nr 1 hausten 2017

Oposten

orientering.fordeidrettslag.no

Sunnfjord-Orienteringa
s.8

Organ for Førde IL Orientering **Nr. 1 - årgang 41**

Egil deltok på

Barfoot&Thompson PRESENTS 2017 WORLD MASTERS GAMES AUCKLAND NEW ZEALAND

Orientering «Down under»

s. 12-14

Nærløpa i 2017: -Fleire på nærløp

s. 19-29

Beitostølen – til inspirasjon for unge O-løparar

s. 7

Orientering – Styre og Råd 2017

Styret:			
Leiar	**Knut Even Hole**	**90201994**	**knuteh@hotmail.com**
Nestleiar	**Julie Daling**	**99471748**	
Styremedlem	**Annina Lea Schenker**		**nelonina@gmail.com**
Varamedlem	**Torodd Os**	**91395912**	**torodd.os@enivest.net**
Kasserar	**Egil Nestande**		**egil.nestande@online.no**
Teknisk råd:			
Leiar	**Torodd Os**	**91395912**	**torodd.os@enivest.net**
Medlem	**Helge Schei**	**90726290**	**helge.schei@mentor.no**
Medlem	**Egil Nestande**	**90622156**	**egil.nestande@online.no**
Trenings- og rekrutteringsråd:			
Leiar	**Gunnar Gytri**	**91746767**	**Gunnar.gytri@enivest.net**
Medlem	**Jostein Fredly**	**91395922**	**qvamas@gmail.com**
Medlem	**Tor Christopher Fink**	**99545570**	**T_c_fink@hotmail.com**
Medlem	**Annina Lea Schenker**		**nelonina@gmail.com**
Medlem	**Asgeir Årdal**	**95776292**	**asgeir.ardal@sfj.no**
Turorienteringsråd:			
Leiar	**Kjartan Hauger**	**91569300**	**kjartan@gmx.com**
Medlem	**Marius Dalin**	**48046592**	**marius.dalin@enivest.net**
Medlem	**Knut Steinar Lote**	**91347487**	**steinar.lote@nrk.no**
Medlem	**Kristian Bråten**		**kristian.braaten@norconsult.com**

Oppsummering av sesongen 2017

Vi starta sesongen i år med ein informasjonskveld på FIL-huset. Det var kjempeflott oppmøte med både gamle og nye fjes. Her vart det informasjon om årets sesong, og vi utfordra dei oppmøtte til å vere med på ei idemyldring der dei skulle komme med tankar om kva opplegg som fungerer i gruppa, og kome med sine tankar og ynskje. Det heile vart avslutta med ei lita o-løype i Hafstadparken. Vi håpar at vi i løpet av sesongen har klart å oppfylle mange av ynskja som kom fram.

Det har vore bra oppslutting om nærløpa i år. Ca 780 løparar (arrangørar medrekna) har svetta, blitt våt og skitten, bomma på postar, men også hatt nokre kjempemorsomme løp i variert terreng. Både i lys og i mørke. Totalt 21 nærløp har det blitt når nattløpa også er tatt med. Dette gir eit snitt på 37 personar pr løp, noko vi må seie oss nøgde med. Vi har hatt gjesteløparar frå andre lag og kretsar gjennom sesongen, og vi har også hatt besøk av to løparar frå Spania.

Ein trufast flokk med ungdom har hatt ein halv time med o-teknisk- og intervalltrening på nærløpa før dei sette av stad ut i skogen. Eit lærerikt tilbod frå Trenings- og rekrutteringsrådet.

Vi kan også sjå tilbake på ein sesong der mange nybegynnarar har møtt opp på mange løp. Det syns vi er veldig kjekt. Håper vi ser dåkke igjen til neste sesong!!

Mange har også deltatt på krinsløp rundt om i fylket og mange frå klubben har blitt krinsmeister i sin klasse. Vi har også fleire medlemmar som har delteke på nasjonale løp, både i inn og utland, med mange flotte resultat. Vi får lese meir om nokre av dei her i O-posten. Eg vil oppfordre fleire til å prøve seg på løp rundt om kring andre plassar, det er ikkje alltid så viktig å komme først i mål så lenge vi har det kjekt!!

Vi har også i år arrangert Sunnfjordorienteringa og Førdebodstikka. Løpa blei i år lagt til same helg for å sjå om vi fekk auka deltaking. Det var bra oppslutting på Sunnfjordorienteringa, mens det var få lag med på Førdebodstikka.

O-trolleir blei halde på Langeland andre helga i juni med 17 deltakarar. Det var medlemmar frå Breimsbyga IL og Førde IL som var sterkt representert på leiren. Vi skulle sjølvsagt ønskt at det var deltakare frå fleire klubber som tok turen til Førde. Det blir meir spennande for borna når det blir fleire å bli kjent med. Vi såg i haust at det kom over 30 born og ungdom til Kaupanger når dei arrangerte leir der. Førde stilte med 6 deltakare på denne leiren som blei avslutta med KM-sprint løp.

Tradisjons tru har vi også i år hatt turorientering i Førde. Det var lagt løyper i Ulvedalane, Kinna, Sundsdalen og Viestølsmarka. Til saman var det lagt ut 43 poster. Eg har sjølv gått alle turane i år, og syns det var fine turar som var lagt i variert terreng. Men heller ikkje i år var det den heilt store oppslutnaden på Tur-O. Kanskje var det den litt seine starten som gjorde seg gjeldande, kanskje er konseptet for lite spennande, for det er ikkje tvil i at mange er aktive og går mykje i fjellet. Vi må vurdere om dette er liv laga fram over, for det er ein del jobb som blir lagt ned både med å lage løypene og å sette ut og ta ned postane. Kanskje er stolpejakt noko vi kan satse på? Eventuelt kombinere med tradisjonell Tur-O, sidan dette appellerer meir til andre målgrupper.

Nok ein sesong med nærløp, kretsløp og nasjonale løp både i Norge og i utlandet er snart over. Men det er fortsatt mulig å drive med o-sporten viss det er ynskje om det. Frå november og fram til sesongstart våren 2018, er det mulig å vere med på o-teknisk trening, og styrke- og kondisjonstrening ved Slåtten skule onsdagar frå kl.20.00 til kl.21.00. Dette er eit tilbod som rettar seg primært til ungdom frå 12 år.

Ellers så blir det nok tradisjon tro romjulsløp også i år om verforholda tilseier det.

Følg med på heimesida og FB, kanskje kjem det invitasjonar til treningsløp framover i vinter om det blir lite snø.

Til slutt vil eg takke alle som har stått på for klubben på alle måtar gjennom året. Det vere seg å arrangere løp, tidtaking, trening, tur-o, kartoppdatering, lager og utstyr, FB og heimeside innlegg, styre og økonomi. Ingen nemnt, ingen gløymt. De har alle gjort ein kjempe jobb!!! Håper de står på vidare framover for denne flotte idretten vi held på med.

Knut Even Hole

Leder FIL-Orientering.

Rekrutteringsaktivitetar

Frilufts- og Finn Fram-dag 21. mai på Svidalsneset

Også i år var FIL Orientering med-arrangør for felles friluftsdag på Svidals-neset i Jølster.

Friluftsdagen er eit årleg samarbeids-arrangement mellom Sunnfjord kajakklubb, Eikås 4H, Jølster jeger- og fiskeforbund, FIL Orientering, naturvern-forbundet, speidarane og Barnas turlag Jølster. Véret var bra og det var mykje folk og god stemning. Sannsynlegvis var mellom 200 og 250 med på friluftsdagen.

Orienteringsløype med bilde på kvar post

God stemning i løypa (foto: ?

Frå FIL Orientering hadde Kjartan lagt ut ei enkel o-løype med eit bilde på kvar post. «Postbeskrivelsen» hadde eit bilde for mykje, og oppgava var å finne ut kva for bilde som mangla.

På grunn av eit avgrensa opplag med trykte kart, så var opplegget basert på gjenbruk av karta. Det gjekk av seg sjølv ved at alle la kartet tilbake utan å bli spurt. Ingen sprang, alle gjekk. Opplegget var heilt fint med tanke på lære å orientere kartet, og vi fekk greie tilbakemeldingar.

Ca. 30-40 i alderen mellom 4 og 10 år deltok. Og alle som var med fekk saft.

Verdas O-dag 22. og 23. mai - World Orienteering Day

Den tradisjonelle skulesprinten (O-challenge) var ikkje med i vår tiltaksplan for 2017. Men vårt tilbod til skulane i samband med Verdas O-dag var delvis ei erstatning for den.

Frå Rakettløypa ved Soleide

Vi sende tilbod til Slåtten og Sunde skular, og begge skulande deltok såleis:
- 22 mai Slåtten skule med elevar frå 5 og 7 trinn, i alt 115 elevar.
- 23 mai Sunde skule med elevar frå 5,6 og 7 trinn, til saman 80 elevar.

I tillegg kom om lag 10 lærarar frå dei respektive skulane .
Vår aktivitet var Nybyrjarløype og rakettløype.
Instruktørar var Gunnar Gytri og Jostein Fredly.

Nærløp også som del av Verdas O-dag

Nærløpet 23. mai la vi også opp som arrangement under Verdas O-dag. På dette løpet ved Skilbrei Ungdomssenter deltok 40 born og vaksne. Alle 3 arrangement er rapportert til WOD. Aktivitetane for Slåtten og Sunde skule er rapportert som skuleaktivitet til krinsen ved Johan Magerøy.

Skuleorientering ved Flatene skule

Også i år gjorde vi avtale med Flatene skule om utleige av orienteringsutstyr og bruk av vårt sprintkart omkring skulen slik at skulen sjølv kunne gjennomføre enkle orienteringsaktivitetar.

