

Startkontingent:

FIL Orientering oppfordrar til å kjøpe sesongkort som gjeld for alle nærløpa i 2020. Dette er både økonomisk og du sparar tid ved løpsstart: Kontonummer 3700.07.15094 eller Vipps 103618. Skriv kva og kven betalinga gjeld.

Startkontingent 2020	Barn tom 17 år	Vaksne
Enkeltløp	40 kr	60 kr
Brikkeleige	Gratis	40 kr
Sesongkort	200 kr	500 kr

Stemplingsbrikke (Emit) vert brukt for både tidtaking og til å kontrollere at løparen har vore på riktig post. Om ein ikkje har eiga brikke, kan ein låne/leige ved påmelding til løpa.

FIL Orientering vil også gjerne at du representerer Førde IL på krins- og nasjonale o-løp. Startkontingenten for barn og ungdom under 18 år, samt studentar under 23 år vert då dekkja av FIL Orientering, om ein er registrert som medlem i Førde IL.

Premiering:

Pokal for alle 16-åringar og yngre som deltek i fire eller fleire nærløp: Stor pokal (9 løp eller meir) medium pokal (7-8 løp) eller liten pokal (4-6 løp).
For deltakarar over 16 år: Deltaking på 12 løp eller fleire nærløp vert premiert.



Turorientering – dra på tur når det passar deg:

Turorientering (Tur-O) er ein flott mosjonsform. Fine natur-opplevingar saman med fysisk aktivitet og litt hjernetrim er ein fantastisk kombinasjon! Aktiviteten har ikkje tidtaking, er utan fastsett start og mål, og utan faste turdagar. Du kan springe aleine eller gå saman med heile familien. Turorientering høver for trimmarar i alle aldrar. Nytt i år er at enkelte av turane er tilrettelagt for rørslehemma.

Også i år vert det satt opp både enkle turar (grøne turar) og turar som er litt meir krevande (blå, raud og svart tur). Turane kan du skaffe deg på to måter:

- Kjøpe og laste ned kart frå nettet på turorientering.no
- Kjøpe Tur-O-konvolutt med kart hos Erdal Sport i Førde.

Nokre av turane er i år gratis, og kart og instruksjonar for desse vert det også mogleg å få tak i om du kjem på dei første nærløpa denne sesongen!

Ha ein god tur!



FØRDE IDRETTSLAG
ORIENTERING



Kom og bli med på orientering!

Barn, unge, vaksne og eldre, nybyrjar eller erfaren!

Kjekk, nyttig og sunn trening i ditt eige tempo.

Orienteringsglede for alle!

Orientering – for heile familien

Førde IL Orienteringsgruppa arrangerer nærløp og treningar i nærområdet rundt Førde kvar onsdag. Sjå terminliste og nærløpskart her i faldaren.

Det vert hengt opp O-skjermar som leier deg til samlingsplassen for kvart O-løp.

Nærløpa startar kl 18.00 og blir annonsert her:

- På "Det skjer" og ved annonsering i Firda.
- På FIL Orientering si heimeside, orientering.fordeidrettslag.no og på [Facebook](https://www.facebook.com/fildeilorientering).

På nærløpa kan du velje løyper og opplegg etter alder og erfaring:

- N-løype på ca 1,5 km for nybyrjarar.
- C-løype på ca 2,5 km for vidarekomne.
- A-løyper på ca 3 og 5 km for erfarne.

Påmelding til nærløpa på onsdagar:

- På eventor.orientering.no
- Ved frammøte på nærløpa.

Påmelding til andre løp:

- På eventor.orientering.no
- mail til: gunnar.gytri@eninvest.net

Kom gjerne med spørsmål om kart og kompass!

Vi har ei løype som passar for akkurat deg!

Velkommen som orienteringsløpar i 2020!

