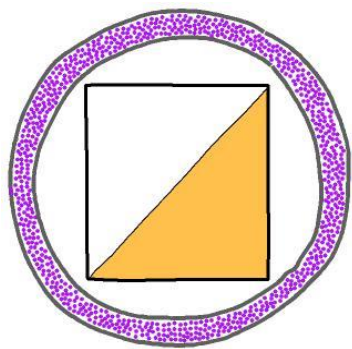




Øposten 2021

orientering.fordeidrettslag.no



45. årgang



Håkon med
store steg
mot toppen

Sideoversikt

side 3	Styre og råd 2021-sesongen
side 4-5	Oppsummering
side 6-7	O-troll leir
side 8-9	O-skule
Side10	Nytt kartprosjekt
Side 11-13	Turorientering med deltakarliste
Side 14-15	Ungdomssamling
Side 16-18	Min internasjonale natt-debut
Side 19	Vintertrening
Side 20-22	Veteran-VM i Ungarn
Side 23	Vellukka KM-helg
Side 24-25	Ung trener på hovudløp
Side 26-27	Håkon på veg mot norgestoppen
Side 28	Bomfallera
Side 29-36	Resultat lagsmeisterskap, KM og DM, statisikk Nærløp
Side 37-	Bildeglimt sprintløp



Førde IL Orientering – styre og råd 2021

Styret:

Leiar	Knut Even Hole	Jølstravegen 162, 6819 Førde	90201994	knuteh@hotmail.com
Nestleiar	Yngve Årdal	Langeberget 11, 6812 Førde	91149805	ardalyngve@gmail.com
Styremedl	Torodd Os	Runnaleitet 11, 6812 Førde	91395912	torodd.os@enivest.net
Varamedl.	Jon Anders Schei	Leabakken, 6812 Førde	95879645	jonandersschei@gmail.com

Teknisk råd:

Leiar	Torodd Os	Runnaleitet 11, 6812 Førde	91395912	torodd.os@enivest.net
Medlem	Helge Schei	Leabakken, 6812 Førde	90726290	helge.schei@gmail.com
Medlem	Egil Nestande	Parkgata 39A, 6813 Førde	90622156	egil.nestande@online.no
Medlem	Andreas Haug	Torvberget 15, 6983 Kvammen	46981251	andreas@proresult.no

Trenings- og rekrutteringsråd:

Leiar	Jon Anders Schei	Leabakken, 6812 Førde	95879645	jonandersschei@gmail.com
Medlem	Julie Daling	Hornnesv. 120, 6809 Førde	99471748	julie.daling71@gmail.com
Medlem	Anita Hole	Jølstravegen 162, 6819 Førde	48029227	Aehole1@gmail.com
Medlem	Anders Eilertsen Grønli	Storemyrvegen 54, 6819 Førde	91647801	Anders.gronli@enivest.net

Turorienteringsråd:

Leiar	Jostein Fredly	Oliverlegda 14, 6810 Førde	91395922	jostein.fredly@enivest.net
Medlem	Kurt Grønli	Tunavegen 9, 6819 Førde	95795169	kugroen@online.no
Medlem	Anja Hole	Jølstravegen 162, 6819 Førde	91351350	Anjahole1@gmail.com



Helge Schei og Knut Even Hole diskuterer vegval etter løp i Djupedalen.

Oppsummering sesongen 2021

(Av Knut Even Hole, leiar Førde IL Orientering)

O-sesongen 2021 er nesten over, men nokre ting skjer endå. Onsdag er det basis-/styrketrening for unge/eldre fra 12 år og oppover på Slåtten skule kl. 20.00-21.00. Tradisjonen tru så håpar vi å kunne arrangere Romjulsløpet i år også. Følg med på heimesida og Eventor for oppdatering for tid og stad.

Årets sesong har vore mykje prega av koronasituasjonen, men vi har klart å gjennomføre alt som var satt opp av løp på tilnærma tradisjonell måte. Vi har dessverre ikkje kunne hatt Rakettløype eller saft og frukt/bolle servering. Dette er eit sagn, men vi satsar på å kunne gjeninnføre denne tradisjonen i 2022.

I år har vi arrangert 18 nærløp inkludert Sunnfjord-orienteringa. Takk til alle løypeleggarar og medhjelparane som har bidratt. Også stor takk til Torodd Os som alltid stiller med tidtaking. Før vi har kom heim og fått tatt ein dusj, så har Torodd fått resultata ut på Eventor. I år har vi også nytta Livelox mykje, som gjer at vi kan sjå kor løparane som har lagt ut GPS spora sine har sprungne.

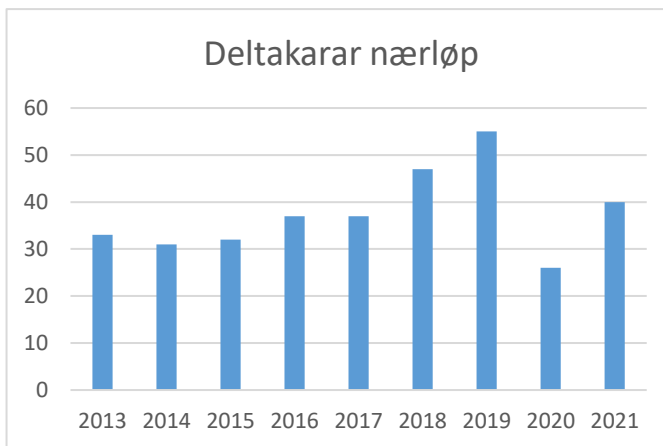
Totalt har det vore 145 forskjellige løparar innom nærløpa i år. Nokre har berre vore med ein gong, medan andre har stilt på alle 18 løpa. 715 har stilt til start fordelt på dei 18 nærløpa, noko som gjer eit snitt på nesten 40 pr løp. Vi hadde ein auke i deltakinga på nærløp fram til 2019 (55 i snitt på nærløp), for så å få 2020 med nedstenging og restriksjoner med bare 26 i snitt. Vi satser på at 2022 blir tilnærma som vi hadde det før Koronapandemien, slik at vi kan samle enda fleire på løpa våre.

Vi har også kunne bryne oss på 6 nattløp i år. Hausten har vore prega av mykje dårlig ver, så oppmøte av løparar har vore varierende. Nokre har meint at det er for spesielt

interesserte, når gradestokken har vist 3 grader og det regnar vannrett, som det var på løpet 20. oktober på Kinna. Men sjølv om alt av tøy på kroppen var vått, så var det forbausande nok ei fin kveld i skogen.

O-skulen var tilbake i år, siden det ikkje var så strenge restriksjoner for barn og unge, som det har vore for vaksne. 9 deltakere blei instruert av Håkon og Anja fem kurskveldar, der deltakarane fikk opplæring i ulike tema kvar gong. O-skulen sin oppmøteplass har fulgt nærløpa, og dei starta kl 17.15 slik at deltakarane kunne springe ei løype etterpå. Stor takk til Håkon og Anja at de stilte som instruktørar også i år.

I juni hadde o-gruppa o-trolleir på Langeland. Det deltok 15 o-troll, hovudsakeleg fra Førde og Sogndal. Dei hadde ulike o-aktivitetar og grilling på programmet. Det har også i år blitt halde skulesprint for skulane i Førde. Tett på 500 elever har deltatt på skulesprint i år.



Unge løparar på nattløp i Hafstadparken.

Siste helga i august blei KM arrangert på Byrkjeflot i strålende ver. Laurdag var det KM mellom og søndag KM lang. Litt i overkant av 50 deltakere stilte til start begge dagene. Litt synd at ikkje fleire kjem på desse arrangementa, når vi ser at det ofte er fleire løparar enn dette på nærløpa. Det var også ungdomssamling på Langeland denne helga, frå fredag til søndag. Og laurdag til søndag var det O-trolleir på Rødekorshytta. Stor takk til løpsleiar, løypeleggarar og funksjonærer som drog dette i land, samt til leiarar og medhjelparar på samlingane på Langeland.

Grunna pandemien har enkelte løp nasjonalt blitt avlyst eller utsatt også i år. Men enkelte har funne vegen ut av fylket for å delta på større løp. Det er kjekt å sjå at vi har to ungdomer som satser for fullt og som hevdar seg på nasjonale løp. Håkon kan sjå tilbake på 2021 med flotte resultat på Vestlandsmesterskap, Hovedløpet, NC-sprint/O-idol og Blodslitet. Anja har i 2021 stilt på samtlige løp i Norgescupen og NM. Vi håper også at dei satsar for fullt mot 2022, og får med seg dei store løpa som blir arrangert rundt om.

Tur-orienteringa hadde i år 68 deltakarar. Fire av åtte løyper var såkalt grøne turer. Det vil seie at postane er lagt langs veg/sti slik at personar som er avhengig av rullestol, eller familier med små barn i barnevogn også kan delta på tur-o. Grøne turer er også gratis for nedlasting. Ut fra statistikken så ser vi at desse turene har blitt nytta av flest deltakarar. Dei andre turane har vore fordelt i områder som Langeland, Digernes og Vassenden. 46 av 68 deltakere har oppnådd merke i gull, sølv og bronse. To av desse har gått til gull 30 år og dermed oppnådd 30 års plakett. Så har vi Kåre Lien og Egil Nestande som har deltatt og gått til gull heile 45 gonger, og dermed oppnådd 45 års plakett. Dette står det respekt av, og eg som sit med statistikken kan sjå at det er ingen over eller ved siden av som har oppnådd dette, vel å merke at Oddny Njøsén kjem hakk i hel med 42 år til gull. Vi er veldig imponerte over innsatsen.

Til slutt vil eg takke alle som har bidratt på ulike måter for klubben i år, og ønske alle ei god førjulstid. Så håpar eg vi ser mange på romjulsløpet om forholda tilseier at vi kan arrangere, og at de stiller på ny giv til våren på nye løp både lokalt og rundt om i landet.



