

Informasjonsskriv fra Mjøs-O og Innlands-O

- desember 2009 og januar 2010

Mjøs-O

Det har blitt avhold to vintertreninger i regi av Mjøs-O i perioden: **2.12.2009 – Biri**. Treninga besto av gatesprint, fellesstart og informasjon om tilbudet gjennom Mjøs-O og Innlands-O i etterkant av selve treninga.

6.1.2010 – Brumunddal. Opplegget ute ble dessverre ikke aktuelt å bruke, på grunn av ekstrem kulde. Treninga besto derfor av o-tekniske øvelser inne, med påfølgende foredrag om utviklingstrappa ved Tommy Gullord.

Mjøs-O arrangerte sin tradisjonelle vintersamling fra *Finnskogen Turist & Villmarkssenter* ved Svullrya helgen 16-17. januar. Samlinga var veldig vellykket med et flott treningsopplegg og flotte rammer rundt samlinga! Oppmøtet var imidlertid litt midt på treet på grunn av skisesongen, men dette må man regne med vinterstid ☺.

Onsdag 6. januar ble det arrangert rekrutteringsseminar parallelt med Mjøs-Os vintertrening i Brumunddal. De fleste Mjøs-O – klubbene var representert.

Mjøs-O (og Innlands-O) sin hjemmeside www.mjoso.com oppdateres flere ganger i uken også vinterstid. Som et resultat av denne gode aktiviteten er siden blant flere aktive orienteringssider som får sine nyhetsoverskrifter inn i marginen på en av verdens største orienteringssider; www.opn.no

Planleggingen av ARIES-cupen 2010 er godt i gang. Fem arrangørklubber er på plass, og etappene og datoer er fordelt. Det jobbes også hardt med å få nye og spennende momenter inn i cupen. Mandag 8. februar holdes utvidet styremøte med arrangørklubbene for 2010-sesongen.

Neste samlingstilbud gjennom Mjøs-O er påskesamlingen vår i Danmark. Innbydelse er sendt ut, se <http://www.vallset-stange.no/mjoso/artikkel.php?id=1469>. Vi kjører felles buss og bor fint på ferientre i Danmark. Påmeldingsfrist er **3. februar** ☺



SONDRE SANDE GULLORD
AKTIVITETSKOORDINATOR
MJØS-O OG INNLANDS-O
95 79 33 24

SONDRE.GULLORD@HOTMAIL.COM

Styret:

Leder: *Bernt Bjørnsgaard*

Medlemmer: *Arne Arnesen*
Tori Fjeld
Erik Hasli
Heidi T Engelstad
Ola Græsli

Hamar OK
OL Vallset/Stange
Elverum OK
Lillehammer OK
Ringsaker OK
Vang OL
Gjø-Vard OL
Snertingdal IF
OL Toten-Troll
Løten OL

www.mjoso.com

Innlands-O

3.-6. desember hadde Innlands-O tilbud om samling ifm den første Camp Norway-samlinga som denne gangen gikk i Halden. 12 stk. var med fra Innlandet, og samlingen var veldig vellykket. Anders Skjeset var med som Innlands-O sin trener på denne samlingen.

Innlands-O arrangerte i samarbeid med Mjøs-O samlingen på Finnskogen 16.-17. januar.

NTG Kongsvinger starter orienteringslinje fra høsten 2010 etter påtrykk fra Innlands-O og Norges Orienteringsforbund. Innlands-O sin trener Kjell Magne Nordvi er nyansatt sportslig leder i orientering ved NTG, og søndag 17. januar ble det holdt informasjonsmøte om tilbudet for deltakerne på samlingen samme helg.

Aktivitetsbank for rekruttering ble publisert for klubbene i *Rekruttprosjekt Vest-Oppland* og andre interesserte på rekrutteringsseminar i regi av Mjøs-O og nevnte prosjekt 6. januar. Du finner aktivitetsbanken på Innlands-O sin hjemmeside www.mjoso.com

Innlands-O var representert ved aktivitetskoordinator på møte i Hedmark Idrettskrets for å drøfte idrettspolitiske dilemmaer frem mot idrettstinget i 2011.

23 personer (!) reiser med Innlands-O på samling til Portugal den 11. februar. Flyreise, leiebiler, hotell, treninger, løp og bankett er nå ordnet 😊.

10 personer vil delta på Innlands-O sitt tilbud ifm neste Camp Norway 11.-14. mars i Danmark. Båtreiser, innkvartering, treninger med mer er nå ordnet 😊.

Innlands-O vil i samarbeid med Mjøs-O arrangere påskesamling i Danmark, og innbydelsen til samlingen finner du her:

<http://www.vallset-stange.no/mjoso/artikkel.php?id=1469>.

Påmeldingsfristen er så tidlig som **3. februar!**

Sondre Sande Gullord – 27.1.2010



FINANSIERT AV NOF OG IKI

**SONDRE SANDE GULLORD
AKTIVITETSKOORDINATOR
MJØS-O OG INNLANDS-O
95 79 33 24**

SONDRE.GULLORD@HOTMAIL.COM

"Innlands-O er et nytt prosjekt for året finansiert med penger fra Idrettens Kompetansesenter Innlandet (IKI) og O-forbundet, og er et prosjekt for våre løpere fra 16 år til og med senioralder. Innlands-O har også som mål å bidra til å sette i gang ny aktivitet på steder hvor orienteringsaktiviteten har ligget litt nede."

Styringsgruppe:

**Margrete Ruud Skjeset
Onno Verberne
Bernt Bjørnsgaard**

Trenere

**Mjøs-O:
Anders Skjeset**

**Nord-Østerdalen:
Andreas Huber**

**Glåmdalen:
Kjell Magne Nordvi**

**Rekruttprosjekt Vest-Oppland:
Ida Storberget**

www.mjoso.com