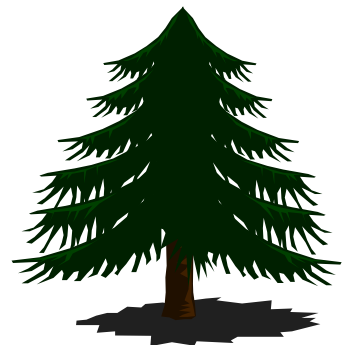
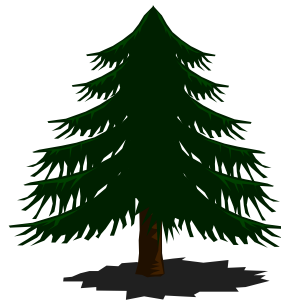
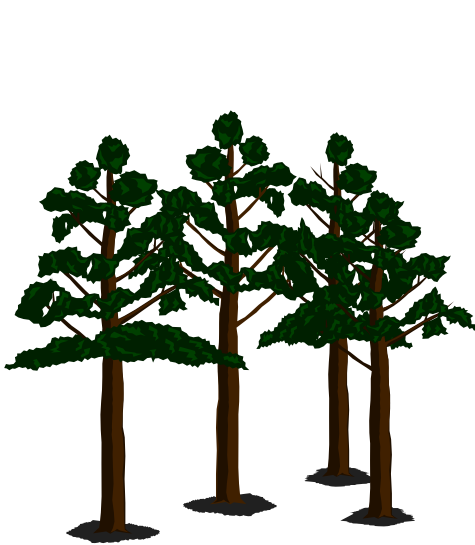




# VEL MØTT TIL O-SESONGEN 2007!



# VEL MØTT TIL EIN NY O-SESONG!

Noen ord fra LEDER

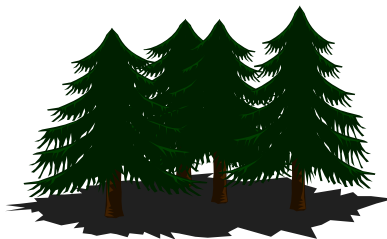
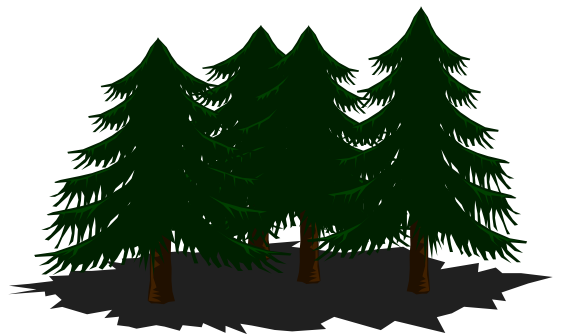
Som leder i Bø O-Lag ønsker jeg alle medlemmene – og andre O-interesserte – en god ny sesong. Spesielt vil jeg ønske NYE DELTAGERE velkommen, ung eller gammel. O-sporten favner alle!

I mitt daglige arbeid som homeopat, veileder jeg mennesker som har fått problemer. Mosjon – og da spesielt ut i skog og mark – noen bedre naturmedisin finnes vel ikke?

På våre treningsløp på onsdager i Bø-omegnen, er det løyper for alle, lette og vanskelige, korte og lange. Instruksjon forsøker vi å gi dere – det er bare å spørre!

God trim!

*Jarle Botnen*



# LØPSINFORMASJON

I år blei det ein tidleg vår i motsetnad til i fjor, og dei mest ivrige har allereide starta O-sesongen 2007. Sju av oss tok som vanleg ein tur til Danmark midt i mars for å helse O-sesongen velkomen. Det var ikkje snø i Danmark denne gongen, men derimot meir enn nok med vind. Vi kom meir eller mindre bra frå løpa utan varig mein.