Livelox. Fleire og fleire brukar Livelox. Med innlegging av GPX-spor kan ein sjå korleis ein sjølv har sprunge, men også sjå kva vegval andre har brukt. Sporet her viser Torodd Os sine vegval på nærløpet på Langeland 8.9.21.

O-troll leirar på Langeland

(Av Julie Daling, foto: Anja Sægrov)

Dei aller yngste har hatt høve til å vere med på fleire O-troll samlingar på Langeland denne sesongen.

12. juni arrangerte Førde IL Orientering O-troll leir på Langeland. 15 unge og lovande i alderen frå 8 til 11 år frå Førde og Sogndal var med på leiren. Instruktørane var alle frå Førde; Anja Hole, Håkon Grønli og Julie Daling.

Det var mykje aktivitetsglede gjennom leik, foto-O, stjerne-O, rakettløype og myrfotball. Nokre forlot Langeland meir fornøgd med gjørmebad enn myrfotball.

I samband med KM-helg i Førde i august var det også O-troll leir på Røde Kors-hytta på Langeland, då med Sogn og Fjordane Orienteringskrets som arrangør. Der deltok Jørgen Daling Korsøen og David Lauritsen Lerpold frå Førde.



Populært med
myrfotball på O-troll
samling.



Julie Daling (t.h.) instruktør på O-troll samling på Langeland i juni



Anja Hole og Håkon Grønli var med som instruktører

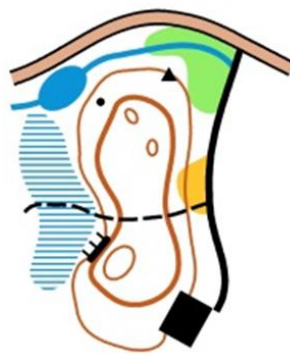
O-skulen viktig for rekruttering

Ni unge, håpefulle var med på O-skulen.

Etter eitt års opphald kunne vi denne sesongen igjen gjennomføre O-skulen. Dette var eit tilbod for aldersgruppa 8-12 år, der ein fekk ei fin og god innføring i orienteringssporten. O-skulen gjekk over fem onsdagar i vårsesongen, og var i forkant av eit nærløp.

Deltakarar på O-skulen i år var Jørgen Daling Korsøen, Herman Vold Sæbø, Sigrid Botnen, Ann Karin Solheim Rygg, Theodor Solheim Rygg, Sverre Stubhaug, Heidi Sofia Dahlgren, Morris Asheim og Sanna Sægrov Asheim. På bildet er dei som var med på løpet i Vieåsen i mai, saman med instruktørane Anja Hole og Håkon Grønli.

O-skulen



-Litt vanskeleg, men har funne postane

(Av Yngve Årdal)

Sigrid Botnen (7 år) frå Angedalen har i år starta med orientering.

Sigrid var med på O-skulen i vår, og har halde fram med å vere med på nærløp denne sesongen. Totalt har det blitt 12 løp, og ho var ei av dei som kunne hente heim ein stor pokal på premiefesten i FIL-huset tidleg i november.

-Det er litt vanskeleg, men vi har funne postane, fortel Sigrid. Det er stort sett mamma Marit som har vore med Sigrid på orientering, men også pappa Rune har fått seg ei runde i skogen.

Familien går ein del på tur, og fjelltrimmen i Angedalen er fin i så måte. Til vinteren håper Sigrid å gå ein del på ski, men ho reknar med at ho skal vere med på orientering også neste år. – Det er moro, seier Sigrid.

Far Rune Botnen har ei klar oppfordring til orienteringsgruppa om også å arrangere O-skulen til neste år. – Det tar litt tid til å lære seg kartet, difor er O-skulen viktig, seier han.



Nærare 500 elevar på skuleorientering

Førde IL Orientering har tilbydd skuleorientering til skulane i Førde, og totalt har nesten 500 elevar vore med på opplegget.

På Soleide var Anders Grønli primus motor, og gjennom tre dagar i perioden 10.-12. mai var det opplegg for Sunde skule, Slåtten skule og Førde barneskule. Her var det nybyrjarløype og rakettløype. - Det vart arrangert i fint ver, utan leiteaksjonar og under gjeldande koronarestriksjonar, melder Anders.

Seinare same månad var det eit opplegg for Flatene og Halbrend skule. Egil Nestande hjelpste her til med å skaffe nødvendig utstyr, og så arrangerte skulane sjølve.

Nytt kartprosjekt i Gjesdalsdalen

(Av Yngve Årdal)

Førde IL Orientering er i gang med nytt kartprosjekt i Gjesdalsdalen på Jølster.

Orienteringsgruppa ser det som viktig at vi stadig ser på mogelegheitene til å utvikle nye orienteringskart. I år har arbeidet med nytt kart i Gjesdalsdalen på Vassenden starta opp. Gunnar Gytri er engasjert av klubben, og er komt godt i gang med jobben.

Totalt skal kartet dekke sju kvadratkilometer. Gunnar fortel at han så langt har fått synfart kring tre kvadratkilometer. Terrenget er detaljrikt med mykje myr. Det er ein god del stein og høgdepunkt. Elles relativt ope i botnen, med bjørkelier og planta gran som er lett å komme gjennom.

Gjennom dalen går det ei elv, men det er to bruer ei bra langt nede og ei lengre inne i dalen, som gjer det lettare å legge løyper.

-Litt usikkert om når kartet blir endeleg ferdig, men det er ein sjanse for at det kan arrangerast løp der hausten 2022 om klubben ønsker det, fortel Gunnar.

I tillegg til å komme med nye kartprosjekt er det også viktig å oppdatere og utvikle dei karta vi har. Til nattløpet i Hafstadparken i november hadde Egil Nestande utvida det eksisterande kartet Hafstadparken til m.a. å gå opp forbi Biltema og Plantasjen.



Det vert nytt kart i Gjesdalsdalen på Jølster.
Midt i bildet ser vi Gjesdalsstøylen med
Middagsfjellet bak. Foto: Gunnar Gytri

Turorienteringa 2021

(Av Jostein Fredly)

I år har det gode aktivitetsnivået frå i fjor halde fram.

Som i 2020 har vi hatt 4 grønne turar tilrettelagd for rullestolbrukarar og familiar med barnevogn. Desse turane er gratis. I tillegg har vi hatt 4 ordinære turar. Tilsaman har vi lagt ut 65 postar på fylgjande kart:

Mo Landbruksskule:	Grøn tur med 7 postar
Halbrend - Flatene:	Grøn tur med 8 postar
Slåtten - Vieåsen:	Grøn tur med 8 postar
Langeland Skisenter:	Grøn tur med 7 postar

Jølster Skisenter:	Blå tur med 7 postar
Masdalsgjerdet:	Raud tur med 10 postar
Viestølen:	Blå/raud tur med 8 postar
Langeland Skisenter:	Raud tur med 10 postar

Turorienteringa vert no i hovedsak selt på nettet (turorientering.no). I tillegg har vi framleis avtale med Intersport Førde (Erdal Sport) om sal av o-posar, der det i år vart selt 6 posar.

I år som i fjor har 68 personar registrert seg som deltakarar.

I år var det kun 3 deltakarar som leverte klippekort.

Som tidlegare år har vi ein fast stamme som er med kvart år. I tillegg kjem ein del barnefamiliar samt enkeltpersonar som er med meir sporadisk.

Det var problem med eit par av postane i år. På Tefre vart ein grøn post fjerna og funne øydelagt to gonger. Elles vart ein av postane på Viestølen fjerna mot slutten av sesongen (Hjortejakt?)

Elles har vi fått gode tilbakemeldingar frå fleire deltakarar. Det gir inspirasjon fram mot neste sesong.