Skule brukte ei hel veke på dette og alle elevane deltok, i alt. ca. 210 elevar

O-Trolleir på Langeland 9-10. Juni 2017

I år arrangerte vi O-Trolleir på Langeland fredag 9. og laurdag 10 juni, med Tor Christopher Fink som leirsjef. Som i fjor vart Skihytta nytta som base for overnatting og matservering. Denne leiren er eit tilbod retta til born i alderen 10-14 år. Vi hadde også i år vergudane nokonlunde med oss, med lett regn fredag og opphaldsvér laurdag.

Nye aktivitetar – utandørs O-bingo og innadørs mikroorientering

Vi starta opp fredag med N- og C-løype. Vi forsøkte oss på utandørs o-bingo, som er nytt av året. Dette slo godt an begge dagane. På fredagskvelden kosa vi oss inne med pizza og kortspel.

På laurdagen serverte vi frukost i Skihytta før vi vi hadde mikroorientering innandørs. Dette var også eit ny aktivitet av året og deltakarane tykte det var moro. Annina Schenker hadde opplegg og regi for denne aktiviteten. Deretter vart det meir utandørs o-bingo og o-teknisk undervisning om kompassbruk og stjerneorientering.

Vi avslutta leiren med lunsj, men skulle kanskje ha hatt ei ny C-løype før avslutning.

Fleire deltakarar enn året før

Vi hadde i år totalt 17 deltakarar, 9 gutar og 8 jenter. Av deltakarane kom ein frå Kvammen, 9 frå Breimsbygda og 7 frå Førde.

Deltakarliste:

Kvammen IL:	**Breimsbygda IL:**
Elias Haug	Anders Reed
	Anders Paulen
Førde IL:	Audun Bjørnereim
Elias Eliassen Fink	Karoline Hjelle
Johan Husevåg-Lobben	Jonas Myklebust
Anja Hole	Ellisiv Hetle
Øyvor Ringstad Loen	Oleanna Felde
Aron Rygg Hjelmeland	Kristina Hjelle
Linda Årseth Russenes	Borgny Kristin Hetle
Iben Stenseth Bruflot	

Takk til Kurt Grønli som sette ut løypene, Gunnar som laga dei, og Annina Schenker og Jannicke Felde som deltok på leiren.

Beitostølen – inspirasjon for unge o-løparar

Tekst: Trygve Numedal Os.

Hovudløpet og O-landsleiren på Beitostølen 10.-15.august var ei kjekk oppleving med godt arrangerte løp, i spennande terreng. Det var også mykje gøyale aktivitetar som Downhill-, og Uphill-orientering, køyring med bil, og aking i bob-bane. Vi gjorde mykje i lag i grupper på tvers av krinsane. Vi hadde både leikar og konkurransar, og vart kjend med mange nye folk. Kvar dag var det fleire gode måltid, og diskotek på hotellet to av kveldane.

Vi fekk også prøve oss på TempO, der vi skulle sitje foran nokre postar i terrenget og få eit og eit kart med ein post på, og fortløpande seie kva post i terrenger som viste på kartet.

Elias Bergset (Veten IL) og Trygve Os (Førde IL) på forstart før sprintløpet fredagen

Langt å gå til start på langdistansen, men det var god oppvarming!

Planlegging og avslapping før fullt køyr i kretsstafetten på Beitostølen Stadion.

Trygve passerer arena i godt nedtråkka bane

Sunnfjordorienteringa – arrangert for 55 gong

Eit slags jubileumsår for Sunnfjordorienteringa i 2017. Dette løpet, som er det mest tradisjonsrike i Sogn og Fjordane O-krins, vart første gong arrangert i 1963 under namnet «Sunnfjordløpet». Løpet vart seinare kalla "Sunnfjordorienteringa", og har sidan starten vore avvikla kvart år. I 2017 altså arrangert for 55 gong.

Løypeleggar Yngve Årdal hadde utnytta det detaljrike terrenget i ungdoms-senterets nærområde til å lage løyper som gjorde at orientering var viktigare enn kondisjon og fysisk styrke.

Premiar til dei mange nybegynnarane

Deltakinga var på det jamne – nøyaktig samme antal deltakarar som i fjor – 44 løparar. Fleire av dei (for) mange klassane med berre ein deltakar. Positivt var det at N-klassa var bra fyldig og nesten størst. Litt skarp konkurranse vart det i H19-klassa der Torbjørn Os kom på topp, men det skilde berre få minutt mellom dei 4 beste.

Ballbana på Skilbrei - fin arena for årets utgåve

Nokre av dei 44 deltakarane i startfeltet

Litt historikk om Sunnfjordorienteringa

Vi har ein del informasjon om *Sunnfjordløpet* i 1963 – forløparen til *Sunnfjordorienteringa*. I jubileumsskriftet for Sogn og Fjordane O-krins står det at løpet vart avvikla 18. august. Helge Bydal var løypeleggar, og sannsynlegvis også løpsleiar. På løpet deltok det 7 løparar frå Bergen/ Hordaland, og det vart notert som gledeleg *«…at våre aktive greidde å hevde seg i konkurranse med løparane frå Bergen.»*

Kart i målestokk 1:50 000

Einaste tilgjengeleg kart i 1963 var gradteigskart i målestokk 1: 50 000 med ekvidistanse 30 meter. Sunnfjordløpet i 1963 vart arrangert med slikt kartgrunnlag i Bringelandsmarka, i området der Førde lufthamn Bringeland ligg i dag. Arena var på Postvegen ved brua over Gjøsetelva.

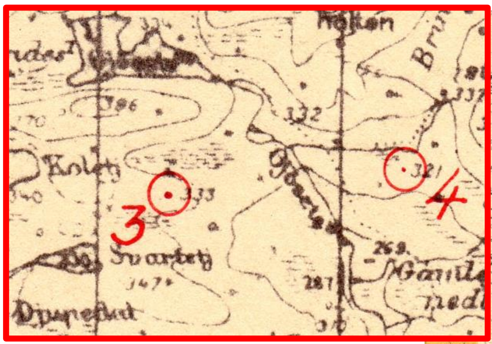
Året 1963 var absolutt i orienteringssportens barndom i Førde, for ikkje å seie «*Yngre Steinalder*». Første orienteringsløp i Førde vart nemleg arrangert så seint som i 1960 i samband med eit nybegynnarkurs, der Grunde Selås og Olav Solheim var instruktørar.

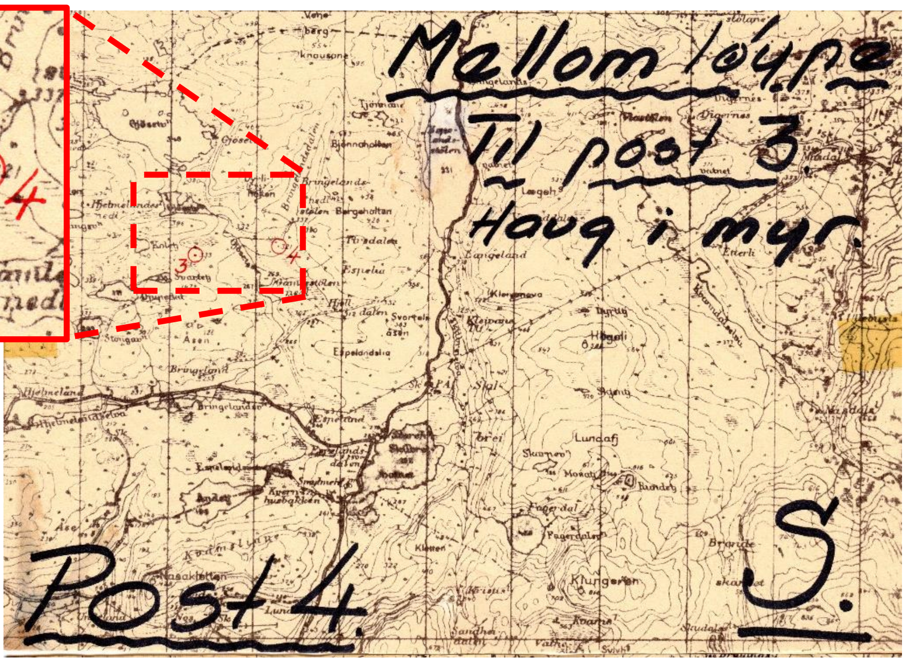
Tre ulike løyper – lang, mellom og kort

Løypetilbodet var ikkje ulikt dagens tilbod for våre nærløp. Løparane hadde tre løyper å velje mellom: Lang, mellom og kort. Men opplegget elles var mykje ulikt våre dagars system med ferdigtrykte løyper, postbukkar og EKT-brikker. Alle løparane måtte, i tillegg til utlevert kart og kompass, ha med seg penn eller blyant for å kunne teikne inn neste post etter kvart framover i løypa.

Kartoppslag med kodebokstav på kvar post

På kvar post var det eit kartutsnitt der posten du var på pluss neste post var markert. Løparane teikna så raskt og nøyaktig som råd inn neste post på sitt kart, og ev. noterte kva for detalj posten var på (postomtale). Kvar post hadde også ein kodebokstav, som løparane måtte notere som bevis på at dei hadde vore på posten. Postane var nummererte, men postrekkefølja i løypene sam-svarte ikkje med numra på posten, jf. kartutsnittet nedafor.



