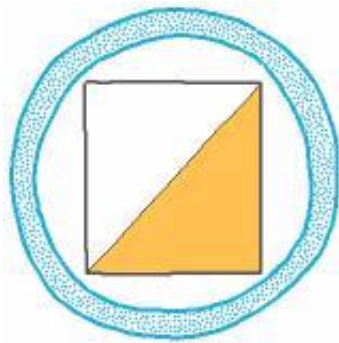




«Klart eg kan»

-På orienteringsløp med

FLL orientering!

side 4

*To glade
veteranar på tur
til WMOC 2016
i Estland*

s. 12-17

**Nærløpa i
2016:
-Både oppgang
og nedgang**

s. 26

*Eit ikkje heilt
uproblematisk
nattløp for ein
ringrev*

s. 18-19

Opp- og nedturar i orienteringsåret 2016

Når vi nå ser tilbake på orienteringssesongen 2016 har den nok vore mest på «det jamne». Med andre ord: litt positivt å glede seg over, men óg litt negativt.

Nærløpa er vår største aktivitet, og med eit unntak er alle løp gjennomført etter terminlista. Torodd har god rutine på tidtaking, og resultata har blitt raskt publisert på vår nettside og Facebook. Vi legg merke til at nokre fleire løparar har vore med i år samanlikna med fjoråret, men vi slit med å nå opp i gode gamle høgder når det gjeld deltaking per løp. Faktisk er det ein liten tilbakegang i forhold til i fjor.

Nyordninga med oppfølging av dei yngste og nybyrjarar i «Råtass-ånd» har fungert bra, i alle fall så langt det gjeld tilrettelegging i samsvar med terminlista. Men det er likevel litt meir usikkert når det gjeld oppslutning og resultat. Vi slit med rekrutteringa, trass gode intensjonar og mål i tiltaksplanen. Både på nærløpa og lagsmesterskapa er det ofte dei same namna som har gått igjen dei siste 20-30 åra. Oppfølging og tilbakemelding på tiltaksplanen er mangelfull, og om oppsette mål er nådd er usikkert. Kanskje var våre tiltak og mål urealistiske?

Vi har blitt flinkare til å informere om våre aktivitetar via Facebook og vår nettside. Spesielt har Facebook-notisane nådd langt ut, også til folk utanfor o-miljøet. Ei oppfordring her er å like innlegga våre på Facebook. Likerklikk vil føre til at innlegga når endå fleire! Spannande er det også med profilering av vår idrett og aktivitet gjennom TV-serien «Klart eg kan».

Turorienteringa viser igjen tilbakegang etter ei tid med oppgang. Manglande marknadsføring kan være ein del av årsaka. Ei annonse i «Firda» er nok for lite til å nå ut til nye deltakarar.

Til slutt ein stor takk til Egil som har bidrege til store deler av denne utgåva av O- posten. Takk også til Torodd som har levert resultatlistar og medverka ved å dele sine opplevingar under eit litt problematisk nattløp. Utan slike bidrag ville det ikkje ha blitt eit medlemsblad. Eg er heilt sikker på at det er fleire som har opplevd noko som er verdt å nemne i O-posten. Vi må få fleire bidragsytarar til framtidige utgåver av O-posten. Om ikkje, risikerer vi å sjå at den 40. årgangen av medlemsbladet vart ein av dei siste...

Innholdsliste

side 3	Ein pionér for O-idretten er borte
side 3	Førde IL Orientering – Styre og Råd 2016
side 4	Ein av våre orienteringsløparar på NRK Super
side 5	Finn Fram-dagen 22. mai på Svidalsneset
side 5	Førde Opp 27. august
side 6	O-trolleir på Langeland Skisenter 3.-4. juni
side 8	Ungdomssamling i Førde 27.- 28. august
side 9	Treningstilbod for unge orienteringsløparar i Førde vinteren 2016/17
side 10	Skulesprinten som forsvann!
side 11	Aktivitetar i teknisk råd
side 12	Veteranar i austerveg – Reisebrev frå Egil og Helge
side 18	Nattløp Skilbrei 25. oktober 2016 – Torodd si skildring av eit nattløp
side 20	Turorienteringa 2016 med deltakarliste
side 23	Deltaking på K-løp og løp utanfor fylket
side 24	Resultatliste LM mellomdistanse Langeland Skisenter 8. juni
side 25	Resultatliste LM langdistanse Blomlia 24. august
side 26	Nærløpa 2016 med deltakarliste
side 34	Nattløpa 2016 med deltakarliste

Ein pionér for O-idretten er borte



Grunde Selås døde 29. mai 2016, vel 87 år gammel.

Grunde var ein av initiativtakarane for å starte orientering i Førde. I 1960 deltok han både som forelesar på det første «grunnkurs» i bruk av kart og kompass, og som organisator for det første orienteringsløpet i Førde. Seinare gjorde Grunde gjennom mange år ein omfattande innsats for O-idretten både i Førde og i heile fylket.

Han var i åra 1983-1984 leiar for orienteringsgruppa i Førde, og var elles i mange år ein viktig ressursperson i samband med våre arrangement.

Dei seinare åra utførte Grunde eit viktig arbeid med å samle stoff og skrive «Idrettssoga i Sogn og Fjordane». Ein del av dette verket gjeld soga om Sogn og Fjordane Orienteringskrins, som vart utgitt som eige hefte i samband med krinsens 50-årsjubileum i 2014. I dette hefte inngår også eit historisk samandrag av orienteringsaktiviteten til Førde IL.

For sin lange og trufaste innsats for O-idretten og laget vart Grunde i 2015 heidra som æresmedlem i Førde IL Orientering.

Førde IL Orientering – Styre og Råd 2016

Styret:

Leiar	Jon Anders Schei	Kåsen 6D, 6812 Førde	90222482	jonandersschei@gmail.com
Nestleiar	Kenneth Husevåg-Lobben	Tunavegen 6, 6819 Førde	91540458	husevaglobben@gmail.com
Styremedlem	Annina Lea Schenker	HiSF, 6812 Førde		nelonina@gmail.com
Varamedlem	Torodd Os	Runnaleite 11, 6812 Førde	91395912	torodd.os@eninvest.net
Kasserar	Egil Nestande	Kvamane 7, 6812 Førde	90622156	egil.nestande@online.no

Teknisk råd:

Leiar	Torodd Os	Runnaleite 11, 6812 Førde	91395912	torodd.os@eninvest.net
Medlem	Helge Schei	Leabakken, 6812 Førde	90726290	helge.schei@mentor.no
Medlem	Egil Nestande	Kvamane 7, 6812 Førde	90622156	egil.nestande@online.no

Trenings- og rekrutteringsråd:

Leiar	Harald Hjellbrekke	Angedalen, 6811 Førde	97712051	harald.olav.hjellbrekke@eninvest.net
Medlem	Thale Eliassen Fink	Langeberget 4, 6812 Førde	48221672	thale-fink@hotmail.com
Medlem	Knut Even Hole	Moskog, 6819 Førde	90201994	knuteh@hotmail.com
Medlem	Annina Lea Schenker	HiSF, 6812 Førde		nelonina@gmail.com
Medlem	Asgeir Årdal	Kvietunet 26, 6812 Førde	95776292	asgeir.ardal@sfj.no

Turorienteringsråd:

Leiar	Kjartan Hauger	Vassenden, 6847 Vassenden	91569300	kjartan@gmx.com
Medlem	Marius Dalin	Flatabakken 3, 6810 Førde	48046592	marius.dalin@eninvest.net
Medlem	Knut Steinar Lote	Runnaleite 19, 6812 Førde	91347487	steinar.lote@nrk.no
Medlem	Egil Nestande	Kvamane 7, 6812 Førde	90622156	egil.nestande@online.no

Ein av våre orienteringsløparar på NRK Super

Deltakarar på FIL Orientering sine nærløp har kanskje lagt merke til at eit kamerateam frå NRK har vore med på nokre av orienteringsløpa denne hausten. Dette kamerateamet har fulgt ein av våre unge nærløpsdeltakarar denne hausten for å gjere opptak med ho til NRK Super sin dokumentarserie «Klart eg kan».



Klart for opptak ved Langelandsvatnet (foto: K. Husevåg-Lobben)

«Klart eg kan» er ein dokumentarserie på NRK Super, der ungar frå blant anna Sogn og Fjordane viser korleis dei taklar små og store utfordringar i livet. I denne serien opplever dei ting for første gong som dei skal meistre for seg sjølv. Serien viser både draumar som går i oppfylling og meistringsglede og har vore ein svært populær serie på NRK.

NRK Sogn og Fjordane står for produksjonen av serien som no er inne i sin sjette sesong og blir sendt kvar tysdag på NRK Super utover hausten og vinteren.

Denne sesongen er altså ein av stjernene 8-åringen Sol Eikeseth Klakegg frå Førde. Ho har denne hausten førebudd seg på å gjennomføre eit orienteringsløp heilt åleine. Vi er med ho under førebuingane til at ho skal klare dette, og fram til ho skal prøve seg på eit orienteringsløp heilt åleine.

Ryktene kan fortelle om at enkelte av FIL Orientering sine andre orienteringsløparar kan ha snike seg med i kameralinsa og kan risikere å ha blitt med på dokumentaren...

Sendetidspunktet for programmet der vår stjerne er med, vil komme etter nyttår. Eksakt dato er enno ikkje heilt bestemt, men FIL Orientering vil komme tilbake til dette når den endelege sendedatoen er satt.



Sol Eikeseth Klakegg (foto: Arne Stubhaug/NRK)

Finn Fram-dagen 22. mai på Svidalsneset

På samme måte som i fjor deltok vi også i år på ein felles friluftsdag på Svidalsneset i Jølster sunndag 22. mai. Dei andre laga som også hadde aktivitetar der var Barnas turlag, 4H klubbane i Jølster, Jølster jakt og fiskelaget og Sunnfjord kajakkklubb. Arrangementet samla mykje folk, minst 100 personar, og det var stor aktivitet. Førde IL orientering arrangerte eit lite o-løp etter Råtass-modell. Det er ikkje o-kart over område så vi brukte eit flyfoto. Det kunne vore ynskjeleg å få laga eit o-eit kart over Svidalsneset, eit område som høver godt til ein slik aktivitet.



Alle foto henta frå Internett

Svidalsneset naturmøteplass



Svidalsneset er eit flott eksempel på ein bortimot fullt tilrettelagt naturmøteplass. Det er ein fin stad der vi gjennom slike arrangement kan få markedsført o-sporten på ein god måte mot ei målgruppe som er friluftinteressert, og som er lettare å få med på uteaktivitetar som orienteringssporten er.

Totalt prøvde ca 35 born og vaksne seg i råtassløypa.

Førde Opp 27. august

Også i år stilte Orienteringsgruppa med stend ved rådhuset i forbindelse med Førde Opp.



Vi hadde, som tidlegare år, laga ei lita løype som gjekk inn til Viking. Vidare over brua ved Hafstad vidaregåande skule via festplassen og over Langebrua.



Omtrent 15 personar prøvde denne løypa, noko som er ein forbedring i høve tidlegare år

Dette arrangementet har nok ein liten rekrutteringseffekt, men det er likevel ein viktig arena å vere tilstades på. Vi får vist oss fram og markedsført våre tilbod til eit breiare publikum

O-trolleir på Langeland Skisenter 3.-4. juni

I år vart det arrangert O-Trolleir på Langeland 3.-4 juni. Som førre år vart skihytta på Langeland skisenter nytta som base for overnatting og matservering.

Vi hadde også i år vergudane med oss, med fint solskin begge dagar.



Dette gjer det mykje enklare å gjennomføre eit slikt arrangement då dei fleste aktivitetane føregår utomhus.

Fredagen ble starta med stjerne-orientering som vart gjennomført med stort, ungdommeleg engasjement.

På kvelden kosa vi oss inne med pizza og o-bingo, som også denne gongen vart ein stor suksess.

Etter ei kort natt vart laurdagen starta med å spise frukost i skihytta før vi gjekk ut og starta dagen med diverse leikar med o-teknisk innhald.