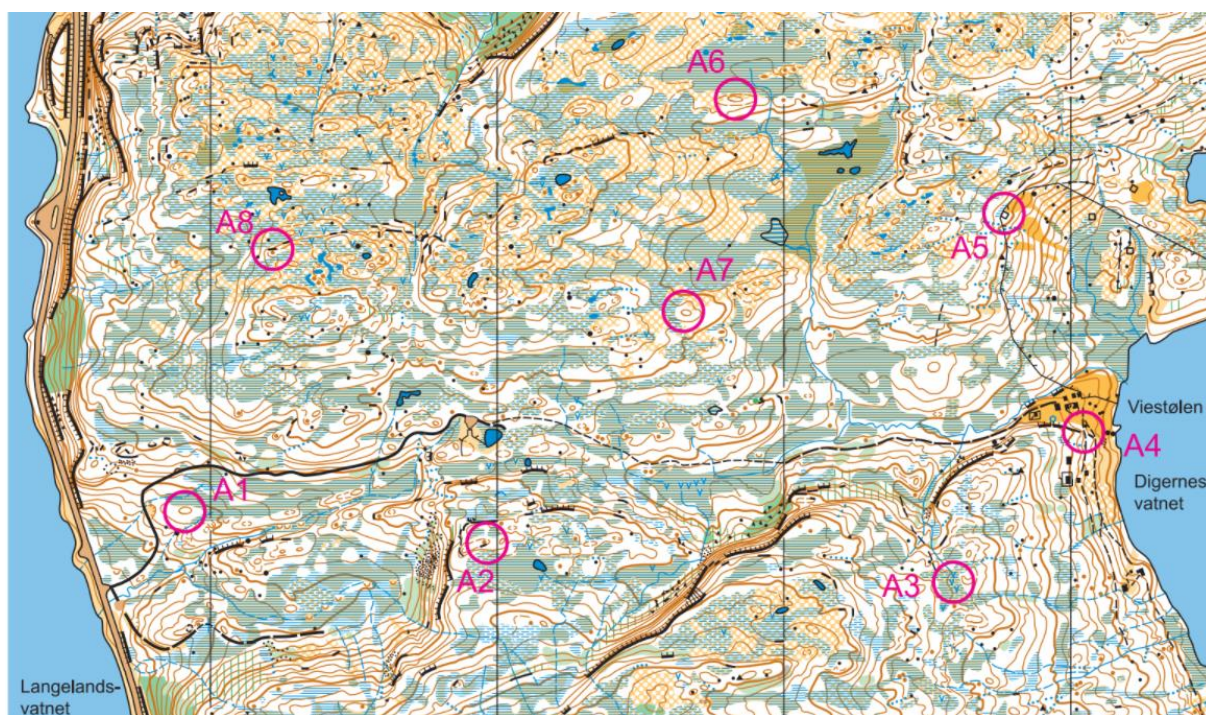


O-gruppa - Førde IL
TURORIENTERING
STATISTIKK

Oppdatert: 15.11.2020

Fornavn:	Etternavn:	Adresse:	Fødd:	Gullkrav			2021
				Deltatt gonger	oppnådd gonger	Merke/ plakett	
Sandra Elise Birkeland	Baraas		1996	4	2		Bronse
Thea Oline Njosen	Helgås		2013	2	0		Bronse
Grete	Thingelstad		1968	2	0		Bronse
Anders	Bjørkaas		1950	1	0		Deltatt
Marit Halsen	Dyrli		2010	1	0		Deltatt
Vidar	Ekstrøm		1957	1	0		Deltatt
Christer Njosen	Hilding	Gamlestøysvegen 16	1989	15	14		Deltatt
Stefan	Ivars		1976	2	0		Deltatt
Sakarias Gytri	Juklestad		2014	1	0		Deltatt
Tom	Liverud		1970	1	0		Deltatt
Georg	Mathisen		1964	1	0		Deltatt
Signe	Mehl		1964	1	0		Deltatt
	Monica og Bent			3	1		Deltatt
Isak Lunde	Njosen		2019	1	0		Deltatt
Kirsti Lunde	Njosen	Råkane 53	1981	33	28		Deltatt
Noah Lunde	Njosen	Råkane 53	2010	11	8		Deltatt
Jon Arve	Ramstad		1978	1	0		Deltatt
Olav Reiakvam	Ramstad		2020	1	0		Deltatt
Dagrun	Reiakvam		1983	1	0		Deltatt
Kristine GD	Sande		1981	1	0		Deltatt
Marit	Skjerdal		1954	1	0		Deltatt
Kirsti	Solheim		1975	1	0		Deltatt
Ann Karin	Solheim Rygg		2008	1	0		Deltatt
Theodor	Solheim Rygg		2009	1	0		Deltatt
Camilla E.	Valvik		2015	1	0		Deltatt
Rønnaug	Bolset		1942	1	1		Gull
Halvor Halsen	Dyrli		2012	1	1		Gull
Hans Kristian	Dyrli		1976	1	1		Gull
Sigrun	Frivik			1	1		Gull
Leif-Olav	Hagen	Kvernberget 7A	1946	33	33		Gull
Margit	Hjellbakk	Liavegen 48	1949	22	22		Gull
Ola	Hjellbakk	Liavegen 48	1942	22	22		Gull
Anita Eilertsen	Hole	Moskog	1969	9	8		Gull
Anja	Hole	Moskog	2004	9	9		Gull
Per-Atle	Holmøyvik	Pernillevegen 14	1945	30	30	30 års plakett	Gull
Erlend	Husevåg-Lobben	Tunavegen 6	2011	7	7		Gull
Johan	Husevåg-Lobben	Tunavegen 6	2007	8	8		Gull
Kenneth	Husevåg-Lobben	Tunavegen 6	1974	8	8		Gull
Sigurd	Husevåg-Lobben	Tunavegen 6	2005	8	8		Gull
Synnøve	Husevåg-Lobben	Tunavegen 6	1972	1	1		Gull
Kåre	Lien	Runnaleitet 2		45	45	45 års plakett	Gull
Inger Helene	Møgster	Leirstad 25	1949	9	8		Gull
Wenche	Møkkelgård		1984	4	3		Gull
Egil	Nestande	Kvamane 7	1941	45	45	45 års plakett	Gull
Oddny	Njosen	Boks 1, Holten 22	1943	42	42		Gull
Margrethe Aa	Nygård		1976	1	1		Gull
Kjell-Olav	Reikvam	Bestahaugen 1	1950	33	32		Gull
Åse Farestveit	Reikvam	Bestahaugen 1	1955	31	30	30 års plakett	Gull

Jan-Egil	Saar		1998	1	1		Gull
Helge	Schei	Leabakken	1949	2	2		Gull
Jan Roar	Sekkelsten	Presteholten 180	1963	15	14		Gull
Alexander Ommedal	Soleide		2013	9	9		Gull
Arve-Helge	Soleide	Postboks 827	1970	37	37		Gull
John-Andreas Ommedal	Soleide	Postboks 827	2005	17	17		Gull
Noah Solset	Soleide		2017	5	5	Bronseplakett	Gull
Rune Johan	Soleide	Postboks 110	1977	36	36		Gull
Thomas	Soleide		2014	8	8		Gull
Kristin	Solset	Hatlehaugen 1c	1975	6	6		Gull
Marit Hjellev	Vie	Svanehaug	1963	21	21		Gull
Marloes	Vos	Kalvehammaren 1B	1951	31	31		Gull
Anne-Katrine Bruland	Wiik	Bygdahaugen 2	1990	10	10	10 års plakett	Gull
Arne O.	Birkeland	Hjortefaret 12	1944	13	12		Sølv
Sissel Karin	Hals	Ytreåstunet 11	1967	16	15		Sølv
Ulrik	Hilding		2018	1	0		Sølv
Ellen	Holmøyvik	Pernillevegen 14	1956	35	31		Sølv
Karoline Reiakvam	Knausgård		2012	2	1		Sølv
Luka Lunde	Njøsen	Råkane 53	2012	9	7		Sølv
Agnes Reiakvam	Ramstad		2014	1	0		Sølv



Turorienteringspostar i området frå Langelandsvatnet til Viestølen.

Ungdomssamling under KM-helga

(Av Anita Hole)

Under KM-helga 28.-29. august arrangerte Førde IL orientering ungdomssamling på skihytta på Langeland. 10 kjekke ungdommar i alderen 12-19 år deltok i tillegg til to voksne.

Oppmøte var fredag kl 19 for rask innsjekk før vi skulle ha o-teknisk trening. Den O-tekniske treninga var lagt opp som linjeorientering. Dette var ein øvelse ikkje alle følte seg heilt trygge på. Løysinga vart å dele inn i lag. Sjølv om vi på forhånd



avtalte at fokus skulle vere på god orientering, tok nok konkurranseinstinktet over hos dei fleste og det var stor jubel da første laget kom i mål.

Alle ungdommane vart innlosjert på felles sovesal etter eige ønske. Eit smart val for det sosiale samhaldet ungdommane imellom.

Til frukost laurdag var der nokre trøtte fjes som kom ned frå loftet, men etter ein god frukost laga av Ingunn og Anja med både graut, kokte egg og kaffe var gjengen klar for avreise til samlingsplass på Kinna og KM mellomdistanse.

På forhånd hadde alle fått melding om å ta med pulsklokke med GPS, og dei som ikkje hadde eigne fekk låne. Tanken bak var å vise løypene, både frå treninga med linjeorientering og KM-løp, på storskjerm laurdag. Dette vart ei morsom økt, der vi gjekk gjennom løypene, vegval, tanken bak vala og korleis det gjekk. Denne måten å synleggjere vala som blir tatt ute i skogen trur eg ungdommane syntes var både lærerikt og morosamt.

Laurdag kveld reiste vi i samla flokk til Førde og Peppes Pizza. «No er dette blitt tradisjon» var tonen blant ungdommane. Det vart ingen pizzarekord i år, men vi klarte då å omsette 9 heile store pizzaer + ein liten, før vi forlot åstedet :-)

Samlinga var formelt avslutta etter utvask av hytta søndag før vi reiste på løp, men i praksis heldt vi oss samla til etter premieutdelinga var over. På tampen tok vi ei lita evaluering av helga, og det var stor semje blant ungdommane om at samling på Langeland bør/skal være tradisjon når det er konkurransehelg i Førde.



Ungdomssamlinga vart arrangert i samband med KM-helg i Førde 28.-29. august. Bildet over er frå Kinna etter at løparane har sprunge KM-distanse, medan bildet under er frå skihytta på Langeland.



Min internasjonale debut i natt-oløp

(Av Kurt Grønli)

Kurt Grønli har i haust fått sin internasjonale debut i nattorientering i Sverige.

Etter at Haustbløyta var unnagjort, bestemte vi oss for å ta en tur til Sverige: Ikke en Harry-tur, men en tur for å besøke slekt og familie som vi ikke hadde møtt på veldig lenge. Turen gikk med bil til Bergen, så med Bergensfjord til Hirtshals, og gjennom Danmark i bil, først til Blekinge i Sør-Sverige så videre nordover til Ørebro-området. I planen var også retur via Fredrikstad og Blodslitet.

Før vi reiste hadde jeg sjekket om det var orienteringsløp i Sverige som det kunne passe å delta i mens vi var der. Det jeg fant av interesse var et natt-løp i en liten by, Lindesberg, noen mil nord for Ørebro. Løpet var definert som et åpent distrikts- eller regionsmesterskap, og jeg meldt meg på via e-mail. Startkontingenten (30,- kroner) fikk jeg et familiemedlem til å betale ved hjelp av Swish, Sveriges svar på vipps.

Noen dager før løpet skulle finne sted, sjekket jeg påmeldingslista, men kunne ikke finne navnet mitt der. Så tok jeg en telefon til løpsleder for å høre hvorfor ikke navnet mitt var å finne blant deltakerne. Som svar fikk jeg at jeg var nektet start, uten noen form for begrunnelse. Jeg argumenterte med at jeg hadde meldt meg på innen tidsfristen og hadde betalt startkontingenten, og at det var et åpent mesterskap. Dagen etter fikk jeg telefon tilbake om at jeg skulle få starte likevel og at e-posten min, ved en feil, hadde havnet i søppelboksen, derfor var jeg ikke på startlista. Og som «plaster på såret» skulle jeg få starte helt til slutt.