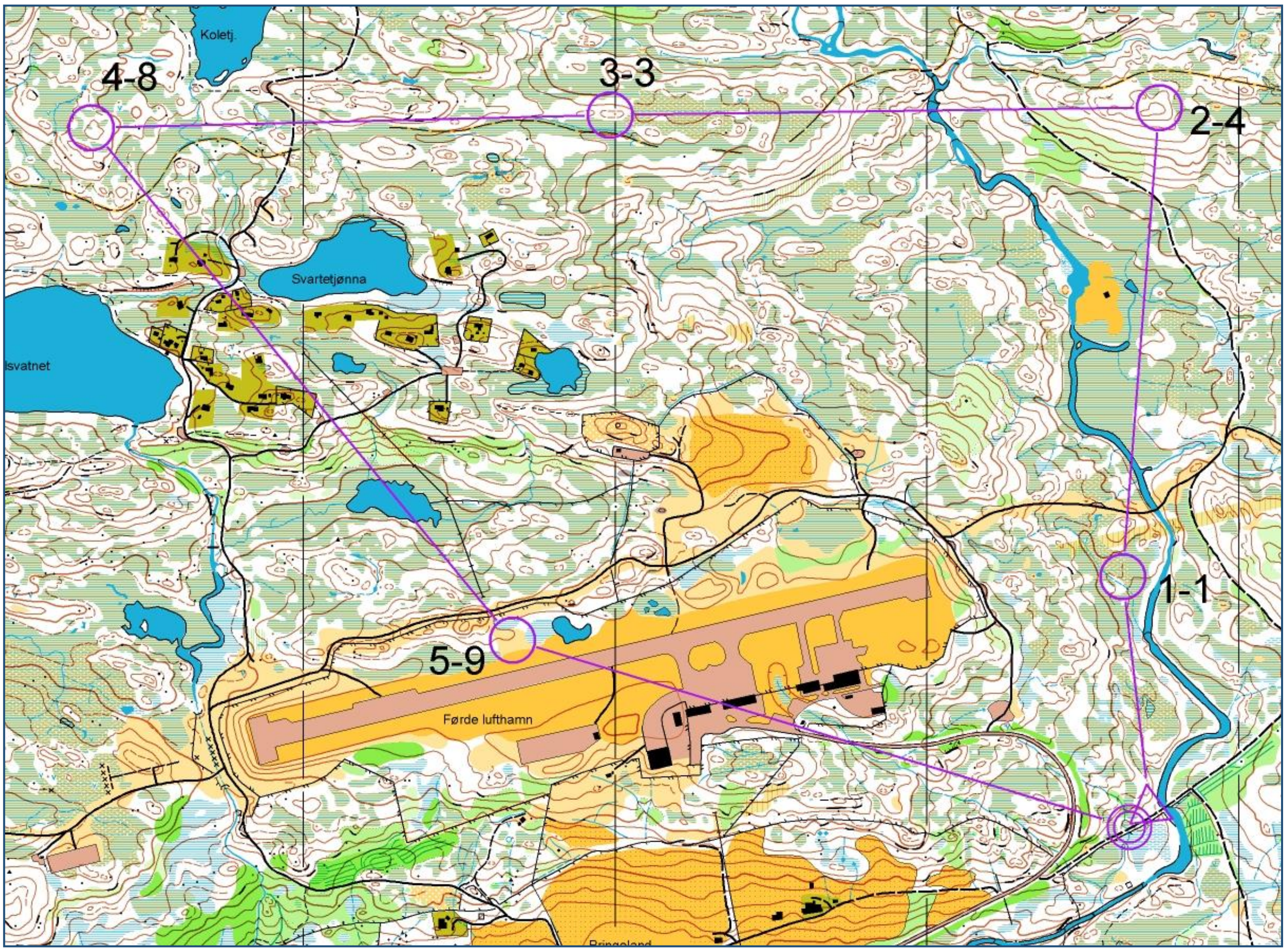


Postoppslag i Mellom-løype. Det viser at løparen er på post 4 og skal til post 3.

Kvantesprang frå 1963 til 2017 – lysår i utvikling

På kartutsnittet under er *«Mellom-løype»* frå 1963 lagt inn på dagens kart over området. Det viser at i høve til 1963 har orienteringsidretten gjennomgått eit «*kvantesprang*» så omfattande at vi i dag nesten kan påstå at vi ligg «lysår» lenger fram i utvikling av vår idrett.

Mange vil sikkert meine at største forskjellen for løparane er langt betre kart enn i 1963. Men digitalisering og elektronisk utstyr både for arrangørar og løparar har medført at vi i dag driv ein heilt annan idrett enn for 55 år sidan, jamvel om kartlesing fortsatt er svært viktig for ein orienteringsløpar.



Postnumreringa på kartet over kan virke litt uforståeleg, men forklaringa er slik:

«Mellom-løype» i 1963 hadde 5 postar, og løparane skulle ta postane i rekkefølge 1-2-3-4-5, dvs. slik som i dag. Numreringa av postane på kartoppslag og i marka var slik at i *«Mellom-løype»* skulle løparane først til post 1, så til post 4, deretter post 3, og så til post 8 og post 9.

Lagsmesterskap LM-lang

Lagsmesterskapet i lange løyper vart arrangert 23. august i Kråkenesmarka med Førde skyttarstadion som arena. Løypeleggarar og arrangørar var Egil Nestande og Johan Magerøy.

Løparane kunne velje mellom følgjande klasser og løyper:

A-lang 5,9 km, H-klasse D-klasse (kart 1:7 500)

A-kort 3,8 km, H-klasse D-klasse (kart 1:7 500)

C-løype 1,9 km, H-klasse, D-klasse (kart 1:5 000)

N-løype 1,3 km, H-klasse, D-klasse (kart 1:3 000)

Lagsmestrar vart:

Anja Hole i klasse Kvinner kort løype

Andreas Haug i klasse Menn lang løype

Kurt Grønli i klasse Menn kort Løype

NB! I løype C og løype N

blir det ikkje kåra langsmestrar

Resultat: (Fullstendig resultatliste på vår nettside)

Plass	Navn	Klubb		Tid
ALM		5,88 KM		
1	Andreas Haug	Førde IL		49:03
2	Trygve Hermannsen	Førde IL		53:28
3	Norvald Ospehaug	IL Tambarskjelvar		1:06:49
4	Arnfinn Kringlen	IL Tambarskjelvar		1:07:52
5	Trygve Nummedal Os	Førde IL		1:08:34
6	Torodd Os	Førde IL		1:09:03
7	Jostein Fredly	Førde IL		1:19:30
8	Yngve Årdal	Førde IL		1:25:18
9	Tor Christopher Fink	Førde IL		1:28:29
10	Bjørn Olav Øvrebø	Førde IL		1:40:33
11	Joakim Nordvik	Førde IL		1:49:33
AKM		3,8 KM		
1	Kurt Grønli	Førde IL		50:02
2	Knut Even Hole	Førde IL		57:01
3	Helge Schei	Førde IL		58:43
4	Vegar Hole	Førde IL		1:01:36
AKK		3,8 KM		
1	Anja Hole	Førde IL		47:20
Antall	1	Påmeldte: 1	Startende: 1	Ant. poster

Egil tok turen til New Zealand…

Orientering «Down under»

World Masters Games vart i år arrangert på New Zealand, i og omkring landets største by, Auckland, på Nordøya. New Zealand er nesten den fjernaste plassen på kloden i høve til Norge, faktisk lenger vekke enn Sørpolen. Egil tok turen i lag med snaut 200 andre norske, mellom desse var også Ingar Hals, Sogndal og Anders Bjørkås, Askvoll og Holmedal. Turarrangør var PWT-travel, som i forkant av løpa på New Zealand hadde lagt inn fleire alternative ruter og «stop-over», også med O-løp.

World Masters Games – eit gigantarrangement

Kvart 4. år sidan 1000-årskiftet har WMOC (Veteran-O-VM) inngått i World Masters Games. Slik også i år på New Zealand. Dette er eit gigantarrangement med innpå 28 000 deltakarar frå over 100 land, fordelt på 28 idrettar. Dette er like mange idrettar som i sommar-OL, men hos veteranane er det nesten tre gonger så mange deltakarar.

Arrangementet gjekk siste veka i april, og sidan årstidene på den sørleg halvkule er omvendt i høve til oss, så var det seinhaustes der med temperaturar om lag som i august i Sunnfjord.

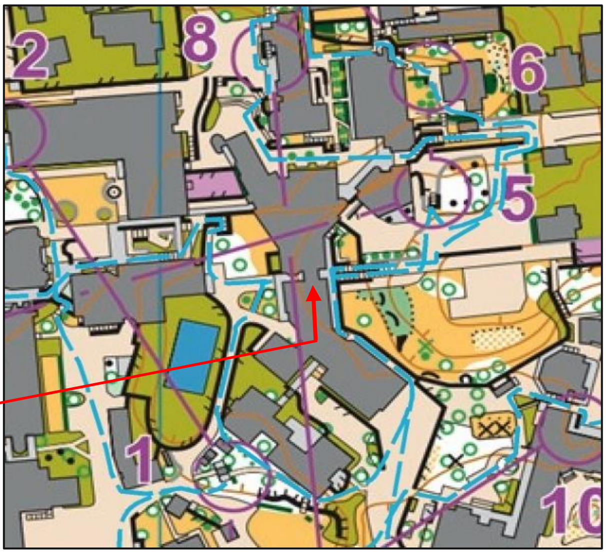
Færre deltakarar i orientering enn vanleg

Lange reiseavstandar var sikkert årsak til langt færre deltakarar i orientering enn når WMOC går på den nordlege halvkule. På New Zealand var det snautt 2000 mot nesten 4000 i Estland i 2016. Arrangementet var velorganisert, og med stor vekt på miljø. All transport til og frå løpsarenane var med rutegåande tog og/eller buss.

Løpsprogrammet var det samme som dei siste åra i WMOC: To sprintløp – først kvalifisering og så finale. Tre langdistanse (skogsløp) – 2 kvalifiseringsløp og finale. I tillegg prøveløp (model event) både for sprint og langdistanse.

Sprint mellom intrikate bygningar på Auckland University

I sprintkvalifiseringa gjorde Egil eit fatalt vegvalg som ga bom stopp halvvegs på eit avgjerande strekk (4 til 5 post). Springe tilbake og rundt medførte 3 minutts tidstap og dermed to plassar frå A-finale (sjå kartutsnitt til høgre). I B-finalen gjekk det likevel bra med ein 4-plass av 34 startande.



