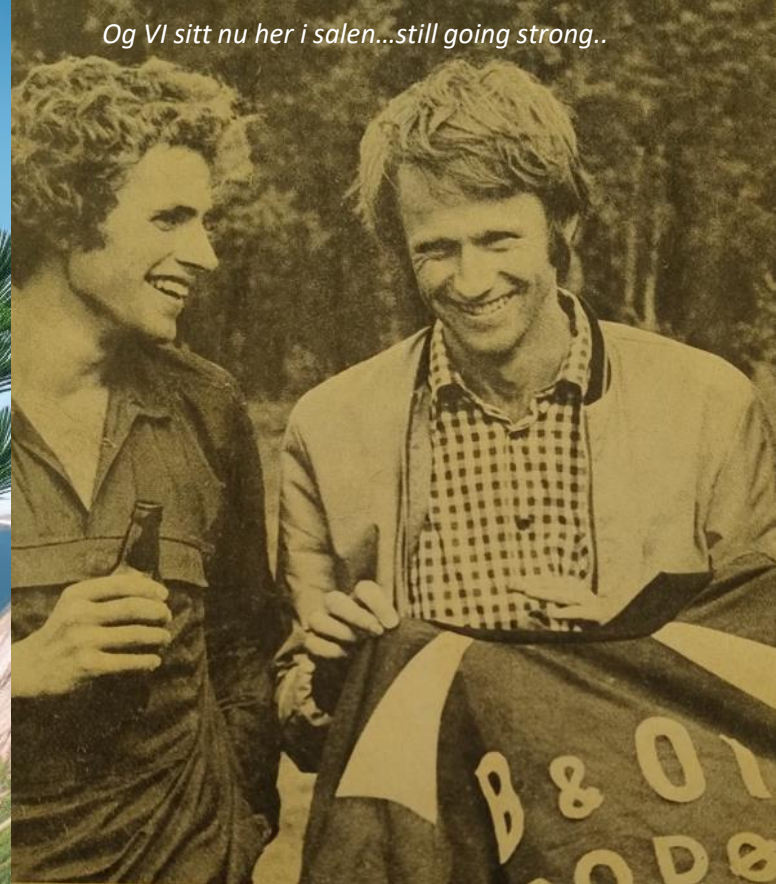




Glimt fra 60 års klubbhistorie # vilt-vakkert-rått

© Til jubileumsfesten fra Elisabet Kongsbakk



Og Vi sitt nu her i salen...still going strong..

Hvordan startet det?



Hvem var det
&
hva gjorde de?



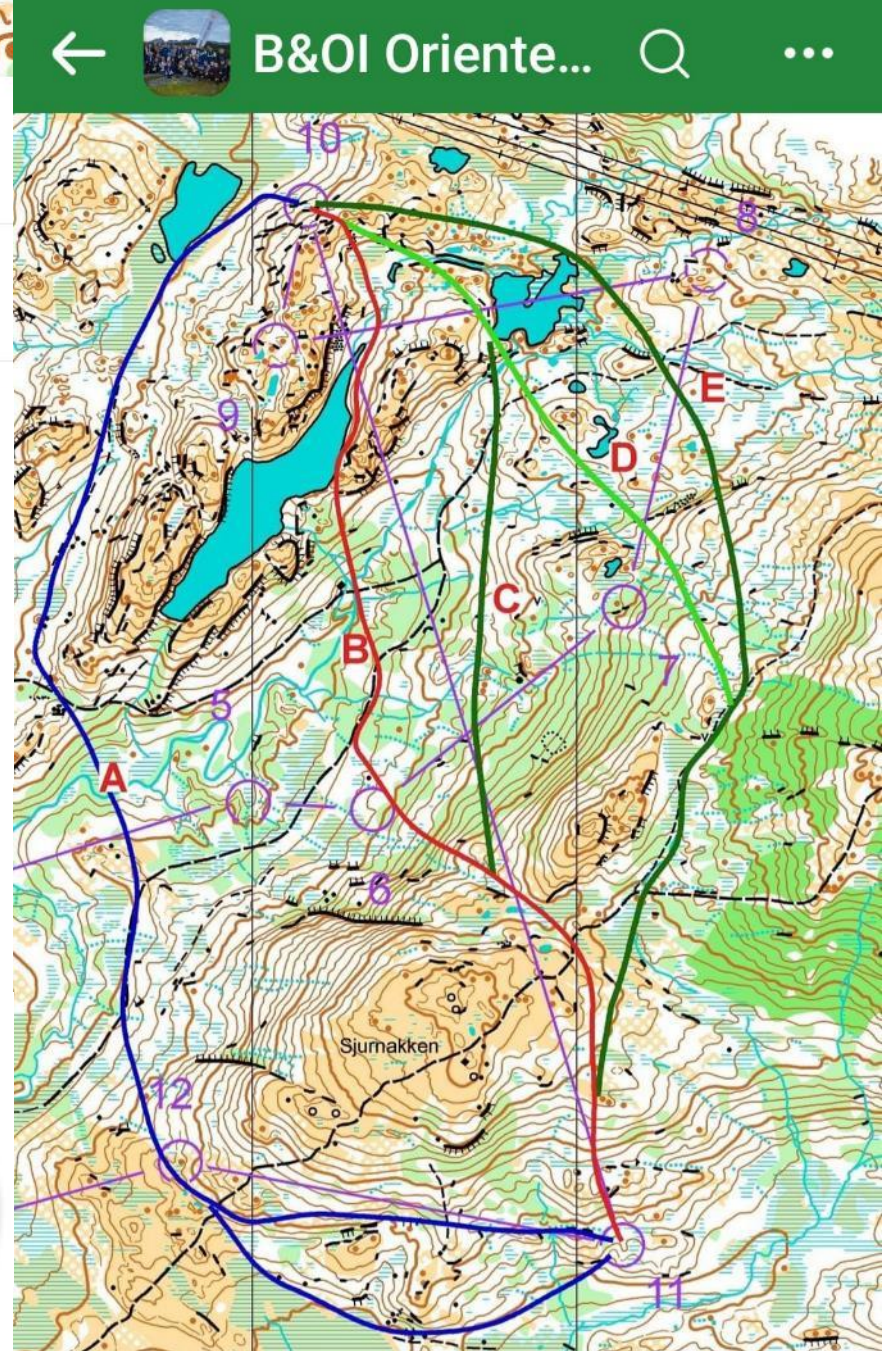
Bodø & Omegn IF Orientering

FORSIDEN OM OSS FART-MED-KART 2024 TUR-O STOLPEJAKTEN ARRANGØRVEILEDNING MEDLEMSINFO

TERMINLISTE - RESULTATSERVICE B&OI FACEBOOK NM 2024 EVENTOR BODØSKOLEN NOF



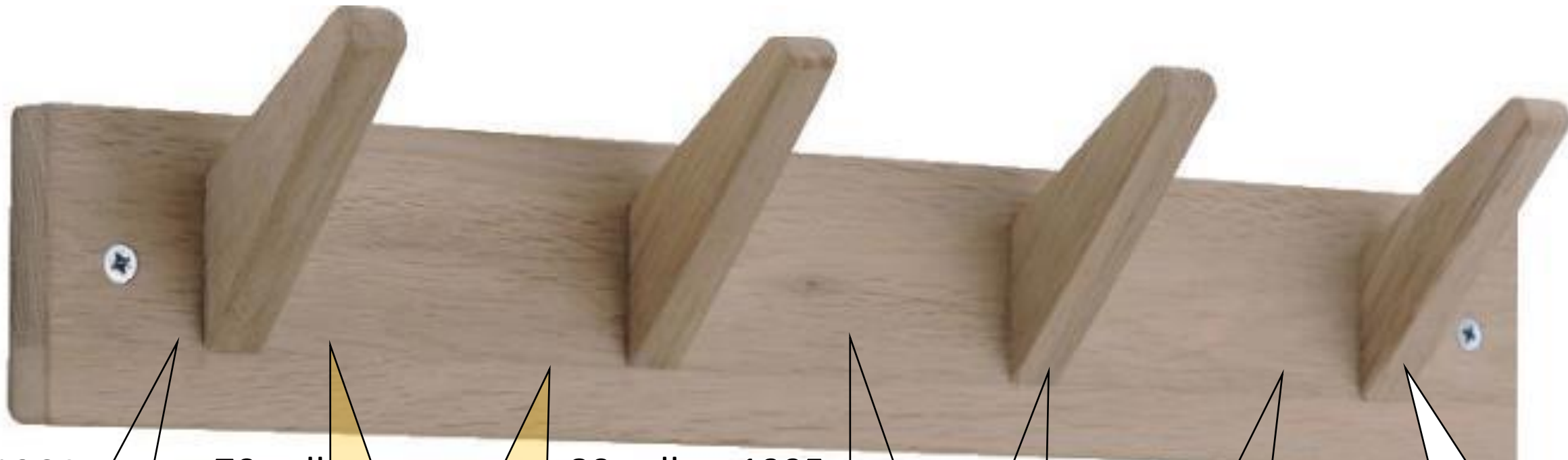
Hvilke **steg** har o-idretten og klubben tatt fram til i dag?



Per Rekkedal + 6

23 kommentarer

Hvordan fortelle o-klubbens historie?



1964



70-tall

o-sportens

80-tall

gullalder

1995



2000

2016



2024

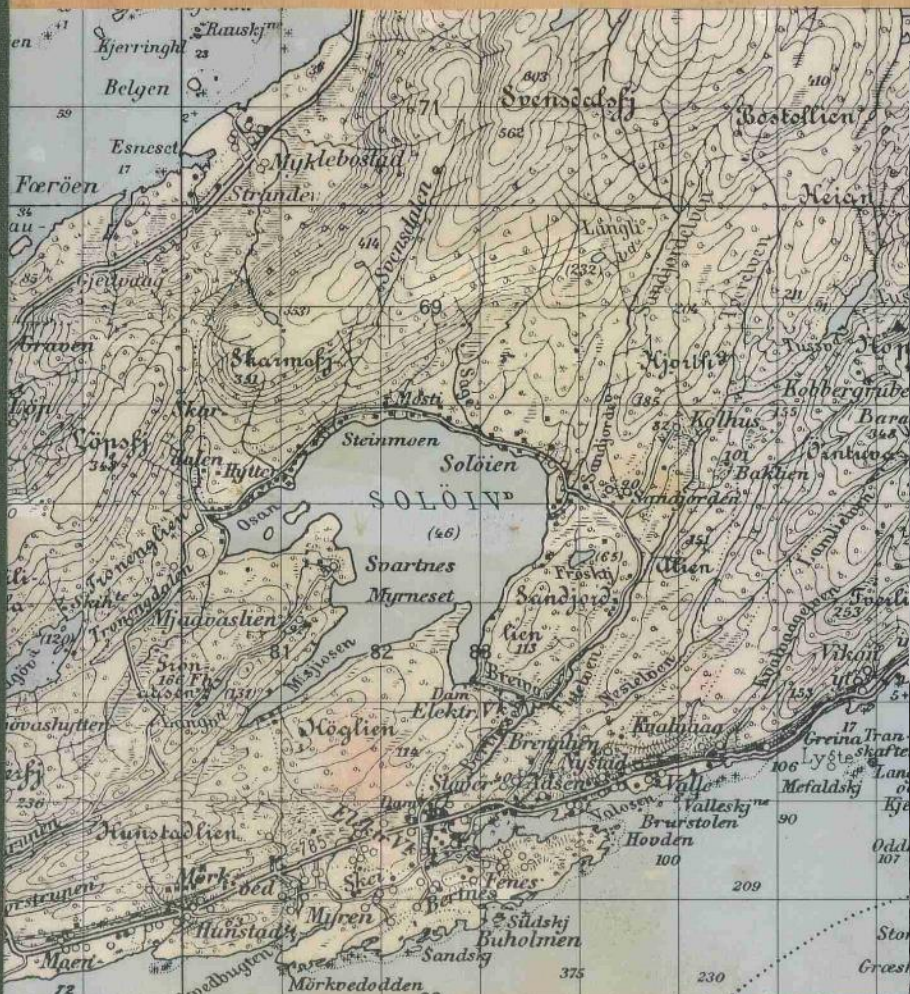


Vektlegge **merittene** **de trofaste sliterne** **alt-var-bedre-før?** Vi eier jo alle, individuelle biter av historien



Dette er
min bukett
til oss!

Tidlig 1960-tall



Byingeniør Heieraas tar ut kurs, hans frue er postvakt – og fotograf Johnsen tegner av neste post

20.mai
1964

Fremstøt for orienterings- sporten i Bodø-distriktet

Kurs i kart og kompass i første omgang

Problemet for oss i øyeblikket er dårlige kart, men takket være samarbeidet med Forsvaret vil vi til neste år få et godt kart basert på luftfotos. I første omgang skal vi lage kart på grunnlag av det økonomiske kartverk som nå er under utarbeidelse. Gode kart er en vesentlig faktor for å få det størst mulige utbytte av o-sporten.

Starter med

KURS

KART



*Ildsjelen i orienteringssporten
Bodø, Carl A. Boe.*

1. POST 2. POST 3. POST 4. POST 5. POST 6. POST 7. POST 8. POST 9. POST 10. POST LØYPE START NR. START INNHØKST ANV. TID

(B801) - ORIENTERINGSKART NR. 1.

MÅLESTOKK 1:20000
ERVIDISTANSE 30 M

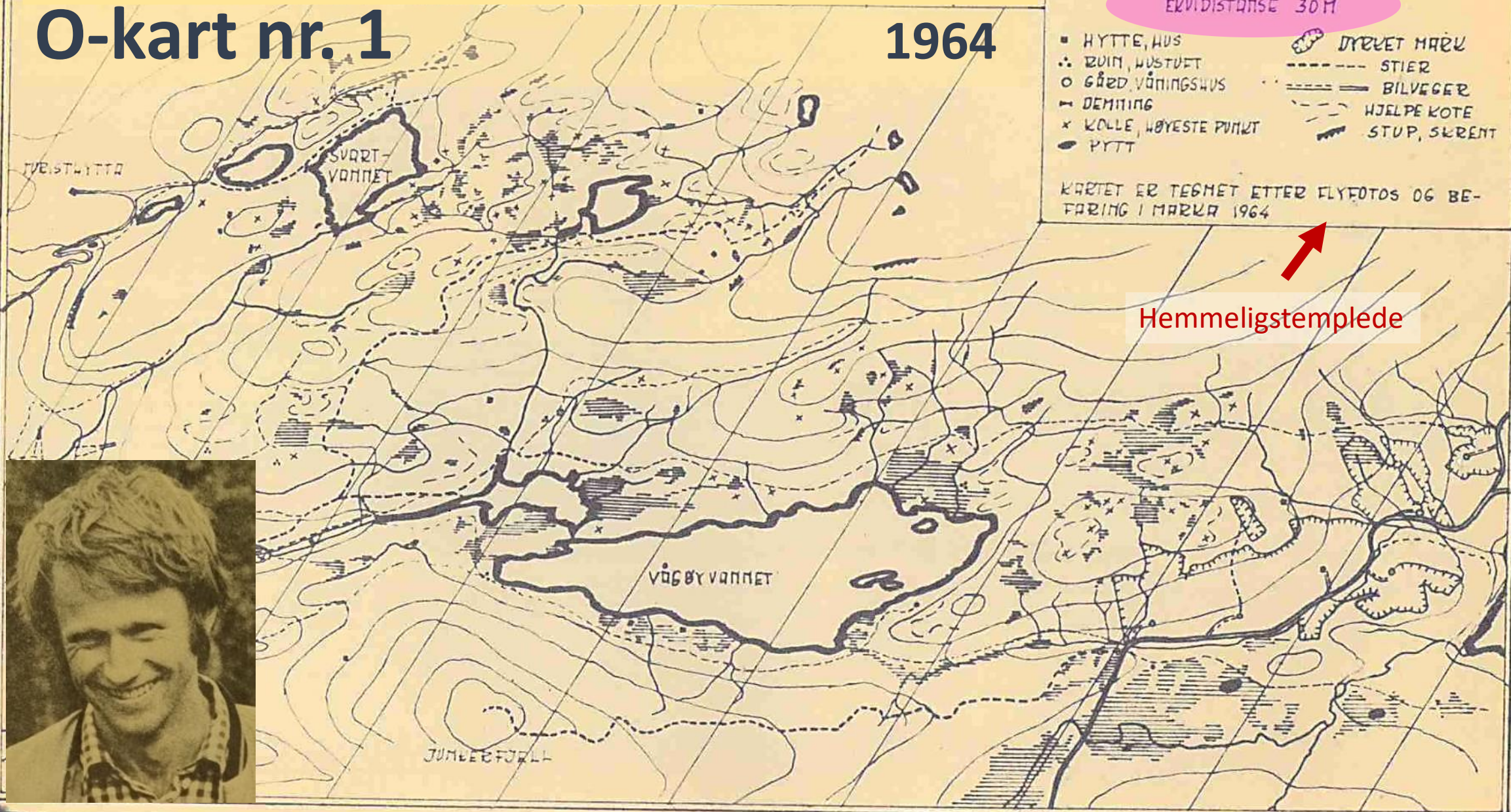
Carl B. Bjørseth var i førstegangstjeneste – håndtegnet første kartet vårt

O-kart nr. 1

1964

- HYTTE, HUS
- RUIN, HUSTUET
- GÅRD, VÅNINGSHUS
- ⊢ DEMTING
- x KOLLE, HØYESTE PUNKT
- PYTT
- ☞ DYRDET MÅRK
- STIER
- == BILVEGER
- - - HJELPE KOTE
- ⚡ STUP, SKRENT

KARTET ER TEGNET ETTER FLYFOTOS OG BEFARING I MÅRKA 1964



Hemmeligstemplede

Nordlands posten 19/10-64

B&OI har skapt et virkelig orienteringsmiljø i Bodø nå

Per Rekkedal vant gutteklassen i vellykket bymesterskap

Arrangere LØP

terreng. B&OI hadde for anledningen fått til veie et nytt orienteringskart på målestokk 1:20 000, som er tegnet etter flyfotos og befaring i Bodin-marken. Det var da også tydelig at deltagerne satte stor pris på kartet.