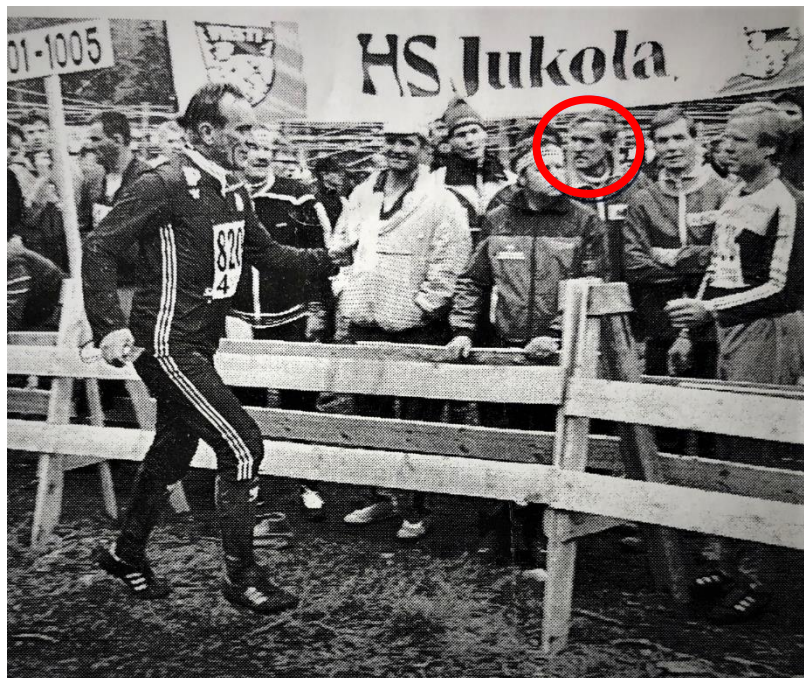
Samlingsplass og start var ved en skogsbruksskole like i utkanten av Lindesberg, om lag 25 km fra slektningene vi bodde hos. Jeg møtte opp i god tid, lenge før det var begynt å mørkne, for å «spionere» litt på hvordan natt-løp i Sverige foregår. På samlingsplassen var det allerede kommet en del løpere, og jeg gikk bort til ei gruppe på 6-8 menn på min alder som pratet og lo og så ut til å ha det trivelig.

«I dag blir det internasjonal deltakelse på nattløpet», slik presenterte jeg meg. «Er det Petter Northug som kommer?» bemerket en av gubbene. «Nei, det er Johnsrud Sundby», svarte jeg.

Så skjer det noe forunderlig: En av karene, en liten, tettvokst en, tar noen skritt mot meg, og vendt mot resten av «forsamlinga» sier han:



Artikkelforfatteren iført BUL-hue for nokre år sidan.



Jukola 1988. Den finske statsministeren Harri Holkeri fullfører sin etappe. I rød sirkel Kurt Grønli. Bilde frå Helsingin Sanomat.

«Nei, grabbar, dette er Kurt Grønli frå Norge, han startade i Jukola i 1988 och sedan någon gång tidligt på nittiotalet och han er jettegod».

Jukola er verdens største orienteringsstafett for herrer, arrangeres i Finland, (vanligvis) tredje helg i juni hvert år, start klokken 2300 lørdag kveld, 7 etapper fra 6 til 17 kilometer og nesten 2000 deltakende lag. Mens vi bodde i Tromsø, og var med i BUL-Tromsø, deltok klubben flere år i Jukola, og noen ganger med flere lag.

Hvem denne mannen var, og hvordan han visste at jeg hadde deltatt i Jukola flere ganger, ville han ikke utdype. Han hadde kanskje sett navnet mitt på den ajourførte startlista, googlet det i kombinasjon med orientering, eller kunne det være en kopling mellom han og BUL-Tromsø? Hva vet jeg? En ting er i alle fall sikkert; jeg deltok i 1988 og i 1994, det husker jeg fordi stafetten da gikk så langt nord i Finland at det ikke var nødvendig med hodelykt på første etappe. I tillegg har jeg vært med en gang langt sør-øst i Finland, på grensen til Russland, det kan ha vært mellom 88 og 94, eller i 1995.



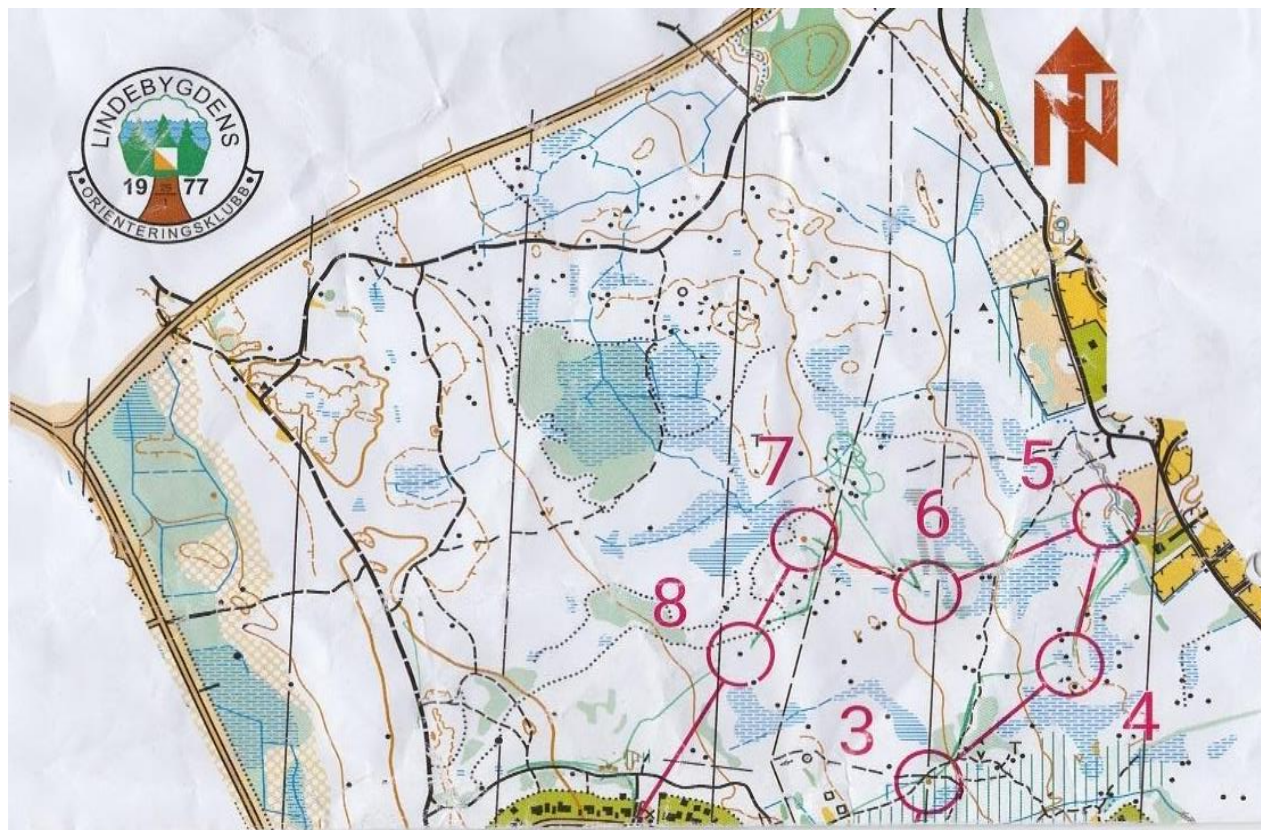
Elektronisk pinne t.v. og postenhet med hull og postkode t.h.

Hva så med selve debuten?

Jeg møtte der med min Emit-brikke fra Norge, men måtte ha leiebrikke. I Sverige, som i svært mange andre land, brukes et system som kalles Sportident. I stedet for brikke, har løperne en elektronisk pinne festet til en finger med band lik det vi har på våre Emit-brikker. Og selve postenhetene på dette nattløpet, var ikke slik vi kjenner de fra hjemme hos oss, med store reflekssylindere og skjermer med refleksband. Den elektroniske delen av postenheten (den med hull og postkode) var festet på toppen av ei metallstang, om lag 1 meter høy og med en diameter på 10-12 mm., og øverst på denne stanga, like under den elektroniske delen av postenheten, var en refleksstape, ca 10 cm bred festet rundt dette 10-12 mm tykke jernet. Med andre ord, betydelig mindre areal med refleks enn det vi er vant til. Og løperne måtte helt bort til (nærmest over) posten for å sjekke koden.

Vi var 62 påmeldte, halvparten var damer, ikke bare ungjenter, men også godt voksne damer, og mange av disse behersket nattorientering svært godt ut fra resultatene å dømme. Terrenget var nærmest paddeflatt, myrene var gjennomvåte etter langvarig regn, og to-streks myrer var som små innsjøer. Enkelte steder var stiene borte under vann, men steinene var å stole på, og vegetasjonen var ikke så veldig tett.

å her var det bare å stole på kompasset og ta delmål. Fra 6. til 7. post gjorde jeg noe tull. Kort etter at jeg løp ut fra post 6, kom jeg til 2-3 steiner, trodde at jeg hadde sleivet og kommet til de steinene som ligger sørvest for post 6, mens jeg i realiteten hadde kommet til de to steinene som ligger delvis skjult av postringen og streken mellom 6. og 7., nordvest for post 6. Derfor havnet jeg helt feil da jeg skulle til post 7. Ellers gikk det rimelig greit, om enn ikke så fort.. Vi var tre startende i H70- , og jeg var eneste som fullførte, de to andre fikk «felstemplade».



Et tilfeldig og spesielt møte.....

