

Kontaktpersoner

Leder : Ola Skogstad (90 93 61 45)
ola.skogstad@monet.no
Ansvarlig kart/tr. : Ole Morten Wie (90 83 49 39)
ole.wie@monet.no

Mer informasjon om oss kan dere finne på nettsidene for Nordland Orienteringskrets og Mo Orienteringsklubb:

WWW.NOOK.NO

WWW.NOOK.NO/MOOK

Påmeldingsavgift/Medlemsavgift

Ved å betale medlemsavgift kan man delta i Skattejakt og andre arrangementer i regi av Mo Orienteringsklubb. Det er et skille mellom de som kan deltar i skattejakt og de som også ønsker å delta i andre arrangementer.

Deltagelse i Skattejakt/treningsløp

Enkeltperson: 100,-
Familie 250,-
Deltagelse i enkeltløp: 20,-

Aktive o-løpere

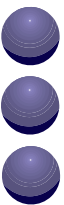
Ungdom (- 16 år) 200,-
Voksen (17 år -) 300,-
Familie 800,-

For aktive medlemmer dekker Mo Orienteringsklubb deltagerkontingenten i alle kretsløp og NNM!

Medlemsavgift kan betales på konto: 4510.20.35201

Mo Orienteringsklubb sponses av:

Motor Forum
Krutå Bil
- et selskap i Bilalliansen



MobilData
TELEWIX



INTEROPTIK
Stensland

Mo Orienteringsklubb 40 år i 2006

EKT (Elektronisk Kvitteringssystem)

EKT er orienteringsSPORTS eget tidakersystem. Det benyttes en elektronisk brikke, med innebygd minne, som løperen har med seg under løpet.

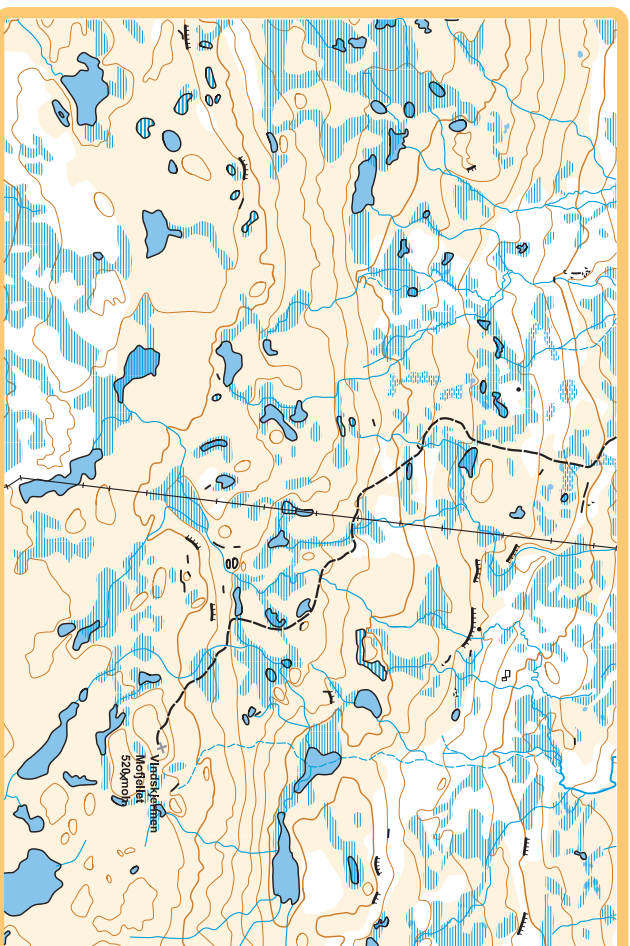
Brikken initieres ved start (nullstilles). Ved hver post plasseres brikken i en egen postenhet. Brikken får informasjon fra postenheten.

Når løperen kommer til mål skal brikken inneholde registrering av alle de postene løperen skal ha vært på, og ved å plassere brikken i en egen malenhet får man ut en liste som kan kontrolleres, samt tiden løperen har brukt. Det kan også benytte et eget dataprogram for å samle all informasjon for alle løperne under et løp.