Her vart det full stopp for Egil

Langdistanse i plantasjeskog

Langdistanseløpa gjekk 50-60 km nord for Auckland. Området var for det meste hogstmoden, bra open furuskog, men veldig småkupert med tallause søkk, groper og raviner som det var vanskeleg å orientere seg i. Ingen stor suksess for Egil her heller – nr 44 av 69 i klasse M75. Men interessant var det!

Pampasgras – farleg plante! (?)

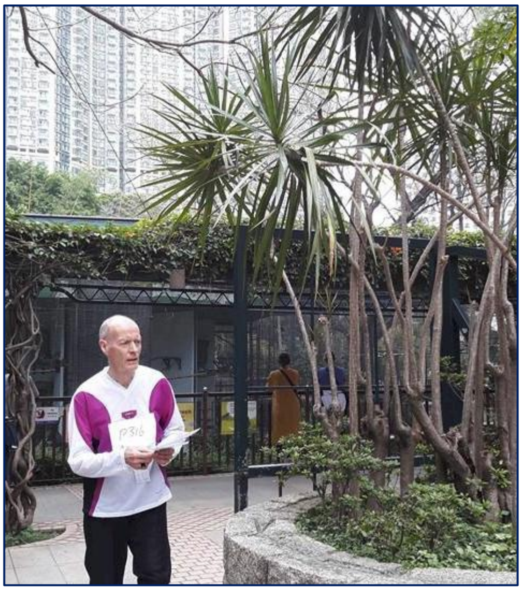
I programmet for WMOC var det lista opp nokre planter løparane burde passe seg for. Pampasgras var ei av dei, og denne var det rikeleg av. Stor, vakker plante (3-4m høg), oprinneleg frå Sør-Amerika og innført som prydplante til New Zealand. Deretter den vanlege historia: Framand art som spreier seg ukontrollert. På hogstflatene kom ho like tett som vår geitrams og bringebær. Inne i skogen berre mindre klynger som var lette å passere. Men dei stive blada er som sagblad. Derfor åtvaring I programmet: ***"Do not try to grab the leaves or put your face in a bush!"***

Orienteringsopplevelsar I forkant av WMOC

Reiseruta til New Zealand gjekk via Hong Kong og eit kort opphal der. Så vidare til Fiji I Stillehavet med 3-4 dagars stopp som gav tid både til orienteringsløp og høve til å oppleve øya som turist.

Aktivt o-miljø i Hong Kong

I Hong Kong er det to aktive orienteringsklubbar. Vertskap for oss var Hong Kong Orienteering Club, som arrangerer o-løp kvar veke gjennom heile året med unntak av juli og august da det er for varmt til slike aktivitetar i denne metropolen. Jamt over er det 3-400 deltakarar på klubbens lokale løp. Vi var inviterte til å delta i «før-frokost-sprint» - påskesprint i Knowlon Park. Der fekk vi også prøve «EKT-brikkene» dei brukar i China, ein ganske tunn plastlapp som du berre strauk over registreringsplata på posten.



Ein manglande post medførte både forvirring og leiting i Knowlon Park

Fiji – ikkje noko O-miljø men Rugby

Fiji er ein øystat i Stillehavet, og ligg 2000 km nord for New Zealand. Det er i alt innpå 1000 øyar og mindre holmar, men berre 100 gir grunnlag for fast busetting. Totalt utgjer dei 1000 øyane eit areal på 18 700 km^2, dvs. om lag det samme som Sogn og Fjordane. Folketallet er snautt 900 000, der fleirtalet er melanesarar, medan om lag 40 % er etterkommarar av indiske arbeidarar som britane henta til sukkerrøyr-plantasjane etter at Fiji vart britisk koloni i 1874.

Rugby er nasjonalsporten og ein viktig del av Fijis kultur. Rugby vart ikkje mindre populær etter at Fiji vart OL-meistrar i Rio 2016 ved å slå England heile 43-7 i finalen. At Kjell Einar Andersen frå PWT har produsert eit par O-kart på Fiji vil neppe endre på populariteten til Rugby.

Ørkenorientering

Kjell Einars kart gjorde det mogleg for vår reisegruppe å gjennomføre dei første orienteringsløpa på Fiji. Først eit sprintløp i og omkring parken rundt hotellet der vi var innkvartert, og deretter eit spektakulært o-løp i sanddyner og kyst-ørkenlandskap i ein nærliggjande nasjonalpark.

Elle Melby frå NOF sjekkar inn på post 5, «Lite tre» under O-løpet i Fijis kyst-ørkenlandskap.

Scottich 6 days 2017

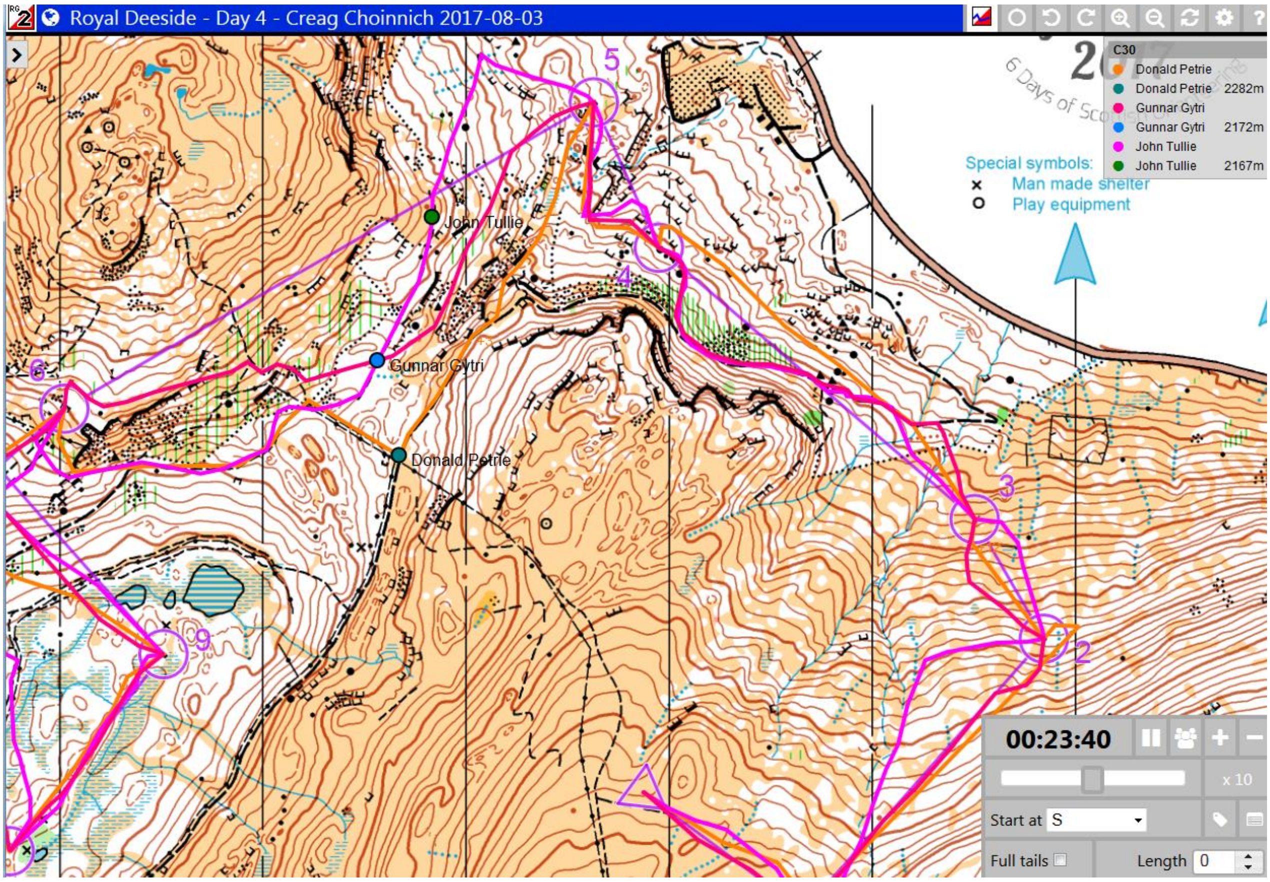
Tekst: Gunnar Gytri

Strekktider viser dine sterke og svake sider

Kartutsnittet er frå Day 4 i Scottich 6 days 2017. Løpa blir arrangert 2.re kvart år, neste gong i 2019.

Vi hadde då sprunge 3 løp og kvilt ein dag, såleis var eg godt motivert. Starten låg relativt høgt i terrenget og dei 3 første postane gjekk i høg lyng og nedoverbakke, “min spesialitet”. Strekktidene viste også at eg var oppe i ei leiing på knappe 1,5 min ved post 5, men så kom eit tungt strekk frå 5-6.

Eg forsøkte å ta jamn stigning på dei 75 høgdemetrane og valde å gå over stuprekka før posten. Like før eg skulle til å stemple på min post oppdaga eg at det var feil kode, eg var på ein post som låg ca. 30 meter nord for min post. Bomtap ca. 30 sekund og no låg eg på andre plass ca. 1 minutt bak dagens vinnar. Mot slutten av løpet kom det nok ein 50 meters stigning og i den var eg heilt gåen, men eg kjempa meg vidare til mål og tilslutt enda eg på 4 plass 2 minutt bak vinnaren.



Min konklusjon er at eg er best i nedoverbakke, eller sagt på ein annan måte, har for dårleg kondisjon til å være best i motbakke.

Du må prøve å få med deg løp i utlandet. Skrevet av Gunnar Gytri

Turorienteringa 2017

Turorientering er en aktivitet som det er lett å komme i gang med. Ikke minst kan gjøres akkurat når det passer meg. I og med at den er er tilgjengelig hele tiden, er det også en aktivitet det er fint å ta med besøkende på.