Dagen etter var vi på handletur i Ludvika, 7-8 mil nord for Lindesberg. Da jeg kom ut til bilen etter å ha handlet, kom det en gammel stasjonsvogn og parkerte ved siden av oss. I frontruta på denne bilen hang en o-skjerm i miniformat. Ut av bilen kom en eldre dame. Og så gjorde jeg noe jeg normalt ikke gjør, jeg gikk bort til den fremmede damen og forsøkte å innlede til en samtale. Utgangspunktet for samtalen var o-skjermene i vår bil og i hennes bil, at vi hadde noe til felles. Jeg fortalte at jeg hadde deltatt på natt-løp kvelden før i Lindesberg og tidligere i Svensk 5-dagers, og at jeg nå mest var med for moro skyld. Den eldre svenske damen virket ikke særlig interessert i å bruke tid på denne brysomme pensjonisten fra Norge, men innrømmet at det var lenge siden hun hadde deltatt på løp selv, og at hun nå hadde overlatt til barnebarna å løpe. Og for liksom å parkere hele samtalen og komme seg inn i butikken, sier hun «**Jag er mormor til Tove Alexandersson**», og så går hun. Og der står jeg. Jeg kunne liksom ikke gå etter henne og si at jeg er farfar til Håkon Grønli, det skjønner dere vel.



Tove Alexandersson. Foto: Klas Bringert – WOC 2016 Media Team / Wikipedia

Tove Alexandersson er verdens beste orienteringsløper. I følge Wikipedia har hun 26 verdenscupseire, 15 gull i VM (3 av disse fra Østfold i 2018) i vanlig orientering og 10 VM-gull i skiorientering. I tillegg er hun blant verdens beste i Skyrunning og Ski Mountaineering.

Vintertrening 2021/22

(Av Yngve Årdal og Gunnar Gytri)

Førde IL Orientering legg opp til trening; både innandørs og utandørs i vinter.

Kvar onsdag kl 20.00 – 21.00 vert det trening i gymsalen på Slåtten skule. Det vert litt lek, sirkeltrening og o-teknisk trening. Kvar enkelt deltek på sine premisser. Har vore litt få personar no i haust – her er plass til langt fleire, så oppfordrar akkurat deg (!) til å ta turen.

I tillegg til dette legg Gunnar opp til o-teknisk trening utandørs gjennom vinteren. Dette er trening spesielt tilpassa for at dei lovande ungdommane våre skal ha eit ekstra tilbod i vinter.

Desse terrenga/karta kan vere aktuelt å trene på: Helgåsmarka, Klappene, Ramsdalsheia, Flokenes, Kinna m.fleire. Ein prøver å finne mest mogleg snøfritt terreng. Skiturar kan også bli aktuelt, Langeland, Gjesdalsdalen, Kinna m.fl.

Datoar framover:

Lø 11.12.2021	Kl 11.00, stad ikkje bestemt
Sø 26.12.2021	Kl 12.00. Romjulsløpet, eige arrangement
Lø 15.01.2022	Klokkeslett og stad ikkje bestemt
Lø 29.01.2022	Klokkeslett og stad ikkje bestemt
Lø 12.02.2022	Klokkeslett og stad ikkje bestemt
Lø 05.03.2022	Klokkeslett og stad ikkje bestemt
Lø 12.03.2022	Klokkeslett og stad ikkje bestemt
Lø 26.03.2022	Klokkeslett og stad ikkje bestemt

Denne planen blir utgangspunkt, men det kan bli endringar. Dersom været ser betre ut ein søndag, kan det t.d. bli flytta. Ein til to dagar før kva trening blir det sendt ut e-post ev SMS . Da blir det opplyst om du skal ha med brikke e.l. Det er fullt mogeleg for fleire å vere med. Send førespørsel til Gunnar, tlf. 917 46 767, om de ønsker å vere med på ein av datoane. Då får ein beskjed om kor ein skal vere og kva opplegg som er.



Det vert innetrening på Slåtten skule onsdagar i vinter. Her er Gunnar Gytri og Anja Hole i gang med å rigge til for sirkeltrening og o-teknisk trening. Det er plass til fleire – så møt opp!

Veteran VM 2021 i Ungarn

(Av Helge Schei)

Fredag 6. august, utstyrt med Koronapass, kom Edvin Helle (M 75) og underteikna (M 70) til Székesfehérvár ein relativt stor, men triveleg by, med 97 000 innbyggjarar. I mellomalderen var den hovudstad i kongedømet Ungarn. Byen ligg 60 km sør for Budapest, om lag halvveges til den kjente Balatonsjøen, ein innsjø som på det djupaste er 12,5 meter.

Vi reiste med det kjente Modumbaserte sportsreisebyrået PWT frå Bergen, via Amsterdam til Budapest. Fulle KLM-fly, masse folk på flyplassane. Det vart ein dag med munnbind. Ved ankomst Budapest var ikkje bagasjen med, og det gjekk to dagar før den nådde hotellet. Det vart naudsynt med nokre innkjøp. Det gjekk greitt, og forsikringsselskapet refunderte ekstrakostnadene umiddelbart etter heimkomst.

Første løpet, laurdag 7. august var kvalifisering sprint. Sprint hovudsakleg i bygater er ikkje mi greie, så det vart B-finale med endå eit løp med surr. Edvin kom til A-finale og gjorde det bra med sin 5. plass, beste nordmann.

Store var forventningane til skogsløpa. Testløpet viste at terrenget var prega av moderat kupering, beitemark, stor eikeskog med innblanding at tette kratt med tornebuskar, mellom anna bjørnebær. Fargane på kartet var for det meste gult og grønt. Lite kvitt og blått, og ikkje ei einaste myr! Postane låg i mange tilfelle på innteikna kratt, og enkelte såkalla spesielle (dominerande) einskild-tre. Dette var uvanleg og nokså utfordrande.

I kvalifiseringa tysdag 10. august, som var mitt beste løp, starta eg forsiktig, men utan



Helge Schei under VM i Ungarn i 2021.



Norske vener på løp i Ungarn. Frå venstre Edvin Helle, Tor Sørøvik og Jan Solli.



Løypa under finalen mellomdistanse.

store feil auka eg etterkvart farten. Ut av 7. post hadde eg full kontroll på retning etc. Så kom bommen. 8. post - ein gul sirkel, eit spesielt lauvtre. Eg ser eit treet med nokre buskar rundt, men rundt meg var der tre som var meir spesielle enn dette, så det vart ei lita rekognoseringsrunde på langt over minuttet før eg var tilbake på andre sida av treet med buskane. Der var posten. Ergerleg bom, ein skal ikkje leite på måfå – men lese kartet. Resten gjekk greitt, varmt, godt over 30 grader, 28. plass og A-finale for første gong i WMOC. Edvin Helle kvalifiserte seg også i til A-finale i M 75.

Dagen etter var det klart for mellomdistanse-finalen. Varmt. 1.posten såg grei ut, kort avstand til ei treklynge/kratt. Trudde eg hadde stø kurs, men så stemte ingenting. Om lag alle grønflekkar vart oppsøkt før eg etter nesten 10 minuttar var på posten. Burde lese kartet skikkeleg og gjort det unna på 2. Sidan gjekk det bra, men sjølvtiliten var svekka og eg hadde på dei to-tre neste postane nytte av ein annan løpar som tydelegvis tenkte litt likt med meg på oppgåveløysinga. Så kom sjølvtiliten gradvis tilbake, sjølv med ei lita ekstra runde ved 4. post.

Inne i skogen, med litt diffuse grøntgrenser gjekk det forbausande bra. På tredje siste måtte eg sjekke koden ekstra for eg las at eg skulle til ein skrent, men såg ein mur og så ein mur til, denne med post på. Kunne dette vere rett? Jau, koden stemte. Resten var kurant.

Kartet er over. Den tynne blå streken er mitt vegval. Godt nøgd med med dei siste 2/3 av løypa, mange bomma, og det heldt til 32. plass i A-finalen av 72 løparar. 72 deltakarar også i B-finalen. Så totalt nr 32 av 144 løparar tenkte eg var godkjent, men tenkjer av og til kva det hadde blitt utan storbommen på første.

Det må nemnast at Tor Sørøvik frå Viking Bergen vann. Hyggjeleg. Og igjen eit sterkt løp av Edvin som kom på 6 plass i M75.

Neste dag var avsett til utflukt til Balaton-sjøen. Turistperla.

Fredagen var det klart for langdistansefinalen. Naboterrenget til kvalifiseringsløpet. Hadde trua. Men så kom ein liten sleiv på første. Kom for langt til venstre, men tok meg snøgt inn. Hadde så eit langstrekk til 2. Klok av skade sprang eg omstendeleg truleg for omstendeleg, og sikra mykje. Inn i posten vart eg teken att av sjølvaste Svein Jacobsen. På eit lett strekk til 3 hadde eg ingen store problem å halde farten hans, likeeins til 4, mesteparten av strekket på ei stor sti/kjerreveg. Vi møttest også igjen på 7. Ut frå den tykte eg Svein sprang for langt til høgre, så eg drog rett på. Rett før posten fekk eg det for meg at eg var komen for langt og fekk ei solid ekstra runde med surr før eg fann ut av det. 55. plass av dei 72 i A-finalen. Edvin var som vanleg mellom dei 10 beste. Denne gongen på 9.plass.

WMOC-løpa er populære. Neste år er dei i Italia ikkje langt unna Napoli og Pompei/Vesuv, men på andre sida, ved Adriaterhavet. Diverre kolliderer løpet med Fjord-O i Stryn/Ålesund.



Siste post: Ikkje så ofte ein har ei ku som postdetalj.

Vellukka KM-helg på Kinna

(Av Helge Schei)

I eit slakt, innbydande terreng på Kinna arrangerte Førde IL siste helga i august krinsmeisterskap mellomdistanse og langdistanse.