MO ORIENTERINGSKLUBB



TERMINLISTE 2006



Velkommen til ny orienteringssesong

Denne folderen inneholder en terminliste for alle de aktivitetene som Mo Orienteringsklubb vil arrangere i år. I tillegg finnes en oversikt over en del andre orienteringsløp som kan være av interesse.

For at dere skal vite mer om dette har vi laget en enkel beskrivelse av våre aktiviteter som du kan lese om på denne siden.

Vi håper dette kan være interessant og ønsker dere velkommen i skogen.

Skattejakta

Hva er skattejakta

Skattejakta er en løpskarusell med orienteringsløp for barn i alle aldre. Det arrangeres til sammen 8 løp.

4 løp på våren og 4 løp til høsten. Løypene har løype-lengde på opp til 2 kilometer og er enkle. Har man vært med noen ganger og føler seg trygg kan man kanskje gå alene, men det kan være greit med litt hjelp fra en voksen.

Premiering

For alle deltagere opp til 14 år er det deltagerpremier for deltagelse i minimum 3 løp (diplom), og hovedpremie for de som deltar i minimum 7 av 8 løp.

O-teknisk trening

I tillegg til Skattejaktløypa som først og fremst er for de minste vil det på hvert av arrangementene være en lengre løype for foreldre eller andre voksne.

Vi har også et tilbud om et eget treningsopplegg for aldersgruppen 10-20 år. Her vil vi dele opp deltagerne i 2 grupper (10-13 og 14-). Vi har som målsetting å tilby et variert opplegg med ulike o-tekniske momenter fra gang til gang. Oppleggene glemomføres som fellesreninger med instruktører som følger opp de aktive.

Helgelandsræset

Hva er Helgelandsræset

Helgelandsræset er en løpskarusell bestående av løp i Rana, Korgen og Mosjøen. Løpene går på Mo på tirsdager, i Korgen på Onsdager og i Mosjøen på torsdager! Påmelding ved oppmøte.

Dette er en løpskarusell og det lages en ranking ut fra plassering i de enkelte løp som på slutten av sesongen resulterer i en sammenlagliste. 8 løp teller!

Klasseinndeling

I Helgelandsræset er det flere løyper og inndeling i klasser: Lang løype (3,0-4,0 km) : D/H 17-, H 40- Mellom løype (2,5-3,0 km) : D 40-, D/H 55-, D/H 13-16 Kort løype (2,0-2,5 km) : D/H 10-12 N-løype (1,0-1,5 km)

Trinn (Velger fritt)

For alle løyper og klasser er det tidtaking med EKT-systemet. Brikker kan lånes ved påmelding.

Mo Orienteringsklubb betaler påmeldingsavgift for alle aktive medlemmer og løpere i N-løype og kort løype.

Tur-Orientering

Vi vil i år sette ut 30 poster i 2 ulike områder (Mofjellet og i Reinfellia). Postene vil stå ute til i september.

Nærmere opplysninger om årets tur-orientering vil bli annonsert i Rana Blad. Konvolutter med tur-o kart kan kjøpes på skattejaktløpene og fra ulike sportsforretninger på Mo.

Vil du vite mer om oss?

Møt opp på løp, ta kontakt med oss eller følg med på våre internetsider (WWW.NOOK.NO/MOOK).

Skattejakta

Mai

- 23. Lyngheim Lyngheim Skole
- 30. Haukes Haukesstranda

Juni

- 06. Skonseng Emilmyra skistasjon
- 13. Selforslia Skogveien/Skihytta

August

- 22. Klokkerhagen Ved huset i Klokkerhagen
- 29. Usikten Følg E12 (12 km fra Gruben)

September

- 05. Mofjellet Anleggs-Hammeren
- 12. Skillevollen Skistasjon

O-Teknisk Trening

Mai

- 09. Selforslia Sløyfeorientering Varmosletta
- 23. Lyngheim Postplukk, Karthusk, Sprint
- 30. Haukes Skråli, Supersprint

Juni

- 06. Skonseng Veivalg
- 13. Selforslia O-løp, krevende

August

- 22. Klokkerhagen Langtur
- 29. Usikten O-Bingo, Brunkart (kurver)

September

- 05. Mofjellet Skråli, Postplukk (Helgelandsræs)
- 12. Skillevollen Mangelkamp

NB! Treningene starter klokken 18:00 på samlingsplass!