Maskinisten



Ungguttene Per Rekkedal konsentrerer seg ved kartoppslaget under orienteringsløpet i går.



Orientering skal være gøy!

Målet er å gi barn, ungdom og nybegynnere i alle aldre gode opplevelser og mestringfølelse i o-løypa. De skal møte riktige utfordringer på riktig nivå og med en forutsigbarhet fra gang til gang i treninger og konkurranser.

Først når du mestrer orienteringen og finner postene, blir det ordentlig gøy.

N, C og B nivå
Riktige løyper
for barn, ungdom og
nybegynnere i
alle aldre



Januar 2022

- Hva kjennetegner en god løype?
- Hva forventes at utøvere kan på N, C og B-nivå
- Tips til løypelegger
- Tips til trener/ trening
- Tips for sprint-orientering og paraorientering

VILT
VAKKERT
OG RÅTT

Egentlig er det et
under
at **nybegynnerne**
kom helskinnet
gjennom
1960-tallet!

Orienterings-løperne i nytt terreng:

1965

Bjørg - sint som ei fele!

i vanskelig Grand-løype

Grand debuterte som orienteringsløp-arrangører mandagskveld, og løperne i Bodø-distriktet viste dem så stor tillit at det møtte hele 30 deltakere — muligens det meste som har vært med på løpene her i Salten.

Arrangørene le nytte «jomne gang, selv sponerer ikke mest nøyaktig Naurstad-strø arena, og her lagt en langlø

meter med seks poster for de eldste deltakerne, mens de yngre nøyde seg med ca. 6 kilometer og fem poster — i luftlinje.

Det viste seg at flesteparten av deltakerne fikk visse problemer

Det viste seg at flesteparten av deltakerne fikk visse problemer ute i løypa, mens de mere rutinnerte fant ut av både terreng og kart på en brukbar måte. Nå var der riktig nok endel diskusjon om en av postene — om den var markert på riktig sted. Noen mente at den lå rett, men at kartet ikke stemte, andre mente at kartet stemte, men at posten lå feil. For

noe i overkant av hva man hadde regnet med.

Leif Berntzen, B.&O.I. var raskest av de yngste guttene, mens Raymond Trondsen, Tverlandet, som nærsagt startet på hjemmebane var raskest i 17-18 års klassen — og raskest av alle guttene

klassen, og hun gjennomførte løpet fint — til og med raskere enn broren. Men sint som en fele var hun da hun kom i mål, og mente at den omtalte posten lå feil.

Stort sett kom vel arrangørene og vi tror de trygt kast med nye opp-

r 15-16 år
en, B.&O.I. 1.57.18
etersen, B.&O.I.
in Johansen, B&OI
Rekkedal, B.&O.I.

r 17-18 år
Trondsen, Tverlan-

enter
Rekkedal, B.&O.I.

ort løype)
sen, BUL 1.47.20. 2.
B.&O.I. 1.48.50.

M 3 (lang)

1. Reidar Andersen, LVA 1.40.48.
2. Carl Boe, B.&O.I. 1.43.31. 3. Erling Schou, GCA 1.48.39 4. Bernard Lyng, Grand 2.16.36. 5. Per Erik Andersen, LVA 2.20.30.

6 km – 5 poster

i kort løype.

Bjørg Rekkedal, B.&O.I.,
ensom, men tapper svale i jente

klassen, og hun gjennomførte løpet fint — til og med raskere enn broren. Men sint som en fele var hun da hun kom i mål, og mente at den omtalte posten lå feil.

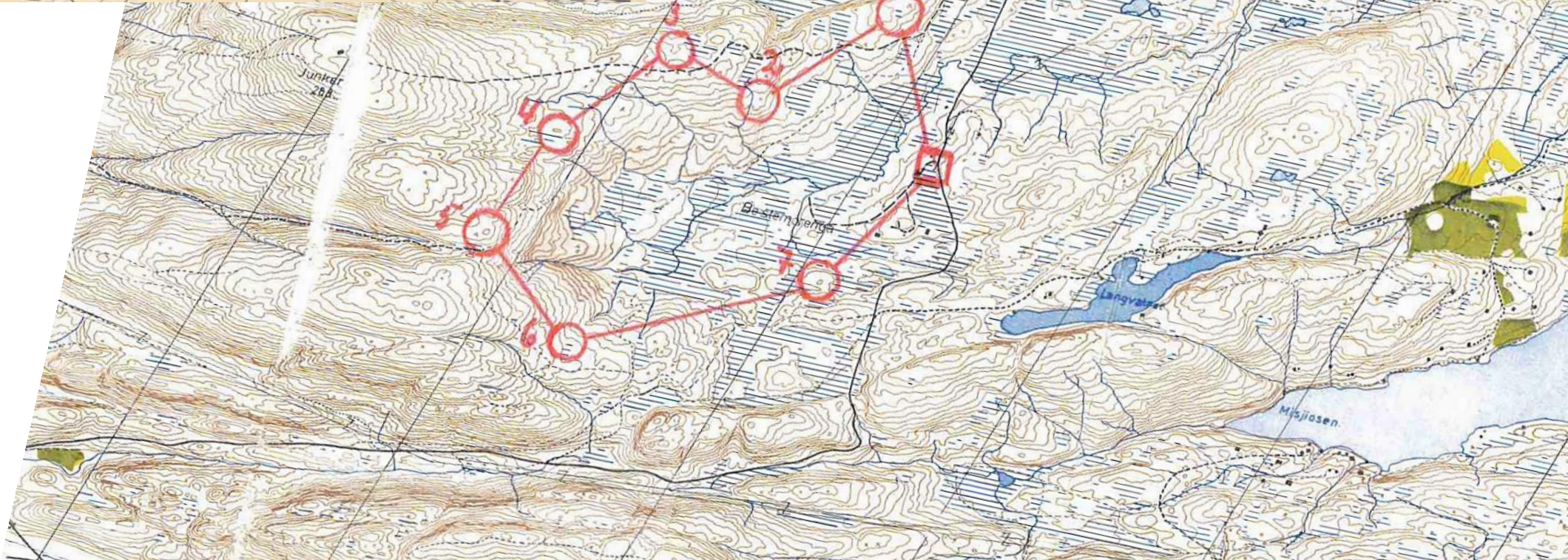
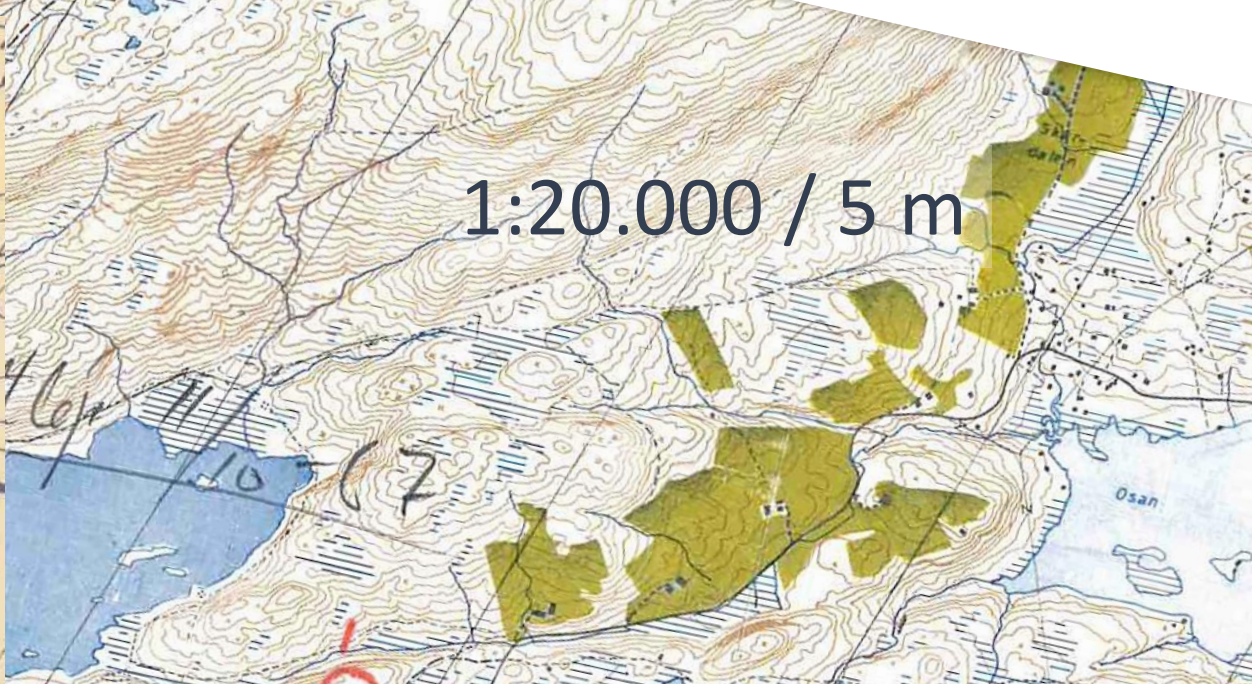
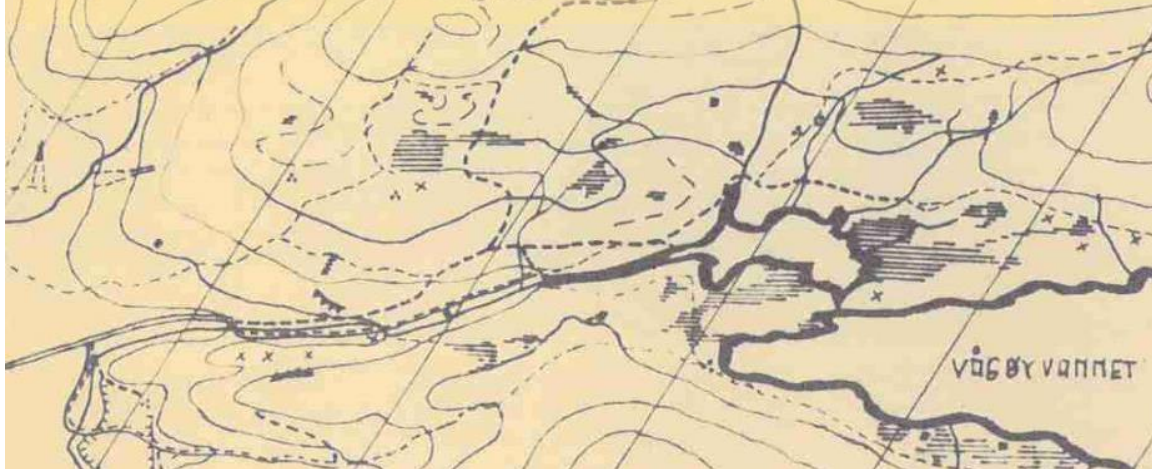
Bjørg Rekkedal D17-18 2.45.32

Per Rekkedal H15-16 2.45.35

3 år etter første kart - en virkelig revolusjon!

Vågøyvatn 1964 → 1967

1:20.000 / 5 m

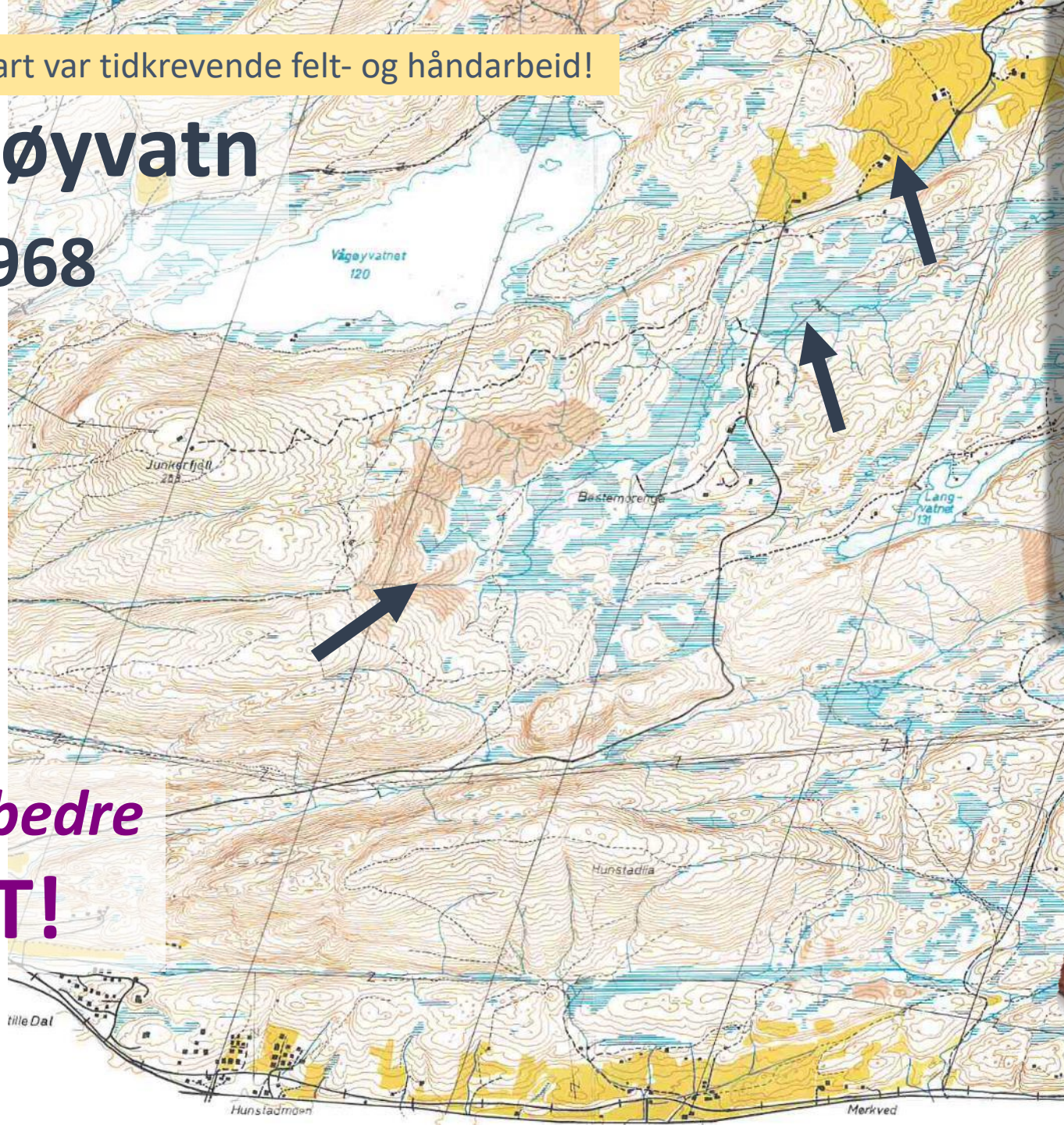


**Bedre
KART!**

Å lage kart var tidkrevende felt- og håndarbeid!

Vågøyvatn

rev. 1968



Enda bedre
KART!