I år som i fjor vil vi prøve å la løparane sjølve melde seg på til løp via Internett. Dersom du ikkje har adgang til Internett, vil sportsleg leiar, Bjørn Steen, melde deg på som tidlegare. Du kan kontakte han anten på telefon eller e-post:

Privat: 35 95 10 13  
 Arbeid: 35 95 27 74  
 e-post: [bjorn.steen@hit.no](mailto:bjorn.steen@hit.no)

Normalt vil laget betale startkontingenten, slik at du slepp å gjere dette på løpet. Kontingenten vil bli kravd tilbake av O-laget etter dei reglar som styret har vedtatt.

På ei anna side i bladet har vi skrive korleis du går fram for å melde deg på via Internett. Til vanleg er påmeldingsfristen ei veke før løpet, men dette må du sjekke på innbydinga.

Sportsleg leiar vil sende deg e-post med opplysning om kva for aktuelle løp som nærmar seg. Vi kan nemne følgjande løp frå terminlista:

Larvik OK, Vårløp	31.mars
Sandefjord OK, Vårløp,	1.april
Halden SK, Vårspretten	13.april
Sarpsborg OL, Solrenningen	14.april
OK Moss, Lørdagskjappen	21.april
Indre Østfold OK, Smaaleneneløpet	22.april
OK Skeid, KM Supersprint	5.mai
Kongsberg OL, Pinseløp	26.-28.mai
Høydalsmo, KM Mellomdistanse	2.juni
Bø OL, Kretsløp	3.juni
O-festivalen på Hovden	22. - 24.juni
Skien, POL, Drangedal: Sørlandsgaloppen	1.- 6.juli
Fossum IF, O-landsleiren	4. – 9.august
Asker SK, Hovedløp for yngre	5.august
Ringerike OL, Ringerike 2-dagers	11. – 12.august
TIF Viking, Veteranmesterskap	25.-26.august

Porsgrunn OL, U2-ern	26.august
Sandefjord OK, KM lang	1.september
Sandefjord OK, KM stafett	2.september
Hamar OK, NM sr og jr	13.-16.september
Skien OK, KM Natt	18.september
Lierbygda OL, NM jr natt, stafett,CCfinale	21.-23.september
Notodden OL, Sætrenatta	29.september
Notodden OL, Høgåssprinten	30.september
Fredrikstad SK, Blodslitet	20.oktober
Skien OK, Skiensmila	11.november
OK Skeidi, KM ultralang	17.november

Dei mest aktuelle løpa for oss vil vel vere dei to store Østfoldløpa i Moss og Ørje 21. og 22.april, pinseløpa i Kongsberg, KM i Høydalsmo 2.juni, sjølvsgatt vårt eige løp 3.juni, og O-festivalen omkring St. Hans. For 14 -16 – åringane er O-landsleiren og Hovedløpet i Asker i august ei oppleving. Etter ferien er KM i Sandefjord noko å få med seg. For oss veteranar er NM på Voss i august noko å tenke på, og Blodslitet og Skiensmila på seinhausten er alltid ei oppleving for dei som likar å slite eit par (eller kan hende fleire) timar.



# TRENINGSLØP 2007

Bø O-lag vil også i år bruke informasjonstavla utafor kontoret til Jarle Botnen.

Oppslag om frammøtestad står på tavla frå mandag kvar veke. Start frå kl.18 fram til 5.september. Deretter start frå kl 17.30.

Dato	Sted	Ansvar
18.april	Forbergåsen	Såmund Botnen
25.april	Myrvoll	Alf Odden
2.mai	Folkestadåsane	Synnøve Dalva og Margit Ryen Steen
9.mai	Myrvoll	Synne Kleiven og Ralph Stålberg
16.mai	Breisås	André Horgen
23.mai	Myrvoll	Bjørn Steen (Klubbmeisterskap)
30.mai	Folkestadåsane	Bjørg og Arne Lande
6.juni	Breisås	Per Chr. Hagen
13.juni	Nordbøåsane	Øyvind Støren og Michael Reinboth
15.august	Reshjem	NOL
22.august	Myrvoll	Gunn og Jarle Botnen
29.august	Folkestadåsane	Halvor R. Gåra og Terje Wold
5.september	Breisås	Inger Lise, Olav og Jon Solberg
12.september	Folkestadåsane	Tore Håndstad
19.september	Reshjem	NOL
26.september	Forbergåsen	Gyrid Kvaale, Lars S. Hefre, Torgrim S.