Kartet Kinnaheia var egentleg tiltenkt storløpet Fjord-O i 2020. Trafikale utfordringar med ein smal bygdeveg og utfordrande parkeringstilhøve gjorde at ein i staden reserverte terrenget til krinsmeisterskapet i 2021.

Det var fleire arrangement i Førde denne helga: NM motbakke og massemonstringa «Førde opp» fann også stad denne vakre seinsommarhelga. På Kinna er det ikkje asfalt, ikkje nemneverdig med motbakkar heller, og ikkje merka løyper. Her måtte ein finne fram sjølv, i ein natur som blir brukt som han er. Løparar frå Sogndal, Stryn, Førde og Sunnfjord elles var på plass. Også nokre frå Bergensområdet og Austlandet deltok. Stilt og fredeleg gjekk det føre seg med eit femtitalls deltakarar i alderen ni til 85 år.

Førde IL Orientering kom godt frå oppgåva som arrangør. Løpsleiar Jostein Fredly leia det heile i land på ein god måte. Yngve Årdal var løypeleggar laurdag og Gunnar Gytri på søndag.



Frå starten på KM mellomdistanse laurdag 28. august.

«Ung trenar» på O-landsleiren 2021

(Av: Anja Hole)

Etter å ha vore på Hovudløp / O-landsleir (HL/OLL) dei tre åra eg kunne, vart det ikkje godt nok. Før eg var ferdig med siste veka på HL/OLL i 2020, var eg fast bestemt på at eg skulle komme tilbake til HL/OLL ein gang til, som «ung trenar».

Eg hadde snakka med dei unge trenarane eg hadde hatt åra før, og alle syntest det var kjempegøy som trenar. HL og OLL skulle vere i Levanger i 2021, så når eg kom til Levanger, og venta på å få eit rom på asylmottaket, vart det berre gøy når eg såg kjende fjes frå o-miljøet.

Vi i camp unge trenarar kom ein dag før utøvarane, for å bli kjendt med kvarandre. Dagen etter fekk vi vite gruppa vi skulle trene, eg skulle ha ei gruppe på atten 15-åringar frå Oslo. Vi tok oss også ei treningsrunde der vi testa den o-tekniske treninga som utøvarane skulle ha på treningsdagen. Dagen etter var det HL sprint. Då fekk vi testspringe løypene for å sjekke om postane var rett. Eg sprang løypa til H16. Medan vi hadde fått vite kven som var på gruppa vår, forta vi oss med å finne startnummera deira før dei starta å springe. Med startnummeret til utøvarane på gruppa mi, fekk eg heie på dei når dei sprang gjennom publikumspost og i mål, noko vi unge trenarane syntest var veldig gøy. Seinare på dagen, etter sprinten, fekk vi endeleg møte treningsgruppa vi skulle følgje opp. På forhånd hadde vi i «ung trener»-teamet planlagt «bli kjendt leikar».

På dag fire var det HL lang, og då måtte vi også testspringe løypene. Det gjekk ikkje så bra for min del, eg bomma på post 1, og fant den ikkje, så då tenkte «ok, då får eg gå til post to». Eg bomma på den og, og rota til heile testløypa. Var bra nokon andre testsprant same løype som meg, sidan eg ikkje var til stor hjelp. Vi heia og skråla på utøvarane våre når dei sprang igjennom publikumspost og mål denne dagen også.



Marie Solberg og meg som «Unge trenarar» for utøvarane på Hovudløpa og O-landsleiren i Levanger 2021.

På aktivitetsdagen møtte eg opp på eine skulen der gruppa mi var, for så å gå samla til der aktivitetsdagen heldt plass. Gruppa mi var veldig pratsom, og eg blei kjendt med mange gode utøvere i H15 og D15. Eg fekk lov å delta i nokre av øvelsane på aktivitetsdagen, men i hovudsak var det jo dei som skulle vere aktive. Vi tok også nokre kule gruppebilde den dagen.

Seinare den dagen var det Mor-o løp. Noko eg hadde gleda meg til! Men synd å sei så vart ikkje årets mor-o løp like bra som for eksempel i 2019 på Tynset. På kvelden var det disco, men på grunn av corona, vart discoen arrangert ute. Vi fekk privatkonsert av BaldBros som spelte orienteringssongane sine og nokre fleire kjende songar som dei har laga. På treningsdagen tok vi buss til eit lite «fjell», og utøverene hadde seg nokre o-tekniske treningsrunder. Der vart det servert 2 burgarar til kvar, og det var mykje tid til lek. Når vi var ferdig å ete burgerar, var det å gå ei Quizløype til skulane igjen. Dette meiner eg å hugse tok ein og ein halv time! Då gjekk kvar gruppe for seg sjølv, og dette var bare kos, vi snakka ilag i gruppa heile vegen og eg blei godt kjendt med utøvarane. Seinare på dagen var det trylleshow og premieutdeling. Siste dagen av HL/OLL 2021 var det kretsstafett, der utøverene kler seg ut og spring stafett. Etter det var det å seie farvel til gode venner og reise tilbake til Førde.

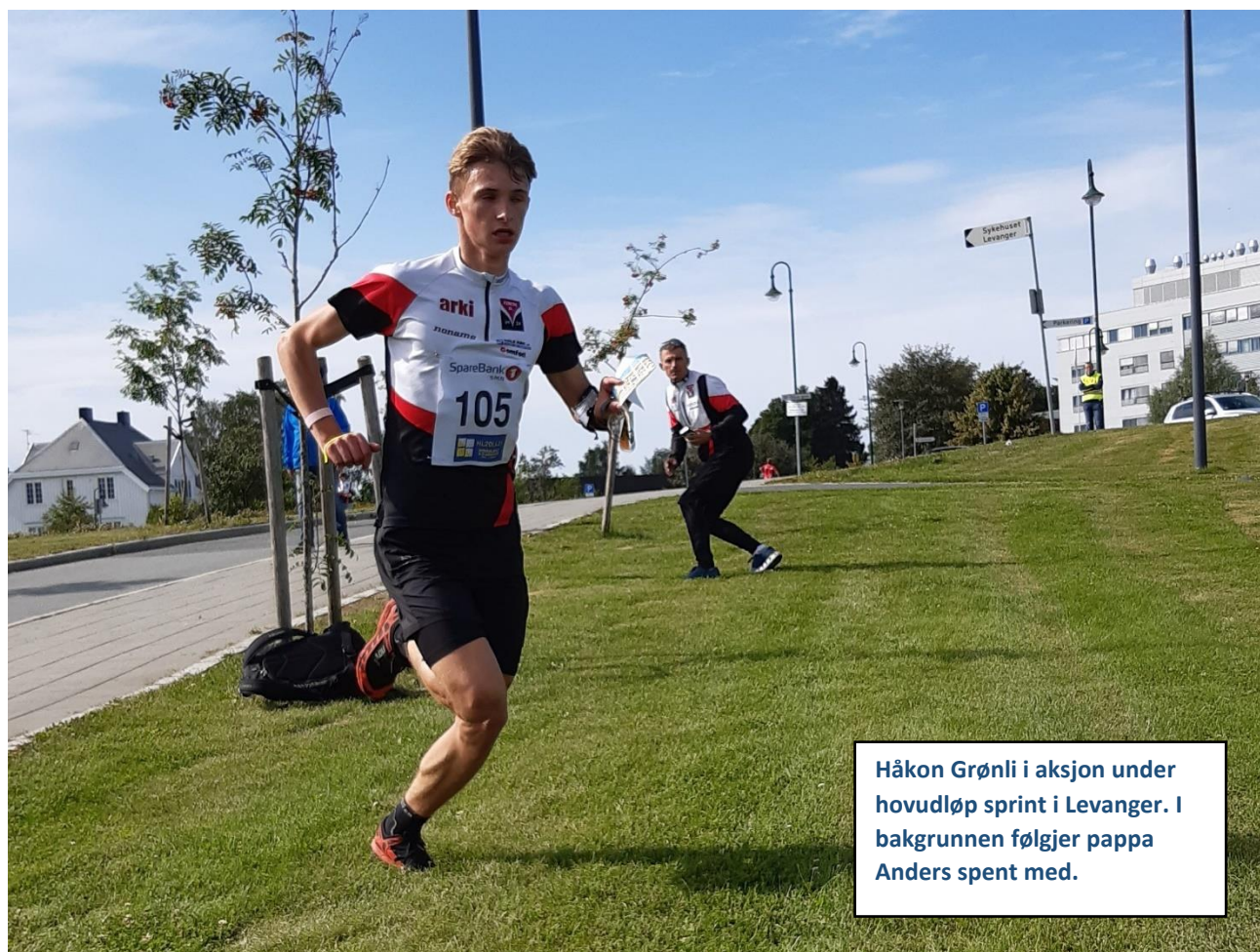
Det å vere trenar på HL/OLL var etter mi meining kanskje meir gøy enn å vere utøvar på samlinga. Vi fekk mykje fritid og vi hadde ikkje fast leggetid. Dette førte til sterkare bånd mellom oss trenarane. Det at det var fleire som eg kjende frå dei tidlegare åra i HL, og frå konkurransar, også var der som unge trenarar, gjorde opplevelsen mykje betre. Med mugg i dusjane, oversvømmelse på kjøkkenet og vannkrig på fotballbana toppa det heile med HL/OLL 2021. Eg oppfordrar alle 14-16 åringar til å teste ut HL og OLL, og for dei som er eldre å vere ung trener, fordi dette er kjempegøy!



Treningsgruppa mi som eg hadde ansvaret på under HL/OLL.

Håkon med store steg mot norgestoppen

(Av Yngve Årdal)



Håkon Grønli i aksjon under hovedløp sprint i Levanger. I bakgrunnen følger pappa Anders spent med.

2021-sesongen har vore ein opptur for Håkon Grønli. Han har vist godt utvikling, og fått sterke resultat på nasjonale og regionale løp.

