



Mo Orienteringsklubb
v/ Tore Kolstad
Almveien 36
8622 Mo i Rana
Tlf 916 26 890

Org.nr.: 990203695
Bankkonto 45102035201

www.mook.no

tore.kolstad@start.no

Mo i Rana 21. nov. 2010

Bedriftens Navn
Adresse
Postnr og sted

Tur-orientering som julegaver til ansatte i *Deres Bedrift?*

Mo orienteringsklubb har i mange år tilbudt tur-orientering som et trimtilbud til Ranas befolkning. Nytt i år er at vi lager et tilbud fra og med 24. desember.

Tur-orientering stimulerer ansatte med familier til fysisk aktivitet. Tur-orienteringen er Mo O-klubbs bidrag til folkehelsearbeidet. Vi vet at mange moderne arbeidsplasser medfører stillesittende arbeid og / eller statiske belastninger. Et stort innslag av TV og data på fritiden forsterker dessverre trenden med inaktivitet. Folkehelseinstituttet har laget et eget faktaark som oppsummerer betydningen av fysisk aktivitet

<http://www.fhi.no/artikler/?id=56857>.

Kanskje kan tur-orientering være noe for Deres ansatte? Tur-orientering er en julegave som kan være et lite bidrag til å øke den fysiske aktiviteten og derved bidra positivt til ansattes fysiske og psykiske helse. Tur-O er også en aktivitet som egner seg godt til sosiale aktiviteter.

Innholdet i Mo OK's Tur-O-pakke, ferdig pakket til hver ansatt

- 4 stk orienteringskart, hver med 10 stk inntegnede poster
 - vinterkart over Båsmofjellet. I tillegg til postene viser kartet de mest brukte ski- og vinterstiene i området
 - Ytteren (Karvebakken – Hundberget)
 - Reinfjellia
 - Mofjellet
- 2 stk kontrollkort med postbeskrivelse.
- 1 stk plastpose for kart

Vinterpostene på Båsmofjellet vil stå ute til 1. mai. Postene på de resterende tre kartene vil bli satt ut i mai så snart snøen forsvinner. Det vil bli kunngjort med annonse i avisen når postene er ute og klare til bruk. De som leverer inn stemplingskortene etter endt sesong vil motta gull- sølv eller bronse-merke. Nærmere info om tur-O finnes i høyremenyen på www.mook.no.

Bestilling av tur-O som julegave

Bestillingen sendes til **Atle Rokkan** på e-post: bossmann2005@hotmail.com. For at vi skal rekke å produsere kart og pakke poser samt levere i god tid før jul bør vi ha bestillingen innen **3. desember**. For øvrig gjelder "først til mølla".

Pris pr pakke er kr 250,00. Julegave i denne størrelsen er skattefri for de ansatte.

Nærmere opplysninger hos Atle Rokkan på telefon 417 67 687

Mvh Tore Kolstad, leder i Mo O-klubb



Om Mo orienteringsklubb

Mo orienteringsklubb hadde i 2009 112 medlemmer (halvparten under 20 år), hvorav samtlige var aktive på ett eller annet nivå. Vi tilbyr en hel del aktiviteter for aktive o-løpere og mosjonister i løpet av sesongen. Treninger hver tirsdag, ukentlig treningsløp i samarbeid med andre klubber og turorientering som alle kan bruke fra desember, gjennom hele sommeren og til høsten.

Mo OK har de siste årene hatt utøvere som har hevdet seg godt på nasjonalt nivå i aldersbestemte klasser.

Nærmere informasjon om Mo o-klubb og våre tilbud finner dere på www.mook.no. I sesongen oppdateres sidene jevnlig.

Våre målsettinger

Trimtilbudene våre er turorientering og skattejakt. Skattejakten er for barn opp til ca 10-11 år og deres foreldre. Skattejakten arrangeres 8 tirsdager i løpet av sesongen, den første i midten av mai. Vi setter selvfølgelig stor pris på om våre trimtilbud kan rekruttere noen o-løpere til vår mer aktive satsing, slik at vi får et bredere miljø både for yngre og eldre. Vi legger imidlertid stor vekt på å yte vårt bidrag ved å legge forholdene til rette for generell økt fysisk aktivitet for barn og unge, og da helst i den flotte naturen vi har i Rana! Vi håper at tilbudet om julegaver til deres ansatte faller i smak.



Skattejakt Skonseng 2009