I år kom vi seint i gang med sesongen. Først i begynnelsen av juni hadde vi fått satt ut poster. Det var nok ikke postitivt for deltakelsen siden det kun var i mai det var fint vær i år. Totalt var det 47 deltakere. Det er noe bedre enn i fjor, men fortsatt langt unna toppåret 2001 da det var 127 deltakere.

Omtrent samme opplegg som tidligere år

Også i år hadde vi ferdige turer/løyper av forskjellig vanskelighetsgrad. Vi ønsket at noen av turene skulle være litt mer fjellignende i år for å skille det litt mer fra den vanlige orienteringa, samt at vi ser at folk gjerne er med på fjelltrim. Blant annet tok vi i bruk et nytt område, Kinna, som ligger i lia over Sundsdalen.

- Ulvedalane. Enkel nybegynnervennligtur med mye sti som det var lagt opp til at kunne gjøres i to omganger.
- Sundsdalen. En kombinert enkel og tung tur med enkle poster nærmest parkeringen og mer krevende poster for de som orket å klatre opp lia.
- Kinna. Middels tung tur med mye mye. Denne kunne også tas i to omganger.
- Viestølsmarka. Tung tur i åpen fjellmyr med mye utsikt. Flott terreng, men ikke så lett tilgjengelig.

Vi hadde en plan om også i år ha med sentrumsnær fotoorientering. Denne gang i Sjukehusparken, men den utgikk av forskjellige grunner.

Barne- og nybegynnervennlige poster er populære, så kanskje er dette en målgruppe vi skulle satse enda mer på? Samtidig er det en kjensgjerning at flesteparten av deltakerne er i den eldre garde.

Salg via nettet eller Erdal Sport

De fleste laster selv ned kart med turer og klippekort fra turorientering.no/forde. Det er få som kjøper ferdigtrykte tur-O-poser med ferdigtrykte kart, som vi har hatt liggende til salgs hos Erdal Sport. Der ble det solgt 13 tur-O-poser, pluss 10 ekstra klippekort. Samtidig er det en kjensgjerning at stadig færre har tilgang til selv å skrive ut kart. Norges Orienteringsforbund jobber derfor med å utvikle en app som gjør at folk kan bruke mobiltelefonen som kart. Da kan vi begynne å snakke om å putte kartet i lomma og beine avgårde...

Takk til **Erdal Sport** for godt samarbeid i år også!

Fornamn:	Etternamn:	Fødd:	Deltatt gonger	Gullkrav oppnådd gonger	Merke/plakett i 2017
Arne O.	Birkeland	1944	9	9	Gull
Edvin	Bruland	1974	39	39	Gull
Hans	Bruland	1946	39	39	Gull
Oddrun Instebø	Bruland	1972	39	39	Gull
Leif-Olav	Hagen	1946	29	29	Gull
Birk	Hauger	2010	1	0	Sølv
Kjartan	Hauger	1972	1	1	Gullmerke
Mattis	Hauger	2012	1	0	Sølv
Margit	Hjellbakk	1949	18	18	Gull
Ola	Hjellbakk	1942	18	18	Gull
Anita Eilertsen	Hole	1969	5	3	Gull
Anja	Hole	2004	5	5	5-års plakett
Knut Even	Hole	1972	5	4	Gull
Vegar	Hole	2002	5	4	Gull
Ellen	Holmøyvik	1956	31	28	Gull
Per-Atle	Holmøyvik	1945	26	26	Gull
Erlend	Husevåg-Lobben	2011	3	3	Gull
Johan	Husevåg-Lobben	2007	4	4	Gull
Kenneth	Husevåg-Lobben	1974	4	4	Gull
Sigurd	Husevåg-Lobben	2005	4	4	Gull
Kåre	Lien		41	41	Gull
Eldar	Loen	2003	1	0	Deltatt
Sigrun Ringstad	Loen	2003	1	0	Deltatt
Øistein	Loen	1966	2	0	Bronse
Øyvor Ringstad	Loen	2004	1	0	Deltatt
Inger Helene	Møgster	1949	5	4	Gull
Wenche	Møkkelgård	1984	3	2	Gull
Egil	Nestande	1941	41	41	Gull
Kirsti Lunde	Njøsen	1981	31	27	Bronse
Luka Lunde	Njøsen	2012	5	5	5-års plakett
Noah Lunde	Njøsen	2010	7	6	Gull
Oddny	Njøsen	1943	38	38	Gull
Karine	Ringsby	1980	1	0	Deltatt
Lars Håvard	Ringsby	1978	1	0	Deltatt
Peder	Ringsby	2010	1	0	Sølv
Morgan	Ringsby	2013	1	0	Sølv
Jan Roar	Sekkelsten	1963	10	9	Gull
Alexander Ommedal	Soleide	2013	5	5	5-års plakett
Arve-Helge	Soleide	1970	34	34	Gull
John-Andreas Ommedal	Soleide	2005	13	13	Gull
Noah	Soleide	2017	1	1	Gullmerke
Rune Johan	Soleide	1977	32	32	Gull
Thomas	Soleide	2014	4	4	Gull
Mathias Johan	Solset	2004	4	4	Gull

Silje	Sørebø	1980	1	0	Deltatt
Marit Hjelle	Vie	1963	18	18	Gull
Marloes	Vos	1951	27	27	Gull

Nye kart til våren

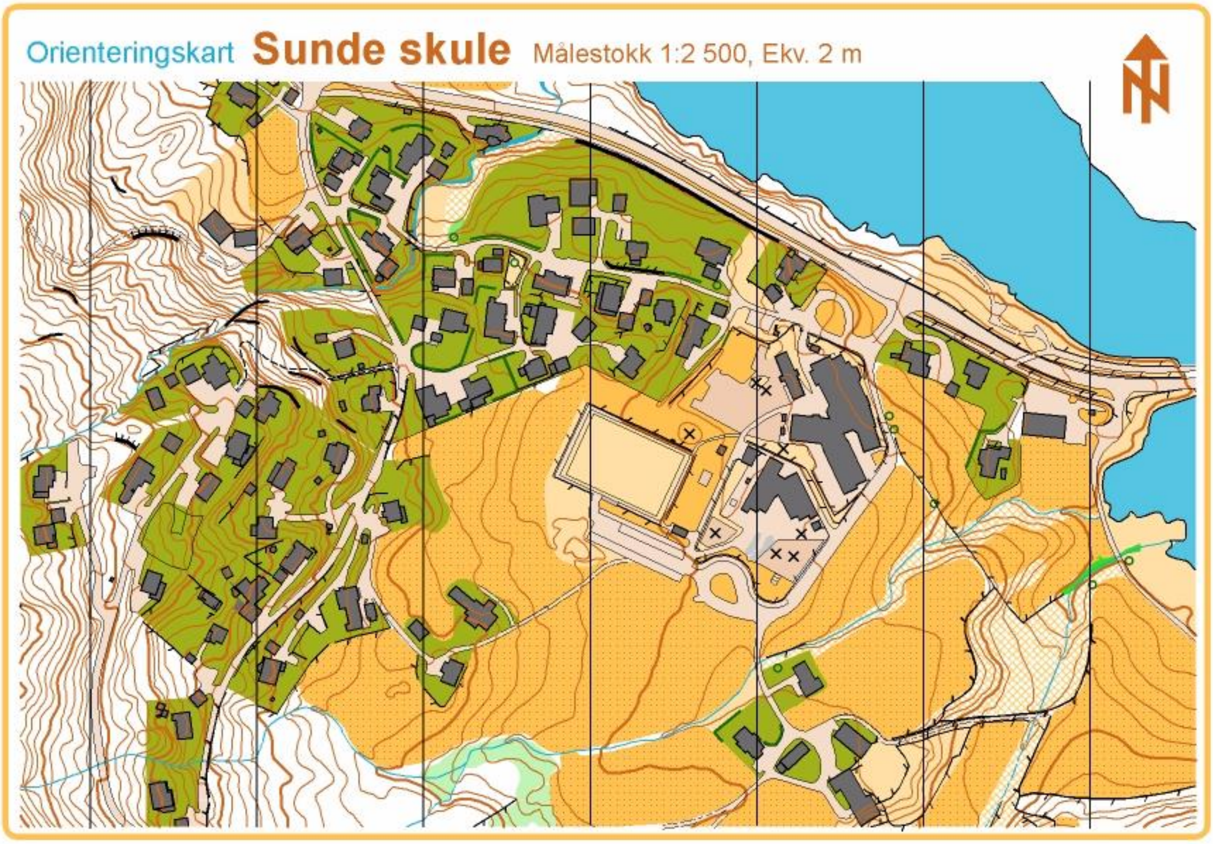
Det vil vera kjent frå tidlegare utgaver av O-posten at vi arbeider med to nye kartprosjekt. Eitt løpskart i Kinna-området, og eitt nærmiljøkart for Sunde skule og Farsund-området. I løpet av sommaren har vi gjennomført synfaring i begge områda, og har delvis også gjort ein del av digitaliseringa (reinteikninga).

For Kinna-kartet er Gunnar Gytri leigt som profesjonell o-kartprodusent til å står for det meste av synfaring og digitalisering, men vi utfører også om lag ein fjerdepart av arbeidet som dugnad av andre medlemmer i FIL Orientering.

Synfaringa av Sunde/Farsund-kartet er for det meste utført av Kurt Grønli, men delvis også av Egil Nestande. Egil vil i løpet av vinteren fullføre digitaliseringa av kartet.