Alle foto: K. Husevåg-Lobben



Vi avslutta med eit lite o-løp. Her kunne deltakarane sjølv velje mellom eit tilbod om C- og ei N-løype, sidan det var stor skilnad på nivået til deltakarane.

Denne O-trolleieren var eit tilbod retta til born i alderen 10-14 år.

Det var i år totalt 12 deltakarar, 11 gutar og ei jente. To av deltakarane kom frå Askvoll og Holmedal IL, mens resten var frå FIL.

Takk til Kenneth Husevåg-Lobben, Annina Schenker og Kurt Grønli som hjelpste til.

Leirsjef var Harald Hjellbrekke



DELTAKALISTE O.TROLLEIR 2016

Navn

Anja Hole, Førde

Vegar Hole, Førde

Johan Husevåg-Lobben, Førde

Sigurd Husevåg-Lobben, Førde

Anders Schefflo Kvåle, Førde

Elias Fink, Førde

Oscar Fink, Førde

Alfred Daling Korsøren, Førde

Trygve Nyhaug, Askvoll og Holmedal

Nikolai Stenset Langeland, Askvoll og Holmedal

Ungdomssamling i Førde 27.- 28. august

Førde fekk på kort varsel spørsmål om å arrangere ungdomssamling her i Førde. Med god hjelp frå Tambarskjelvar IL, Askvoll og Holmedal IL og ikkje minst frå o-krinsen ved Johan Magerøy, klarte vi å gjennomføre ei god samling med høgt fagleg nivå.

Sunnfjord Folkehøgskule var valgt som base, sidan vi fekk ein god avtale der om overnatting og frukostservering. Dessutan var det kort avstand til områder med o-kart over Vieåsen og Slåtten skule.



Deltakarar på samlinga: Framme frå venstre: Alfred Daling Korsøen, Håkon Grønli og Anders Viken.

Vidare framme: Elias Fink, Sindre Wik Tønder, Nikolai Stenseth Langeland og Gunnar Gytri.

Bak frå venstre: Harald Hjelmbrekke, Edvin Helle, Gunhild Daling Korsøen, Sigurd Husevåg-Lobben, Anders Scheflo Kvåle, Oscar Eliassen Fink, Truls Wik Tønder og Trygve Nummedal Os.

Desse var ikkje til stades søndag føremiddag då biletet vart tatt: Vegar Hole og Anja Hole. Det same gjeld Åsmund Berthelsen og Norvald Ospehaug som var instruktørar laurdag.

Vi starta opp på laurdag ettermiddag etter at arrangementet Førde Opp var ferdig, sidan det var gjeve tilbod til deltakarane som også ville vere med på dette arrangementet.

Først hadde Åsmund Berthelsen laga til diverse o-tekniske øvingar som vi gjennomførte på skuleplassen. Deretter gjekk vi opp i Vieåsen der Norvald Ospehaug hadde laga ei løype der ein skulle øve på vegval. Her gjekk vi fleire i lag med instruktørar. Ei god øving i eit grusomt regnver!

Når vi hadde dusja og fått på oss tørre og varme klede, gjekk turen til Peppes Pizza der vi kosa oss resten av kvelden, som vart avslutta med O-Bingo. Deltakarane frå Førde overnatta heime, dei andre sov på madrasser i eit klasserom på Folkehøgskulen. På sundag etter

frukost samla vi oss på Slåtten skule der Gunnar Gytri hadde laga ei øving med karthusk. Med hjelp frå Edvin Helle vart

dette gjennomført på ein effektiv og god måte der deltakarane hadde godt utbytte av øvinga.

Denne samlinga var i utgangspunktet for dei over 12 år, men sida vi har nokre yngre som har vore ein del med, valde vi å senke alderen til 10 år. Det som er litt utfordrane med slike samlingar er at nivået mellom dei einskilde deltakarane kan verte litt stort. Det er viktig å tenke på når ein skal lage eit opplegg som skal passe for alle.

Totalt 14 deltok på denne samlinga, derav 2 jenter.

3 deltakarar var frå Askvoll/Holmedal og resten frå Førde.

Takk til alle som hjelpte til.

Samlingsleiar var Johan Magerøy frå o-krinsen og Harald Hjellbrekke frå Førde I.L.



Full konsentrasjon for å hugse neste strekk: Sindre Wik Tønder og Nikolai Stenseth Langeland

Treningstilbod for unge orienteringsløparar i Førde vinteren 2016/17

Orienteringsgruppa har denne vinteren fått tildelt treningstid i gymsalen på Slåtten skule ein del onsdagar kl. 20.00-21.00.

På treningane vil det bli litt styrketrening i kombinasjon med o-teknisk trening.

Denne treninga er primært for ungdom som har delteke på nærløp tidlegare, og er i alderen 12-13 år og oppover. Siden dette vil foregå innandørs, brukar vi joggesko med lys såle på treningane.

Treningene vil bli annonsert på nettsida til FIL Orientering og Facebook.



Skulesprinten som forsvann!

Skulesprinten har gjennom meir enn 10 år vore eit fast vårrangement for FIL Orientering, og der vi har hausta både ros og fine tilbakemeldingar frå skulane, og til og med premiar og ære frå Norsk Orientering. I 2012 vart Førde IL Orientering såleis kåra til årets Skulesprintarrangør og vi fekk både økonomisk påskjønning og heiderleg omtale på NOF sine nettsider.

Ingen skulesprint i 2016

I år valde gruppestyret å ta eit kvileår og ikkje gjennomføre dette arrangementet. Grunngevinga for dette ved-taket var delvis at arrangementet har hatt liten eller ingen rekrutterings-effekt, jamvel om tilbakemeldinga frå skulane har vore positive. Eit anna moment var at når arrangementet går på dagtid har det til dels vore vanskeleg å finne medhjelparar til å stille opp.



Flatene skule – skulesprint i eigen regi

Skulesprint likevel....

Nokre skular ville likevel ikkje gje slepp på dette vårrangementet. På samme måte som i fjor laga Flatene skule sitt eige opplegg ved noko hjelp med utstyr og kartgrunnlag frå oss. Skulen sitt arrangement gjekk over fleire dagar, og 215 elevar deltok i orienteringsaktivitetane. Skulen si tilbakemelding: **«Det var som i fjor ein suksess, og elevane var svært motiverte!».**



Også Slåtten skule hadde sitt eige opplegg, med noko lånt utstyr frå oss, og vår tidlegare «Skulesprintgeneral» Reidar Eide som organisator.

Aktiviteter i teknisk råd

Kartarbeid

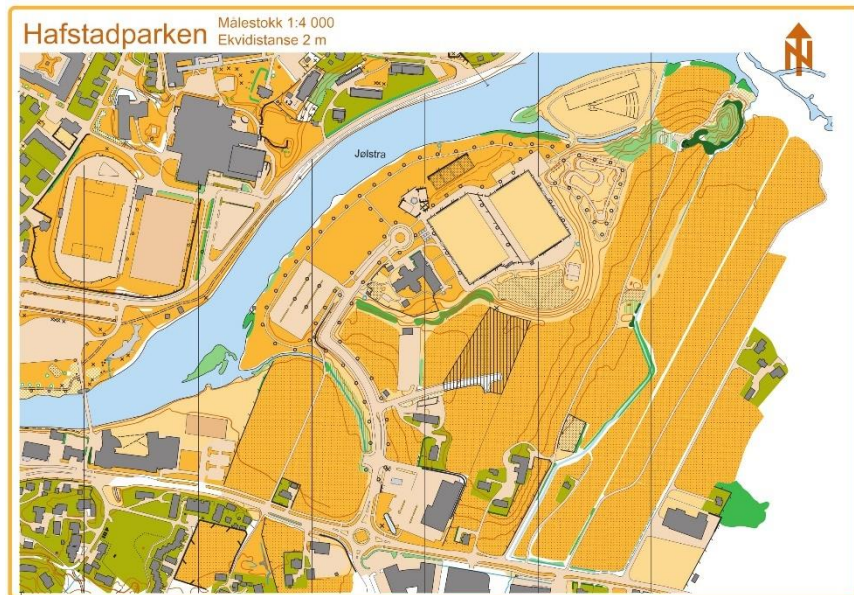
Ingen nye kart i 2016, men mindre korrigeringar og oppdateringar på fleire kart i samband med nærløp og K-løp, delvis også i samband med turorientering. Det nye sprintkartet Hafstadparken vart tatt i bruk til Førdebodstikka, og vart seinare brukt til eit par nærløp.

Tildeling av spelemidler

Etter tredje gongs søknad om spelemidler til kartet Bringeland, som vart fullført i 2014, fekk vi endeleg tilslag.

Tildeling på kr 102 000 var faktisk litt i overkant av vår søknadssum på kr 100 000.

Revidert rekneskap for kartet, pluss annan dokumentasjon på fullført anlegg, vart sendt til Førde kommune, men summen er ennå ikkje utbetalt.



Nye kartplanar

Vi er så nokolunde i rute med vårt neste kartprosjekt «Kinna». Roar Forbord er engasjert til å lage grunnlagskonstruksjon for kartet. Vi reknar med at denne vil vera klar i løpet av vinteren slik at synfaringa kan starte til våren.

Nærmiljøkartet for Sunde skule er også så smått påbegynt ved at vi har avtalt med kommunen om å få digitale data frå kommunalt kart over det aktuelle området. Kartet vil i tillegg til nærområdet rundt Sunde skule også dekke bustadområdet Farsundfeltet.

Veteranar i austerveg

Helge og Egil var i sommar med på PWTs tur til Kviterussland, Latvia og Estland. Hovudmålet med turen var World Masters Orienteering Championship (WMOC 2016) i Estland, men før det var det lagt inn ei lita veke med «akklimatisering» og terrengtilvenning med fleire o-løp både i Kviterussland og Latvia.

Flybytte, forseinking og potetpannekake

Vår reise gjekk frå Gardermoen til Minsk med mellomlanding og flybytte i Riga. Der vart gruppa forsterka med ein stor hop trønderar, pluss nokre både frå Sverige, Finland og Tyrkia. I alt nesten 100 personar var i reisefølget da vi kom til Minsk. Med forventa nøye og tidkrevjande kontroll av pass og visum på flyplassen og deretter ein liten time i buss, vart det nokså seint før vi kom til hotellet vårt. Her vart vi møtt med eit positiv overrasking – kveldsmåltid med ein av landets nasjonalrettar: Fylte potetpannekaker. Potetkaker i ulike variantar møtte vi igjen ved fleire høve. Det er ikkje berre i norsk hushald at poteta har ein viktig plass.

Kviterussland og Minsk overraska oss

Alle rykte om Europas siste kommunistdiktator – president Lukasjenko – og dermed forventningar om eit sovjetland av gammel klasse, stemte på ingen måte. Minsk spesielt framsto som ein moderne by med lite sovjetpreg. Mange store, nye bygg med vestlig arkitektur over alt, og dei eldre monumentalbygga i sentrum var tatt godt vare på. Gater og vegnett av god standard, med rikeleg med parkar og grønt-område innimellom. Planter og blomster langs vegane og i rundkjøringar er noko Førde kunne lære mykje av.



Sprintløp i Minsk og uvandt skogsterreng

Vi deltok i eit lokalt sprintløp i Minsk, og to treningsløp om lag ein times kjøring frå byen. Desse var lagt spesielt til rette for oss. Sprintløpet gjekk i ein park litt større enn Hafstadparken. Terrenget for treningsløpa var relativt flatt, slik mesteparten av Kviterussland er, med 2,5 m ekvidistanse på karta. Stort sett open furuskog med lite myr og fin botn, men uvandt for Sunnfjordingar som er vandt med ein fjelltopp eller åsrygg som siktepunkt. Problem med grunneigarar og terrengtilgang eksisterer ikkje i Kviterussland. All skog, og mest alt jordbruksland, er i statleg, eller kommunal eige, med fri tilgang til skogsområda.

