JULEKALENDEREN 2013

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | [1](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke1.pdf) |
| [2](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke2.docx)\* | [3](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke3.pdf) | [4](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke4.pdf)\* | [5](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke5.pdf) | [6](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke6.pdf) / [6x](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke6_60-tall_Per.pdf) | [7](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke7.pdf) | [8](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke8.pdf) |
| [9](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke9.pdf) | [10](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke10.pdf) | [11](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke11.pdf) | [12](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke12.pdf) | [13](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke13.pdf) | [14](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke14.pdf) | [15](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke15.pdf) |
| [16](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke16.pdf) | [17](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke17.pdf) / [17x](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke17_extra.pdf) | [18](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke18.pdf) | [19](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke19.pdf) | [20](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke20.pdf) | [21](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke21.pdf) | [22](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke22.pdf) |
| [23](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke23.pdf) | [24](http://bom.bodo-orientering.no/2013/luke24.pdf) / [24-Arild](http://bom.bodo-orientering.no/2013/Arild%2050%20-%20til%20julekalenderen.pptx) |  |  |  |  |  |

Fokus: idrettsskader

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dato | Innhold | Merknad |
| 1 | O-teknisk julenøtt  ++ | Intro om treninger, skader mv |
| 2 | Trenerhjørnet – året som er gått  **+ Arkivklipp Marit** | + promo for å føre treningsdagbok  + hilsen til Irene 50 |
| 3 | **Treningssamling Meløy, Nordlandscup** |  |
| 4 | Skadeforebygging I  + Moro fra Amund | Ankel – overtråkk - trening |
| 5 | Rekrutt-treningene 2012 |  |
| 6 | **KM-helg Mo** | Brødskiver – ungdom - gymsal |
| 7 | O-teknisk julenøtt |  |
| 8 | **O-festivalen** |  |
| 9 | Intervju m/ Mathilde | Nytt ansikt + råd om elgmøte |
| 10 | **O-ringen** | N-Sverige, løp, ferie (og skade) |
| 11 | Skadeforebygging II | Kneledd - kne-over-tå - trening |
| 12 | **HL/OLL** |  |
| 13 | **NNM - sprint** | Løypelegger har ordet |
| 14 | Arild H 50 år |  |
| 15 | **NNM – lang**  **+ arkivklipp Arild** | Løypelegger har ordet |
| 16 | Treningsdagbok | Motivere til å føre treningsdagbok |
| 17 | **KM-helg Valnesfjord** | Rapport fra løypelegger/ student |
| 18 | Skadeforebygging III | Lår og legg - Akutt - rehab |
| 19 | **Klubbmesterskap - PRIO** |  |
| 20 | Den 1ne  **+ arkivklipp** |  |
| 21 | O-aktivitet i familien Olsen/ Hansen | VM, NNM, treningsløp |
| 22 | Skadeforebygging IV | Kjernemuskulatur |
| 23 | O-teknisk julenøtt | Julehilsen fra studenten |
| 24 | Sjefens hjørne |  |