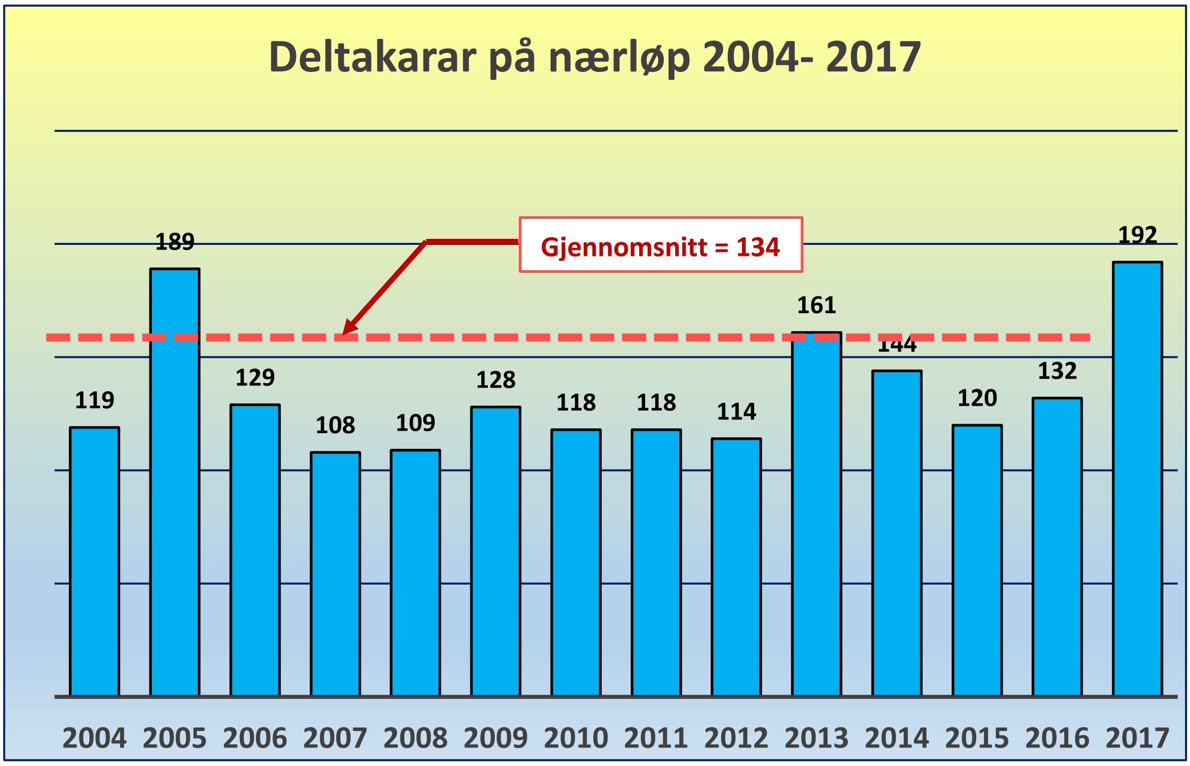
Delar av begge karta brukt i sommar

Før synfaringa av Kinna-kartet var fullstendig gjennomført laga vi ei førebels utgave av delar av kartet og brukte denne til turorienteringa i sommar. Vi laga også eit utsnitt av det uferdige Sunde/Farsund-kartet i vår med tanke på skulebruk, sjå nedafor.



Nærløpa 2017 – pluss....pluss....pluss

Vi kan notere 2017 som eit rekordår for nærløpa i dette tusen-året. Stor auke i deltakinga, spesielt rekna etter antall deltakarar per nærløp. Totalt viser statistikken 41 deltakarar per nærløp i 2017, dvs. 30 prosent fleire per løp i høve til 2016. Vi kan også notere rekord når det gjeld antall personar som har vore med på eitt eller fleire løp.



16 ordinære nærløp gjennomført

Vi har i 2017 gjennomført 16 ordinære nærløp. I tillegg har Tambarskjelvar arrangert eitt nærløp i haustsesongen, der mange av våre løparar deltok. Eitt ekstra løp i Hafstadparken utanom terminlista vart arrangert 20. september i staden for eit oppsett nattløp. Dette er ikkje tatt med i statistikken bak grafen ovafor.

Nærløpa er gjennomført etter «Prosedyre og rutiner for nærløp» med eit fast oppsett for løyper og vanskegrad. Totalt for alle klasser har 192 personar deltatt på eitt eller fleire nærløp. Dette er 18 personar (10%) fleire enn i fjor. På same måte som i alle tidlegare år har deltakinga vore størst i vårsesongen, med 44 deltakarar i gjennomsnitt per løp, medan løpa i haustsesongen har eit gjennomsnitt på 34 deltakarar per løp. Samla for heile sesongen kan vi notere eit gjennomsnitt på 41 deltakarar per løp, dvs. 10 fleire (30%) enn i fjor.

Resultat natt-o-løp Bulingtjørna 25.-26. oktober

Årets siste natt-løp ble avviklet som et 2-dagers løp: Onsdag, i pøsende regnvær, gjorde familien Hole unna sine løp, mens de øvrige stilte til start ved Bulingtjørna på torsdag, i godt høstvær.

C-løype: Ble vunnet av Anita Hole, helt suverent og uten konkurranse fra andre.

A-kort: At Helge skulle vinne denne hadde gitt lave odds hos bookingselskapene. Mannen har synfart kartet, lagt utallige løyper her og gjør sjelden dårlige løp.

A-lang: Nettopp hjemkommet fra ei god plassering i Blodslitet, satte Gunnar Gytri ungdommene skikkelig på plass. Men seieren hang i en tynn tråd: Plutselig, ut av mørket, uten lys, dukket Gunnar opp i målområdet."Lykt, lykt, har noen ei lykt å låne meg?!" Og med lånt lykt forsvant han til skogs igjen. Snakk om dramatikk! Når sist skjedde det at en løper har vunnet et løp med lyktbytte underveis?

At nattorientering har sin sjarm og sine utfordringer, viser resultatlista. Deler av Ulvedalene er krevende, og spesielt krevende på natt, og med søkkvåte myrer i tillegg ble det en skikkelig "manndomsprøve". At det kan gå "rundt" for noen og en hver i dette terrenget kan Harald bekrefte. En må stole hundre prosent på kompasset. Intuisjon og god tro holder ikke.

To av Førde IL sine mest aktive o-løparar Vegar og Anja Hole, er heller ikkje mørkredde.

Resultat Nærløp 2017 (Resultat og rangering etter poeng per løp)

Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Movika 19.04.	Viebøen Barnehage 26.04	Ballbana Vieåsen 03.05	Soleide 10.05.	Ulvedalane Holsen 16.05	Skilbrei Ungdoms-senter 23.05	Høgda Langeland nord 31.05	Langeland Ski-senter 07.06	Kråkenesmarka 14.06	Djupedalen 21.06	Solheimsdalen 28.06	Angedalen Skule 16.08	Kråkenesmarka 23.08	Halbrendslia 30.08	Ulvedalane Holsen 06.09	Langeland Ski-senter 13.09	Sum samla
	LØP NR			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Løype 1 A-Lang Menn (ALM)																			
1	Gunnar Gytri	Førde IL	14	959	933	1000	871	953	978	A		816	834	800	887		987	765	893	11676
2	Andreas Haug	Førde IL	13	919	977		893	997		1000	911	910	893	A	1000	1000	1000		1000	11500
3	Norvald Ospehaug	IL Gular	11	798		749	602	724				747	652		726	644	812	753	720	7927
4	Tor Chris. Fink	Førde IL	11	699	914	928	851					702	623		609	211	866	801	A	7204
5	Torbjørn Os	Førde IL	8	1000	1000	A	1000	1000	1000									1000	918	6918
6	Asgeir Årdal	Førde IL	9	759	821	904	782	822					548	738			622	509		6505
7	Marius Dalin	Førde IL	9	828	819	877	708			640	762	A	649	546						5829
8	Yngve Årdal	Førde IL	11	754		677			A		951		489	476	632	275	A	440	636	5330
9	Ingar Hals	Sogndal IL	7			874	692		905	926		846	879						0	5122
10	Torodd Os	Førde IL	13	A	652	0		0	0	0	656		A		774	600	712	745	625	4764
11	Harald Hjellbrekke	Førde IL	8				309		809	682		629		404	A		773		374	3980
12	Trygve Nummedal Os	Førde IL	7		788	293						689		547		609		170	820	3916
13	Kurt Grønli	Førde IL	9		759	465	30	A	647	518		544					461	454		3878
14	Åsmund Bertelsen	Tambar-skjelv IL	9	460		294				597	680	541	0		502	0	508			3582
15	Kristian Bråten	Førde IL	6		0	906				871		A					880	892		3549
16	Håvard Nummedal Os	Førde IL	3									1000	1000	1000						3000
17	Edvin Helle	Askvoll/ Holm IL	5						856	0		716		632					626	2830
18	Johan Magerøy	Førde IL	8		766	490	81	544	153							A	262	397		2693
19	Eigil Instebø	Tambar-skjelvr IL	6	0	925								907	0	750				0	2582
20	Jostein Fredly	Førde IL	8	0	0				532	686	A	570		286		391				2465
21	Andre Haugsbø	Gaular IL	4						0		1000		614						624	2238
22	Helge Schei	Førde IL	6		A			592			554	429		A	499					2074
23	Arnfinn Kringlen	Førde IL	3												820	623			23	1466
24	Martin Hegrenes	Førde IL	2	339	848															1187
25	Sverre Johan Nærheim	IL Gular	1	937																937
26	Trygve Hermannsen	Førde IL	1													911				911
27	Alexander Rygg	Førde IL	2	268		559														827
28	Sindre Hoff	Førde IL	1		766															766
29	Pablo Bustillo Ruiz	Spania	1												675					675
30	Jon Anders Schei	Førde IL												0						0
31	Bjørn Olav Øvrebø	Førde IL					A									0				0
32	Lars Jørgen Leknes	Førde IL						0									A			0
33	Joakim Nordvik	Førde IL														0			0	0