FRAM
Løssalg 60 øre
BODØ, LØRDAG 3. JUNI 1967

58. ARG. Nr. 124

Kart over Bodin-marka ferdig

B&OI har gjort en kjempejobb

Faktisk har Bodø & Omegn Idrettsforening i løpet av de to siste årene sbygget et idrettsanlegg i utmarka. Det er ikke noe prangende stadion med garderober, tribuner og liknende, men et kart — orienteringsløpernes og turgåernes idrettsbane.

sa at det er brukt to år på arbeidet, men da skylder vi å være oppmerksom på at idrettsanlegget dekker et areal på 30 kvadratkilometer. I alt har arbeidet kostet noe rundt 100 kroner, og da regner vi ikke de mellom 500 og 700 dugningstimer som orienteringsurmen har nedlagt i form

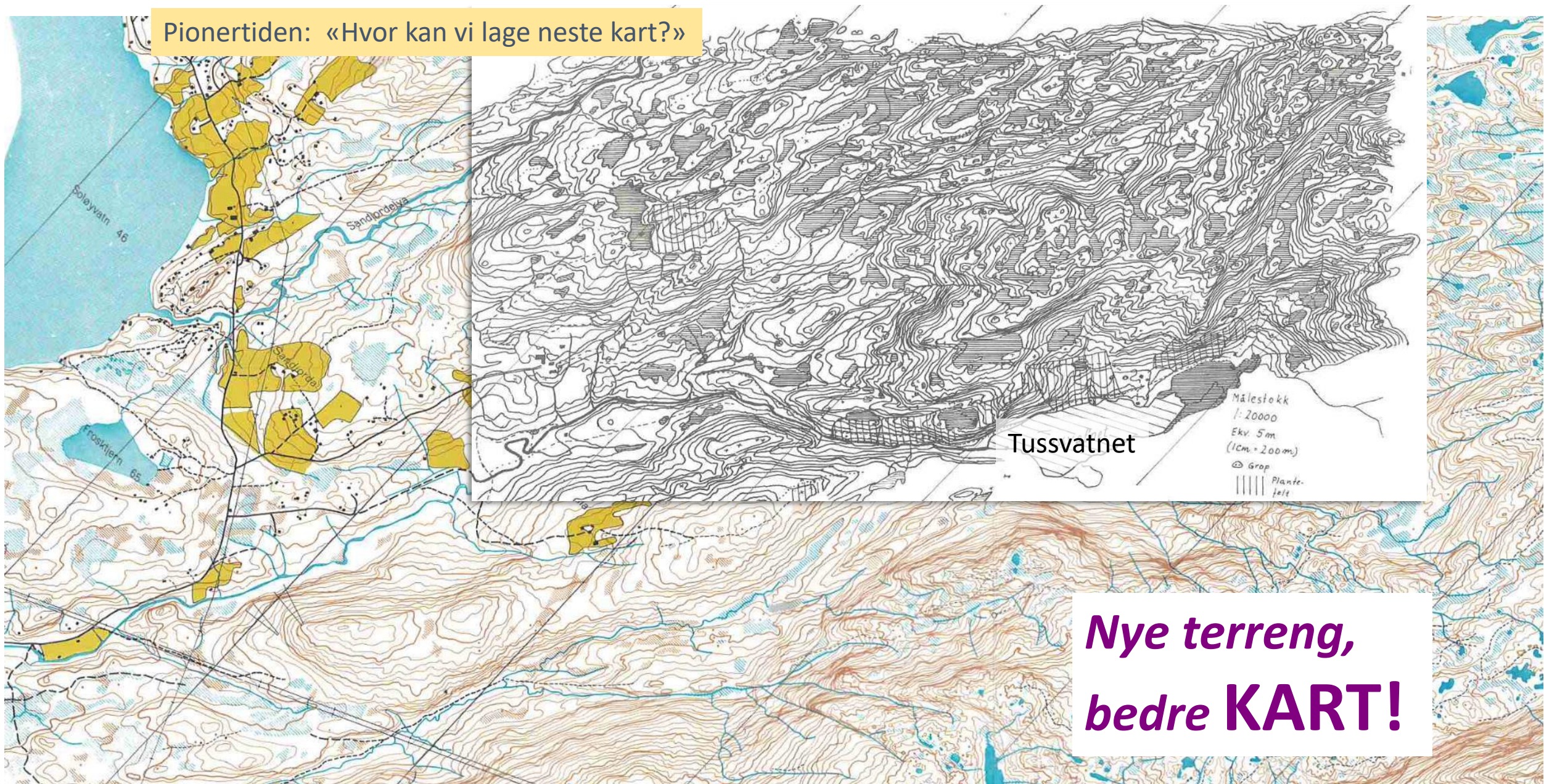
tegnert kartet, Carl Boe — mannen i B&OI — Rolf Utengen. si at det ligger meget arbeid bak det resultatet vi legger fram. Når det har lykket oss å nå dette

Kålhusmarka

1968 → 1970

1:20.000/ 5 m

Pionertiden: «Hvor kan vi lage neste kart?»



**Nye terreng,
bedre KART!**



Lenge før Wenche

Småbarnspappa

Tidsklemma var ikke oppfunnet enda...

Delta/konkurrere LØP

**Sensasjonell Bodø-innsats
i orienteringsstafett-NNM**

*-dobbeltsieger i
herreklassen i -73!*

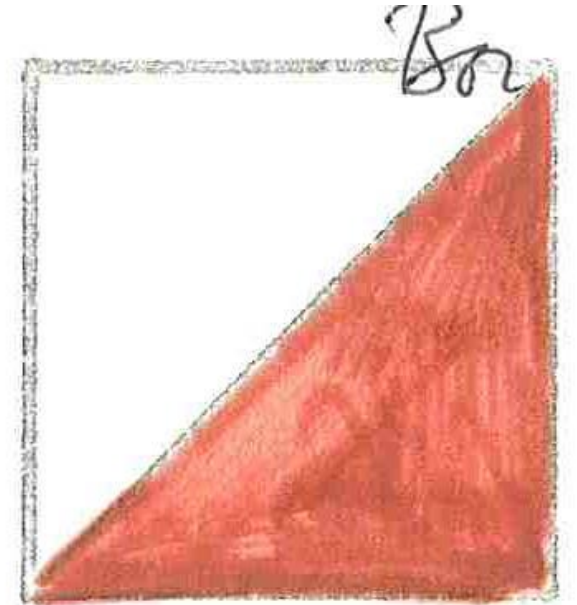
Samme lag vant NNM-stafetten 3 år på rad...

Da som nå trengte klubbmedlemmene ...

1974 Klubbavisa BOM INFORMASJON

BOM-
penger
for ikke
medlemmer
kr 2 pr nr
kr 15 pr år

BOM

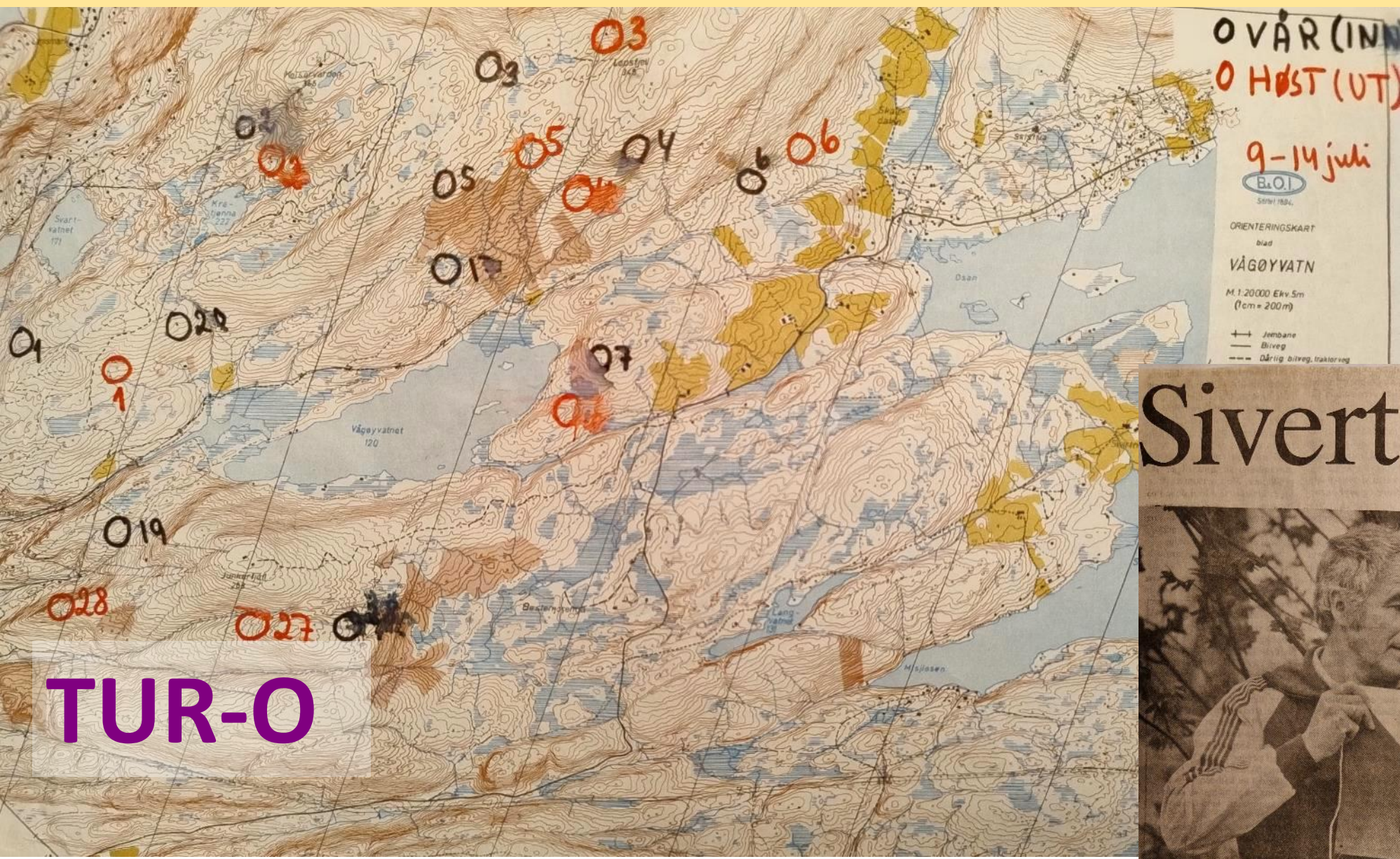


1. ÅRG.

B&OI O-gruppa Melder:

NR1 1974

Lang tradisjon for FOLKEHELSE-arbeid! I starten kjøpte folk kart (hos Bøckmann) og tegna på postene selv...



Fra 1974

Sivert på post



NP
20/5

Sivert Pettersen har brukt det meste av fritiden i det siste til å forberede tur-orienterings-sesongen. I morgen er alt klappet og klart, og samtlige 30 poster er plassert rundt i Boda-

TUR-O

Per satte ut og tok inn poster – da som nå!

Sammen med o-klubber landet rundt satset vi på...

Ca 7/5-76

BY OG BYGD

Bodø-barn lærer orientering



SKOLE = rekruttering

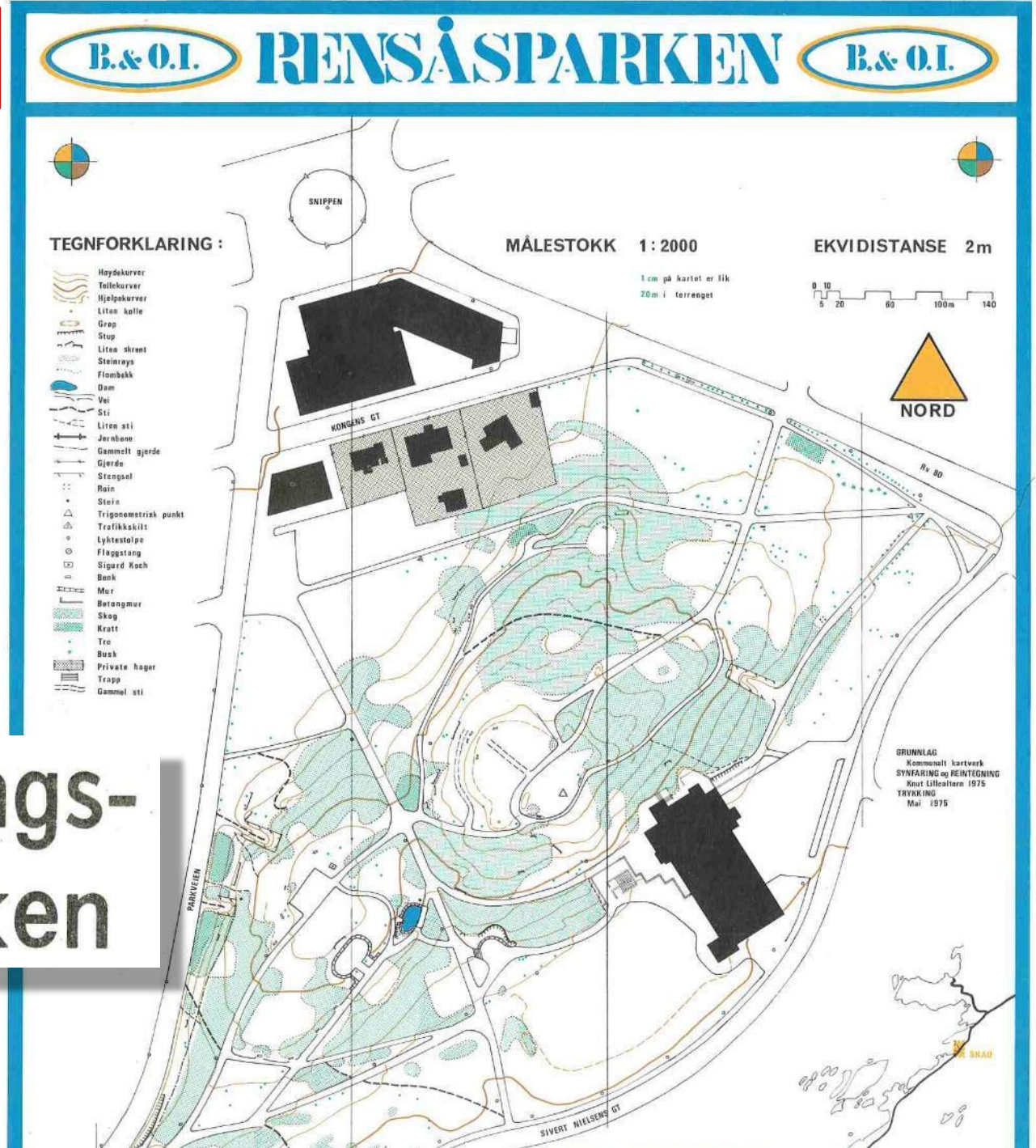
Lagde svart-hvite

skole-KART

1975

1976

Mylder av orienteringsløpere i Rensåsparken



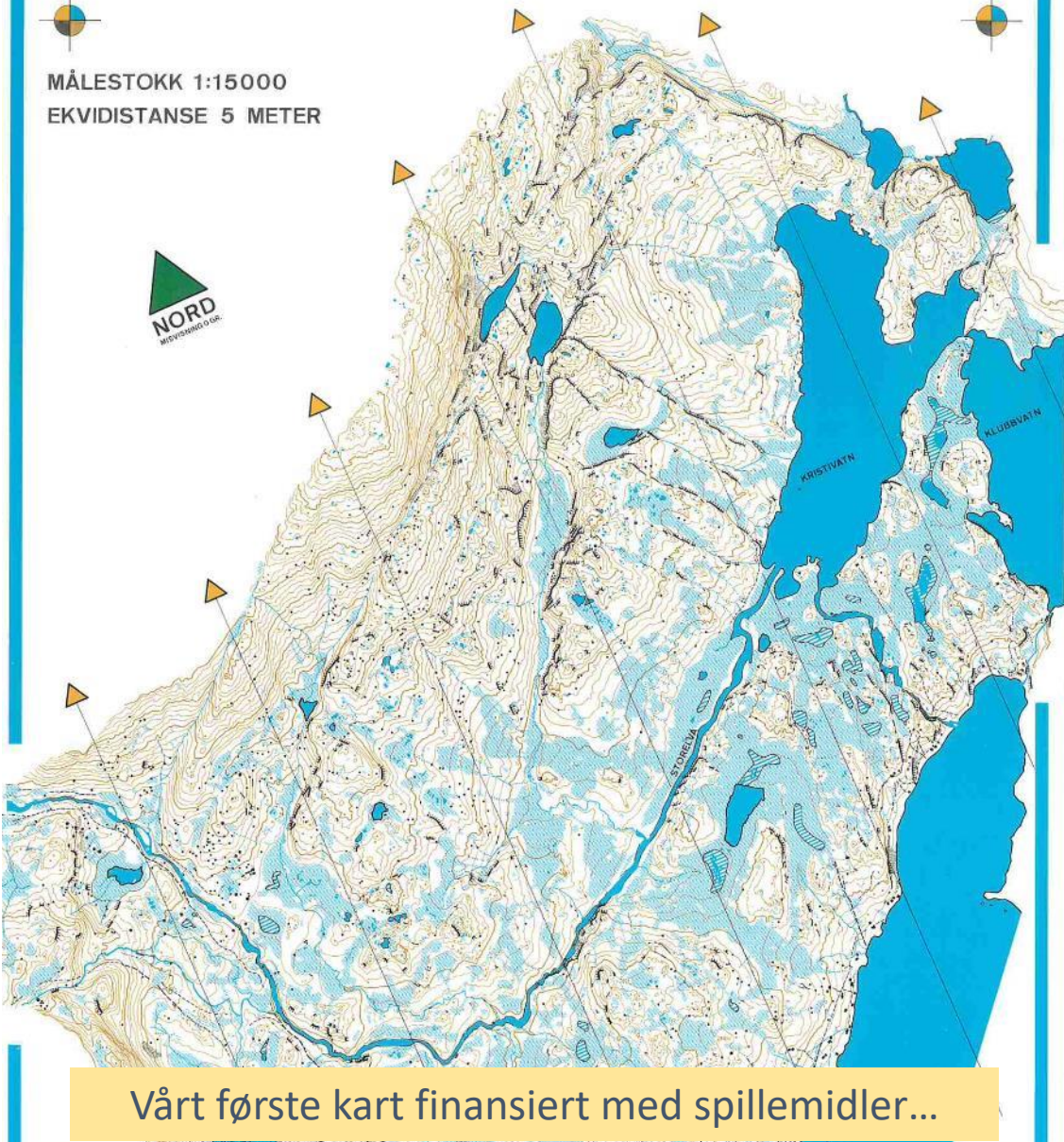
1976

VATN-VATNET VEST

B.&O.L.



MÅLESTOKK 1:15000
EKVIDISTANSE 5 METER



Vårt første kart finansiert med spillemidler...

Nye terreng, bedre **KART!**

NORSK TIPPINGAS
KOMMISJONÆR

1971
Etter 23 år fikk
o-kart status
som
idrettsanlegg



Saltendilten – legendarisk langdistanse **ULTRA**-o-løp

1971 -

...lenge før Bodø-ryggen på langs

Orientering er en nordisk idrett som ble utviklet fra former for terrengløp innen militærvesenet i Norge og Sverige i 1890-årene.