Khatyn – nasjonalt krigsminnesmerke

Etter eit partisanangrep i 1943 på ein tysk konvoi, der 4 mann vart drepne, gjennomførte nazistane ein straffeaksjon til ein tilfeldig nærliggande landsby. Dette var Khatyn, ein landsby med 26 hus og 156 innbyggjarar. Nokre greidde å gøyme seg, men 149 personar vart stengt inne i ein låve som vart påtent. Alle unntatt to vart brent til døde, deriblant 75 barn. Heile landsbyen vart deretter nedbrent, på samme måte som tusenvis av andre landsbyar i Kviterussland under 2. verdskrig.

Khatyn vart i 1969 omgjort til nasjonalt krigsminnesmerke for Kviterussland. Det er ein gripande minnestad med hundrevis av monument, namneplater og steinkunst. For kvart hus i landsbyen er det reist ein naken skorstein. I toppen på pipene heng ei klokke som kimer kvart halve minutt. Ringinga symboliserer at i Kviterussland miste 2 mill. menneske livet under andre verdskrig, dvs. eit dødsoffer for kvart halve minutt gjennom heile krigen. Meir info på Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Khatyn_massacre



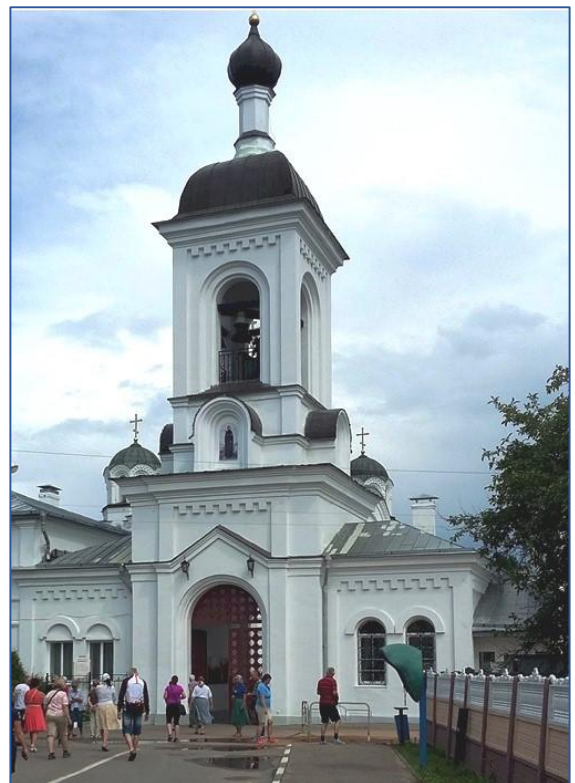
Skulptur av Yuzif Kaminsky, den einaste vaksne overlevande, med sin døde son.

Novopolotsk – med røter til nordiske vikingar

Frå Minsk drog vi til Novopolotsk, kanskje mest på grunn av at gaiden og vertskapet vårt var frå dette området. Polotsk er eldsste byen i Kviterussland, og nordiske vikingar var aktive i området og byen på 900-talet. Ragnvald Jarl Ulfsson (948-1021) er den første kjente Prins av Polotsk. Dotter hans Raghild (Rogneda) vart gift med prinsen av Novgorod Vladimir, og etterslekta deira sat på trona gjennom Polotsk si storheitstid utover til 1200-talet.

Klosterbesøk

I Polotsk besøkte vi nonneklosteret **Epiphany** (1582), med namn etter «openbaringa» om at Jesus er Guds son. Her var det, som vanleg for ortodokse kloster og kyrkjer, strenge reglar for påkledning om du ville inn. Viktig var tildekking, særleg av lår og leggar, og i tillegg håret for kvinner. Gratis utlån av «sekkebukser» og skjørt ved inngangen. Praktfull bygning både ut- og innvendig, og velstelt!



Vertskapet vårt i Kviterussland

Familien Alekseyonok, med Aleksei i spissen var PWTs kontakt og vårt vertskap. Både han og foreldra var med oss heile tida. Alexsei er ikkje profesjonell gaid, men skjøtta si oppgave godt, på sitt overbevisande «svorsk», som han hadde lært seg ved o-løping i Skandinavia. For Aleksei er o-løpar, faktisk også svært god. Han vart nr. 33 på begge langdistansane i årets VM i Sverige.

Vårt siste besøk i Kviterussland var på Alekseis fars laftebedrift der han produserer tømmerhus for eksport til Norge og Sverige, sjå www.aleks-hytta.by.



Aleksei Alekseyonok



Tregt å komme ut av Kviterussland!

På grensa til Latvia vart bussen vår ståande i 3 timar før vi slapp igjennom grensekontrollen. Det tok faktisk lengre tid å komme ut av landet enn inn!

Latvia og Riga

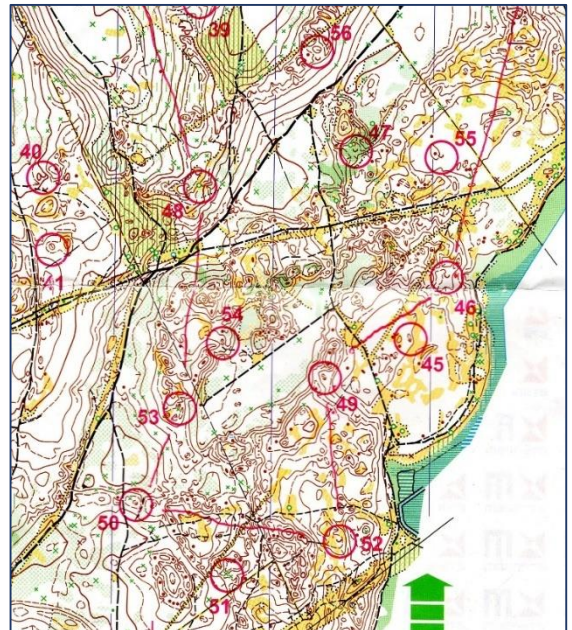
Med 3 timars venting på grensa vart det sein kveld før vi kom fram til Riga. Da bar det rett ut i terrenget og «nærløp» i regi av Magnets OC i eit område litt nordaust for Riga. Flott terreng, med fin skogbotn, men veldig småkupert og fullt av småkollar og «daudisgroper».

Aktivt O-miljø – løp kvar dag om sommaren

O-miljøet i Riga er aktivt, og det er tilbod om o-løp kvar dag gjennom heile sommaren. Løpet vi deltok i var opplagt slik at alle fekk samme kart påtrykt eit stort antall postar. Ved start var det sjølvbetening av lause postbeskrivelsar for kvar klasse. Kvar løpar måtte så teikne si løype på grunnlag av postbeskrivelsen. Deretter var det fri start. Opplegget elles var profesjonelt, med kiosk/restaurant, toalett, m.m. Høve til å kjøpe både øl og varm mat.

Byvandring og Nasjonalbibliotek

Latviarane er stolte av sitt nye nasjonal-bibliotek, *Gaismas pils*, eller Lysslottet, som ligg tett ved byelva [Daugava](#), rett overfor Rigas gamleby. Bygget opna i 2014, og er ikkje berre bibliotek, men kulturhus i vid meining, inklusiv ein stor restaurant, som alt har fått gourmet-status. Det var denne vi vart best kjent med ved at vi tok lunsjen vår der. Elles fekk vi med oss mykje av historia til Riga gjennom byvandring i gamlebyen. Her inngjekk naturlegvis smaksprøver av Riga-balsam, men ryktene om denne drikkens fortreffelheit er betydeleg overdrevne!



O-løp i strandsona

Vårt løp nummer to i Latvia gjekk tett på stranda vest for byen. Igjen veldig flott terreng, med stort sett open furuskog og tørr fin botn, men om mogleg enda meir småkupert enn terrenget på første løpet. Og som dagen før: Profft opplegg med alle «fasilitetar»!



Estland og WMOC

Med kort reise for løparar frå dei nordiske landa, var det tett på rekorddeltaking i årets WMOC. Nærmare 3500 påmelde deltakarar frå 42 land, og Finland naturlegvis med den største kontingenten med 884, Sverige 533 og Norge 387. Løpsprogrammet var det tradisjonelle som etter kvart har festa seg: Sprint med kvalifisering og finale, deretter langdistanse med to kvalifiseringsløp og finale. I forkant av løpa «prøveløp» (Model event) både for sprint og langdistanse, slik at løparane kan bli kjent med kart og terreng.

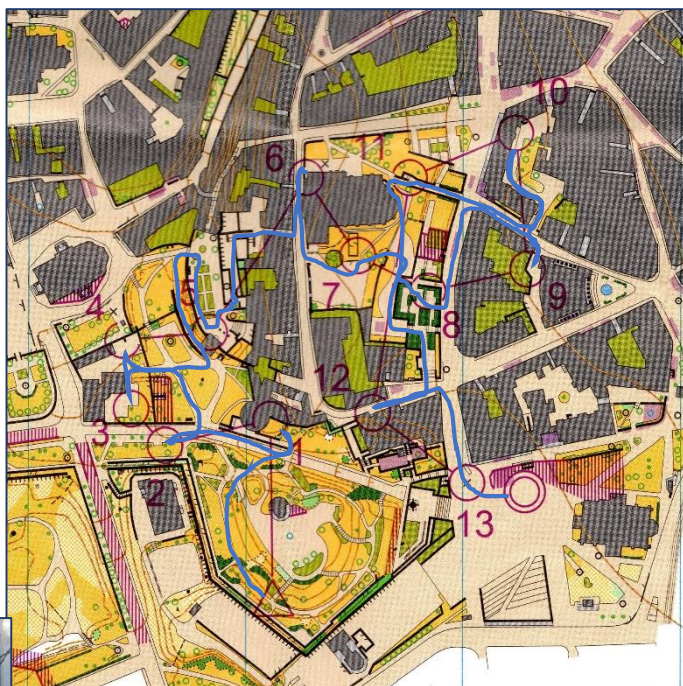
Artig sprintfinale i gamlebyen i Tallinn

Kvalifiseringsløpet i sprint gjekk stort sett i parkområde, med lett orientering og enkle vegvalg. Dette skulle favorisere dei som spring fort, men merkeleg nok kom Egil likevel til A-finalen i si klasse M75, medan Helge kom til B-finale i M65.

Finalen var meir krevjande inne i gamlebyen, med sitt uregelmessig gatenett, tronge smug og passasjer. For å hevde deg her måtte du både sjå og ta raske avgjerder om gunstige vegvalg. Kartutsnittet viser Egils løype og hans vegvalg.

Mykje myr og våtmark

Etter å ha opplevd det fine terrenget i Latvia og delvis Kviterussland, hadde vi visse forventningar til terrenget i Estland. Og terrenget for prøveløpet var lovande, glissen furuskog med god sikt og fast botn.

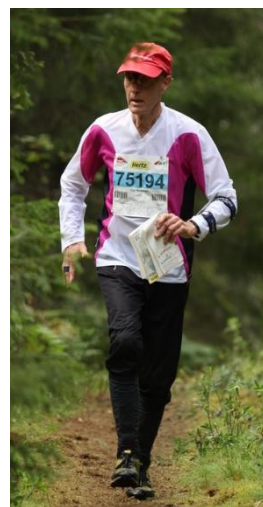


Men både kvalifiseringsløpa og finalen viste seg å vera annleis: Mykje myr og våtmark, men og ein god del skogsvegar og stiar. Start og målarena for kvalifiseringsløpa var veldig flott. På finaleløpet var det litt

meir improvisert, og regn under løpet gjorde det mindre trivleg.

Langdistansen endte med B-finale til Egil og E-finale på Helge etter at han var uheldig og vart diska i eitt av kvalifiseringsløpa. Slutt plassering: Helge nr. 5 av 33 startande i E-finale M65. Egil nr. 42 av 80 startande i B-finale M75.