-Sesongen har vore bra, spesielt siste del av sesongen. Vi var på hytta i sommar, og der fekk eg trent veldig godt, slik at eg var i god form då sesongen starta opp igjen etter ferien, fortel han.

Og gode resultat har det vore for H16-løparen. Ein 8. plass under HL sprint i Levanger, ein 4. plass i sprint i Trondheim dagen før O-idol finalen, ein 5. plass i Blodslitet, samt 1. og 2. plass i Vestlandsmeisterskapen er nokre av plasseringane på løpa utanfor Sogn og Fjordane denne sesongen. Dette er resultat som vert lagt merke til i o-miljøet.

På heimebane har han i tillegg tatt med seg nesten alt av KM-titlar og lagsmeisterskap-titlar.

På spørsmål kva løp han har vore mest fornøgd med er han klar: - Dersom eg skal trekke fram eitt løp denne sesongen, så trur eg det må vere dagen eg vant Vestlandsmeisterskapen i Haugesund. Då fungerte det meste. Men framfor eit løp så tenker ikkje eg så veldig mykje på resultat. Eg fokuserer veldig på å ha flyt o-teknisk, samt at eg er førebudd og har kondisjon til å gjennomføre på ein god måte. Slik sett kan eg vere meir stolt av eit nærløp ein onsdag, enn at eg får eit godt resultat på eit større løp.

Denne sesongen har Håkon på det jamne trent kvar dag. – Totalt sett vert det litt over ein time kvar dag. Eg har lagt inn to intervalløkter, samt at det blir 1-2 tekniske orienteringsøktar. I tillegg til dette kjem andre aktivitetar som t.d. ein fjelltur, fortel han. Dette har gitt resultat i ein god fysisk form.

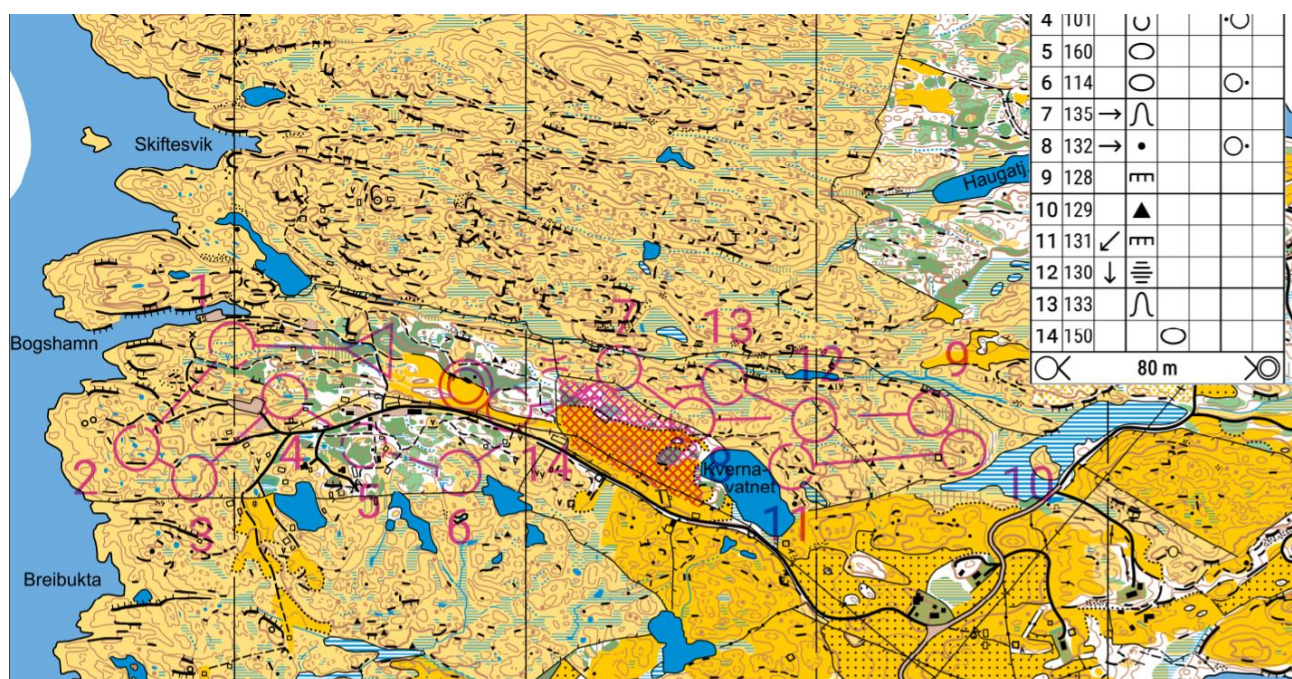
Håkon seier han likar seg i terreng der det er godt underlag, slik at det går an å springe fort. Han trekker fram Sundsdalen, Langeland og Helgåsmarka som terreng han likar seg i.

Korleis motiverer du deg til trening? – Det å ha nokre langturar på fjellet er berre hyggeleg. Då kosar eg meg. Intervalløktene er litt vanskelegare, men det må gjerast, og då er det berre å innstille seg til å bli ferdig med dei.

Håkon fortel at han trenar mykje åleine. - Det hadde sjølvsagt vore kjekt om ein var fleire saman på treningane, men eg føler det går greitt å trene åleine. Gunnar Gytri er flink til å lage opplegg, og gjennom vinteren skal vi ha fleire fellesøktar i helgane, og då trener eg saman med Anja Hole.

Kva er din styrke som o-løpar? – God fysisk form. Det o-tekniske er eg meir usikker på. Så klarar eg stort sett å fokusere på meg sjølv, og ikkje tenke på kva dei andre gjer. Eg tek sjølvstendige val ute i løypa.

Håkon er litt spent på neste sesong. – Eg skal opp i klasse H17-18 og konkurrere mot mange som er eitt år eldre enn meg, så eg reknar med tøff konkurranse. Så langt har eg ikkje sett meg noko mål, men eg å vere med på mange av Norgescupløpa. Så får vi sjå. I første omgang vert det viktig for meg å oppretthalde treningane i vinter, slik at eg har eit godt grunnlag når våren kjem, avslutter han.



Vestlandsmeisterskap Haugesund, 21. august 2021. Mellomdistanse. 3100 meter. Håkon vant klasse H16.

«Det har rett og slett blitt for mykje bomming»

(Av Yngve Årdal)

Anja Hole er ganske direkte når ho får spørsmål om korleis årets sesong har vore. – Nei, eg er eigentleg ikkje fornøgd. Eg hadde håpa på betre plasseringar på Norgescup-løpa, seier ho.

For Anja har satsa i D17-18 denne sesongen. Ho har vore med på alle Norgescupløpa, over 10 i talet. Dei har vore arrangert frå Trondheim i nord til Porsgrunn i sør, så det har blitt nokre kilometer i bil denne sommaren.

Noko forklaring på kvifor det har gått dårlegare enn forventet har ho ikkje. – Eg har vore skadefri, så eg kan ikkje bruke det som unnskylding. Det har rett og slett blitt for mykje bomming. Utan at eg heilt veit kvifor det har blitt slik, fortel ho.

Men noko positivt har det vore med all reisinga. – Det har blitt mange kilometer med lærekøyring. Slik sett har det ikkje vore bortkasta å vere på tur helg etter helg, fortel ho med eit lite smil, og legg til at det også er moro å møte venner frå o-miljøet når ein er på nasjonale løp. Det har ein verdi det og, seier Anja.

Beste plassering i enkeltløp var ein 15. plass i NM knock-out sprint i Oslo. – Det var ein liten opptur, og eg var ikkje så langt unna finaleplass.

På heimebane har ho derimot vunne det meste. – Eg likar sjølvstøtte å gjere det bra når eg deltek på løp i Førde og elles i krinsen, men det viktigaste for meg er gode prestasjonar i nasjonale løp, seier ho. Slik vart det ikkje så ofte i år. Men Anja ser framover, og satsar for fullt mot 2022-sesongen.



Resultat lagsmeisterskap Førde IL Orientering 2021

Sprint - Førde ungdomsskule, 22.9.	Mellom - Helgåsmarka 2.6.
A kort kvinner	A kort kvinner
Nr. 1: Anita Hole	Nr. 1: Anja Sægrov
	Nr. 2: Anita Hole
	Nr. 3: Julie Daling
A lang kvinner	A lang kvinner
Nr. 1: Anja Hole	Nr. 1: Anja Hole
Nr. 2: Anja Sægrov	
A kort menn	A kort menn
Nr. 1: Martin Olai Spjutøy	Nr. 1: Kurt Grønli
Nr. 2: Egil Nestande	Nr. 2: Knut Even Hole
A lang menn	A lang menn
Nr. 1: Håkon Grønli	Nr. 1: Torbjørn Os
Nr. 2: Torodd Os	Nr. 2: Håkon Grønli
Nr. 3: Johan Magerøy	Nr. 3: Gunnar Gytri

Lang - Kråkenesmarka 25.8.	Natt - Langeland 13.10.
A kort kvinner	A kort kvinner
Nr. 1: Anita Hole	Nr. 1: Anita Hole
	Nr. 2: Anja Sægrov
A lang kvinner	A lang kvinner
Nr. 1: Anja Hole	Nr. 1: Anja Hole
A kort menn	A kort menn
Nr. 1: Kurt Grønli	Nr. 1: Marius Dalin
Nr. 2: Johan Magerøy	Nr. 2: Helge Schei
	Nr. 3: KnutEven Hole
A lang menn	A lang menn
Nr. 1: Håkon Grønli	Nr. 1: Håkon Grønli
Nr. 2: Torbjørn Os	Nr. 2: Torbjørn Holsen
Nr. 3: Henning Tjørhom	Nr. 3: Gunnar Gytri



Frå lagsmeisterskap i sprint:

Bilde øverst: Anja Sægrov (t.v.) lagsmeistrer A lang kvinner og Anita Hole lagsmeister A kort kvinner.

Bilde nede til venstre: Martin Olai Spjutøy, lagsmeister A kort menn.