Dersom du får problem med å arrangere i di veke, så prøv å bytte først. Viss dette ikkje går, kontaktar du Bjørn Steen.

Løypelengder ved vanlege treningsløp:

5 km A-løype

3 km A/B-løype

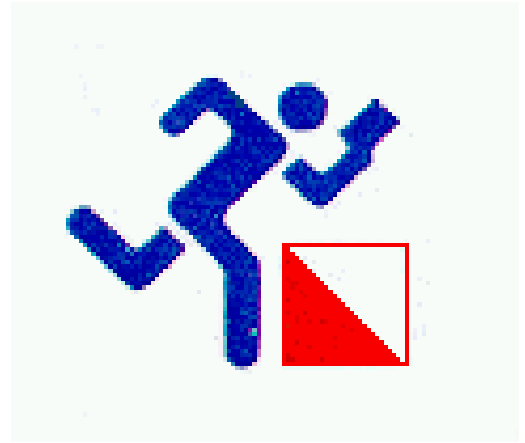
2 km N-løype

A-løyper og B-løyper skal vere like vanskelege, men B-løypa bør gå i lettare terreng enn A-løypa.

I oktober vil vi arrangere fire sprintløp på kart der det ikkje er elgjakt i området. Informasjon om desse løpa får du på e-post og på oppslagstavla vår.

Klubbmeisterskap blir lagt til treningsløpet på Myrvoll 23.mai.

## VEL MØTT TIL ONSDAGSTRIM!



## Instruks til løpsarrangørar

1. Set opp oppslag/kunngjering om løpet seinast måndag før løpet på tavla hos Jarle Botnen. Ta med kart, frammøtestad, klokkeslett, pris og eventuell merking til startstad på plakaten.
2. Vel ein startstad der du kan legge lette nybegynnarløyper (langs stigar eller tydelege leieliner). Ikkje legg nybegynnarløypene i for ulendt terreng. Dersom det ikkje er mogleg å ha tydelege leieliner heile vegen, må du merke slike strekk.
3. Kofferten med kart og anna utstyr får du av forrige løpsarrangør. Flagg og tenger må vere tatt inn, og kofferten må vere overlevert til neste arrangør seinast laurdagen etter løpet. **Arrangøren har ansvaret for at den neste på lista får kofferten.** Bruk lause postenheter til brikker på postane. Dersom du treng å supplere noko av utstyret i kofferten, kan du kontakte leiaren.
4. På treningsløpa er startavgifta 10 kroner. Familiar (med ungar opp til 21 år) betalar maks. 25 kroner. Beløpet skal du sette inn på konto nr. 2630.07.09604 i Bø Sparebank. Rekningar skal sendast til kasseraren.
5. Resultatservice: Du gir ut resultata slik: Ei liste skriv du ut og set opp på tavla hos Jarle, ei sendast til Bø Blad på e-post [redaksjon@boblاد.no](mailto:redaksjon@boblاد.no) (seinast måndag etter løpet!) og ei til Ralph Stålberg på e-post [ralph.stalberg@hit.no](mailto:ralph.stalberg@hit.no), som vil legge den ut på heimesidene til O-laget.

**E-POSTADRESSER FOR AKTIVE LØPERE**

Fam. Botnen	<i>j-botnen@online.no</i>
Synnøve Dalva	<i>synnove.dalva@online.no</i>
Halvor R. Gåra	<i>halgaara@online.no</i>
Per Chr. Hagen	<i>per.chr.hagen@hit.no</i>
Andrè Horgen	<i>andre.horgen@hit.no</i>
Fam. Håndstad	<i>t-haand@online.no</i>
Fam. Kvaale/Hefre	<i>gyridkvaale@hotmail.com</i>
Fam. Lande	<i>arne.lande@hit.no</i>
Fam Lia	<i>rune.lia@hit.no</i>
Alf Odden	<i>alf.odden@hit.no</i>
Fam. Solberg	<i>olav.solberg@hit.no</i>
Jon Solberg	<i>jon@niliv.no</i>
Torgrim Soterud	<i>ankaso@online.no</i>
Fam. Steen	<i>bjorn.steen@hit.no</i>
Øyvind Støren	<i>oyvind.storen@hit.no</i>
Fam. Kleiven/Stålberg	<i>ralph.stalberg@hit.no</i> eller <i>synne.kleiven@hit.no</i>
Terje Wold	<i>terjewold@samfun.no</i>