Første sivile konkurranse fant sted 1897 i Sørkedalen i Oslo. Etter dalende interesse under og etter første verdenskrig fikk orientering en oppblomstring i fra 1925 i Norge. Den første tiden ble orientering mest drevet som trening for skiløpere og andre idrettsutøvere, men med innføringen av det svenske oljekompasset (Silva-kompasset) rundt 1930, slo orientering gjennom som selvstendig idrett både i Norge, Sverige og Finland. I 1970-årene ble orientering en av Norges største og mest populære idretter og har etter hvert også fått større internasjonal utbredelse.

Saltendilten 23,6 km

Flere kart limt sammen – i kontaktpapir



POST	BESKRIVELSE	KODE
1	SØKK	AK
2	HØYDEPUNKT	AI
3	MFR. S	EB
4	SØKK	EM
5	KOLLE	EH
6	RYTT	E
7	RYTT	
8	RYTT	
9	SØKK	
10	SØKK	
11	HØYDEP. V.FOT	
12	SØKK	
13	SØKK	
14	NYTT	

Jakob Texmo var løypelegger – hvor mange timer brukte han??!

Tid: 4.27.02

skihytta



ORIENTERINGSKART
blad

VÅGØYVATN

M:1:20000 Ekv.5m
(1cm=200m)

- Jernbane
- Bilveg
- - - Dårlig bilveg, traktorveg
- - - Sti
- ⚡ Kraftlinje
- ⌘ Skjæring
- ⋯ Ruin, hustuft
- ⊙ Grop
- x Liten kalle
- Bevekst myr
- Åpen myr
- Større, telt plantefelt
- Dyrket markvold

70 løpere i Saltendilten

NP 16/9

Resultater fra helgens Saltendilt over Bestemorenga:

KORT LØYPE, 12 KM:
H 17-18: 1. Tore Michæl-
 celsen, B&OI 2,33,45. **H**
 55: 1. Agnar Tveraa,
 Kjerstad 3,12,04. 2. Ar-
 nold Danielsen, B&OI
 4,03,02. 3. Gisle John-
 son, B&OI 5,17,22. **D**
 17-20: 1. Kirsti Kring-
 haug, Valnesfjord
 3,27,38. **D 21:** 1. Marit
 Jørundland, B&OI
 3,09,22. **D 35:** 1. Karen
 M. Bjørseth, B&OI
 3,38,23. 2. Karen Kring-
 haug, Valnesfjord
 3,53,17. 3. Eva Pedersen,
 IL Siso 4,44,44. **D 45:** 1.
 Unni Olsen, B&OI
 3,33,56. **H Trim:** 1. Er-
 ling Brækkan, B&OI
 2,37,06. 2. Bengt Kal-
 berg, Vegvesenet
 2,44,47. 3. Trond Dal-
 haug, B&OI 3,05,10. 4.
 Per Erik Davidsen,
 B&OI 3,06,50. 5. Arne
 Kristian Nordhei, B&OI
 3,11,24. 6. Terje Alve-
 strand, B&OI 3,24,07. 7.
 Ingolf Bergseter 2,36,04.
 8. Geir Bakken, Bodø
 flyst. 3,34,12. 9. Harald
 Bjørnsen, Bodø flyst.
 3,52,22. 10. Morten
 Kristiansen, B&OI
 4,07,42. 12. Jørn Garne,
 Tverlandet, 5,07,15.

LANG LØYPE, 20 KM:

H 19-20: 1. Tom Ivar Jo-
 hansen, Mo OK 3,03,22.
H 21: 1. Arild Hegre-
 berg, B&OI 2,28,22. 2.
 Øyvind Solli, Mo OK
 2,44,27. 3. Odd Ragnar
 Pettersen, B&OI
 2,53,33. 4. Stig Knutsen,
 B&OI 2,54,35. 5. Roy
 Solbakk, Valnesfjord
 3,08,55. 6. Arnt Hesje-
 vik, Bodø flyst. 4,11,27.
H 35: 1. Arild Tjøndal,
 Grand 3,10,04. 2. Leif
 Magne Eggestad, B&OI
 3,10,25. 3. Per Brekke,
 Valnesfjord 3,11,30. 4.
 Per Rekkedal, B&OI
 3,12,20. 5. Kjetil Jord-
 bru, Valnesfjord 3,14,14.
 6. Raymond Trondsen,
 Tverlandet 3,27,45. 7.
 Gunnar Rabben, Val-
 nesfjord 3,40,10. 8. Hans
 Smines, B&OI 3,47,15.
 9. Asbjørn Pedersen, IL
 Siso 3,50,00. 10. Ansgar
 Pettersen, Valnesfjord
 3,57,07. 11. Ola Redal,
 Mo OK 3,358,32. 12. Er-
 ling Pedersen, Valnes-
 fjord 4,00,50. 13. Steinar
 Skogstad, B&OI 4,01,43.
 14. Thor Arne Mork,
 B&OI 4,01,43. 15. Svein
 Aasen, B&OI 4,47,42.
 16. Henrik Brækkan,
 B&OI 4,51,12. **H 45:** 1.
 Cal B. Bjørseth, B&OI

3,28,33. 2. Jan Melå,
 Grand 3,33,17. 3. Gun-
 nar Nordmann, B&OI
 3,35,17. 4. Sverre Rykk-
 je, Grand 3,54,34. 5. Os-
 kar Bjørgan, Mo OK
 3,54,40. 6. Øystein Ol-
 sen, B&OI 4,09,52. 7.
 Per Bøthun, Bodø
 4,10,32. 8. Jakob Texmo,
 B&OI 4,39,27. 9. Knut
 Davidsen, B&OI
 5,05,58. 10. Terje Nans-
 mork, IL Siso 5,34,44.
 11. Steinar Nystad, Faus-
 ke 6,05,20. **H Trim:** 1.
 Carl A. Boe, B&OI
 3,55,08. 2. Halvard Lun-
 destad, B&OI 4,36,28. 3.
 Terje Johansen, Utskar-
 pen 4,52,30. 4. Per Arnt
 Angelsen, Bodø flyst.
 4,55,20. 5. Rudolf Arnt-
 zen, B&OI 5,00,53. 6.
 Roar Kvitvik, B&OI
 5,05,38. 7. Rudolf Fred-
 riksens, B&OI 5,06,35. 8.
 Svein Dundas, B&OI
 5,08,35. 9. Nicolai
 Støver, B&OI 5,14,30.
 10. Audun Spjell, Bodø
 flyst. 5,37,50. 11. Marvin
 Alvestrand, B&OI
 5,42,58. 12. Jon Øverås,
 B&OI 6,01,17. **D Trim:**
 1. Gudrun Melå, Grand
 4,56,45. 2. Hilma Øver-
 ås, B&OI 6,01,16.

Midt på 80-tallet deltok 70 stykker →

1978

Maskinisten

ER

28

14

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

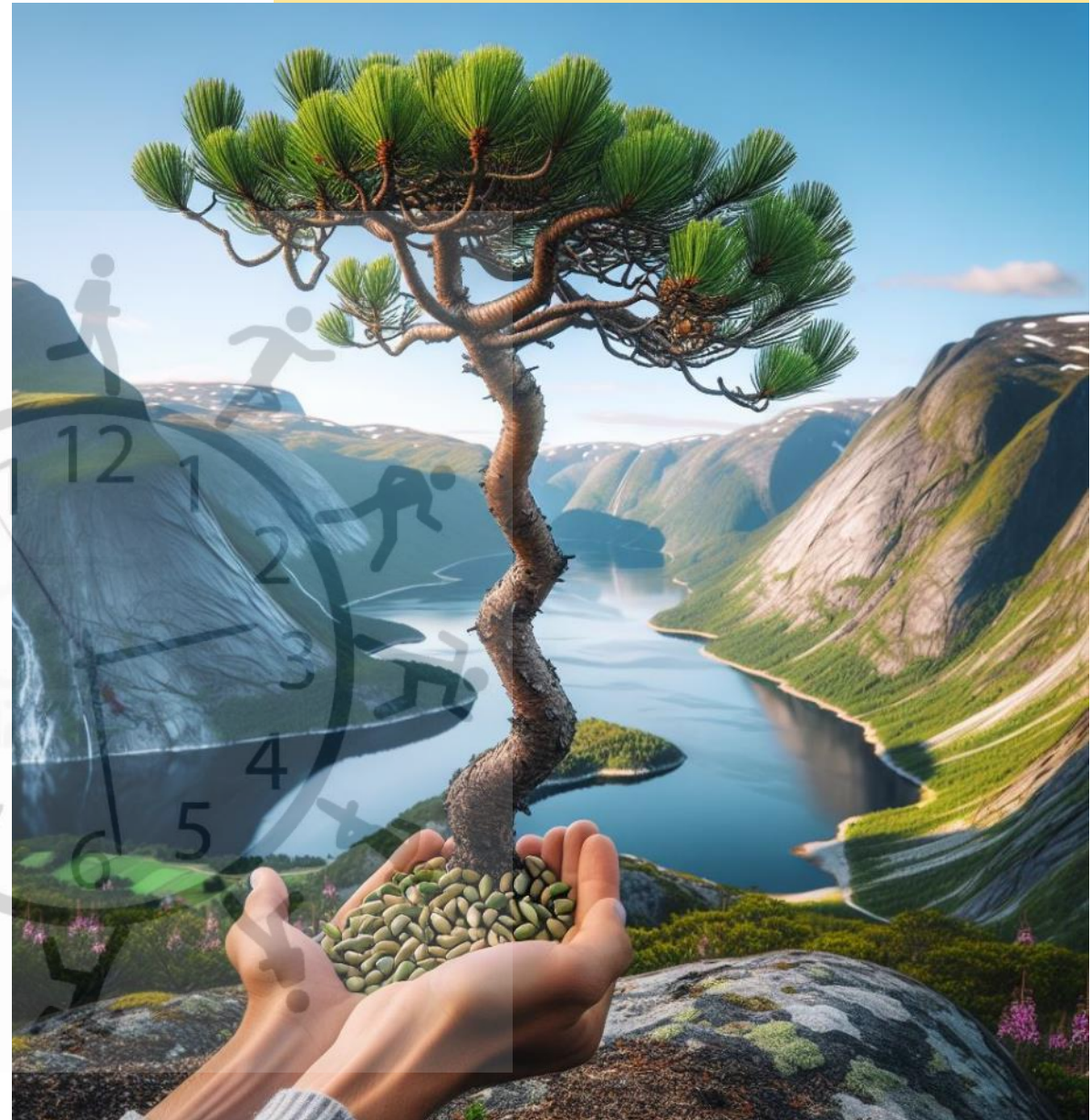
Pionertiden 1964-76

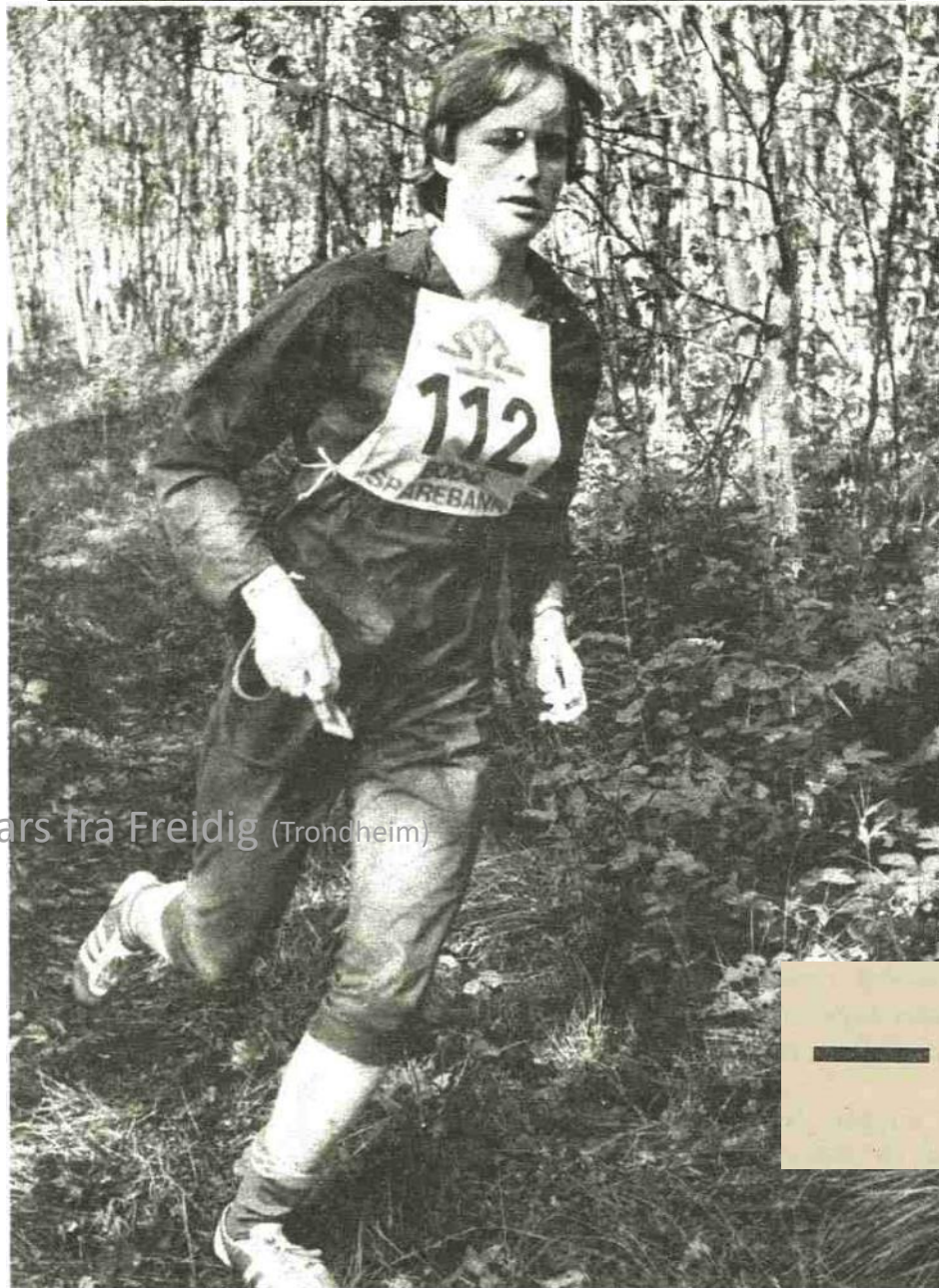


Stor **allsidighet**

- Kart
- Rekruttering
- Løp
- Tur-orientering
- Info & media

Tidsklemma var fortsatt ikke oppfunnet ...?





Lars fra Freidig (Trondheim)



— Hvor er jentene?

I pionertiden var det få avisutklipp om jenter

Øvrige klassevinnere blant de yngste ble Torfinn Bjørseth, Kirsti Kringhaug og Trine Alsos.

Ikke kalottkamp her før i 1991

I følge rulleringsplanen for nordnorsk orientering blir det verken kalottkamp eller nordnorsk mesterskap i Salten før tidligst i 1991. Da står Helgeland/Salten for tur.



Humøridretten

Orientering er en idrett hvor humør og miljø er satt i høysetet. Konkurransmomentet kommer ofte i andre rekke. Vi lar lovende Heidi Alvestrand stå som representant.



Eliteløper Limstrand. Torgrim er her fotografert i et litt uvanlig orienteringsterreng. Vi lar bildet symbolisere at det går oppover med o-sporten.

Foto: TOM HANSSEN

Familieidretten

Bjørseth, Kringhaug, Alvestrand og Limstrand. Familienavn som går igjen på resultat— og tillitsmannslistene i orienteringsspor-

ten. Orienterin er Familieidretten med stor bokstav. Typisk i så henseende er familien Limstrand.



Bjørn Lund

Jens Viggo Limstrand, lektor fra Tverlandet, er kretsens øverste leder. Kirsten, Torgrim og Ingunn Limstrand er gjengangere på resultatlistene. Torgrim er en av Saltens tre løpere med elitestatus. De to andre er juniorlandslaget Carl Henrik Bjørseth og Arild Hegreberg. Sistnevnte seniorløper.

— Skal jeg uttrykke et ønske foran sesongen, må det være at vi klarer å videreføre den økende aktiviteten blant de unge. I Salten gjelder dette særlig i klubbene B&OI, Tverlandet og Valnesfjord hvor vi har gående nybegynnerkurs, sier Jens Viggo Limstrand.

— Men bortsett fra i disse tre klubbene er dessverre ikke aktiviteten særlig god. I indre Salten har man meget gode o-kart, men vi klarer ikke å få opp aktiviteten

her. Derimot har vi gode forhåpninger til at det i kjølvannet av det nye kartet til Misvær idrettslag skal blomstre et o-miljø. Det foreligger planer for det, noe jeg håper vi skal få til.

Videre er det planer om kartproduksjon i Meløy/Halsa/Engavågen-distriktet. I dette området er idrettsstilbudet lite, og der ønsker de å komme i gang med orientering, sier Limstrand

1987 kan bli det siste året med Helgeland/Salten o-krets. Arbeidet med å danne fylkeskrets pågår selv om man i Salten foreløpig har sittet mest på gjerdet i den debatten. Det er særlig på Helgeland skepsisen er stor. Men avhengig av hva som skjer i Ofoten/Sør-Troms, kommer fylkeskretsen enten i 1988 eller 1989, sier Jens Viggo Limstrand.



Leder Limstrand. Jens Viggo leder kretsen i 1987.

Tredje året med kretscup

Finalen i fjorårets kretscup ble avlyst fordi B&OI av ulike grunner ikke fant å ville stille lag. Dette ble det mye debatt om, og i år håper man at noe lignende ikke skjer. Første runde i Salten avvikles senere i mai. En eventuell mellomrunde skal gå 14.-15. juni, mens 23.-24. august er avsatt til finalehelg.