34	Anders Kvåle	Førde IL																	0	0

Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Movika 19.04.	iebøen Barnehage 26.04.	Ballbana Vieåsen 03.05.	Soleide 10.05.	Ulvedalane Holsen 16.05.	Skilbrei Ungdoms-senter 23.05.	Høgda Langeland nord 31.05	Langeland Ski-senter 07.06	Kråkenesmarka 14.06	Djupedalen 21.06	Solheimsdalen 28.06	Angedalen Skule 16.08.	Kråkenesmarka 23.08	Halbrendslia 30.08	Ulvedalane Holsen 06.09.	Langeland Ski-senter 13.09.	Sum samla
	LØP NR			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Løype 1 A-Lang Kvinner (ALK)																			
1	Ann Therese Kusslid	Førde IL	1			1000														1000
1	Bodil Ryste	Gaular IL	1						1000											1000
1	Jara Gracia Zafra	Spania	1												1000					1000
1	Ane Brekke	Førde IL	1	1000																1000
2	Julie Daling	Førde IL	1												950					950
3	Malene Hamn Elnes	Førde IL	1			490														490
4	Linea Marie Kalstad	Førde IL	1			488														488
	Løype 1 A-Kort Kvinner (AKK)																			
1	Anja Hole	Førde IL	12	1000	1000	1000	1000	983	992	0	1000				993	1000		1000	0	9968
2	Julie Daling	Førde IL	7				887	1000	1000	A		1000	859				1000			5746
3	Dorte Gytri	Førde IL	9		582	306	0	320	474	0		418		1000					1000	4100
4	Anita E. Hole	Førde IL	8		567	474	A	451		603					1000			340	0	3435
5	Brita E. Grønli	Førde IL	6		A			0		486	552	766					0			1804
6	Bodil Ryste	Gaular IL	1										1000							1000
7	Ingeborg Magerøy	Førde IL	1							1000										1000
8	Jorunn Årdal	Førde IL	1		731															731
9	Sol Klakegg	Førde IL	1			363														363
10	Karoline Ospehaug Kjenes	Førde IL	1			359														359
11	Ann Therese Kusslid	Førde IL	1				0													0
	LØP NR			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Løype 1 A-Kort Menn (AKM)																			
1	Vegar Hole	Førde IL	12	1000	1000	1000	809	787	898	1000	954				699	768		935	273	10123
2	Knut Even Hole	Førde IL	13	A	973	958	647	923	1000	940	927				1000	860	851	A	631	9710
3	Egil Nestande	Førde IL	10			0	766	840		911	878	774	746			A	910	736		6561
4	Lars Jørgen Leknes	Førde IL	6				559	A		618	839		1000		908					3924
5	Kurt Grønli	Førde IL	4	926							1000					1000			804	3730

6	Joakim Nordvik	Førde IL	5									763	589		857		850	662		3721
7	Helge Schei	Førde IL	4	931									794			826			577	3128
8	Marius Dalin	Førde IL	3					1000									1000		1000	3000
9	Kenneth Husevåg-Lobben	Førde IL	5					847	830	501	A							A		2178

Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Movika 19.04.	Viebøen Barnehage 26.04.	Ballbana Vieåsen 03.05.	Soleide 10.05.	Ulvedalane Holsen 16.05.	Skilbrei Ungdoms-senter 23.05.	Høgda Langeland nord 31.05	Langeland Ski-senter 07.06	Kråkenesmarka 14.06	Djupedalen 21.06	Solheimsdalen 28.06	Angedalen Skule 16.08.	Kråkenesmarka 23.08	Halbrendslia 30.08	Ulvedalane Holsen 06.09.	Langeland Ski-senter 13.09.	Sum samla
	LØP NR			**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	
	Løype 1 A-Kort Menn (AKM) (Forts.)																			
10	Sveinung Fristad	Askvoll/ Holm IL	3			530			866			659								2055
11	Torodd Os	Førde IL	2									963		1000						1963
12	Øyvind Korsøen	Førde IL	2	879						931										1810
13	Alfred Daling Korsøen	Førde IL	2	877															914	1791
14	Fabian Berqvist	Jølster IL	2			813						852								1665
15	Sverre Åsen	Førde IL	3		780	A					829									1609
16	Arthur Hegrenes	Førde IL	4					64	1000				522						0	1586
17	Olav Herstad	Tambar-skjelvar IL	2								905								674	1579
18	Fredrik Haugsbø	Førde IL	4				0				715	604	253							1572
19	Rodmundur I Lida	Førde IL	3				0					563			490					1053
20	Trygve Nummedal Os	Førde IL	2	A			1000													1000
21	Thomas Kjenes	Førde IL	1									1000								1000
22	Arnfinn Kringlen	Førde IL	1															1000		1000
23	Kjell Arne Hjellbrekke	Førde IL	1							967										967
24	Håkon Grønli	Førde IL	1		831															831
25	Anders Kvåle	Førde IL	2	622	0															622
26	Sigurd Husevåg-Lobben	Førde IL	1							501										501
27	Sivert Ospehaug Kjenes	Førde IL	1			413														413
28	Jens Ola Evjensvold	Førde IL	2									393							0	393
29	Oddvar Gjelsvik	Askvoll/ Holm IL	2											57					27	84
30	Martin Skrede	Førde IL	1										60							60
31	Lars Sæterdal	Førde IL	1											0						0

	LØP NR			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	C-Kvinner Løype 3 (CLK)																			
1	Mari Grønli	Førde IL	3				1000										1000		1000	3000
1	Margunn Gryte	Førde IL	3									1000	1000			1000				3000
3	Brita E. Grønli	Førde IL	4			651	339		1000							896				2886
4	Dorte Gytri	Førde IL	3	1000									764					1000		2764

Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Movika 19.04.	Viebøen Barnehage 26.04.	Ballbana Vieåsen 03.05.	Soleide 10.05.	Ulvedalane Holsen 16.05.	Skilbrei Ungdoms-senter 23.05.	Høgda Langeland nord 31.05	Langeland Ski-senter 07.06	Kråkenesmarka 14.06	Djupedalen 21.06	Solheimsdalen 28.06	Angedalen Skule 16.08.	Kråkenesmarka 23.08	Halbrendslia 30.08	Ulvedalane Holsen 06.09.	Langeland Ski-senter 13.09.	Sum samla
	LØP NR			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	C-Kvinner Løype 3 (CLK) (Forts.)																			
5	Øyvor Ringstad Loen	Førde IL	3	750	946					1000										2696
6	Laila Gjengedal	Tambar-skjelv IL	3							921	1000	675								2596
7	Karoline Ospe-haug Kjenes	Førde IL	3		1000						763		447							2210
8	Gro Eliassen	Førde IL	1			1000														1000
9	Astrid Gytri	Førde IL	1											1000						1000
10	Inger Leknes Gryte	Førde IL	1										997							997
11	Anita E. Hole	Førde IL	1													873				873
12	Kaia Listheim Løkkebø	Førde IL	1		825															825
13	Eirin Klakegg	Førde IL	1		806															806
14	Vårunn Klakegg	Førde IL	1		787															787
15	Sol Klakegg	Førde IL	1								763									763
16	Eirun Margreth Leknes	Førde IL	3								0	597			0					597
17	Metha I Lida	Førde IL	1							509										509
18	Gunhild Daling Korøen	Førde IL	1						492											492
19	Elisabeth Kusslid	Førde IL	1									20								20
20	Natalie Råheim	Førde IL	1									18								18
21	Thale Eliassen Fink	Førde IL	2			0													A	0

	LØP NR			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	C-Menn Løype 3 (CLM)																			
1	Anders Mallasvik	Tambar-skjelvar IL	15	896	938	900	1000	1000	890	523	740	545	866		922	976	707	1000	797	12700

2	**Håkon Grønli**	**Førde IL**	**10**	**630**		**948**	**772**		**1000**		**982**				**1000**	**995**	**882**	**815**	**973**	**8997**
3	**Leifolav Hagen**	**Førde IL**	**9**						**0**	**0**	**1000**	**900**	**1000**	**1000**		**1000**	**1000**		**1000**	**6900**
4	**Sigurd Husevåg-Lobben**	**Førde IL**	**7**	**867**	**922**	**901**	**785**	**852**			**702**							**481**		**5510**
5	**Kenneth Husevåg-Lobben**	**Førde IL**	**4**	**1000**	**1000**	**1000**	**783**													**3783**
6	**Elias Ravndal**	**Førde IL**	**3**			**959**			**480**	**1000**										**2439**

Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Movika 19.04.	Viebøen Barnehage 26.04.	Ballbana Vieåsen 03.05.	Soleide 10.05.	Ulvedalane Holsen 16.05.	Skilbrei Ungdoms-senter 23.05.	Høgda Langeland nord 31.05	Langeland Ski-senter 07.06	Kråkenesmarka 14.06	Djupedalen 21.06	Solheimsdalen 28.0	Angedalen Skule 16.08.	Kråkenesmarka 23.0	Halbrendslia 30.08	Ulvedalane Holsen 06.09.	Langeland Ski-senter 13.09.	Sum samla
	LØP NR			**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	
	C-Menn Løype 3 (CLM) (forts.)																			
7	**Lars Jørgen Leknes**	**Førde IL**	**2**									**1000**							**975**	**1975**
8	**Olav Herstad**	**Tambarskjelv IL**	**2**													**751**		**976**		**1727**
9	**Sivert Ospehaug Kjenes**	**Førde IL**	**3**		**837**						**539**		**323**							**1699**
10	**Øystein Loen**	**Førde IL**	**3**	**242**	**788**					**598**										**1628**
11	**Anders Kvåle**	**Førde IL**	**2**			**959**	**525**													**1484**
12	**Rodmundur I Lida**	**Førde IL**	**3**					**636**		**10**									**666**	**1312**
13	**Fredrik Haugsbø**	**Førde IL**	**4**					**469**	**0**	**107**									**697**	**1273**
14	**Tor Hoff Nedrebø**	**Førde IL**	**1**		**817**															**817**
15	**Anders Viken**	**Førde IL**	**1**	**789**																**789**
16	**Martin Skrede**	**Førde IL**	**1**						**780**											**780**
17	**Elias Haug**	**Førde IL**	**1**													**768**				**768**
18	**Johan Husevåg-Lobben**	**Førde IL**	**2**								**268**							**475**		**743**
19	**Martin Olai Spjutøy**	**Førde IL**	**2**			**502**				**235**										**737**
20	**Oscar Eliassen Fink**	**Førde IL**	**2**		**706**	**0**														**706**
21	**Kjetil Nordvik**	**Førde IL**	**1**														**695**			**695**
22	**Henrik Vallestad**	**Førde IL**	**1**													**644**		**0**		**644**
23	**Karl Mettenes**	**Førde IL**	**2**					**283**					**304**							**587**
24	**Håvard Andre Gausvik Oppedal**	**Førde IL**	**1**													**560**				**560**
25	**Mats Johan**	**Førde IL**	**2**													**560**		**0**		**560**