Meir info og resultat er å finne på: <http://wmoc2016.ee/competition>



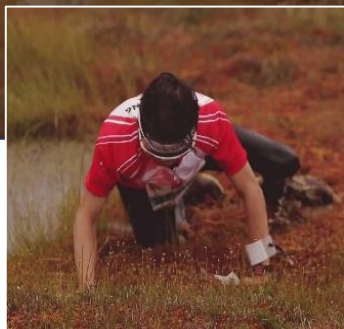
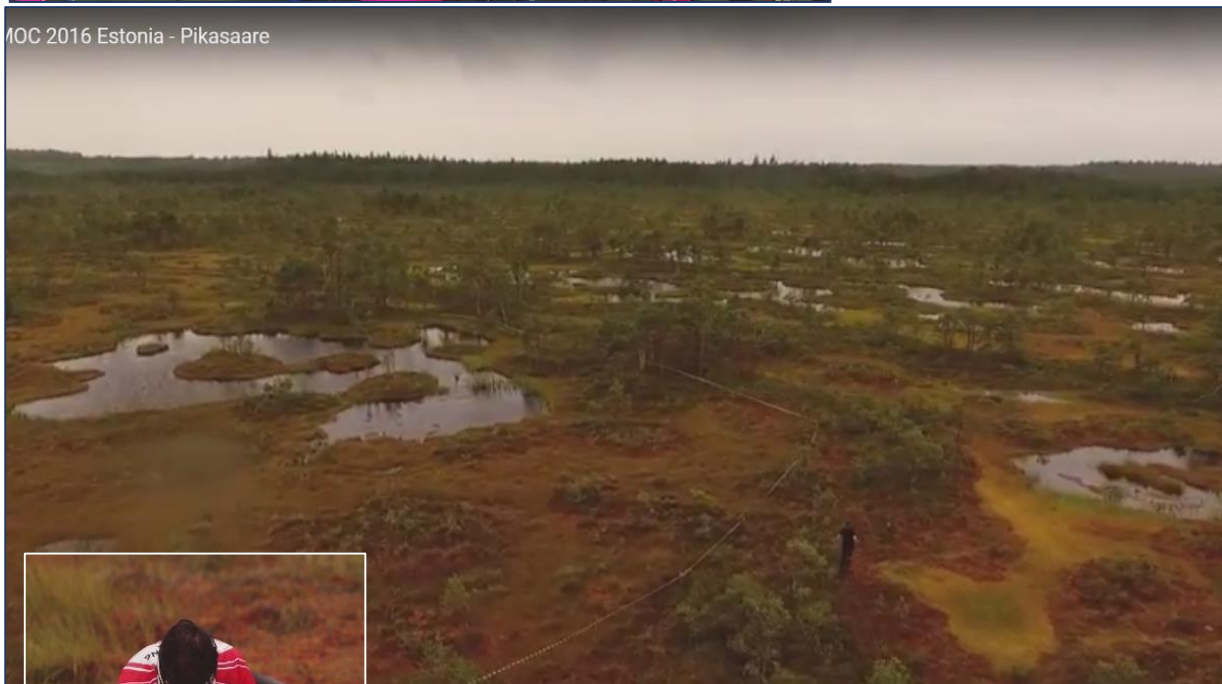
Nokre arrangørbilde frå WMOC

Fint oppvarmings- og startområde for kvalifiseringsløpa i langsdistanse....



....og flott arena og målgang

WMOC 2016 Estonia - Pikasaare



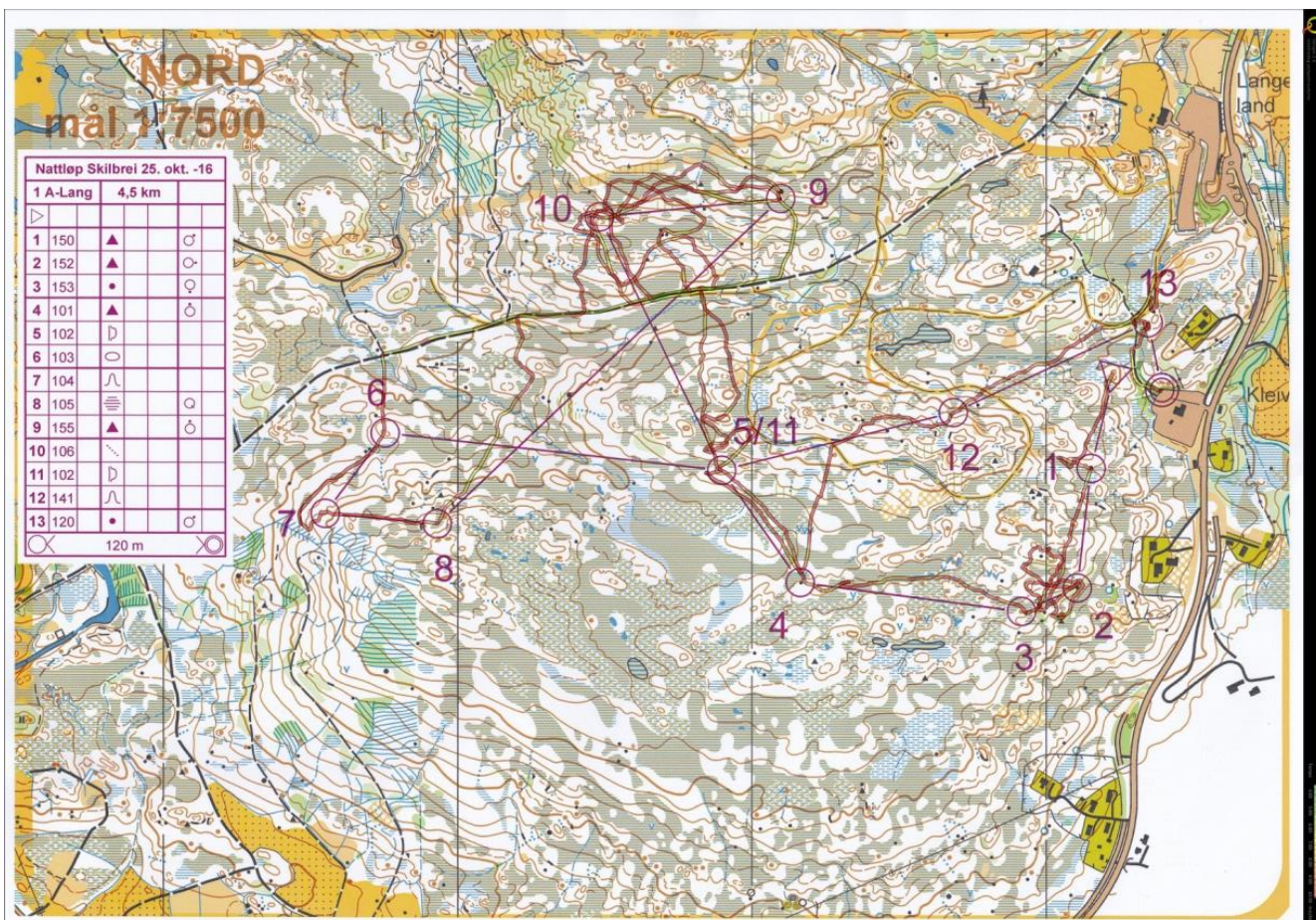
Mykje myr og våtmark i terrenget for langdistansefinalen....
....noko fleire fekk slite ekstra med!

Nattløp Skilbrei 25. oktober 2016

Nokre gonger går alt på tverke også for Torodd som har sprunge o-løp i 56 år med litt avbrekk! Her er hans eige skildring av nattløpet sitt på Skilbrei 25. oktober i år.

Første post litt bom som er innanfor det normale på nattløp. Post 2 litt til høgre for posten, kommentar frå Jostein var at eg var for høgt i terrenget, han leita etter post 3.

Tok meg ned til myra og fant steinen lenger vest og fant tilbake til posten. Post 3, drog for høgt som eit par andre hadde gjort før meg, litt runder på feil plass, tok meg tilbake til post 2, djup konsentrasjon på kompasset, då gjekk det bra å finne post 3. Post 4 o.k.



Torodd sin sporlogg over nattløpet ved Skilbreid den 25. oktober

Post 5 kom eg til venstre for på ryggen, svinga opp til posten. Her hadde eg bretta kartet fint, streken gjekk til post 10. Full fart mot den, kom over Gamlevegen for langt oppe, tok meg tilbake til posten, oppdaga at dette var post 10, eg må ta post 9 før denne.

Tok kursen mot post 9, fant den etter å ha observert lysløypa. Der oppdaga eg att post 6, 7 og 8 vart oversett, huff!!! Full fart ned på Gamlevegen og fulgte den til eg var på høgde med posten. Post 6 o.k., post 7 litt til høgre og forbi posten, tok meg inn igjen på grøftane, fant posten etter det.

Rett i post 8. Tilbake til post 9, full fart mot Gamlevegen, fulgte den litt, her skal eg opp. Etter å tatt høgden oppover i terrenget fant eg post med kode 106, nei og nei dette er post 10, ny runde til post 9 og fant den.



*Er (post)101 ute for Torodd?
Foto: Kurt Grønli*

Tilbake til post 10 som eg hadde vore på to gongar før, no fant eg den ikkje. Måtte ned att til Gamlevegen å ta meg inn der frå, omsider fant eg post 10.

Tilbake til post 5, stoppa eg for tidleg, usikker kor eg var. Her må det handlast, opp til lysløypa og peila meg inn der i frå og fant posten.

Konsentrasjonen var litt tynnslett, tok meg mot post 4 der var strek ut frå posten på kartet til post 4, nesten framme der eg såg posten, her har eg vore før, feil igjen. No tok lyset til å svikte, klarte å finne fram til post 12.

Mot post 13 måtte reservelyset fram frå lomma, virra litt når eg kom inn på lysløypa, oversåg vegen ned til mål, litt redusert lys kan eg ha som unnskyldning for meg sjølv.

Mål fant eg etter 1 time og 54 min. og klokka hadde då registrert 9,1 km. Litt kaldt for dei som venta, men heimelaga bollar og varm kaffi smakte godt.



Torodd i fint driv i dagslys

Turorienteringa 2016 – ny tilbakegang

Om lag samme opplegg som dei siste åra

Også i 2016 la vi opp Turorienteringa i samsvar med tilråding mot krav frå NOF. I samsvar med dette skulle vi ha minst to lette og enkle «Grøne turar», gjerne lagt til sentrumsnære område som var lette å nå. Vidare la vi inn ein «kulturminnepostar» på fleire av løypene/turane. Vi vidareførte også prøveopplegget frå i fjor med «foto-orientering». Vi hadde i år postar og løyper i desse 5 områda:

- ✓ **Tefremarka.** Grøn tur med enkle postar lagt nær skogsveggar, med ein kulturminnepost
- ✓ **Førdslia.** Grøn tur med start frå Grovene, og ein kulturminnepost innlagt
- ✓ **Førde sentrum.** Grøn tur opplagt som foto-orientering
- ✓ **Bringelandsdalen.** Svart, middels tung tur med start frå flyplassvegen og 13 postar i området Bringelandsdalen
- ✓ **Langeland.** Svart tur, noko lenger og tyngre tur med 14 postar. Start frå skistadion Langeland og ein kulturminnepost innlagt
- ✓ **Førde sentrum.** Foto-orienteringsturen frå 2015 i Førde sentrum (bonustur)

Registrering og kjøp på nettet, eller turorienteringsposar hos Erdal Sport

Vi har dei siste åra oppmoda deltakarane til å bruke Turorientering på nett som hovudalternativ for å delta, og sjølve laste ned turane med kart og «klippekort» frå nettet via turorientering.no. For dei som ikkje vil bruke dette alternativet har vi også i 2016 hatt avtale med Erdal Sport as om kjøp av turorienteringsposar med ferdige kart og klippekort.



Ruinen av Trerøyrfabrikken var kulturminnepost i Tefremarka

Oppstart - annonsering - informasjon

Vi la opp til at dei 3 første turane nemnde over skulle vera klare til 1. mai. Postane i Tefremarka og Førdsli vart sett ut i slutten av april, og kart for nedlasting vart lagt ut på nettet klare for nedlasting til 1. mai. Postane i Bringelandsdalen og Langeland vart sett ut omkring 20. mai, men annonse i Firda om oppstart av turorienteringa kom ikkje før 4. juni. Info vart elles lagt ut på vår nettside og Facebook-side. Informasjon gjennom plakatar rundt om i Førde sentrum vart ikkje brukt i år.