Den uheldigste

Stig Knutsen var før han ble kvestet i en bilulykke en fremragende o-løper. Nå bygger han seg opp igjen fysisk, og alle håper å se Stig tilbake i O-miljøet snart.

Turorientering

Salten er ikke av de regionene som har markert seg sterkest på orienterings-kartet. På ett unntak nær: Når det gjelder turorientering, står regionen meget sterkt i landssammenheng. Det er særlig opplegget til B&OI som har høstet annerkjennelse, og «gereralen» for opplegget, Sivert Pettersen, har fått heder og utmerkelser fra flere hold. Bodø gjør faktisk krav på å være Norges tur-orienteringsby nummer en.

I Salten blir det tur-o-tilbud hele sju steder i sommer. B&OI starter opp søndag 24. mai. Da åpner vårrunden med poster på Rønvikfjellet, Keiservarden og Mørkvedmarka. 25. juli settes høstpostene ut. Fra 28. juni kan de som ønsker det, starte postjakten i ekstrarun-

den. B&OI har for øvrig kommende helg et opplegg hvor orienteringsgruppa skal presentere seg i byen.

Siso starter også søndag. 40 poster vil stå ute helt til 20. september fordelt på kartene Straumen/Hareli og Seljeåsen. Fra 31. mai er Valnesfjord IL i gang med sitt opplegg. Kammen åpner for turorienterere den 7. juni på kartet over Botn, mens Saltstraumen IL har annonsert sin start 1. juni.

Tverlandet IL og Grand har gått sammen om et tilbud som starter kommende søndag. Det samme har Fauske IL og Finneid IL gjort. Her er startdatoen 13. juni.

Terminlisten

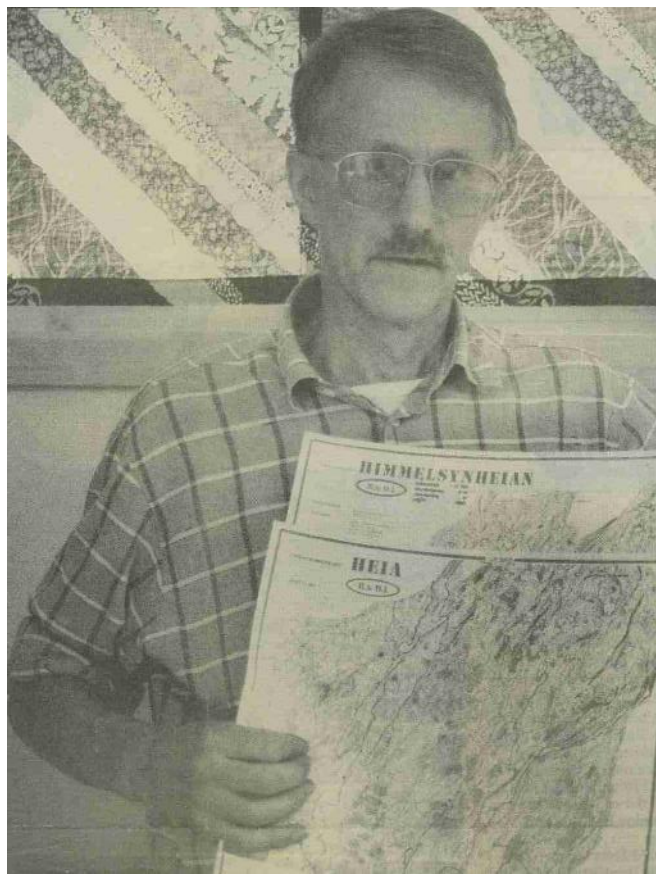
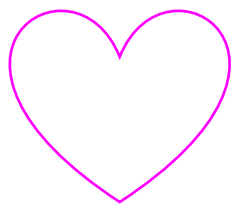
De viktigste løpene for de lokale løperne i år:			9. aug			Bjørnedilten			Mo		
24. mai	Kretsløp	Nesna	16. aug	Bodø mesterskap	B&OI	15/16. aug	Kalottkamp	Finland	29/30. aug	KM	B&OI
31. mai	Saltenbudstikka	Tverlandet	12/13. sept	NM junior	Nesodden	13. sept	Hovedløp yngre	Botne	13. sept	Saltendilten	B&OI
07. juni	KM lang løype	Siso	19/20 sept	NM senior	Porsgrunn						
13. juni	Kretsløp	Grand									
14. juni	Kretsløp	B&OI									
27/28. juni	Mo 2-dagers	Mo									
5/12. juli	Sørlandsgalopp	Sørlandet									
1/2. aug	NNM	Kjærstad									

U-leir foran NNM

I dagene fra 29. til 31. juli vil det trolig bli i forkant av NNM som innledes 1. august arrangert en leir for nordnorske o-løpere i med Kjærstad i Mosjøen som arrangør. alderen fra 13 til 16 år i Vefsn. Dette skjer

Team
Bamse & **Karen**

1968 → 2024 →



O-løper
O-ektefelle
O-mamma til 3 karer
O-jentetrener 80-tallet
osv.



*uten Karen
stopper kara!*



**Still crazy after all
these years!!**

Gull

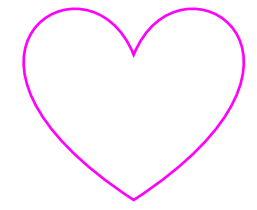
hvis Bjørseth
unngår tull?





1974

Team
Anders & Berit



... og ungsbogen



1979

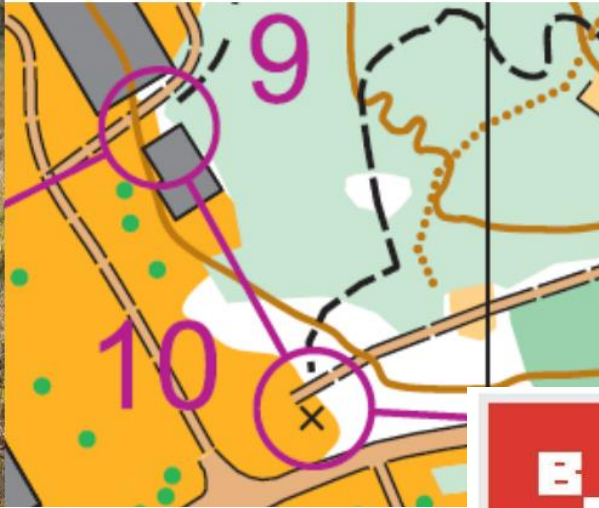


2024

B&OI Orientering

«Fart-med-kart 2007 -

- for deg som er 10 - 13 år



- Pedagogen
- Mentoren
- Småtroll & Fart-med-kart
- PRIO- klubbmesterskap
- Løypeleggeren

*kjære Berit
takk for tiden
klubben fikk!*



Team

Per & **Wenche** 



1979 → 2024 →



Wenche Rekkedal server gratis kake så lenge det varer til alle som deltar på kveldens o- løp på Heggmoen ved kraftstasjonen. Det meldes også om gode løyper i et fint terreng. Ingen insekter så langt. Ca 700 meter til start fra grillplassen for de ... Se mer



OPPSKRIFT PÅ LUE

Røema Baby-garn

Denne oppskriften er beregnet på Baby-ull, som jeg har kjøpt på Husfliden. Det trengs litt over ett nøste med mørke-blått, og veldig lite hvitt og gult.

Legg opp 152 masker på pinne nr. 3 med mørke-blått.
Strikk 4 omg. glattstrikk
Strikk med hvitt en omg. rett og en omg. vrangt
2 omg. mørkeblått rett
Gult en omg. rett og en omg. vrangt
4 omg. mørkeblått rett
Strikk mønsteret: nr 1, nr 2, nr 3 og nr 2
(det skal være 5 masker mørkeblått mellom hvert mønster)
4 omg. mørkeblått rett

Vreng så hele strikketøyet og strikk en omg. rett
Så strikkes vrangbord en rett og en vrang i 35 omganger.
Strikk så bare rett til «for- og bakdel» er like lange.
Ta sammen opplegget og nåværende masker en og en.

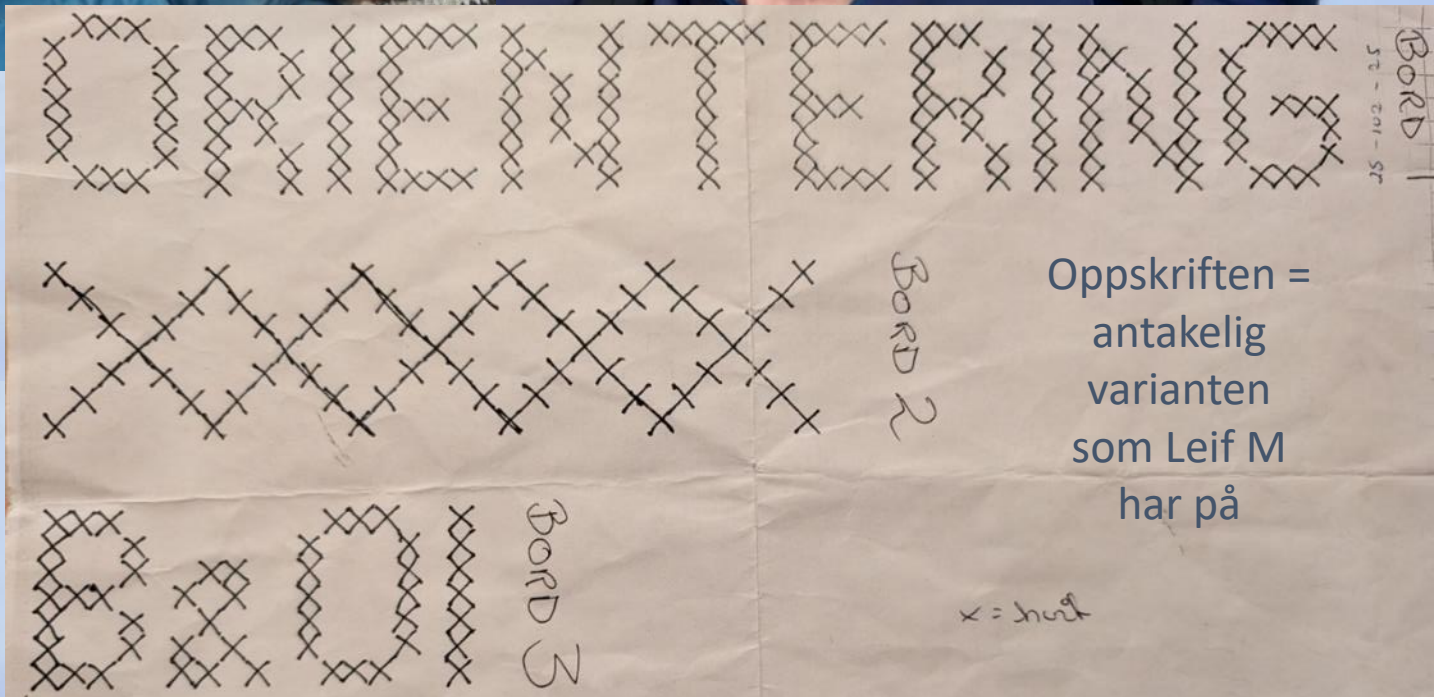
Strikk videre glattstrikk 25 omganger

Begynn fellingen:	13 m +	2 sammen,	3 omganger vanlig
	12 m +	2 sammen,	3 omganger vanlig
	11 m +	2 sammen,	3 omganger vanlig
	10 m +	2 sammen,	3 omganger vanlig
	9 m +	2 sammen,	3 omganger vanlig
	8 m +	2 sammen,	2 omganger vanlig
	7 m +	2 sammen,	2 omganger vanlig
	6 m +	2 sammen,	2 omganger vanlig
	5 m +	2 sammen,	2 omganger vanlig
	4 m +	2 sammen,	2 omganger vanlig
	3 m +	2 sammen,	1 omgang vanlig
	2 m +	2 sammen,	1 omgang vanlig
	1 m +	2 sammen,	1 omgang vanlig

Trekk tråden gjennom og avslutt.

DIY «Bli en legende!»

Strikk Wenches o-lue!



Oppskriften = antakelig varianten som Leif M har på

Sy til slutt på et O-flagg eller to.

A photograph of several people walking on a path outdoors. In the foreground, a large, stylized green floral graphic is overlaid, featuring various flowers and leaves. The graphic has a white background and a green border. The text is centered within this graphic. The background shows a dirt path, trees, and people in motion, some wearing blue tracksuits and others in more casual clothing.

hørt om..?

rekruttering

via andre kanaler

1975 → **1983** → 2024



Arild Hegreberg

Klubb: B&OI.

Alder: 20 år

Klasse: H19-20

Fakta: «Slu» rev o-teknisk.
Vanskelig å slå i Salten-
terreng. Har flere NNM-titler
i yngre klasser.

Sterke side: O-teknikken.



Brukte å sykle til o-løp i Maskinisten og Rønvikfjellet. Litt lenger unna kjørte far i starten. Seinere fikk han sitte på. Ingen trenere, men flere mentorer. Blant annet Anders



Lars fra Freidig (Trondheim)



Mange har oppsøkt klubben, fordi de hadde blitt bitt av o-basillen andre steder 😊



Marianne fra BUL
Tromsø (og Sør-Kvaløya)

.....fikk med seg Øystein som
fikk med seg kollega Håvard





O-miljøet

den utvidede
familien





SPORTS - MAGASINET
APRIL - 87



Samarbeid er tillatt i o-løp for begynnere. Ingen behøver engste seg for at de skal løpe seg vill. Erfarne o-løpere må hjelpe begynnerne.

Foto: EDVIN BERG

O-sporten: Miljøet er avgjørende

Orienteringsgruppa i B&OI har sesongplanene ferdige. Aktivitetene denne sesongen består av en fin blanding av trening, konkurranser og miljøtiltak. Det er miljøtiltakene som er karakteristiske for o-gruppas arbeid. Det er neppe noen andre grupper som kan vise til slike planer. Miljø- og familiesamlinger har høy prioritet.

GJERT TØMMERAAS

— Vi har tro på at miljøarbeidet er grunnleggende for o-sporten. Et godt miljø er absolutt nødvendig både for rekrutteringa og for å få de unge til å fortsette med sporten, sier formannen i B&OIs o-gruppe Marvin Alvestrand. — Derfor la vi særlig stor vekt på den miljømessige siden da vi planla aktivitetene for kommende sesong. Det er klart at den idrettsfaglige delen, teknikk, kondisjon osv., er viktig. Men vi ønsker i første omgang å skape miljø og aktivisere hele familien. Det har vist seg at vi har skåret mange poeng med dette arbeidet. Når en familie

først er blitt en «orienteringsfamilie», så fortsetter den å være det. Vi mener å ha belegg for å kunne si at dersom de unge har støtte hjemme, så blir frafallet mindre.

Det vi kan kalle oppkjøringen til sesongen begynner i påska. Da reiser 6-7 av B&OIs juniorer sammen med kretslaget til Danmark på treningssamling. I juni skal o-trollkandidatene samles på Skihytta til en helgesamling. 14-15-åringene får tur til Østlandet i april. Der det i tre-fire dager blir trening og konkurranser. Ellers kan jeg fortelle at fra i april blir det begynnerkurs. Ingen må engste seg for å stille opp, for i treningsløpene skal de uer-

farne løperne få hjelp av de erfarne.

Høydepunkter ellers i sesongen:

- * Leir i Vefsn i slutten av juni. Formål: Trening og miljø.
- * «Mo to-dagers» i slutten av juni.
- * Midnattsolgaloppen i Troms, 2. uke i juli.
- * Familieferie på Idrefjell, på svensk side av Kjølen på høyde med Alvdal, — i juli.
- * NNM i Mosjøen, første helga i august.
- * KM i Helgeland—Saltens o-krets i slutten av august.

Trivelig mølje av o-folk
o-KM på Kjerringøy



Trivelig mølje ungdom
o-KM på Kjerringøy



Miljøet er avgjørende

O-vennskap
& -minner



Der dusj er luksus

NF 15/6

De brukte lang tid i dusjen på helsesportssenteret, ø-løperne som konkurrerte i Øvre valnesfjord lørdag. Årsaken er enkel, det er svært sjelden disse idrettsutøverne opplever en slik luksus som å få dusje etter løpet.

STIG BJØRNAR KARLSEN

Garderobeanlegg hører nemlig sjelden eller aldri med i planen når nye kart utarbeides og søkes om STUI-midler for.

Også på andre måter lå det godt til rette i Valnesfjord. Terrenget i dette området så tidlig i sesongen er lett å løpe i. Bregnene har ikke vokst seg til ennå, og uten lauv på trærne er sikten god.

Fint for de yngste og eldste som ikke er all verdens opptatt av å bli først, men forholdsvis lite utfordrende for de beste konkurranseløperne.

Utfordring lå det heller ikke i antall deltakere. Bare vel 50 fordelt på over 20 aldersklasser. Konkurransen med andre arrangementer som trakk løpere er en årsak.

Carl Henrik Bjørseth, Torgeir Limstrand og Torfinn Bjørseth vant hver sin store klasse forholdsvis klart.



Eldste og yngste vinner ved siste post, Arnold Danielsen (60) og Kristin Alsos.