**KORLEIS MELDER DU DEG PÅ LØP VIA INTERNETT?**

- 1) Gå inn på [www.opn.no](http://www.opn.no) på Internett. Lagre denne sida som Favoritt.
- 2) Gå inn på Terminlister + Norge-NOF
- 3) Klikk på det løpet du vil melde deg på.
- 4) Under påmeldingsinformasjonen står det Online Påmelding dersom det er påmelding via nett. Klikk på denne. Ofte er det også ein link frå innbydinga som er lagt ut på heimesidene til arrangørklubben til påmeldingssida.
- 5) Påmelding kan gjerast anten via Entry Online eller Web Entry.

På **Entry Online** gjer du slik:

- 6a) Velg din krets: Telemark Orienteringskrets.
- 7a) Velg din klubb: Bø OL
- 8a) Viss du står i klubbmedlemslista klikkar du på namnet ditt. Skriv inn brikkenummeret! Vel di klasse. Avslutt med å lagre påmeldinga.

På **Web Entry** gjer du slik:

- 6b) Hent klubbnamnet Bø OL. Klikk **Fortsett**. Klikk **Fortsett uregistrert**.
- 7b) Nå kjem du inn på ei liste med løparane til Bø OL. Velg di klasse. Klikk på **Meld på** i grøn stripe til høgre i skjemaet.
- 8b) Dersom du skal låne brikke av Bø OL, må du skrive på brikkenummeret. Klikk til slutt på **Meld på merkede**. Dersom du ikkje står på lista, må du fylle ut rubrikkane nedst på sida.

## REKRUTTERING OG SMÅTROLL

På treningsløpa vil vi hjelpe nybegynnarane på fleire måter: Vi kan forklare deg kartet og vi kan bli med deg rundt løypa til å begynne med. Vi vil øve deg opp til å lære kor i skogen du er og finne att i terrenget det du kan sjå på kartet.



Øyvind Støren og André Horgen vil lage til småtrollopplegg på nokre treningsløp i vår. Dette er eit tilbod til dei aller yngste, som kan vere med foreldra eller andre rundt i ei eige løype.

## O-TROLL-LEIRAR

Det skal haldast to O-troll-leirar i 2007.

Den fyrste skal vere på Sandøya ved Brevik 16. – 17. juni med Porsgrunn O-lag som arrangør.

Den andre skal vere 29. – 30. september på Høgås på Notodden med Notodden O-lag som arrangør i samband med sprintløpet der.

Bli med på ein slik leir! Det er noko orientering, mykje moro og ikkje altfor mykje søvn.

## HOVUDLØPET OG O-LANDSLEIREN

**Hovudløpet og O-landsleiren for ungdom (14 - 16 år)** blir i 2007 arrangert av Asker og Fossum i Akershus. O-landsleiren varer frå 4. til 9. august, mens sjølv Hovudløpet går 5.august.

Dette er ei oppleving som unge O-løparar bør få med seg. O-landsleiren er sjølv sagt ikkje berre orientering. Det sosiale står i høgsetet heile tida, og det er mykje moro og mange aktivitetar frå morgon til kveld. Du kan finne meir stoff om O-landsleiren og Hovudløpet på Internett, adresse [http://www.asket-skiklubb.net/askers/orientering/2007/hoved07\\_innbydelse.pdf](http://www.asket-skiklubb.net/askers/orientering/2007/hoved07_innbydelse.pdf)

