



**NORGES
ORIENTERINGSFORBUND**



Invitasjon til O-løftet i Nordland

En inspirasjons- og treningshelg med Bjørnar Valstad

Tid: 18. - 19. januar 2008

Sted: Bodø v.g. skole

Målgruppe: Alle

Arrangør: Nordland o-krets
i samarbeid med NOF



Påmelding : innen 16.januar 2008

til Lars Reitan, tlf 93480058 eller

Lars.reitan@mesta.no

Velkommen !

Program:

Fredag 18. januar kl 18-21

- Innledning om trening, treningstips til de unge v/Bjørnar
- Trening inne m/Bjørnar og egne krefter
- Pizza/sosialt

Lørdag 19. januar kl 10-16

- Norsk O-sport - hvor står vi og hvor skal vi v/Bjørnar
- Talentutvikling - trening av unge utøvere 13+ v/Bjørnar
- Klubbutvikling og kretsutvikling i Nordland v/Jan Gaute, Lars og representanter fra klubbene
- Trening ute m/Bjørnar og egne krefter
- Treningstips + oppsummering



Utvikler talenter

www.gildefondet.no