Helgelandsræset

Mai

- 04. Hennes Rv. 808 for Hennes!
- 10. Korgen Eigravmoen (Rv. 806)
- 16. Mo Aleren (Rv. 12)
- 31. Korgen Fallfossen (Rv. 806)

Juni

- 08. Herringen Bygdahuset
- 14. Korgen Brygfeldalen (Rv. 806)
- 20. Mo Nævemset (Klubbn. Mo O-Klubb)

August

- 09. Korgen Tullavbeken (gamle E6)
- 17. Herringen Nilsmoen
- 23. Korgen Villmosetra (gamle E6)
- 28. Bleikvasslia Skolen

September

- 05. Mo Mofjellsua
- 13. Korgen Solvangsetra (gamle E6)
- 19. Mo Reinfellia (E12)

Terminliste Nordland/(Troms)

Mai

- 20. Bodø Bodospriinten - Arlia
- 21. Bodø Bodømesterskapet - Arlia

Juni

- 18. Korgen KM-Lang
- 19. Korgen KM-Statfett

August

- 12. Mo Nord-Norsk Mesterskap sprint
- 13. Mo Nord-Norsk Mesterskap inv.
- 14. Mo Nord-Norsk Mesterskap stafett

September

- 02. Misvær KM-Mellomdistansse
- 03. Beiam KM-Ultralang
- 16. Bodø Saltendilten (Langdistansse)
- 29. Saltdal KM-Natt
- 30. Saltdal KM-Sprint



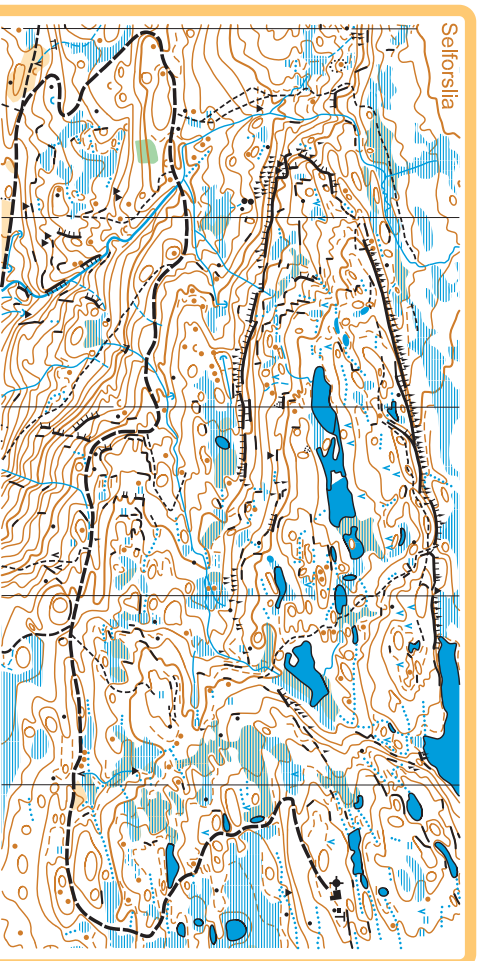
Løp fra den nasjonale terminlista

Juni

- 23-25. Gardermoen O-Festivalen

August

- 05-10. Levanger Hovedløpet for yngre i Bergen
- 12-13. Mo i Rana Craft-cup junior



NB! Alle løp i Skattejakta, Helgelandsræset og o-tekniske treninger starter klokken 18:00 hvis ikke annet er oppgitt!