**Kretsløp søndag 3.juni**

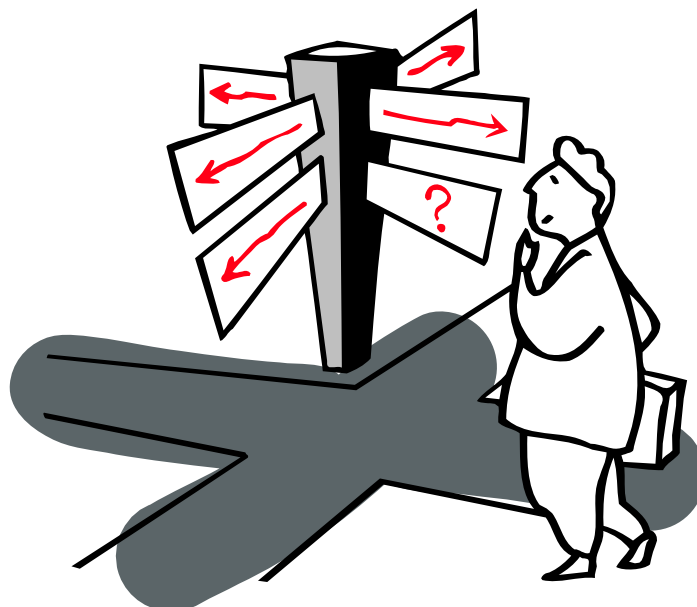
Bø O-lag skal arrangere kretsløp søndag 3.juni. Vi skal ha det på det nye kartet over Breisås, med samlingsplass ved Breisås Studentheim. Løpsleiarar er Bjørn Steen og Jarle Botnen, og Per Chr. Hagen legg løypene.

Merk deg denne sundagen slik at du kan vere med å hjelpe til på arrangementet.



## ÅRETS O-TABBE!

På avslutningsfesten i november vil personen med årets O-tabbe bli premiært!  
Lever inn dokumentasjon på kart og ein skriftleg omtale av tabba til Bjørn Steen før årsfesten.



Styret i Bø O-lag 2007:

Leiar: Jarle Botnen  
Brekkegrenda  
Tlf. Mobil 91130694

Nestleiar og  
sportsleg leiar: Bjørn Steen  
Øvreveg 12  
Tlf. 35 95 10 13

Sekretær: Gyrid Kvaale  
Nordbøvegen 10  
Tlf. 35 95 14 33

Rekruttansvarleg: Tore Håndstad  
Gamleveg 61  
Tlf. 35 95 33 36

Kartansvarleg: Per Chr. Hagen  
Nedre Borgvin 60  
Tlf. 35 95 19 83

Varafolk: André Horgen  
Midtre Borgvin 36  
Tlf. 35 95 43 23



Margit Ryen Steen  
Øvreveg 12  
Tlf. 35 95 10 13

Økonomiansvarleg – men ikkje medlem av styret:

Arne Lande  
Kåsinvegen 19  
35 95 09 48

Dersom du er medlem av Bø O-lag

## har du desse rettane og pliktene:

Kontingent: Familie (også ungdom som er studentar):	300,-
Vaksne (over 17 år):	150,-
Ungar (under 17 år):	100,-
Støttemedlem:	50,-

For ungar, ungdom og studentar har Bø O-lag desse reglane for individuelle løp:

Løparane betalar sjølv følgjande eigenandelar:

10 - 16 år: 150 kroner.

Over 17 år: 200 kroner.

For NM og Hovedløp dekker Bø O-lag alle startkontingentane.

Alle ferieløpa må du betale sjølv.

O-laget betalar alle stafettar.

Treningsløpa kostar 10 kr. Familiar (med ungar opp til 21 år) betalar maks. 25 kr.

Vi spleisar på utgiftene til bensin når vi kjører saman med andre.

### **Refusjonsordningar i Bø O-lag:**

Reise og overnatting: Laget gir tilskott til NM, Hovedløp, Norgescup og ein utanlandsstafett. O-laget kan yte inntil 50% av reise og opphald av den summen som går over 300 kroner. Utgiftene må dokumenterast og betalast på billegaste måte.

Bø O-lag dekker avgifta til Kretslaget for uttatte løparar.

**Trim med Bø O-lag!  
Kombiner kondisjonstrening med  
konsentrasjonstrening og moro!**