Foto: STIG BJØRNAR KARLSEN

Klassevinnere:

Damer 45	
1. Evelyn Larsen, Valnesfj. IL	54,57,8
Herrer 19-20	
1. Carl H. Bjørseth, B&OI	36,34,5
Damer 19-20	
1. Kirsti Kringhaug, Valnesfj. IL	55,08,7
Herrer 45	
1. Carl B. Bjørseth, B&OI	40,22,1
Damer 13-14	
1. Trine Alsos, B&OI	35,50,7
Damer 13-16 nybegynner	
1. Gry Karlsen, Tverl. IL	37,40,7
Herrer 21 A	
1. Odd Ragnar Pettersen, B&OI	1,04,07,7

Damer 15-16

1. Trude Nylund, Valnesfj. IL 1,14,37,7

Herrer 35

1. Per Rekkedal, B&OI 43,01,9

Herrer 13-16 C

1. Thor Vidar Pedersen, IL Siso 19,31,3

Damer 17-18

1. Ingunn Limstrand, Tverl. IL 55,19,7

Herrer 17 C

1. Marvin Alvestrand, B&OI 43,32,4

Damer 40

1. Karen Kringhaug, Valnesfj. IL 51,30,4

Herrer 21 B

1. Dag Erik Helland, Trollelg 48,14,7

Herrer 40

1. Raymond Trondsen, Tverl. IL 46,43,7

Herrer 50

1. Asbjørn Løkås, Valnesfj. IL 43,46,3

Herrer 17-18

1. Torgeir Limstrand, Tverl. IL 39,54,9

Herrer 13-14

1. Øystein Berg, B&OI 28,49,2

Herrer 21

1. Roy Solbakk, Valnesfj. IL 1,04,03,0

Damer 35

1. Lisbeth Jordbru, Valnesfj. IL 1,13,50,5

Herrer 10-12 nybegynner

1. Rune Pettersen, Valnesfj. IL 53,48,4

Damer 10-12

1. Kristin Alsos, B&OI 28,46,0

Herrer 15-16

1. Torfinn Bjørseth, B&OI 37,44,8

Damer 55

1. Thorbjørg Løkås, Valnesfj. IL 52,30,5

Herrer 60

1. Arnold Danielsen, B&OI 52,43,9

NNM 1992

Sjekk medalje- utdelern!

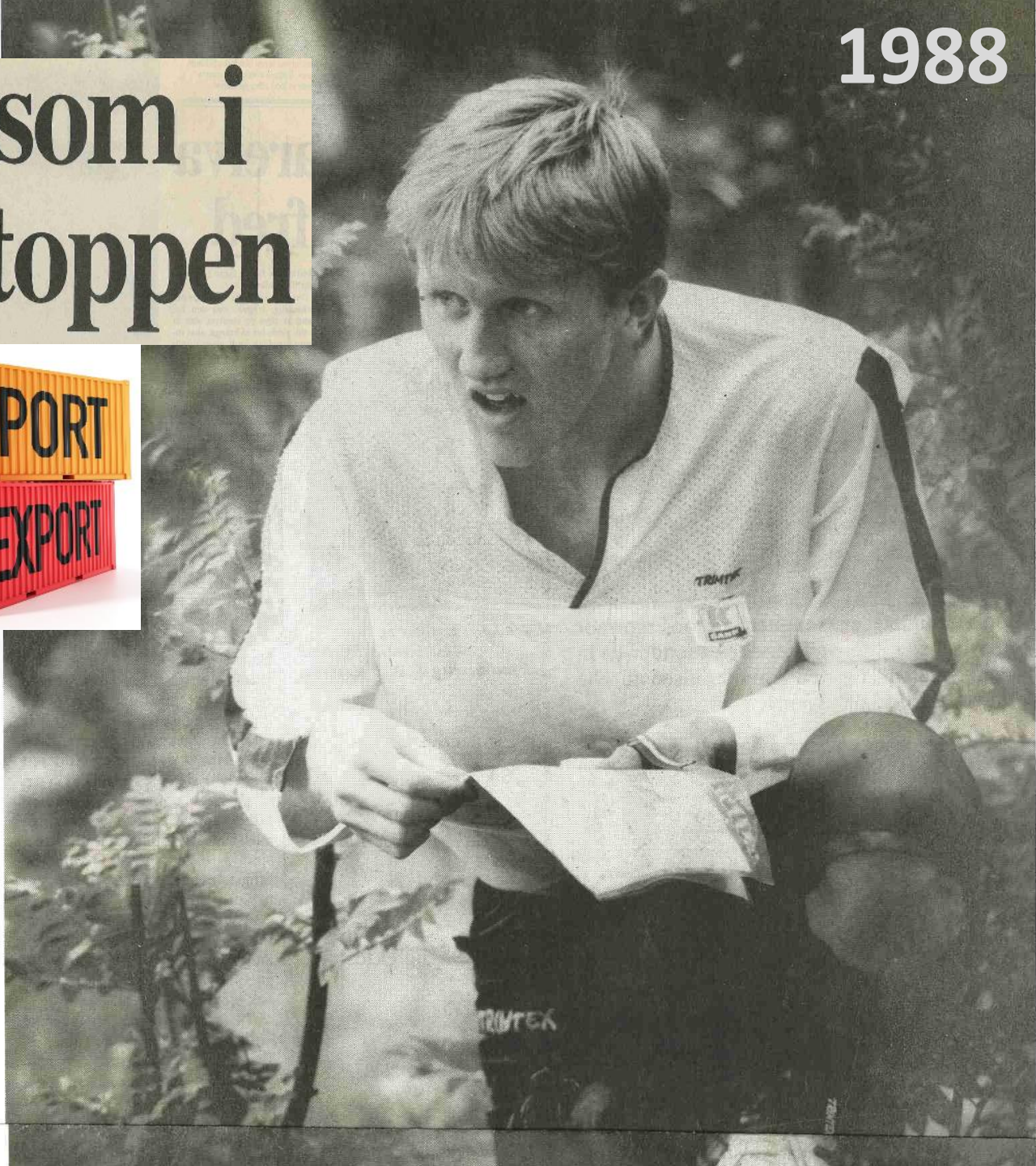


1988

Ensom i O-toppen

ELGSLEIVEN 10. JUNI TRANMYRAN
Utdønningsløp HL. **1984**

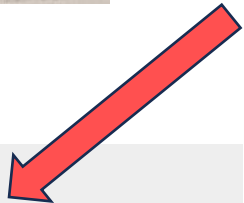
ARR: GRAND
LØYPELEGGER:
DELTAGERANT H15-16: 18
VÆR: OVERSKYET/REGN - KALDT
PLASS: 2
TID: 41.03
TID E.VIN.: 1.51
KMTID: 8.20 (8 min 12 sek)
LENGDE: 5 km
VINNER: TORGEIR LIMSTRAND



En tålmodig stayer...
Carl Henrik Bjørseth, B&OI → Nydalens Skiklub:

Verdensmesterskap

Sølv	1999  Inverness	Lang
Sølv	2001  Tammerfors	Stafett
Bronse	2001  Tammerfors	Lang





Miljøet er avgjørende

Hovedløpet 2012



STOR DAG: Gullgutt Håvard Irgens og lagkameratene Lotte Eriksen Reitan (til venstre), Martha Kalvig Skogan, Oda Furuholmen, klubbleder Torkel Irgens, Espen Samuelson Skiri, Ask Kleist Godal og Amund Bø Kongsbakk.

Første guttevinner fra Nord-Norge



Håvard Wedege, Halden SK satser..!





Salten-seire i «Mo 2-dagers»

Av: EDVIN BERG

NP 29/6

Det lyktes ikke Arild Hegreberg og Carl H. Bjørseth å tukte den dyktige Mosjøenløperen Sturla Sjøvik i Mo 2-dagers i orientering. Løpet som gikk en mils vei øst for Mo ga likevel en rekke viktige klasse-seire til saltenløperne.

I det fartsfylte og orienteringsmessig enkle terrenget på lørdag skaffet Sjøvik seg en ledelse på mellom 1 og 2 minutter på B&OI-guttene Arild Hegreberg og Carl H. Bjørseth. Jaktstarten på søndag ga løperne adskillig mer krevende orientering, men både Arild og Carl Henrik hadde sine bomber og fikk aldri kontakt. Sistnevnte var riktignok best i eldre junior som hadde samme løype som senioren denne gangen.

I H 17-18 hadde Torgeir Limstrand en temmelig klar ledelse etter 1. dag. Men etter en bom tidlig i løpet tapte han konsentrasjonen, småsleivete hele tiden og brøt til slutt. Da han ikke lyktes, var det imidlertid en annen salten-løper som tok over, nemlig Vebjørn Rånes, B&OI-gutten ser ut til å ha kommet seg over en down-periode.

Også i gutteklassen H 15-16 var det saltendominans med de 5 første plassene. Her ble det imidlertid bommet over en lav sko, - også av vinneren Torfinn Bjørseth, som økte sin ledelse på Joar Markhus, Tverlandet IL fra 1,5 min. til 2 min.

Av sterke prestasjoner noterer vi oss to meget gode løp av Knut Davidsen fra B&OI. Andre klassevinnere fra Salten ble: Mariell Pedersen, Siso i D 15-16, Anne Marthe Limstrand i D 13-14, Terje Dalhaug i H 10-12N og Ruth Lillevik, Grand i D 50.

NF 30/6 kort om sport

B&OI

er med sitt andrelag klar for 3. runde i kretscupen i orientering.

O-løpene nordpå

BJØRN LUND NF 4/7

Orienteringsløperne fra Salten skal de kommende dagene konkurrere i Troms. Det starter med Gompediten i Sørreisa denne helgen. Tirsdag innledes årets Midnattsolgalopp i Øverbygd. Denne fortsetter ut over uka i Tromsø, Malangen og Salangen. Rundt 1 300 løpere er påmeldt. B&OI sender et 30-talls løpere, mens Tverlandet stiller med fem. De eldste fra Siso deltar trolig også, mens Valnesfjord ikke sender løpere. Carl Henrik Bjørseth er dratt i militæret, og han skal ikke delta verken i helga eller i Midnattsolgaloppen.

1 525 tur-oløpere i Bodø

NF 3/11

Opplegget for turorientering som B&OI har gjennomført i Bodø i en rekke år, regnes som banebrytende i Norge. Oppslutningen om B&OIs turorientering ser ikke ut til å ha nådd toppen. I sommer samlet B&OI-opplegget 1 525 turorienterere til trim for kropp og sjel i Bodømarka, og dette er deltakerrekord.

NF 4/11

B&OI

ORIEN-TERINGS-GRUPPA

ÅRSMØTE på klubbhuset i dag onsdag 4/11 kl. 19.00.

Styret

Turorientering

NP 5/11

Merke, diplom og plakettutdeling på Bankgt. ungdomsskole (elevsalen) fredag 6/11 kl. 18.00.

Trekking av premier blant de fremmøtte. Salg av kaffe, brus og vafler.

Hilsen

B&OI's o-gruppe.

Gompedit og Midnattsolgalopp

AV EDVIN BERG

NP 3/7

En av sommerens stormonstringer i orientering, Midnattsolgaloppen, trekker til seg et 40-talls løpere i alle aldre fra Salten. Galoppen teller 4 løp spredt rundt om i Troms fylke. Selve galoppen tar til først på tirsdag i neste uke, men endel løpere starter allerede lørdag opp med deltakelse i et to-dagers løp i Sørreisa, den såkalte Gompediten.

Midnattsolgaloppen som arrangeres hvert 2. år, pleier å

samle over 1000 o-løpere, i det vesentlige fra Nord-Norge, men innslaget av svensker og finner er også merkbart.

Av de lokale løperne stiller de beste, unntatt Carl Henrik Bjørseth som til uka skal møte til førstegangstjeneste ved idrettstroppen i Elverum. De to siste løpene i galoppen går på samme kartet som ble benyttet under nordisk mesterskap for et par år siden, - et terreng som den gang høstet de sterkeste superlativer av toppløperne. En av disse konkurransene har også spesiell interesse da den teller med i Norgescupen for junior.

3 av 4 idrettsstipend til Salten-utøvere

NP HILDE PETERSEN

NP 19/11

De årlige idrettsstipendiene som sparebankene i fylket samt Nordland Idrettskrets deler ut til unge talenter gikk hovedsakelig til saltenutøvere i år. Tre av fire stipend på 5.000 kroner ble tildelt Carl Henrik Bjørseth, B&OI, Heidi Amundsen, B&OI og Therese Bakke, Bodø Tennisklubb. Den fjerde sjekken fikk Valter Kristiansen fra Sortland. Stipendiene tilfalt nevnte idrettsungdommer fordi de som juniorer har hevdet seg på nasjonalt plan.

Carl H. Bjørseth, B&OI



...og Carl Henrik Bjørseth fra B&OI. (Foto: Gunnar Eiterjord).

Orienteringsløperen som i år har vært på juniorlandslaget og representert Norge i internasjonale mesterskap flere ganger. 19-åringen har fått ny tillit og blir å finne i landslagstrøya også neste sesong.

Carl Henrik fikk en fin femteplass i junior-NM i høst og ble nummer fire sammenlagt i norgescupen. Han har ett år igjen som junior og må regnes med i toppen til neste år også.



Anna Elisabeth Skålsvik på O-landsleir



Generasjons- idretten









Gamle vennskap ruster aldri...!



DAGLIG DRIFT & dugnadsånd



O-idretten er UNIK – det blir ikke tur-o, løp og annen aktivitet om vi ikke arrangerer for hverandre. Klubben er full av JA-mennesker!

Fart-med-kart

Viktigste kjerneaktivitet – tenne gnisten i nye, som vil drive o-sporten videre!

NORSK ORIENTERING

Orientering på 1-2-3

#viltbærere

Farger og karttegn på orienteringskartet:

Svart er hardt.	Brunt er høydekurver og asfalt/grus.	Blått er vått.	Gult er kull = åpne områder.	Grønt er ikke skjært = tett skog.
Bygninger Liten vei Sti Kraftledning Djerde Stein Slup Skrent Steinur Sti (stelt detalj)	Høydekurver Kalle Liten kalle Små grøper Stor gras Høvedskvi Asfaltert / gruslagt plass	Vann Plytter Tydelig myr Utydelig myr Brekkegult Åpen myr	Tett skog Lett skog Kull Høvedskvi Åpen myr	Tett skog Lett skog

Husk:

- Hold kartet orientert
- Følg ledelinjer
- Bruk holdepunkter og mellomgrepet

Postnummer 1 Postring 2

INNSANDA
IDRETTSLAG
BODØ
LANGRENN

ORIENTERING
BODØ





Revidert
2022

Arrangørguide

for lokale o-løp i Salten



Her finner du:

- Inspirasjon
- Råd og vink
- Huskeliste

Bruk gulden som
«oppslagsbok»



