

O-boka 2013

O-Boka 2013 – mer kart, flere sider

Aldri har O-boka vært tykkere, og aldri har det vært flere kart, med blant annet kart fra Rogaland.

– Årets bok er rekordstor både i antall sider, antall kart og antall bilder. Det er den mest omfangsrike av alle utgaver av O-boka, sier Vidar Benjaminsen, som sammen med Erik Borg gir ut årboka om norsk og internasjonal orientering.

På Blodslitet lanseres den 11. utgaven i løpet av ti år.

I år er boka på hele 240 sider, og det er 60 kart og over 600 bilder. Som vanlig er det en blanding av bredde og nasjonal og internasjonal elite. Prisen er uendret fra i fjor og er 430 kroner, samtidig støtter du kretslaget i Orientering i Rogaland med 90,-. Ønsker du samtlige utgaver (2003 – 2013) koster disse 1390 kroner for alle bøkene. Det er også mulig å få kjøpt enkeltutgaver av bøkene.

Et av de mange kartene er blant annet kartet fra midt-norsk mesterskap på Os i Nord-Østerdal. I en grundig analyse gir den tidligere verdensmesteren Sigurd Dæhli verdifulle tips om hvordan det skal orienteres for å oppnå suksess under neste års uttagningsløp foran VM i Italia. Testløpet i skogen skal være på dette kartet.

Helt bakerst i boka er to treningskart som den enkelte fritt kan bruke når som helst. Flaggene er allerede ute i terrenget. I verdifulle tips om hvordan det skal orienteres for å oppnå suksess under neste års uttagningsløp foran VM i Italia. Testløpet i skogen skal være på dette kartet.

– Vi håper at nyheten med de gratis treningskartene blir tatt godt i mot og også blir benyttet. Vi takker Asker og Wing for muligheten med treningsløyper som gir et godt innblikk i hva som venter under noen av neste års NM.

Asker er vertskap for NM-uka. Wing tar hånd om sprint-NM og sprint-NM-stafetten.

Ønsker du å kjøpe årets bok, en annen utgave eller alle utgavene ta kontakt med Morten Sundli på mail: [morten.sundli\(a\)lyse.net](mailto:morten.sundli@lyse.net) eller på telefon: 95471949 for å støtte kretslaget med 90,- samtidig som du får kjøpt boka.

O-BOKA 2013

Norsk og internasjonal orienteringsidrett sesongen 2013

Vidar Benjaminsen

Erik Borg



TRENINGSKART
BAKERST I BOKA