI Orientering

«Fart-med-kart» 2023



Orienteringstrening for barn og ungdom

Orienteringstrening for deg mellom 9-13 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, fra mai til september (ikke i ferien)
- Sted: Nærområde til skoler i Hunstad- og Mørkvedområdet. Oppmøtested annonseres i Spond.
- Oppstart mandag 24. april kl. 1830- 1930 oppmøte: parkering Hunstad barneskole
- Opplegg: Oppvarmingsøvelser, lek, **trening på bruk av kart og orienteringsløyper**. Ulik vanskelighetsgrad tilpasset barnas alder og ferdigheter. På første trening blir det gitt kort informasjon til foreldre/foresatte.
- **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 godt utbytte av Fart-med-kart
- 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 oss.





Trenere Fart-med-kart 2023 for B&OI:

Eirill (99612557) **Marius** (97193395) og **Trude** (48179179)

Påmelding og informasjon

Påmelding til Fart-med-kart: Send epost til mail@eirill.info

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

Hva koster det?

Treningsavgift kr 300: inkluderer treninger, kart, og startkontingenter for o-løp for hele 2023.

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).

Klubben er knyttet opp mot fritidskortet i Bodø.

Har du lyst å vite mer om klubben eller våre aktiviteter? 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, facebook (B&OI orientering) eller ta kontakt med Ann Trude Mohus på mail: atmohdiv@gmail.com

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! Velkommen!

- ✓ **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 2023 – se stolpejakten.no

B&OI sin tradisjonsrike **TUR**-orientering er et bra supplement! Turorientering i bodøområdet er lett tilgjengelig på turorientering.no.

..orientering er VILT – VAKKERT & RÅTT!