	Gausvik Oppedal																			
26	**Lars Sæterdal**	**Førde IL**	**1**					**500**												**500**
27	**Jacob Skrøppa**	**Førde IL**	**1**														**48 1**			**481**
28	**Erlen Husevåg-Lobben**	**Førde IL**	**1**															**444**		**444**
29	**Fabian Bergqvist**	**Jølster IL**	**1**	**0**																**0**
	LØP NR			**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	
	N-Kvinner Løype 4 (NLK)																			
	Natalie Råheim	**Førde IL**		**1**	**1**	**1**	**1**		**1**	**1**						**1**	**1**	**1**		**9**
	Elisabeth Kusslid	**Førde IL**		**1**	**1**	**1**	**1**		**1**					**1**		**1**	**1**	**1**		**9**
	Nora N. Avedal	**Førde IL**		**1**	**1**	**1**	**1**			**1**		**1**			**1**					**7**

Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Movika 19.04.	Viebøen Barnehage 26.04.	Ballbana Vieåsen 03.05.	Soleide 10.05.	Ulvedalane Holsen 16.05.	Skilbrei Ungdoms-senter 23.05.	Høgda Langeland nord 31.05	Langeland Ski-senter 07.06	Kråkenesmarka 14.06	Djupedalen 21.06	Solheimsdalen 28.06	Angedalen Skule 16.08.	Kråkenesmarka 23.08	Halbrendslia 30.08	Ulvedalane Holsen 06.09.	Langeland Ski-senter 13.09.	Sum samla
	LØP NR			**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	
	N-Kvinner Løype 4 (NLK) (forts.)																			
	Ann Kristin Kusslid	**Førde IL**		**1**	**1**	**1**	**1**		**1**					**1**		**1**				**7**
	Vårin Klakegg	**Førde IL**				**1**	**1**			**1**	**1**						**1**	**1**		**6**
	Sol Klaegg	**Førde IL**					**1**		**1**	**1**		**1**					**1**	**1**		**6**
	Mari Grønli	**Førde IL**			**1**	**1**										**1**		**1**	**1**	**5**
	Eiril Klakegg	**Førde IL**				**1**	**1**			**1**	**1**							**1**		**5**
	Astirid Kjenes	**Førde IL**			**1**	**1**				**1**	**1**									**4**
	Maren Bråten	**Førde IL**			**1**	**1**	**1**												**1**	**4**
	Eline Holmøyvik	**Gaular IL**							**1**		**1**	**1**	**1**							**4**
	Lena Strand	**Jølster IL**		**1**										**1**	**1**					**3**
	Eva Lovincic	**Førde IL**			**1**	**1**					**1**									**3**
	Maria Hoffman	**Førde IL**				**1**	**1**			**1**										**3**
	Karoline Ospehaug Kjenes	**Førde IL**					**1**			**1**		**1**								**3**
	Ella R. Haugsbø	**Gaular IL**							**1**		**1**		**1**							**3**
	Erle Folkestad Sellevold	**Førde IL**			**1**	**1**														**2**

	Kaia Litsheim Løkkebø	**Førde IL**				**1**	**1**													**2**
	Karoline Reiakvam Knausgård	**Førde IL**			**1**							**1**								**2**
	Julie Verås	**Førde IL**								**1**						**1**				**2**
	Madelen Sjåstad Løset	**Førde IL**		**1**																**1**
	Agate Ødven	**Førde IL**				**1**														**1**
	Tuva Bjørseth	**Førde IL**			**1**															**1**
	Malin Øen	**Førde IL**			**1**															**1**
	Kaja Ørjansen Lervåg	**Førde IL**			**1**															**1**
	Amanda Kvammen	**Førde IL**			**1**															**1**
	Linea Vilnes Kjempenes	**Førde IL**			**1**															**1**
	Gunhild Daling Korsøen	**Førde IL**					**1**													**1**
	Sara Josefine Rotnes	**Førde IL**					**1**													**1**
	Renate Angelsgaard	**Førde IL**					**1**													**1**
	Aurora H. Nygård	**Førde IL**					**1**													**1**
	Tuva Kapstad	**Gaular IL**							**1**											**1**
	Mona Myrvang	**Førde IL**								**1**										**1**

Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Movika 19.04.	Viebøen Barnehage 26.04.	Ballbana Vieåsen 03.05.	Soleide 10.05.	Ulvedalane Holsen 16.05.	Skilbrei Ungdoms-senter 23.05.	Høgda Langeland nord 31.05	Langeland Ski-senter 07.06	Kråkenesmarka 14.06	Djupedalen 21.06	Solheimsdalen 28.06	Angedalen Skule 16.08.	Kråkenesmarka 23.08	Halbrendslia 30.08	Ulvedalane Holsen 06.09.	Langeland Ski-senter 13.09.	Sum samla
	LØP NR			**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	
	N-Kvinner Løype 4 (NLK) (forts.)																			
	Anja Myrvang	**Førde IL**								**1**										**1**
	Mathilde Myrvang	**Førde IL**								**1**										**1**
	Ida Løland	**Førde IL**												**1**						**1**
	Thale Eliassen Fink	**Førde IL**																	**1**	**1**
	Simone Mader	**Førde IL**													**1**					**1**

	Mari Kristina Garcia-Depresno	Førde IL												1						1
	Kristen Triisa	Førde IL														1				1
	Aili Watne Flatland	Gaular IL							1											1
	Julie Verås	Førde IL								1										1

N-Menn Løype 4 (NLM)

	LØP NR			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Erlend Husevåg-Lobben	Førde IL		1	1	1		1	1	1	1									7
	Johan Husevåg-Lobben	Førde IL		1	1	1	1	1	1	1										7
	Johannes Avedal	Førde IL		1	1	1				1	1			1						6
	Kristian Rotnes	Førde IL		1	1		1			1	1									5
	Jørgen Korsøen	Førde IL		1		1	1		1	1										5
	Aron Rygg Halbrend	Førde IL		1	1	1	1	1												5
	Jens Erikstad	Førde IL		1		1	1										1			4
	Jakob L. Gilleshamme	Førde IL		1		1	1										1			4
	Elias Ravdal	Førde IL		1	1										1			1		4
	Isak Lunde Brattebø	Førde IL		1	1		1	1												4
	Mats Johan Gausvik Oppedal	Førde IL		1	1					1										3
	Håvard A. Gausvik Oppedal	Førde IL		1	1					1										3
	Martin Olai Spjutøy	Førde IL														1	1		1	3
	Lukas Verås	Førde IL							1	1						1				3
	Sivert Ospe-haug Kjenes	Førde IL					1			1										2
	Alfred Daling Korsøen	Førde IL				1			1											2
	Erik Grønli	Førde IL		1	1															2
	Egil Ø. Kapstad	Førde IL					1			1										2
	Johan Magerøy	Førde IL		1																1

Plass	Namn	Klubb	Antall løp	Movika 19.04.	Viebøen Barnehage 26.04.	Ballbana Vieåsen 03.05.	Soleide 10.05.	Ulvedalane Holsen 16.05.	Skilbrei Ungdoms-senter 23.05.	Høgda Langeland nord 31.05	Langeland Ski-senter 07.06	Kråkenesmarka 14.06	Djupedalen 21.06	Solheimsdalen 28.06	Angedalen Skule 16.08.	Kråkenesmarka 23.08	Halbrendslia 30.08	Ulvedalane Holsen 06.09.	Langeland Ski-senter 13.09.	Sum samla
	LØP NR			**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	
	N-Menn Løype 4 (NLM) **(Forts.)**																			
	Jonatan Rotnes	**Førde IL**					**1**													**1**
	Vegar Våge	**Førde IL**		**1**																**1**
	Thedor Fink	**Førde IL**																	**1**	**1**
	Elias Eliassen Fink	**Førde IL**													**1**					**1**
	Oscar Elissen Fink	**Førde IL**													**1**					**1**
	Birk Hauger	**Førde IL**					**1**													**1**
	Mattis Hauger	**Førde IL**					**1**													**1**
	Alexsander Sjåstad Løset	**Førde IL**		**1**																**1**
	Andreas Råheim	**Førde IL**		**1**																**1**
	Anders Mallasvik Os	**Tambarskjelv IL**												**1**						**1**
	Gaute Osvoll	**Førde IL**		**1**																**1**
	Magnus Tobar-Larsen	**Førde IL**															**1**			**1**
	Jakob Skrøppa	**Førde IL**														**1**				**1**
	Emil Hermannsen	**Førde IL**														**1**				**1**
	Erik Avedal	**Førde IL**			**1**															**1**
	Arve Johan Mader	**Førde IL**													**1**					**1**
	Emil Strand	**Jølster IL**												**1**						**1**
	Rafael Gajownicz ek	**Førde IL**								**1**										**1**
	Nikolay Myrvang	**Førde IL**								**1**										**1**
	William Myrvang	**Førde IL**								**1**										**1**
	Alv Morten Myrvang	**Førde IL**								**1**										**1**