Konflikt med grunneigarar

I Tefremarka fekk vi problem med grunneigaren, som ikkje ville ha turorienterings-postar på sin grunn. Vi måtte der legge om løypa litt, men opplevde likevel at eit par postar vart fjerna.

– må tilbake til startåra på 1970-talet for å finne færre deltakarar

Etter nokre år med stigande oppslutning om turorienteringa, opplevde vi ein markert nedgang i 2015. Tilbakegangen har halde fram i 2016, og oppslutninga er så dårleg at vi må tilbake til oppstartsåra tidleg på 1970-talet for å finne tilsvarande dårleg deltaking. I fjor trudde vi at ei kopling til og fokusering på «*Friluftslivets år*» skulle gi positiv effekt. Men så skjedde ikkje. I år er det gjennom Erdal Sport as seld 20 tur-O-posar, pluss 11 ekstra klippekort. I tillegg har rådsleiaren seld 7 O-posar direkte. 27 deltakarar har registrert seg på nettet, og 12(13) har levert klippekort. Totalt er det 39 (40) registrerte deltakarar i 2016, men kanskje nokre fleire har deltatt utan å registrere seg.

Tilbakemeldingar frå deltakarane

Berre få tilbakemeldingar frå deltakarane, men vi bør merke oss følgjande kommentarar:

- fleire trufaste deltakarar syntest turorienteringa kom seint i gang
- lite informasjon å finne, ingen plakat på Erdal Sport as
- gjenbruk av løype frå i fjor lite spennande (foto-orientering)



Deltakarar turorientering 2016

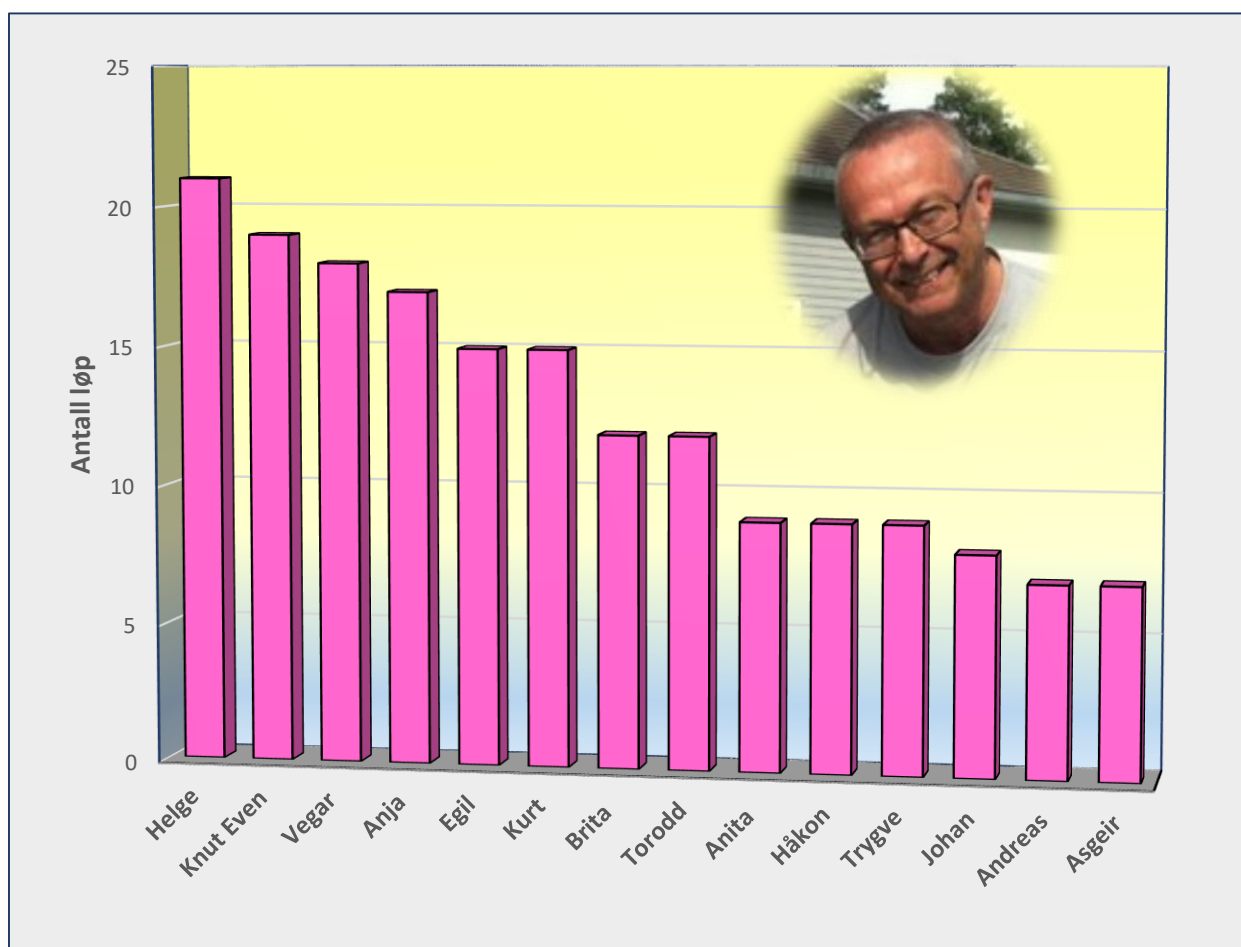
Namn:	Post	Poststad	Fødd	Poeng	Deltatt gonger	Gullkrav Oppnådd	Merke/ Plakett
Åsmund Berthelsen	6817	Naustdal	1952	252	6	3	sølv
Arne O. Birkeland	6814	Førde	1944	420	8	8	Gull
Mona Lene Bjørvik	6977	Bygstad	2002	406	1	1	Gull
Gunvor Marie Bjørvik	6977	Bygstad	2006	56	1		Bronse
Oddrun I. Bruland	6810	Førde	1950	400	38	38	Gull
Hans Bruland	6810	Førde	1946	400	38	38	Gull
Edvin Bruland	6812	Førde	1974	408	38	38	Gull
Per Kristian Fonn	7013	Trondheim	1983	120	2	1	Bronse
Magne Fossøy	6800	Førde	1939	302	2	1	Gull
Sigrun Furevik	6814	Førde	1951	370	14	13	Gull
Leifolav Hagen	6812	Førde	1946	420	28	28	Gull
Margit Hjellbakk	6814	Førde	1949	326	17	17	Gull
Ola Hjellbakk	6814	Førde	1942	326	17	17	Gull
Marit Hjelle Vie	6812	Førde	1963	420	16	16	Gull
Anita E. Hole	6819	Førde	1969	420	3	2	Sølv
Anja Hole	6819	Førde	2004	420	3	3	Gull
Vegar Hole	6819	Førde	2002	420	3	2	Gull
Knut Even Hole	6819	Førde	1972	420	3	2	Gull
Per-Atle Holmøyvik	6814	Førde	1945	288	25	25	25-års plakett
Ellen Holmøyvik	6814	Førde	1956	288	30	27	Sølv
Kåre Lien	6812	Førde	1940	370	39	39	Gull
Monica og Bent			1967	20	2	1	
Karl Mettenes	6814	Førde	1933	400	21	19	Gull
Inger Helene Møgster	6812	Førde	1949	420	4	3	Gull
Wenche Møkkelgård	6813	Førde	1984	50	2	1	
Egil Nestande	6812	Førde	1941	420	40	40	40-års plakett
Marit Solveig Nedrebø	6977	Bygstad	1972	406	1	1	Gull
Oddny Njøsén	6814	Førde	1943	420	37	37	Gull
Kristi Lunde Njøsén	6812	Førde	1981	103	30	27	Bronse
Noah Lunde Njøsén	6812	Førde	2010	228	6	5	Gull
Luka Lunde Njøsén	6812	Førde	2012	182	4	4	Gull
Jan Roar Sekkelsten	6810	Førde	1963	420	9	8	Gull
Arve Helge Soleide	6800	Førde	1970	370	32	32	Gull
Rune Soleide	6812	Førde	1977	370	31	31	Gull
John-Andreas O. Soleide	6800	Førde	2005	370	12	12	Gull
Alexander O. Soleide	6800	Førde	2013	370	4	4	Gull
Thomas Soleide			2014	370	3	3	Gull
Ståle Sørbotten	6800	Førde	1935	77	15	12	Bronse
Marloes Vos	6814	Førde	1951	420	26	26	Gull

Deltaking på K-løp og løp utanfor fylket

Interessen mellom Førde-løparane til å delta på K-løpa i krinsen er framleis laber, jamvel om løpa i Stryn under Fjord-O 2016 har medført ein viss auke dette året.

Når det gjeld deltaking på løp utanfor fylket, har det dette året vore bra aktivitet, og vi må langt tilbake for å finne noko tilsvarande. Internasjonalt er det berre Helge og Egil som er registrert som deltakarar dette året. Dei skårar stort på statistikken på grunn av i alt 10 løp i Kviterussland, Latvia og på WMOC i Estland.

Totalt ligg Helge på topp med i alt 21 startar. Deretter følgjer Knut Even, Vegar og Anja med 19, 18 og 17 startar. Ser vi vekk frå den internasjonale deltakinga til Helge og Egil er familien Hole suverene. Og mellom våre yngre løparar er Vegar og Anja Hole heilt suverene, med 18 og 17 startar kvar. Trygve og Håkon er registrert med 9 startar kvar.



Helge toppar lista over deltaking på K-løp og løp utanfor krinsen. Vegar og Anja er suverene mellom dei yngre

Resultatliste LM mellomdistanse Langeland Skisenter 8. juni

Plass	Navn	Klubb	Tid	Etter	Km-tid	Poeng
D1316 2,6 KM						
1	Anja Hole	Førde IL	41:28		15:56	1000
Antall	1	Påmeldte: 1	Startende: 1	Ant. poster 11		
D17 2,6 KM						
1	Julie Daling	Førde IL	32:07		12:21	1000
Antall	1	Påmeldte: 1	Startende: 1	Ant. poster 11		
DCopen 1,9 KM						
1	Svanhild Handal	Førde IL	37:46		19:52	1000
2	Anita Hole	Førde IL	1:10:58	33:12	37:21	336
NC	Henriette Hegrenes	Førde IL				0
NC	Kristine Hegrenes	Førde IL	49:49			0
Antall	4	Påmeldte: 4	Startende: 4	Ant. poster 7		
H1316 2,6 KM						
1	Trygve Nummedal Os	Førde IL	28:18		10:53	1000
2	Vegar Hole	Førde IL	45:48	17:30	17:36	650
Antall	2	Påmeldte: 2	Startende: 2	Ant. poster 11		
H17 4,3 KM						
1	Torbjørn Os	Førde IL	30:18		07:02	1000
2	Marius Dalin	Førde IL	35:24	05:06	08:13	898
3	Vegar Hegrenes	Førde IL	39:04	08:46	09:05	824
4	Asgeir Årdal	Førde IL	39:25	09:07	09:10	817
5	Tor Christopher Fink	Førde IL	44:03	13:45	10:14	725
6	Jon Anders Schei	Førde IL	46:40	16:22	10:51	672
7	Sindre Hoff	Førde IL	47:26	17:08	11:01	657
8	Yngve Årdal	Førde IL	47:47	17:29	11:06	650
9	Bjørn Olav Øvrebo	Førde IL	59:00	28:42	13:43	426
Antall	9	Påmeldte: 9	Startende: 9	Ant. poster 13		
H17 Kort 2,6 KM						
1	Knut Even Hole	Førde IL	27:26		10:33	1000
2	Torgeir Herstad	Tambarskjelvar IL	27:51	00:25	10:42	991
Antall	2	Påmeldte: 2	Startende: 2	Ant. poster 11		
H50 Kort 2,6 KM						
1	Sveinung Fristad	Askvoll & Holmedal IL	33:50		13:00	1000
2	Åsmund Bertelsen	Førde IL	48:13	14:23	18:32	712
3	Karl Mettenes	Førde IL	1:05:04	31:14	25:01	375
4	Oddvar Gjelsvik	Førde IL	1:07:49	33:59	26:05	320
Antall	4	Påmeldte: 4	Startende: 4	Ant. poster 11		
H50 Lang 4,3 KM						
1	Gunnar Gytri	Førde IL	36:50		08:33	1000
2	Ola Hegrenes	Førde IL	37:17	00:27	08:40	991
3	Harald Hjelbrekke	Førde IL	40:29	03:39	09:24	927
4	Norvald Ospehaug	Tambarskjelvar IL	41:32	04:42	09:39	906
H50 Lang 4,3 KM						
5	Torodd Os	Førde IL	44:01	07:11	10:14	856
6	Kurt Grønli	Førde IL	45:49	08:59	10:39	820
Antall	6	Påmeldte: 6	Startende: 6	Ant. poster 13		
HCopen 1,9 KM						
1	Leifolav Hagen	Førde IL	17:54		09:25	1000
2	Sigurd Husevåg-Lobben	Førde IL	1:01:49	43:55	32:32	121
3	Anders Mallasvik Os	Førde IL	1:04:29	46:35	33:56	68
4	Lars Sæterdal	Førde IL	1:39:14	1:21:20	52:13	0
Antall	4	Påmeldte: 4	Startende: 4	Ant. poster 7		
Nopen 1,5 KM						
1	Johan Husevåg-Lobben	Førde IL	23:39		15:46	1000
2	Alfred D. Korsøen	Førde IL	27:51	04:12	18:34	916
3	Erlend Husevåg-Lobben	Førde IL	46:41	23:02	31:07	539
Antall	3	Påmeldte: 3	Startende: 3	Ant. poster 8		