Dokumentansvarlig: Idretts- & rekrutteringsutvalget Versjon: April 2022



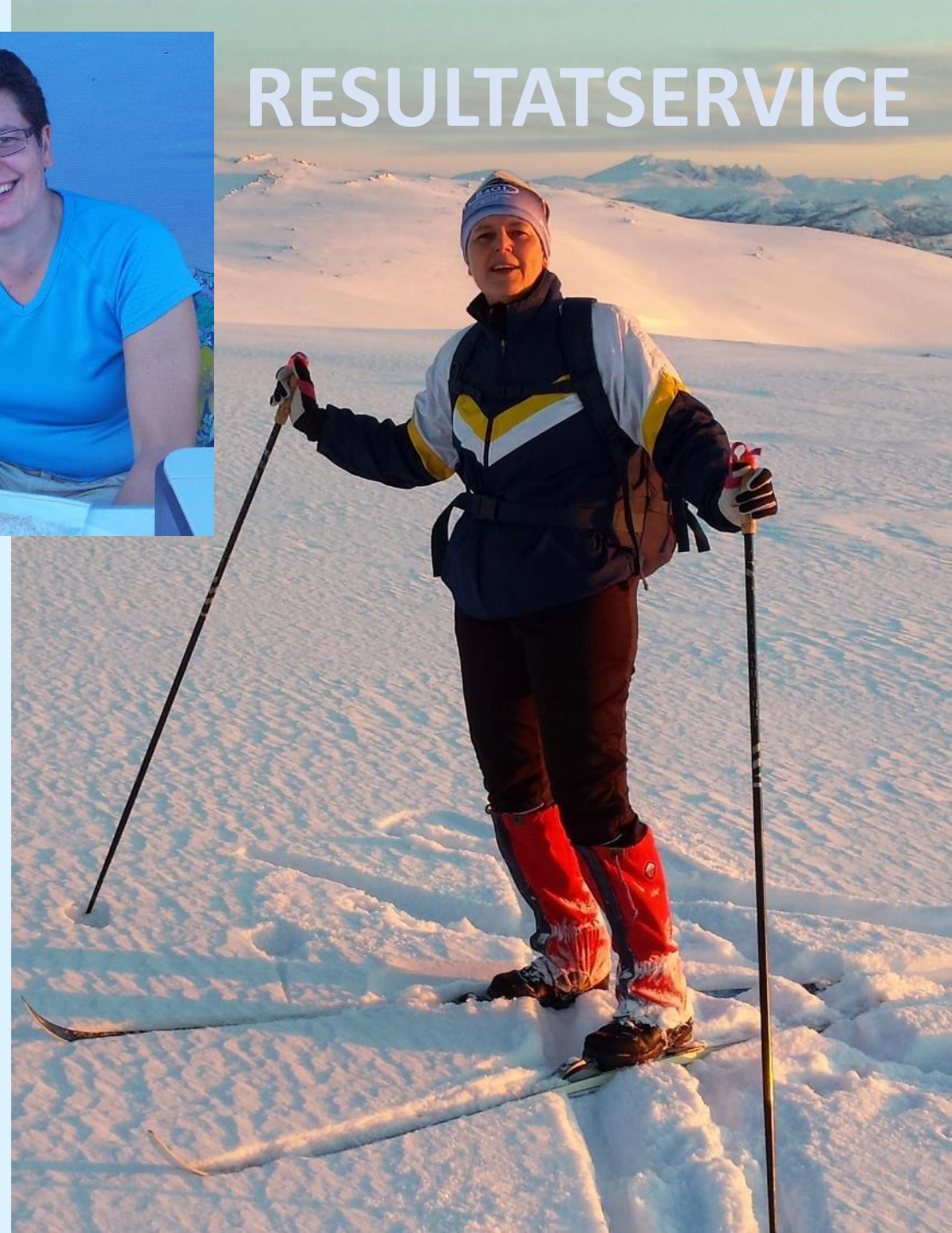
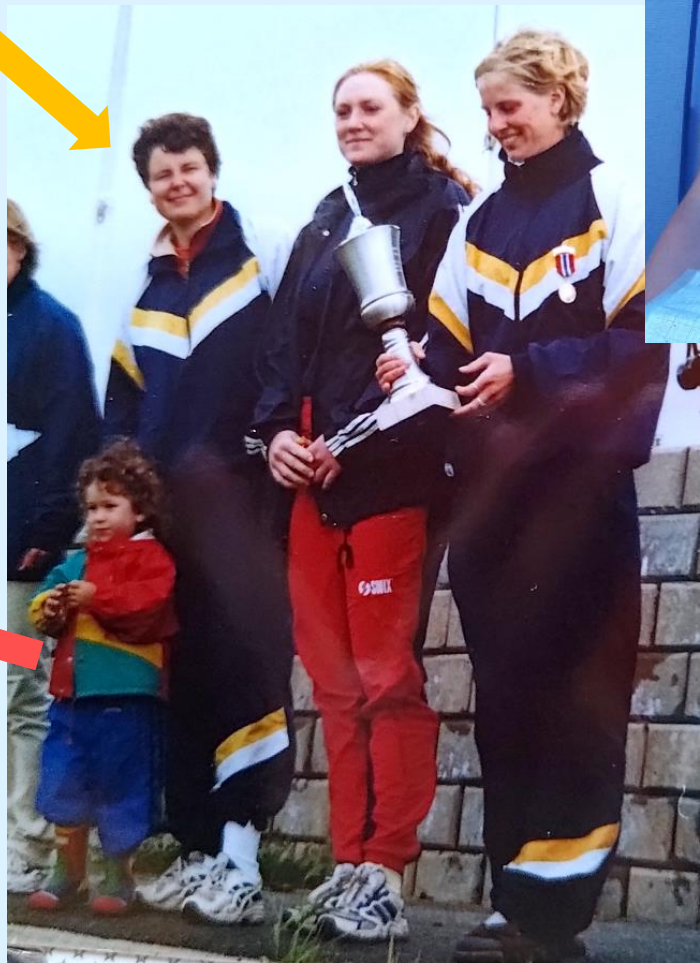
from Harstad O-lag:



TIDTAKING &

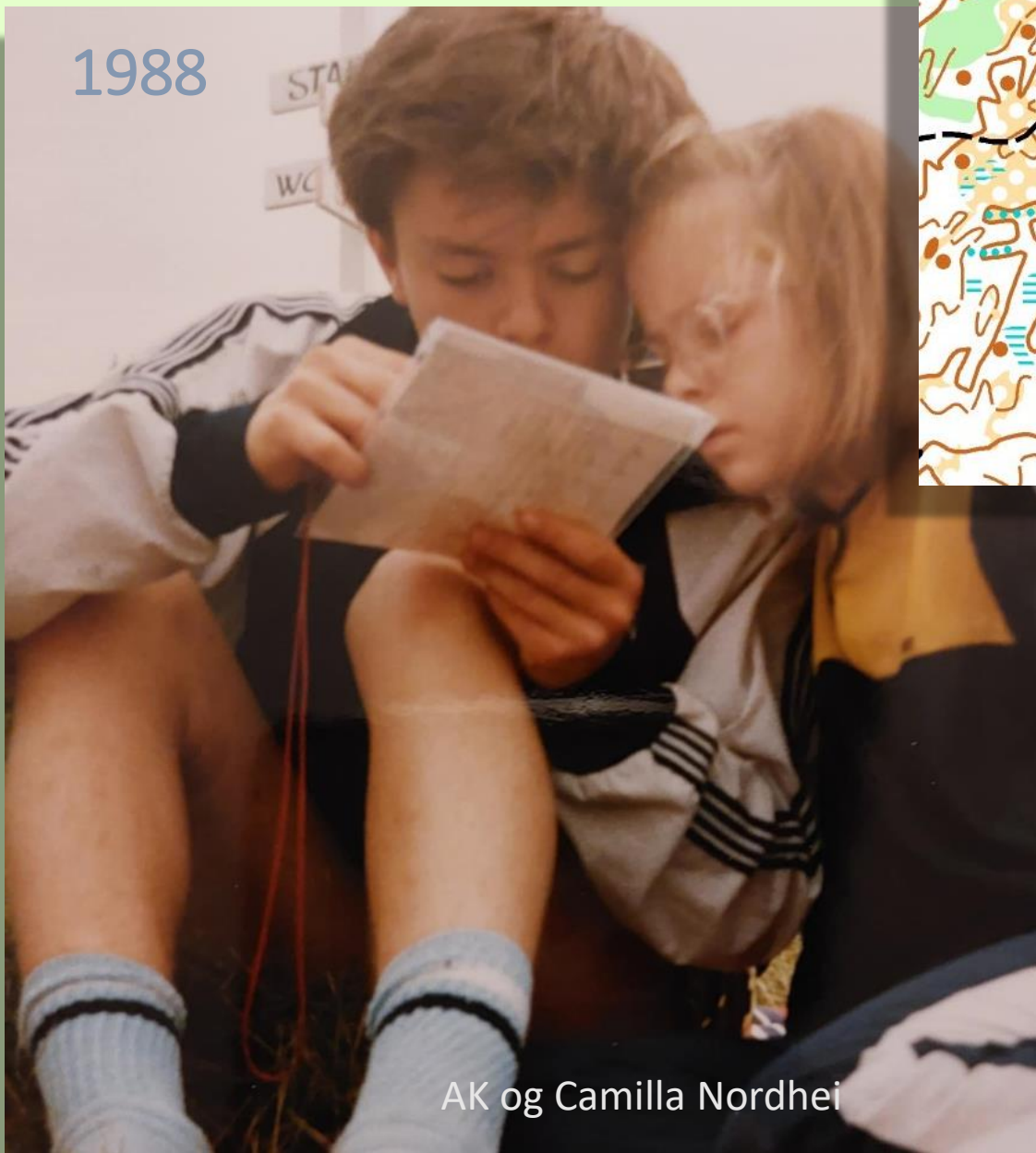


RESULTATSERVICE



O-teknisk trening

1988



AK og Camilla Nordhei



Bodø & Omegn IF Orientering

[FORSIDEN](#) [OM OSS](#) [FART-MED-KART 2024](#) [TUR-O](#) [STOLPEJAKTEN](#) [ARRANGØRVEILEDNING](#) [MEDLEMSINFO](#)
[TERMINLISTE - RESULTATSERVICE](#) [B&OI FACEBOOK](#) [NM 2024](#) [EVENTOR](#) [BODØSKOLEN](#) [NOF](#)



INFO

- ansvarlig



...fra
1981



VINTERTRENING



..og hvor mange har ikke holdt klubbmiljøet aktivt gjennom vintermånedene, og tatt ansvar for øktene...?

Vårens og høstens vakreste eventyr...

TUR-O

& stolpejakt





VELKOMMEN TIL
AVSLUTNING
TUR-ORIENTERING

HER KAN DU FÅ DIPLOM
OG KJØPE MERKER (30 KR)
OG PLAKETTER (KR 150)

POENG	BRONSE	SØLV	GULL
BARN < 9 ÅR	100p	200p	250p
VOKSNE	100p	200p	350p
BARV < 9 ÅR	OR VOKSNE > 70	250p	

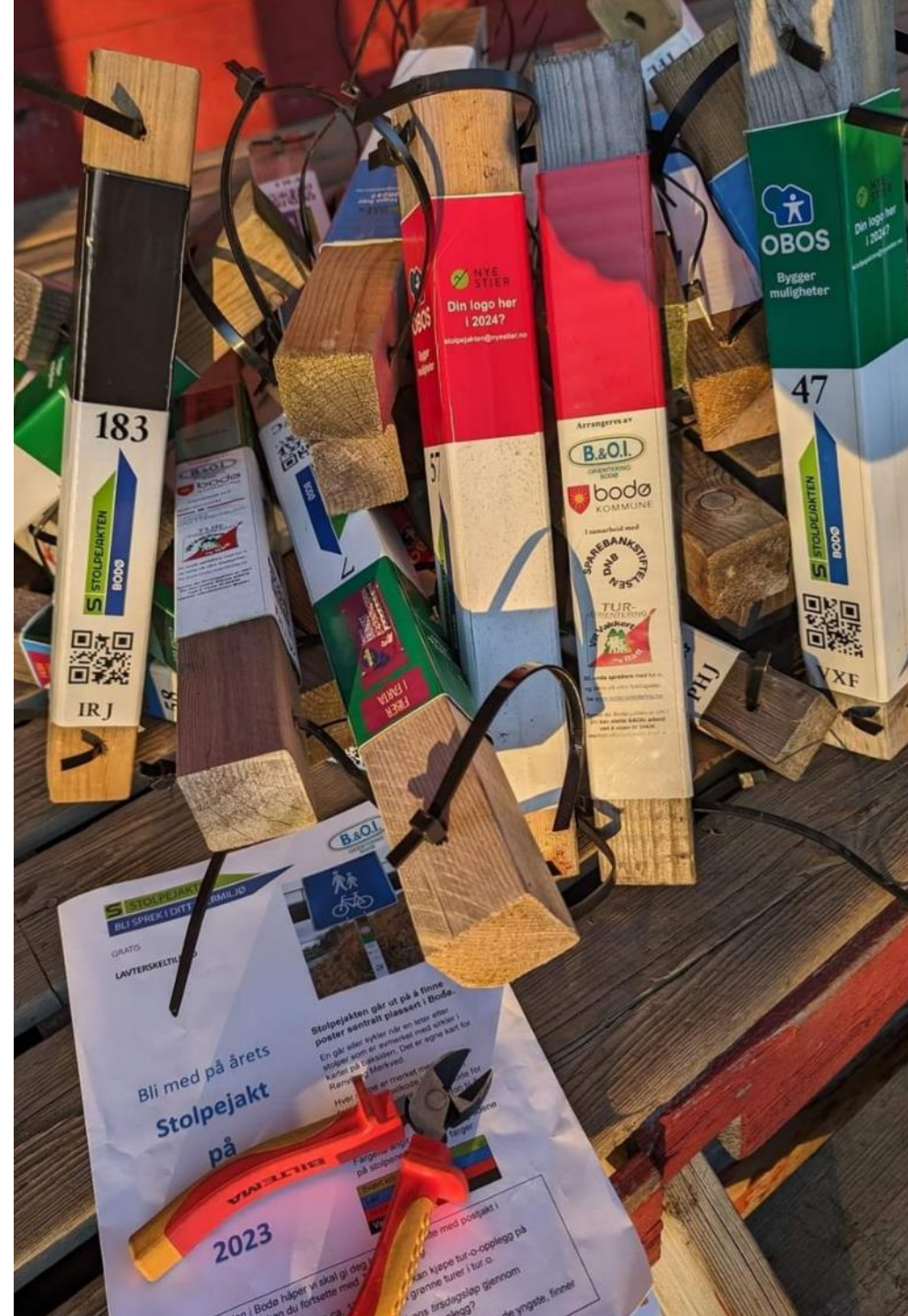
VIPPS: 24426

HUSK AVSTAND OG SMITTEVERN



19	høydep...
20	myrsig
21	søkk
22	ruin
23	bekk
24	myr
25	skri
26	he
27	t

Mange, mange kommer seg ut for å oppsøke stolper...





HAMMARLIBUA

Per D med fler....

Øvelse gjennom daglig drift gjennom mange år ...

Vi er stolt...