Resultatliste LM langdistanse Blomlia 24. august

Plass	Navn	Klubb	Tid	Etter	Km-tid	Poeng
AKK 3,92 KM						
1	Julie Daling	Førde IL	1:06:57		17:04	1000
2	Anja Hole	Førde IL	1:48:24	41:27	27:39	171
Antall	2	Påmeldte: 2	Startende: 2	Ant. poster 12		
AKM 3,92 KM						
1	Trygve Nummedal Os	Førde IL	47:07		12:01	1000
2	Øyvind Korsøen	Førde IL	59:47	12:40	15:15	746
3	Jostein Fredly	Førde IL	1:03:16	16:09	16:08	677
4	Yngve Årdal	Førde IL	1:04:18	17:11	16:24	656
5	Harald Hjellbrekke	Førde IL	1:05:15	18:08	16:38	637
6	Åsmund Bertelsen	Tambarskjelvar IL	1:14:36	27:29	19:01	450
7	Egil Nestande	Førde IL	1:14:41	27:34	19:03	448
8	Kjell Arne Hjellbrekke	Førde IL	1:16:55	29:48	19:37	404
9	Knut Even Hole	Førde IL	1:18:11	31:04	19:56	378
10	Vegar Hole	Førde IL	1:48:23	1:01:16	27:38	0
Antall	10	Påmeldte: 10	Startende: 10	Ant. poster 12		
ALM 7,1 KM						
1	Torbjørn Os	Førde IL	1:11:49		10:06	1000
2	Kristian Bråten	Førde IL	1:19:38	07:49	11:12	843
3	Gunnar Gytri	Førde IL	1:20:31	08:42	11:20	826
4	Edvin Helle	Askvoll & Holmedal IL	1:26:13	14:24	12:08	712
5	Torodd Os	Førde IL	1:34:04	22:15	13:14	555
6	Marius Dalin	Førde IL	1:41:40	29:51	14:19	403
7	Asgeir Årdal	Førde IL	1:44:49	33:00	14:45	340
8	Tor Christopher Fink	Førde IL	1:45:01	33:12	14:47	336
9	Jon Anders Schei	Førde IL	1:47:01	35:12	15:04	296
Antall	9	Påmeldte: 9	Startende: 9	Ant. poster 16		
CK 2,3 KM						
1	Hjellbrekke Line	Førde IL	38:57		16:56	1000
Antall	1	Påmeldte: 2	Startende: 2	Ant. poster 8		
CM 2,3 KM						
1	Lars Jørgen Leknes	NOTEAM	40:57		17:47	1000
2	Anders Mallasvik Os	Tambarskjelvar IL	50:06	09:09	21:46	817
Antall	2	Påmeldte: 2	Startende: 2	Ant. poster 8		
NL 1,5 KM						
	Alfred D. Korsøen	Førde IL				
Antall	1	Påmeldte: 1	Startende: 1	Ant. poster 6		

Nærløpa 2016 – både pluss og minus

Deltaking på nærløpa i 2016 er om lag som dei siste åra. Vi kan likevel notere som positivt at nokre fleire personar har vore med på eitt eller fleire løp i år samanlikna med 2015. Men når det gjeld antall deltakarar per løp så må vi konstatere at den nedgåande trenden held fram. Spesielt har deltakinga på løpa i haustsesongen vore dårlegare enn i fjor. Totalt viser statistikken 31 deltakarar per nærløp i 2016.

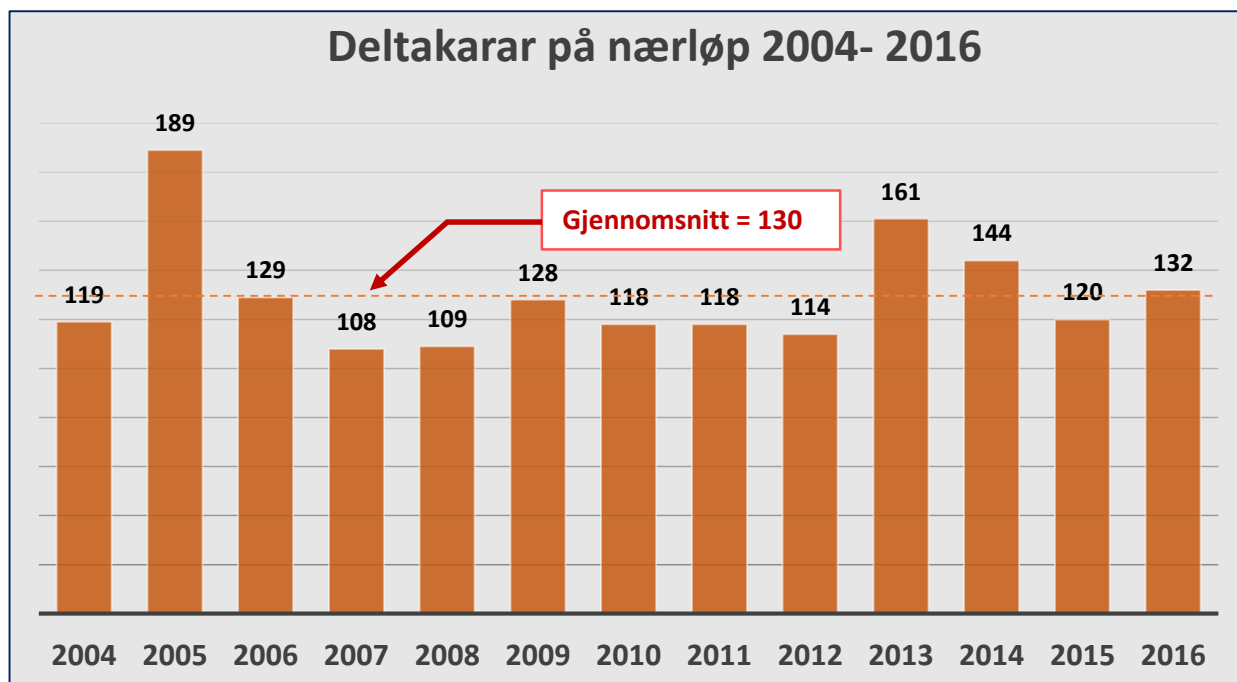
17 ordinære nærløp – totalt litt fleire deltakarar

Vi har i 2016 gjennomført 17 ordinære nærløp. Eitt terminfesta nærløp 18. mai vart avlyst fordi ingen stilte som arrangøransvarleg. Eitt ekstra løp i Hafstadparken utanom terminlista vart arrangert 28. september. Dette er ikkje tatt med i statistikken bak grafen nedafor. I fjor opplevde vi ein stor nedgang i antall personar som deltok på nærløpa. I år kan vi notere ein viss oppgang ved at i alt 132 personar har vore med på eitt eller fleire nærløp. Dette er 12 fleire enn i fjor.

Nedgang i antall deltakarar per løp

I vårsesongen hadde vi faktisk ein liten auke i høve til fjoråret da snittet var 33 deltakarar på kvart nærløp, mot 32 i 2015. Deltakinga har varierte frå 41 stk. på nærløpet i Vieåsen Sør den 20. april, til 25 stk. på løpet i Etterlia den 16. juni.

Oppslutninga om nærløpa i haustsesongen har i alle år vore svakare enn i vårsesongen. Slik også i år. I gjennomsnitt har det vore 28 deltakarar på dei 6 løpa i haustsesongen, mot 32 i gjennomsnitt i fjor. Altså ein klar nedgang – faktisk på 12-13 % om vi reknar på den måten. Berre 12 deltakarar på løpet i regnværet den 10. august tekker mykje ned, og dårleg vær i august kan gjerne vera ein viktig grunn til tilbakegangen. Positivt likevel at nærløpa i september hadde god deltaking med 35 stk. i gjennomsnitt og betre enn i 2015.



FØRDE IL ORIENTERING NÆRLØP 2016

NB! LM Langeland 08.06. er ikke med i samanlagtliste, pga ei anna klasseinndeling på løpet.

Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Movika 13.04.16	Vreåsen Syd 20.04.16	Førde Ungdsk 27.04.16	Vreåsen 04.05.16	Flatene Skule 11.05.16	Jølster Skisenter 25.05.16	Høgda Langeland N 01.06.16	Etterli 16.06.16	Djupe dalen Bringel. 22.06.16	Masdalsskryset 29.06.16	Digernes 10.08.16	Blomila LM Lang 24.08.16	Etterli 31.08.16	Langeland Nord 07.09.16	Langeland skisenter 14.09.16	Håstadparken 21.09.16	Sum samla
	LØP NR			1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Løype 1 A-lang Menn (ALM)																				
1	Torbjørn Os	Førde IL	15		966	1000	977	903	897		919	1000	913	937	1000	1000	1000	997	973	13482
2	Gunnar Gytri	Førde IL	11	965	942			874	951	914		972		855	826			909	920	9128
3	Andreas Haug	Førde IL	9	1000	1000		1000	1000		1000	1000			1000				1000	972	8972
4	Marius Dalin	Førde IL	10		900	916	862	886		747					403		827	815	886	7242
5	Kristian Bråten	Førde IL	9		980	0			1000			877	565		843		808	839	997	6909
6	Trygve N. Os	Førde IL	9		917	888	807	819			495	248	392				706		956	6228
7	Kurt Grønli	Førde IL	11		732	846		784		390	665	735	79				487	588	773	6079
8	Jostein Fredly	Førde IL	8	808	878	912			587	645		709	621						881	6041
9	Norvald Ospehaug	Tambar-skjelvar IL	8	768			822		813	748	834	933	777							5695
10	Torodd Os	Førde IL	11		850	895		0	813	0	661		367		555		613		864	5618
11	Sindre Hoff	Førde IL	7		969				963			813		793				690	1000	5228
12	Tor Chris. Fink	Førde IL	9	658					803	529	290			737	336		678	809		4840
13	Edvin Helle	Holmedal IL	6								836	881	596		712		755	859		4639
14	Johan Magerøy	Førde IL	7			853	671	795	464		573		456				702			4514
15	Egil Nestande	Førde IL	6		738	727	658						317				517		795	3752
16	Yngve Årdal	Førde IL	6				626							554			537	697	849	3263
17	Harald Hjelmbrekke	Førde IL	6	623	832					535		608		207						2805
18	Ingar Hals	Sogndal IL	3		943				910								899			2752
19	Jon Anders Schei	Førde IL	6	888		933	0			586					296					2703
20	Helge Schei	Førde IL	3	573	818			555												1946
21	Torbjørn Holsen	Førde IL	3		938					189				730						1857
22	Bjørn Olav Øvrebø	Førde IL	5	547				677		408	83									1715
23	Sverre Aasen	Førde IL	4			777			21								378	293		1469
24	Asgeir Årdal	Førde IL	4		979										340				0	1319
25	Åsmund Bertelsen	Tambar-skjelvar IL	5								0	636	0					561		1197
26	Lars Ivar Årseth	Nydalen SK	1										1000							1000
27	Christian Frøyd	Sogndal IL	1											986						986
28	Kjartan Hauger	Førde IL	2	939					0											939

FØRDE IL ORIENTERING NÆRLØP 2016

NB! LM Langeland 08.06. er ikkje med i samanlagtliste, pga ei anna klasseinndeling på løpet.

Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Movika 13.04.16	Vieåsen Syd 20.04.16	Førde Ungdsk 27.04.16	Vieåsen 04.05.16	Flatene Skule 11.05.16	Jølster Skisenter 25.05.16	Høgda Langeland N 01.06.16	Etterli 16.06.16	Djupe dalen Bringel. 22.06.16	Masdalskryset 29.06.16	Digernes 10.08.16	Blomlia LM Lang 24.08.16	Etterli 31.08.16	Langeland Nord 07.09.16	Langeland skisenter 14.09.16	Halstadparken 21.09.16	Sum samla
LØP NR				1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Løype 1 A-lang Menn (ALM) forts.																				
29	Vegar Hole	Førde IL	1																818	818
30	Kjell Arne Hjelmbrekke	Førde IL	1														645			645
31	Steinar Lote	Førde IL	2					519		0										519
32	Lars Jørgen Leknes	Førde IL	1														219			219
33	Andreas Dahl	Førde IL	1														171			171
34	Ola Hegrenes	Førde IL	1																	0
35	Vegar Hegrenes	Førde IL	1																	0
36	Sivert Vinjevoll Årdal	Førde IL	2				0							0						0
37	Kristian Årdal	Jølster IL	1						0											0
38	Harald Holmefjord	Førde IL	1							0										0
39	Joakim Nordvik	Førde IL	1														0			0
40	Oddvar Gjelsvik	Holmedal IL	1														0			0
Løype 1 A-lang Kvinner (ALK)																				
1	Silje Sørebb	Førde IL	2			1000		1000												2000
2	Ingunn Schei	Ås IL	1				1000													1000
2	Line Hjelmbrekke	Førde IL	1															1000		1000
4	Julie Daling	Førde IL	1														0			0
4	Brita E. Grønli	Førde IL	1															0		0
Løype 2 A-kort Menn (AKM)																				
1	Knut Even Hole	Førde IL	15	1000	973	977	963	918	823	787	975	1000	950		378		902	928	875	12449
2	Vegar Hole	Førde IL	14	0	1000	1000	1000	1000	449	754	0	424	1000		0		1000	526		8153
3	Egil Nestande	Førde IL	8	728				813	778	620	1000	730		448				860		5977
4	Trygve N. Os	Førde IL	6	619					1000	772					1000	699				4090
5	Oddvar Gjelsvik	Holmedal IL	6	393			600				698		114					666		2471
6	Anders Mallasvik Os	Tambar-skjelvar IL	3			808	860	585												2253
7	Johan Magerøy	Førde IL	3									960				298		877		2135
8	Lars Jørgen Leknes	Førde IL	2															720	1000	1720

FØRDE IL ORIENTERING NÆRLØP 2016

NB! LM Langeland 08.06. er ikkje med i samanlagtliste, pga ei anna klasseinndeling på løpet.

Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Moivika 13.04.16	Vreåsen Syd 20.04.16	Førde Ungdom 27.04.16	Vreåsen 04.05.16	Flatene Skule 11.05.16	Jølster Skisenter 25.05.16	Høgda Langeland N 01.06.16	Etterli 16.06.16	Djupeidalen Bringel. 22.06.16	Masdalsskryset 29.06.16	Digernes 10.08.16	Blomlia LM Lang 24.08.16	Etterli 31.08.16	Langeland Nord 07.09.16	Langeland skisenter 14.09.16	Halstadparken 21.09.16	Sum samla
Løp NR				1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Løype 2 A-kort Menn (AKM) forts.																				
9	Øyvind Korsøen	Førde IL	2										779		746					1525
10	Jostein Fredly	Førde IL	2												677	592				1269
11	Edvin Helle	Holmedal IL	1							1000										1000
12	Gunnar Gytri	Førde IL	1													1000				1000
13	Helge Schei	Førde IL	1														1000			1000
14	Sverre Aasen	Førde IL	4	0							0	347	640							987
15	Sivert Vinjevoll Årdal	Førde IL	1								959									959
16	Sigurd Husevåg-Lobben	Førde IL	1																944	944
17	Håkon Grønli	Førde IL	1																916	916
18	Anders Kvåle	Førde IL	1																900	900
19	Marius Dalin	Førde IL	1													814				814
20	Yngve Årdal	Førde IL	1												656					656
21	Harald Hjellbrekke	Førde IL	1												637					637
22	Joakim Nordvik	Førde IL	1															607		607
23	Torodd Os	Førde IL	1													590				590
24	Ingar Hals	Sogndal IL	1													577				577
25	Kurt Grønli	Førde IL	1													566				566
26	Sindre Hoff	Førde IL	1													556				556
27	Åsmund Bertelsen	Tambar-skjelvar IL	1												450					450
28	Kjell Arne Hjellbrekke	Førde IL	1												404					404
29	Alfred Daling Korsøen	Førde IL	1									363								363
30	Fredrik Haugsbø	Førde IL	1																327	327
31	Rodmundur i Lida	Førde IL	1																301	301
32	Karl Mettenes	Førde IL	3					101			0									101
33	Sveinung Fristad	Holmedal IL	1																	0
34	Torgeir Herstad	Tambar-skjelvar IL	1																	0
35	Kristian Bråten	Førde IL	1													0				0

FØRDE IL ORIENTERING NÆRLØP 2016

NB! LM Langeland 08.06. er ikkje med i samanlagtliste, pga ei anna klasseinndeling på løpet.

Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Movika 13.04.16	Vreåsen Syd 20.04.16	Førde Ungdsk 27.04.16	Vreåsen 04.05.16	Flatene Skule 11.05.16	Jølster Skisenter 25.05.16	Høgda Langeland N 01.06.16	Etterli 16.06.16	Djupe dalen Brngel. 22.06.16	Masdalsskryset 29.06.16	Digernes 10.08.16	Blomlia LM Lang 24.08.16	Etterli 31.08.16	Langeland Nord 07.09.16	Langeland Skisenter 14.09.16	Halstadparken 21.09.16	Sum samla
LØP NR				1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Løype 2 A-kort Kvinner (AKK)																				
1	Anja Hole	Førde IL	14		1000	1000	918	1000	882	1000	1000	1000	1000		171		1000	1000	1000	11971
2	Julie Daling	Førde IL	6								827	993	591		1000			630		4041
3	Ann Therese Kusslid	Førde IL	3			957	1000		1000											2957
4	Laila Gjengedal	Tambar-skjelvar IL	2			776		796												1572
5	Margun Gryte	Førde IL	1		955															955
6	Brita E. Grønli	Førde IL	2					516									393			909
7	Anita E. Hole	Førde IL	1																855	855
8	Jenny Korsøen	Førde IL	1										817							817
Løype 3 C-løype Menn (CM)																				
1	Anders Mallasvik	Tambar-skjelvar IL	13	1000	1000				754		639	868	627	1000	817	276	815	823	1000	9619
2	Sigurd Husevåg-Lobben	Førde IL	6			991	1000		690	1000						1000				4681
3	Johan Husevåg-Lobben	Førde IL	4			920	985		687	999										3591
4	Brage Dalin	Førde IL	4			891	637	798										733		3059
5	Leifolav Hagen	Førde IL	4								1000	1000	1000							3000
6	Aron Nagan Hjelle	Førde IL	4			1000	702	1000		203										2905
7	Torstein Nydal	Førde IL	4			996	705	946		205										2852
8	Alfred Daling Korsøen	Førde IL	3													656	861	927		2444
9	Erlend Husevåg-Lobben	Førde IL	3			804				704									808	2316
10	Håkon Grønli	Førde IL	3								501	732	859							2092
11	Lars Jørgen Leknes	Førde IL	2												1000	1000				2000
12	Anders Kvåle	Førde IL	2							999							837			1836
13	Oscar Fink	Førde IL	2			887													754	1641
14	Sveiung Rundereim	Førde IL	2				666	945												1611
15	Bård Støfringsdal	Jølster IL	1						1000											1000
16	Egil Nestande	Førde IL	1													1000				1000
17	Kristian Årdal	Førde IL	1															1000		1000
18	Lars Sæterdal	Førde IL	2											988						988

FØRDE IL ORIENTERING NÆRLØP 2016

NB! LM Langeland 08.06. er ikke med i samantagliste, pga ei anna klasseinndeling på løpet.

Pluss	Namn	Klubb	Antall løp	Movika 13.04.16	Vieasen Syd 20.04.16	Førde Ungdsk 27.04.16	Vieasen 04.05.16	Flatene Skule 11.05.16	Jøster Skisenter 25.05.16	Høgda Langeland N 01.06.16	Etterli 16.06.16	Djupedalen Bringel. 22.06.16	Masdalsskryset 29.06.16	Digernes 10.08.16	Blomlia LM Lang 24.08.16	Etterli 31.08.16	Langeland Nord 07.09.16	Langeland Skisenter 14.09.16	Hafstadparken 21.09.16	Sum samla
LØP NR				1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Løype 3 C-løype Menn (CM) forts.																				
19	Mathias Flølo	Førde IL	1					949												949
20	Knut Even Hole	Førde IL	1													877				877
21	Markus Apalseth	Førde IL	1										821							821
22	Joakim Nordvik	Førde IL	1													770				770
23	Karl Mettenes	Førde IL	2						226				476							702
24	Vegard Hole	Førde IL	1													602				602
25	Rodmundur Lida	Førde IL	1															503		503
Løype 3 C-løype Kvinner (CK)																				
1	Anita E. Hole	Førde IL	7							1000	1000	1000	1000			478	781			5259
2	Laila Gjengedal	Tambar-skjelvar IL	3	782											817			820		2419
3	Liv Løken	Førde IL	3				664	1000		336										2000
4	Julie Daling	Førde IL	2	1000												1000				2000
5	Line Hjelmbrekke	Førde IL	2												1000		1000			2000
6	Brita E. Grønli	Førde IL	3						1000	871		0								1871
7	Marit Solveig Nedrebø	Fjellhug Vereide IL	3														544	494	809	1847
8	Margun Gryte	Førde IL	3	574			1000											0		1574
9	Gunnhild Daling Korsøen	Førde IL	1		1000															1000
10	Helene Søreide	Førde IL	1														1000			1000
11	Mona Lene Bjørvik	Fjellhug Vereide IL	1																1000	1000
12	Gulla Langeland Sortland	Førde IL	1					899												899
13	Annina Schenker	Førde IL	1	896																896
14	Langeland Sortland	Førde IL	1					893												893
15	Thale Fink	Førde IL	1														810			810
16	Ingrid Bolstad	Førde IL	1														809			809
17	Anja Hole	Førde IL	1													656				656
18	Svanhild Handal	Førde IL	1																	0
19	Henriette Hegrenes	Førde IL	1																	0
20	Kristine Hegrenes	Førde IL	1																	0

FØRDE IL ORIENTERING NÆRLØP 2016

NB! LM Langeland 08.06. er ikke med i samantagliste, pga ei anna klasseinndeling på løpet.

Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Movika 13.04.16	Vieåsen Syd 20.04.16	Førde Ungdsk 27.04.16	Vieåsen 04.05.16	Flatene Skule 11.05.16	Jøster Skisenter 25.05.16	Høgda Langeland N 01.06.16	Etterli 16.06.16	Djupedalen Bringel. 22.06.16	Masalskryset 29.06.16	Digernes 10.08.16	Blomlia LM Lang 24.08.16	Etterli 31.08.16	Langeland Nord 07.09.16	Langeland Skisenter 14.09.16	Halstadparken 21.09.16	Sum samla
LØP NR				1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Løype 4 N-løype Alle (NL)																				
1	Sol Klakegg	Førde IL			1		1			1		1					1	1	1	7
2	Vårinn Klakegg	Førde IL			1		1			1		1					1		1	6
3	Erlend Husevåg-Lobben	Førde IL		1	1		1	1								1	1			6
4	Eva-Lovise Nødseth	Førde IL		1	1	1	1	1												5
5	Theodor Fink	Førde IL		1	1	1		1												4
6	Gro Eliassen	Førde IL		1	1	1		1												4
7	Elisabeth Kusslid	Førde IL				1	1	1	1											4
8	Elias Haug	Førde IL		1	1		1											1		4
9	Sivert Kjenes	Førde IL			1		1					1							1	4
10	Birk Hauger	Førde IL		1		1			1											3
11	Mattis Hauger	Førde IL		1		1			1											3
12	Sigurd Husevåg-Lobben	Førde IL		1				1								1				3
13	Ospehaug Kjenes	Førde IL			1		1												1	3
14	Tor Nedrebø	Førde IL			1					1										2
15	Sigrid Haug	Førde IL		1			1													2
16	Torstein Nydal	Førde IL		1	1															2
17	Sveinung Rundereim	Førde IL		1	1															2
18	Ann Kristin Kusslid	Førde IL				1			1											2
19	Alfred Daling Korsøen	Førde IL			1										1					2
20	Arlid Watne Flatland	Førde IL			1					1										2
21	Mona Lene Bjørvik	Fjellhug Vereide IL															1	1		2
22	Laila Gjengedal	Tambar-skjelvar IL								1										1
23	Anders Mallasvik Os	Tambar-skjelvar IL								1										1
24	Gulla L. Sortland	Førde IL								1										1
25	Sanna L. Sortland	Førde IL								1										1

FØRDE IL ORIENTERING NÆRLØP 2016

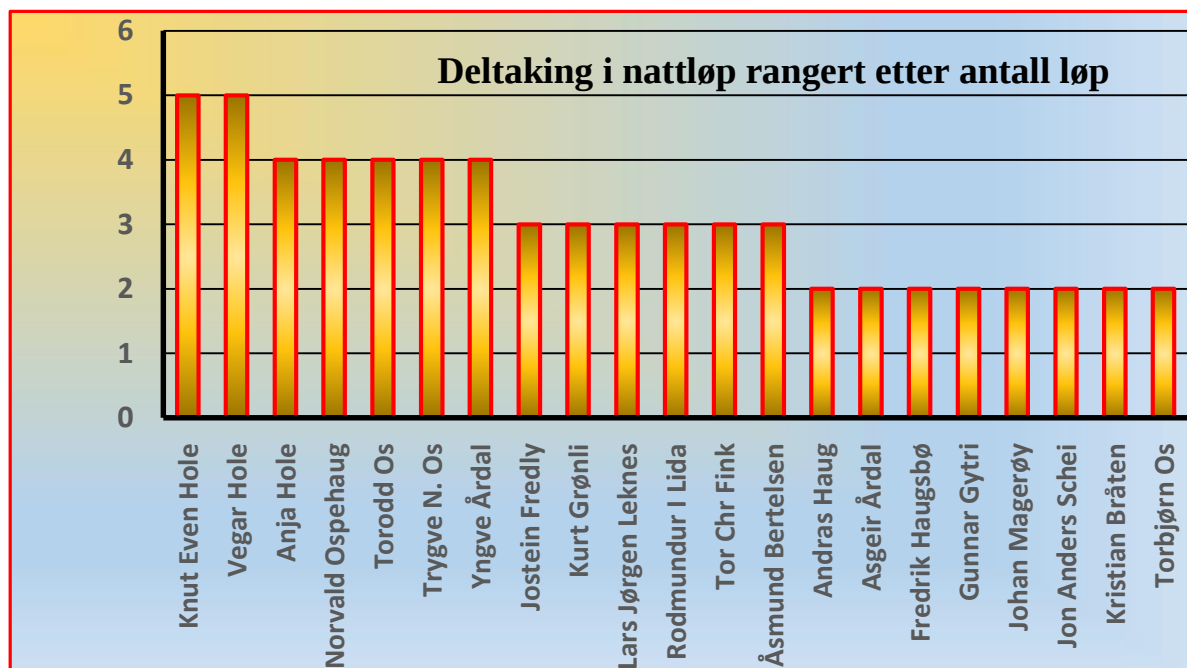
NB! LM Langeland 08.06. er ikkje med i samanlagtliste, pga ei anna klasseinndeling på løpet.

Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Movika 13.04.16	Vreasen Syd 20.04.16	Førde Ungdsk 27.04.16	Vreasen 04.05.16	Flatene Skule 11.05.16	Jølster Skisenter 25.05.16	Høgda Langeland N 01.06.16	Etterli 16.06.16	Djupedalen Bringel. 22.06.16	Masdalsskryset 29.06.16	Digernes 10.08.16	Biomila LM Lang 24.08.16	Etterli 31.08.16	Langeland Nord 07.09.16	Langeland skisenter 14.09.16	Hatstadparken 21.09.16	Sum samla
LØP NR				1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Løype 4 N-løype Alle (NL) forts.																				
26	Johan Husevåg-Lobben	Førde IL		1																1
27	Jørgen Korsøen	Førde IL		1																1
28	Hilde Bertelsen	Førde IL			1															1
29	Sakarias Gytri Juklestad	Førde IL			1															1
30	Kjartan Hauger	Førde IL				1														1
31	Erik Westby	Førde IL						1												1
32	Ann Therese Kusslid	Førde IL						1												1
33	Nikolai Slåtten	Jølster IL							1											1
34	Sigrid Støfringsdal	Jølster IL							1											1
35	Eirin Støfringsdal	Jølster IL							1											1
36	Erik Grønli	Førde IL									1									1
37	Mari Grønli	Førde IL										1								1
38	Andreas Haugs	Førde IL											1							1
39	Anders Kvåle	Førde IL														1				1
40	Martin Olai Spjytøy	Førde IL			1															1
41	Aron Nagan Hjelle	Førde IL			1															1
42	Kaja Ø Lervåg	Førde IL			1															1
43	Erle Fossheim	Førde IL								1										1
44	Ingvill Flatland	Førde IL								1										1

Nattløp 2016

Rekorddeltaking på nattløpa i haust, der Trygve sank flest poeng i lang løype, Torbjørn vann LM natt, medan Vegar og Knut var flittigaste deltakarar.

Flott ver gjennom nesten heile oktober har medført rekorddeltaking på nattløpa. I alt 32 løparar har vore med på eitt eller fleire av dei 5 nattløpa som er arrangert i haust. Det er 10 fleire enn i fjor. Tabellen på neste side viser at Trygve har gjort det best i lang løype, og er på topp når det gjeld plasspoeng. Grafen under viser at Vegar og Knut er på topp når det gjeld deltaking. Dei har vore med i alle 5 løpa!



Resultat LM Natt ved Bulingstjørna 19. oktober

A-Kort		2,51 KM		
1	Knut Even Hole	Førde IL	20:24:05	54:05
2	Anita Hole	Førde IL	20:40:01	1:10:01
3	Vegar Hole	Førde IL	20:49:50	1:19:50
A-Lang		4 KM		
1	Torbjørn Os	Førde IL	20:19:59	49:59
2	Tor Chr Fink	Førde IL	20:20:46	50:46
3	Trygve Nummedal Os	Førde IL	20:27:19	57:19
4	Asgeir Årdal	Førde IL	20:29:08	59:08
5	Norvald Ospehaug	Tambaskjelvar IL	20:29:20	59:20
6	Jon Anders Schei	Førde IL	20:29:41	59:41
7	Torodd Os	Førde IL	20:35:14	1:05:14
8	Jostein Fredly	Førde IL	20:37:06	1:07:06
9	Kurt Grønli	Førde IL	20:42:39	1:12:39
10	Åsmund Bertelsen	Tambaskjelvar IL	20:45:53	1:15:53
11	Johan Magerøy	Førde IL	21:02:53	1:32:53
C-Løype		1,08 KM		
1	Lars-Jørgen Leknes	Førde IL	19:46:29	16:29
2	Joakim Nordvik	Førde IL	19:48:35	18:35
3	Rodmundur I Lida	Førde IL	20:03:04	33:04

FØRDE IL ORIENTERING NATTLØP 2016

RESULTAT SAMLA NATTLØP

UTREKNA ETTER TILDELTE POENG FOR KVART LØP.

	Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Blomlia 28.09.16	Djupedalen 05.10.16	Etterli 12.10.16	Bulingtjørna 19.10.16 (Lagsmesterskap)	Skilbrei 25.10.16	Sum samla
LØP NR					1	2	3	4	5	
Løype 1 A-lang	1	Trygve N. Os	Førde IL	4	821	964	741	853		3379
	2	Yngve Årdal	Førde IL	4		628	531	817	465	2441
	3	Norvald Ospehaug	Tambarskjelvar IL	4	0	755	729	813		2297
	4	Torbjørn Os	Førde IL	2				1000	1000	2000
	5	Gunnar Gytri	Førde IL	2	996		1000			1996
	6	Andreas Haug	Førde IL	2	1000	970				1970
	7	Torodd Os	Førde IL	4	610		532	695	0	1837
	8	Jon Anders Schei	Førde IL	2		821		806		1627
	9	Asgeir Årdal	Førde IL	2	676	947				1623
	10	Kristian Bråten	Førde IL	2		828	743			1571
	11	Tor Chr Fink	Førde IL	3		0		984	512	1496
	12	Jostein Fredly	Førde IL	3		755		657	43	1455
	13	Andre Haugsbø	Førde IL	1		1000				1000
	14	Ingar Hals	Sogndal IL	1			972			972
	15	Marius Dalin	Førde IL	1		640				640
	16	Sindre Hoff	Førde IL	1	612					612
	17	Kurt Grønli	Førde IL	1				546		546
	18	Åsmund Bertelsen	Tambarskjelvar IL	1				482		482
	19	Johan Magerøy	Førde IL	1				142		142
Løype 2 A-kort	1	Knut Even Hole	Førde IL	3		655	728	1000		2383
	2	Vegar Hole	Førde IL	3		606	753	485		1844
	3	Kurt Grønli	Førde IL	2		794	1000			1794
	4	Anja Hole	Førde IL	2		512	753			1265
	5	Fredrik Haugsbø	Førde IL	1	1000					1000
	6	Andreas Grønli	Førde IL	1		1000				1000
	7	Rodmundur i Lida	Førde IL	1	997					997
	8	Helge Schei	Førde IL	1			900			900
	9	Johan Magerøy	Førde IL	1			716			716
	10	Anita Hole	Førde IL	1				681		681
	11	Åsmund Bertelsen	Tambarskjelvar IL	2	0	595				595
	12	Lars Jørgen Leknes	Førde IL	1	0					0
Løype 3 C-løype	1	Knut Even Hole	Førde IL	2	1000				978	1978
	2	Vegar Hole	Førde IL	2	956				1000	1956
	3	Anja Hole	Førde IL	2	888				996	1884
	4	Rodmundur i Lida	Førde IL	2		632		668		1300
	5	Lars Jørgen Leknes	Førde IL	2		1000		100		1100
	6	Joakim Nordvik	Førde IL	1				958		958
	7	Malte Stormberg		1		935				935
	8	Yannik Sand		1		935				935
	9	Annina Schenker	Førde IL	1		935				935
	10	Fredrik Haugsbø	Førde IL	1		599				599