arrangør med

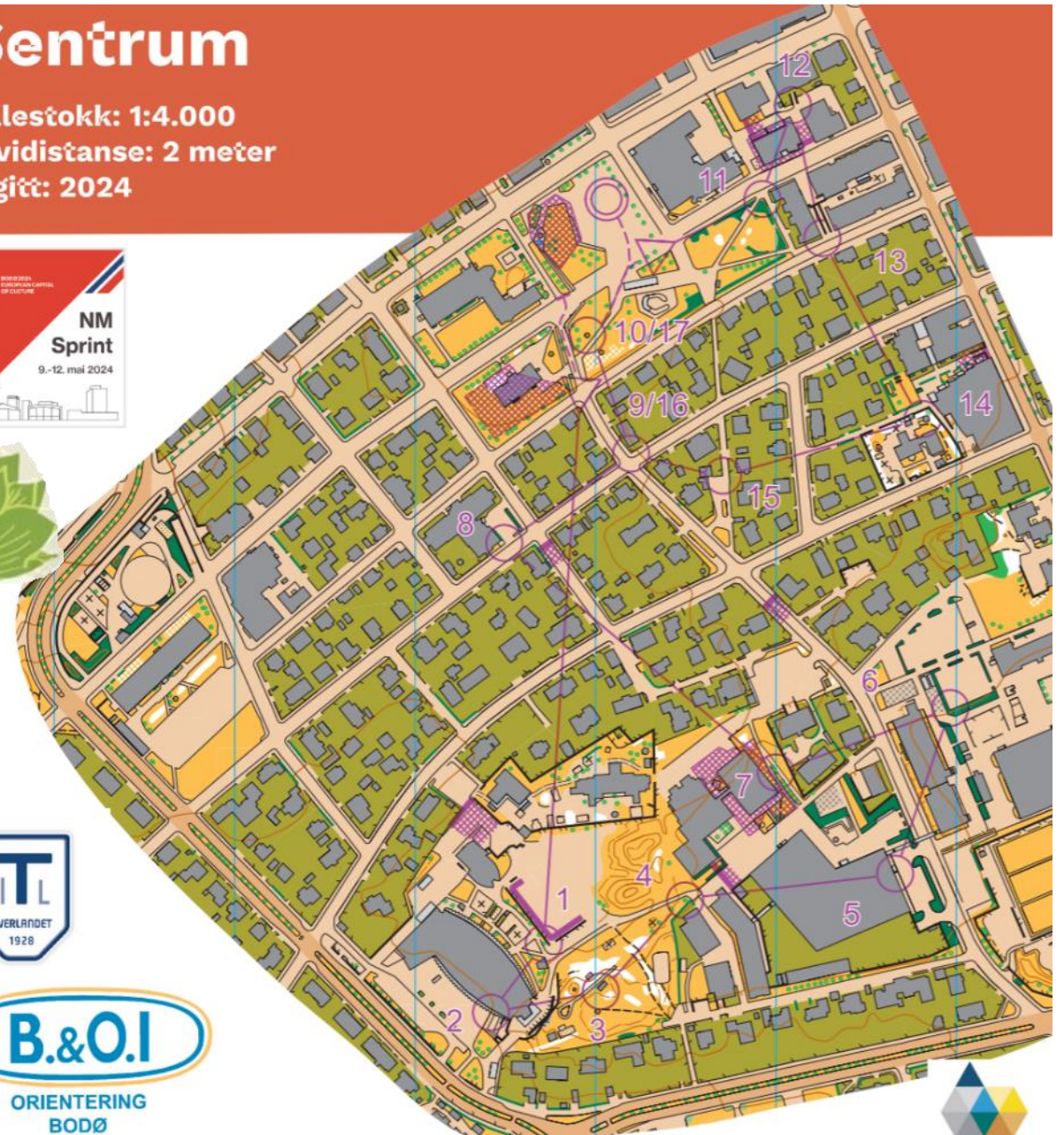
kompetanse

Sentrum

Målestokk: 1:4.000

Ekvidistanse: 2 meter

Utgitt: 2024







Vårt
største

2200 deltakere
i alle aldre / klasser
fra mange nasjoner



ORIENTERINGSKARTET

VÅGØYVATNET

UTGITT AV

B&OI - ORIENTERING

målestokk 1:15 000

ekvidistanse 5m

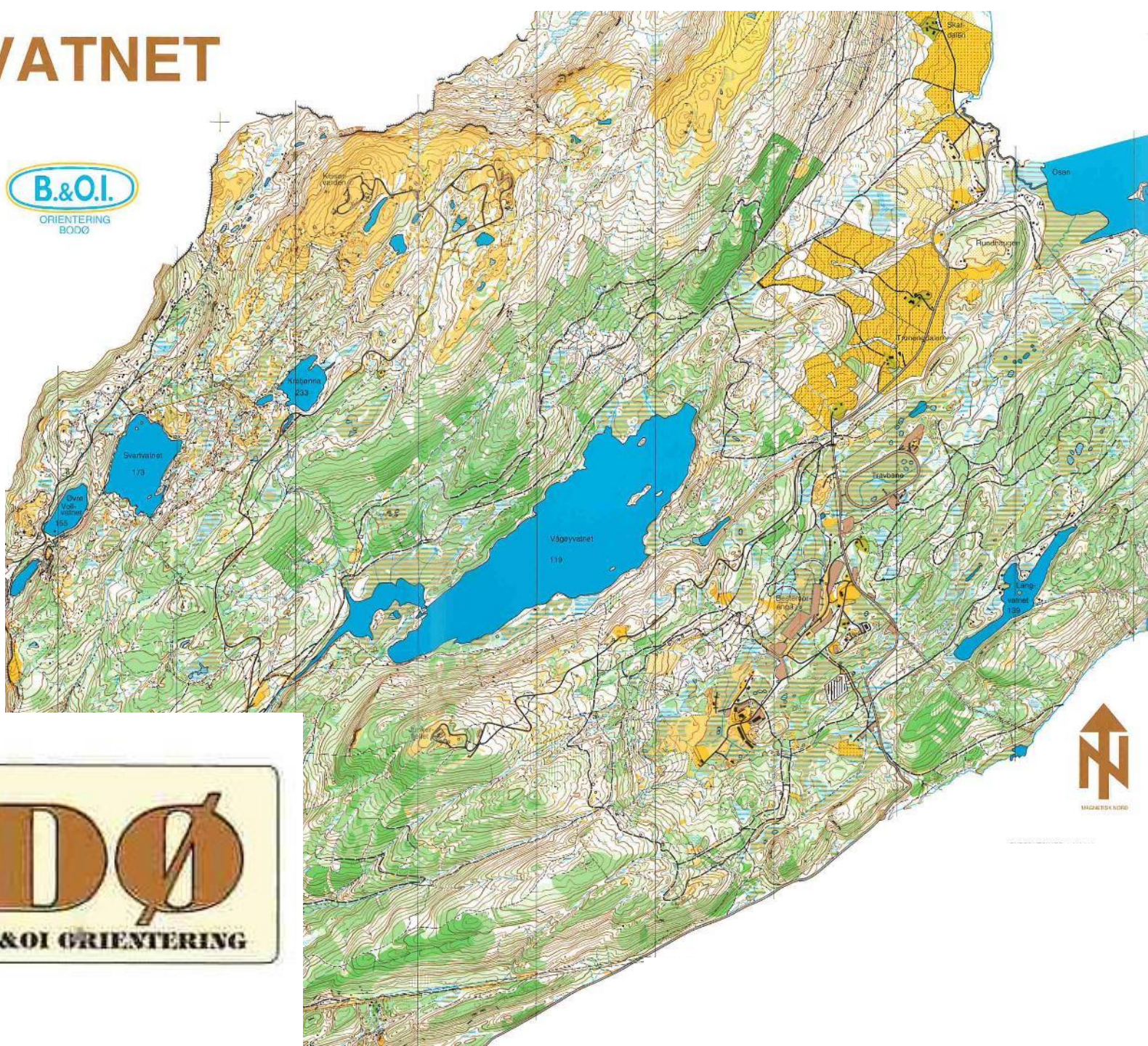


1995

Digitaliserte

KART

OCAD 5



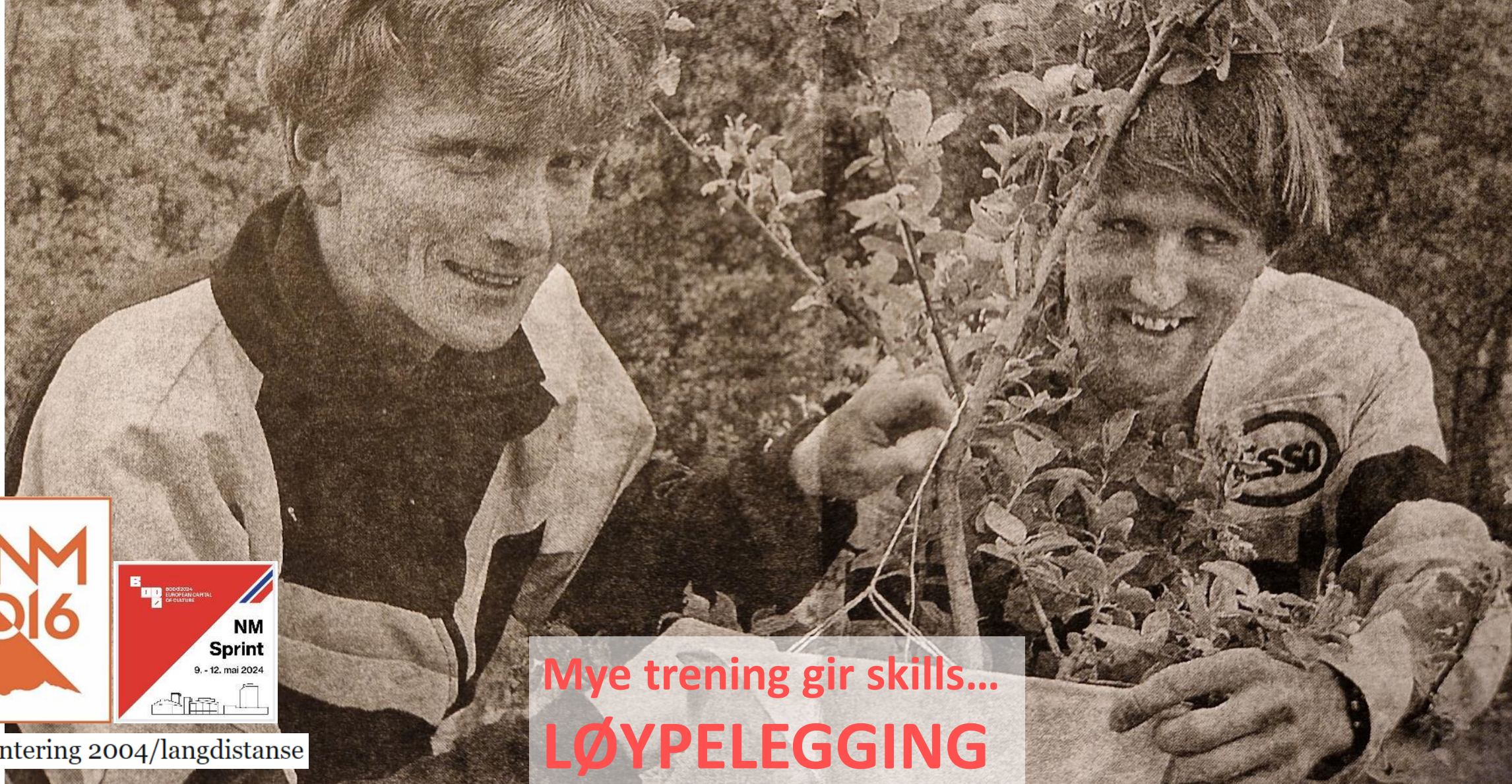
MAGASINET NORD



30.06.-02.07.

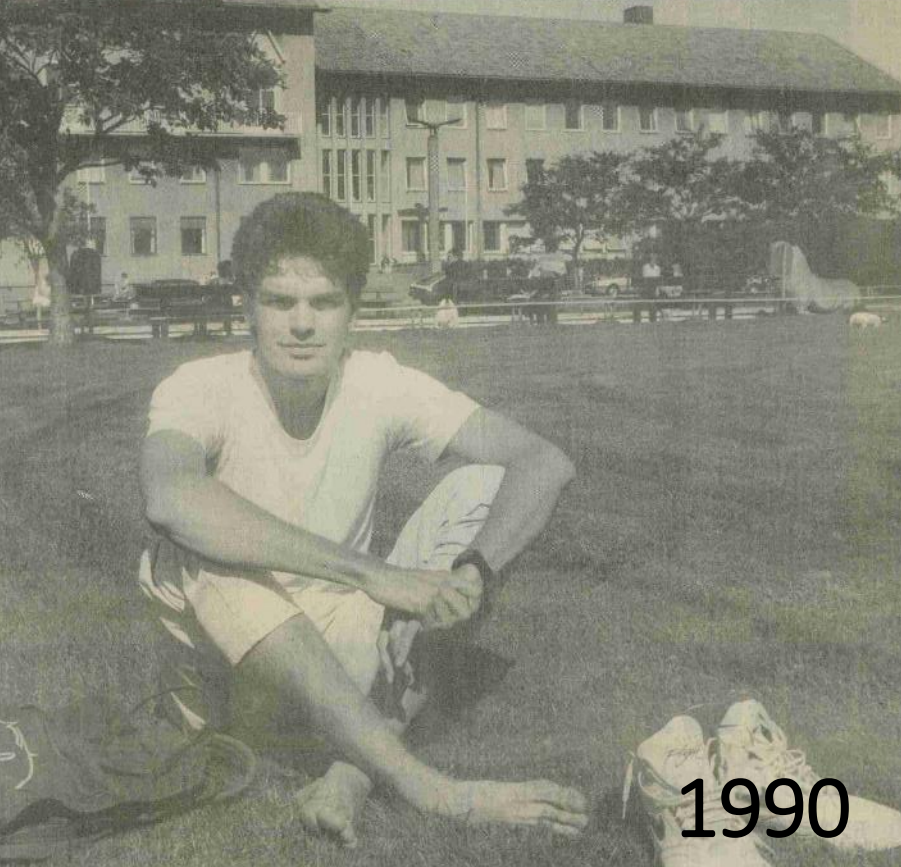


ADVARSEL! **MYE BANNING!**



NM i orientering 2004/langdistanse

Mye trening gir skills...
LØYPELEGGING



1990



..gjorde O-kart til levebrød



Håvard

..fra B&OI til



1985



Fire sentrale o-toppere fra Bods. Foran (f.v.) Carl Henrik Bjørseth (17) og Erlend Kongsbakk (18), begge B&OI. Bak (f.v.) Torger Linstrand (15), Tverlandet IL, og Håvard Berg (16), B&OI.



B.&O.I.

ORIENTERING
BODØ

Versjon **6.0**



Vi lever slett
ikke bare på
gamle
minner..



Orientering i Bodøskolen

Nettstedet er ei verktøykasse for læreren i orienteringsundervisningen. Her tilbys skolekart og forslag til øvelser mv. Tilbudet er til fri nedlasting.

Det er
gjort solid
grunnarbeid ..

Tilbudet er laget av B&OI Orientering med økonomisk støtte fra Gjensidigestiftelsen og Bodø idrettsråd.





Det er mulig å få litt orientering inn i hverdagen uten å drive med det som idrett, tipser forskere. (Foto: Foto: Alf Simensen / NTB)

Forskere tror orientering er bedre for hjernen enn annen trening

Med orientering blir vår indre ur-GPS hentet frem igjen.

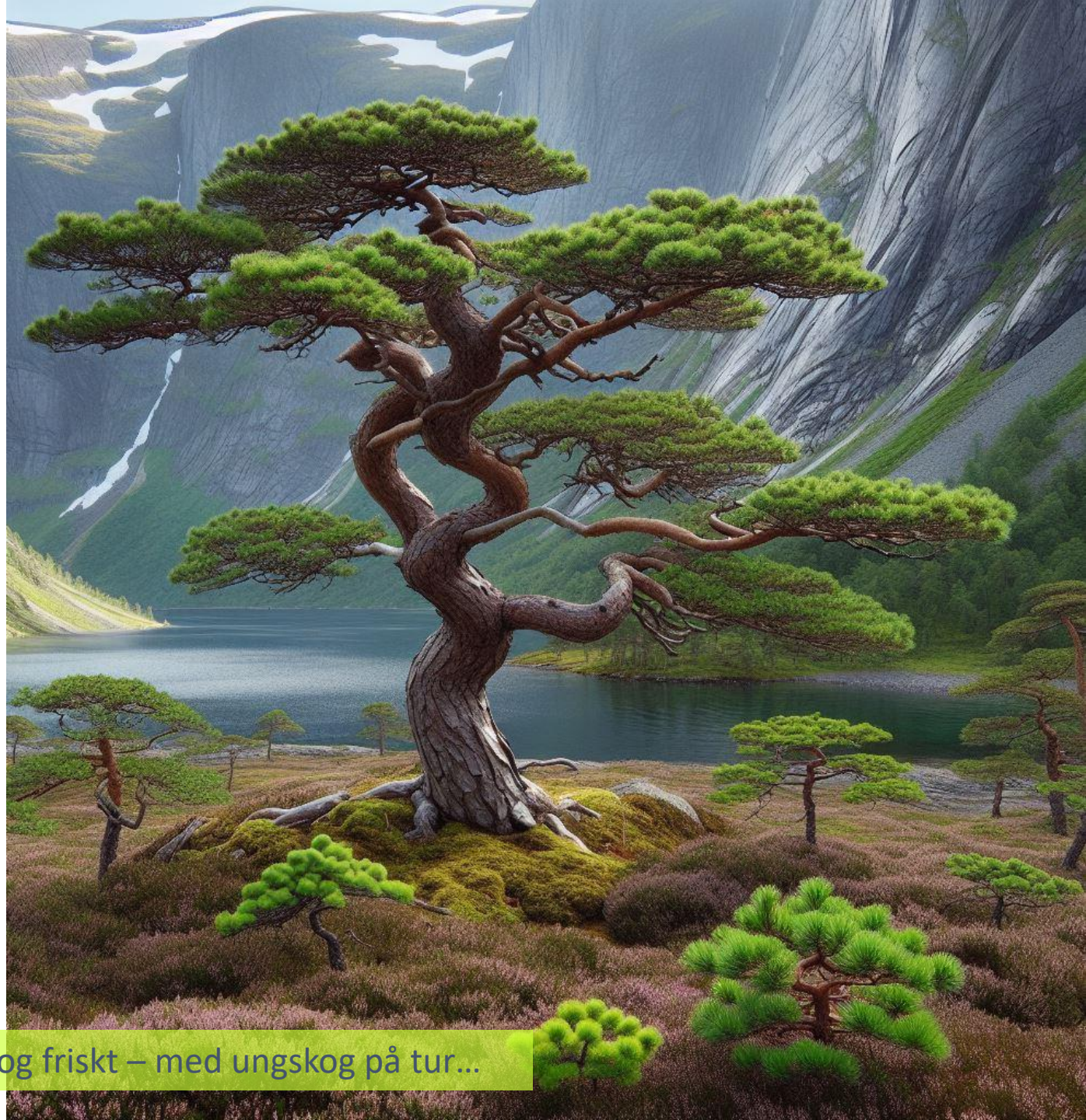
Vi tror på at unge og eldre vil finne sammen og skape **o-glede** i 2025 og årene framover!





ORIENTERING
BODØ

Versjon **10.0** 2064



Klubbtreet er voksent og friskt – med ungskog på tur...

og

Hvor er jentene?



— Hvor er jentene?

Op HILDE PETERSEN

Elisabet Kongsbakk er sannsynligvis et ukjent navn for alle som ikke følger med i orienterings-sporten. Elisabet er 19 år. Hun er B&OI-jente og hun har mange bragder å vise til når det gjelder å bruke kartet i «skauen». Hun var tidligere aktiv langrenns-løper, men la skiene på hylla til fordel for kart og kompass.

Orienteringsmiljøet i Bodø er ikke stort. Et fatall personer driver aktivt, men en hel del mosjonister i alle aldre har funnet sporten attraktiv. – Det er synd at så få jenter driver med orientering, sier Elisabet, som føler seg ganske alene på kvinnesiden her i kretsen. – Kanskje de er redd for å bli skitten, ler hun for å understreke at det ikke kunne være grunnen.

LØRDAGS 16/8 LJGJESTEN

Interessen for å løpe ute i skog og mark dukket opp alt på barneskolen. Da hadde hun en lærer som dro henne med i o-troll løp. – Jeg vant en kretsfinale, og kvalifiserte meg til landsfinalen. Det var virkelig inspirerende, og siden har det gått slag i slag. Men det er først de tre siste arene at jeg har trent seriøst.

Elisabet ser serien i et større vårløp i Halden for ett år siden, som hennes største prestasjon. – Eitersom jeg vant

A-klassen kunne jeg etter det løpet kalle meg eliteløper.

Etter å ha gått gymnasiet i Bodø setter hun nå kursen sør-østover for å begynne på Landbrukskolen på Ås.

– Har du planer om å melde deg inn i en o-klubb der nede?

– Nei, ikke i første omgang. Jeg får se når jeg kommer nedover. Det første året blir jeg i Drammen for så å ta de siste årene på Ås. Jeg kommer talføll til å benytte meg av sommerovergang dersom jeg skifter klubb. Jeg akter å løpe for B&OI om sommeren, sier en bestemt Elisabet.



– Er jentene redd for å bli skitne på beina, undrer Elisabet Kongsbakk. Hun savner jevnaldrende jenter i orienteringssporten i Salten. (Foto: Bjørn Erik Olsen)

GRANSKOG
– Er det stor forskjell på terrenget i Nord-Norge og på Østlandet?

– Ja, det er mer granskog der nede, og det blir ofte flattere og vanskeligere orientering på den kanten av landet.

– Det blir ikke tid til stort an-

net enn å trene og reise rundt på stevner og konkurranser når en er aktiv o-løper. Hele sommer-halvåret går med til det. Men vi jurer litt på hva o-folket foretar seg om vinteren.

– Hvordan trener dere når snøen ligger på bakken?

KART-STUDIER

– Vi løper mye, vi har litt skitrening og vi trener styrke. Styrketreningene blir ofte kombinert med kartøvelser. Dersom en er veldig ambisjos går det mye tid til å studere kart og løyper på mørke vintertvelder, sier Elisabet.



... og så ble jeg
landskapsarkitekt
fordi Per var det... 😊

O-miljøet i B&OI berga meg gjennom min ungdom. Mellom 1979-85 var min bror syk av kreft. Han døde da jeg var 18. Jeg husker særlig at Edvin så meg og fulgte meg opp