Bilde nede til høgre: Johan Magerøy, nr. 3 i A lang menn

Løparar frå Førde IL Orientering på KM og DM Vest 2021

KM Sprint 5. juni - Sogndal:

AK-open: 1: Knut Even Hole.

D17-: Nr. 1: Anja Hole.

D50: Nr. 1 Anita E. Hole.

D70: Nr. 1: Brita Eilertsen Grønli.

H17-: Nr. 1: Håkon Grønli

H70: Nr. 1: Torodd Os. Nr. 2: Kurt Grønli.



KM Mellom 28. august - Førde:

AK-open: Nr. 1: Knut Even Hole

D17-18: Nr. 1: Anja Hole.

D40: Nr. 2: Anja Sægrov.

D50: Nr. 1: Anita Hole

H17-18: Nr. 1: Håkon Grønli.

H19: Nr. 5: Torbjørn Os. Nr. 6: Henning Tjørhom. Nr. 7: Torbjørn Holsen.

H50: Nr. 1: Marius Dalin.

H60: Nr. 4: Kjell Arne Hjellbrekke.

H70: Nr. 1: Helge Schei. Nr. 2: Kurt Grønli.

KM sprint Sogndal 5. juni:

Krinsmeister i D17- Anja Hole og
krinsmeister i H17- Håkon Grønli.

KM Lang 29. august - Førde:

B-open: Nr. 1: Knut Even Hole. Nr. 2: Anita E. Hole. Nr. 3: Anja Sægrov.

D17-18: Nr. 1: Anja Hole.

D50: Nr. 1: Julie Daling.

D70: Nr. 1: Brita Eilertsen Grønli.

H9-10: Jørgen Daling Korsøen

H11-12: Morris Sægrov Asheim

H17-18: Nr. 1: Håkon Grønli.

H19-: Nr. 3: Andreas Haug. Nr. 4: Torbjørn Os. Nr. 6: Henning Tjørhom.

H50: Nr. 2: Marius Dalin.

H60: Nr. 4: Kjell Arne Hjellbrekke.

H70: Nr. 2: Helge Schei. Nr. 3: Kurt Grønli.

N-open: Arya Stubhaug Tjørhom og Max Stubhaug Tjørhom.

DM Vest Mellom - Haugesund 21. august

H15-16: Nr. 1: Håkon Grønli.

D17-18: Nr. 5: Anja Hole.

DM Vest Lang - Haugesund 22. august:

H15-16: Nr. 2: Håkon Grønli.

D17-18: Nr. 3: Anja Hole

D70: Nr. 4: Brita Eilertsen Grønli

Oversikt løparar på nærløpa 2021

Etternavn	Fornavn	Klubb	14/04/2021	21/04/2021	28/04/2021	05/05/2021	12/05/2021	19/05/2021	26/05/2021	02/06/2021	09/06/2021	16/06/2021	23/06/2021	11/08/2021	18/08/2021	25/08/2021	01/09/2021	08/09/2021	15/09/2021	22/09/2021	Sum løp
Alvær	Odin Yngve	Førde IL									1										1
Alvær	Stian Vallestad	Førde IL	1	1	1		1		1	1	1	1									8
Andersen	Jens Petter	Fjellhug/Vereide													1						1
Asheim	Morris	Førde IL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1		1				12
Asheim	Sanna Sægrov	Førde IL	1	1	1	1		1	1						1						7
Berthelsen	Åsmund	Tambar IL				1			1	1				1		1					5
Blikra	Torstein	Gaular IL										1									1
Boge	Eivind Øvrebø	Noteam				1		1	1	1									1		5
Boge	Henrik Øvrebø	Førde IL						1	1	1	1										4
Boge	Jørgen Øvrebø	Førde IL				1		1	1	1	1								1		6
Botnen	Sigrid	Førde IL	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1	1		1		12
Bryflot Eide	Nikolas	Noteam					1	1	1								1				4
Clarín	Anna Karin	Sogndal IL											1								1
Dahlgren Hornes	Atle Kristian	Noteam	1	1	1	1		1													5
Dahlgren Hornes	Christian	Førde IL	1																		1
Dahlgren Hornes	Heidi Sofia	Førde IL	1	1	1	1		1													5
Dalin	Marius	Førde IL	1	1	1	1	1		1						1					1	8
Daling	Julie	Førde IL	1	1	1	1		1	1	1		1			1		1				10
Dyrli	Halvor Halsen	Førde IL		1	1	1	1	1	1	1	1			1		1	1	1		1	13
Dyrli	Marit	Førde IL									1										1
Fimland	Sebastian	Noteam																		1	1
Flatland	Eili Wathe	Noteam								1											1
Folkestad	Knut	Tambar IL							1			1	1				1				4
Fredly	Jostein	Noteam	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1		16
Fredly	Viktor	Førde IL	1	1																	2
Fristad	Gøril	Askvoll IL																	1	1	2
Fristad	Olea	Askvoll IL			1	1		1						1	1	1	1		1	1	9
Fristad	Sveinung	Askvoll IL			1									1	1	1		1			5
Fristad	Vena	Askvoll IL			1	1		1						1	1	1	1		1	1	9
Frøholm	Aud	Askvoll IL				1		1	1		1							1			5
Frøyd	Benjamin Barsnes	Sogndal IL											1								1
Frøyd	Casper Barsnes	Sogndal IL											1								1
Frøyd	Christian	Sogndal IL											1								1
Gardfos	Øystein	Tambar IL						1	1	1					1				1		5
Gjelsvik	Oddvar	Askvoll IL							1	1						1					3
Gryte	Margun	Noteam									1										1
Grønli	Anders	Noteam	1		1	1		1				1		1	1	1	1	1	1		11
Grønli	Brita	Førde IL	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	1	1		1		13
Grønli	Håkon	Førde IL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1				1	14
Grønli	Kurt	Førde IL	1	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1	1	1	1	14
Gytri	Gunnar	Førde IL	1	1			1		1	1	1	1			1	1	1	1			11
Gytri Juklestad	Sakarias	Førde IL	1	1		1	1	1	1		1				1	1		1	1	1	12
Hagen	Leifolav	Førde IL							1			1			1						3
Halbrend	Øystein	Noteam							1		1				1						3
Handal	Svanhild	Førde IL					1											1			2
Haug	Andreas	Førde IL		1	1			1			1				1	1					6
Haug	Elias	Førde IL									1				1						2

Etternavn	Fornavn	Klubb	14/04/2021	21/04/2021	28/04/2021	05/05/2021	12/05/2021	19/05/2021	26/05/2021	02/06/2021	09/06/2021	16/06/2021	23/06/2021	11/08/2021	18/08/2021	25/08/2021	01/09/2021	08/09/2021	15/09/2021	22/09/2021	Sum løp
Haugland	Mikkel	Førde IL		1	1	1															3
Haugsbø	Andrè	Gaular IL							1			1									2
Haugsbø	Ella Ryste	Gaular IL							1			1									2
Haugsbø	Tarjei Ryste	Gaular IL							1												1
Haugsbøl	Olea Stenvig	Gaular IL							1												1
Helle	Edvin	Askvoll IL				1		1	1		1							1			5
Herstad	Emily Williams	Noteam	1		1		1														3
Herstad	Jan	Tambar IL									1					1					2
Herstad	Lydia Williams	Noteam			1		1														2
Herstad	Olav Arne	Tambar IL						1		1	1				1	1					5
Herstad	Torgeir	Tambar IL								1											1
Hjellbrekke	Harald	Førde IL				1	1					1									3
Hjellbrekke	Kjell Arne	Førde IL			1			1	1	1	1	1					1				7
Hoff	Sindre	Førde IL							1												1
Hofseth	Solveig Katrine	Noteam					1														1
Hole	Anita	Førde IL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	16
Hole	Anja	Førde IL	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
Hole	Knut Even	Førde IL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	1		1	14
Holsen	Torbjørn	Førde IL	1		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1		14
Hove	Ole Hermann	Førde IL		1	1																2
Instebo	Eigil	Tambar IL								1											1
Johnson	Nora	Førde IL		1	1	1	1	1	1	1	1										8
Kjenes	Astrid Ospehaug	Førde IL				1	1												1		3
Kjøs	Lucas Østerbø	Noteam				1	1														2
Kjøs	Odin Østerbø	Noteam				1	1														2
Klakegg	Eiril	Noteam				1	1	1							1				1	1	6
Klakegg	Vårin	Noteam				1	1	1							1	1					5
Korsvoll	Are Gunnar	Førde IL		1																	1
Korsvoll	Kristine	Førde IL		1											1						2
Korsvoll	Magnus	Førde IL		1																	1
Korsvoll	Olai	Førde IL		1														1	1	1	4
Korsøen	Jørgen Daling	Førde IL	1	1	1	1	1	1	1	1		1			1		1				11
Korsøen	Øyvind	Noteam															1				1
Kvellestad	Mats	Førde IL				1	1														2
Langedal	Iver	Førde IL				1															1
Langedal	Oline Åsnes	Førde IL	1		1	1		1													4
Leknes	Lars Jørgen	Noteam														1					1
Lien	Sondre Solsvik	Førde IL						1	1												2
Lorentzen	Jakob	Noteam		1	1																2
Louice	Eva	Noteam					1														1
Luchsinger	Harri	Kongsberg											1								1
Løe	Jakob Schia	Noteam		1	1																2
Løkkebø	Kaia Litsheim	Fæ				1															1
Magerøy	Johan	Førde IL	1												1	1	1			1	5
Mallasvik	Anders	Tambar IL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
Myklebust	Marie	Noteam					1														1
Navelsaker	Jon-Kristian	Jølster IL				1	1	1	1	1											5
Navelsaker	Kjell Arne	Jølster IL				1	1	1	1	1											5
Nestande	Egil	Førde IL		1	1	1	1	1		1	1				1	1		1		1	11
Nygard	Irene	Noteam	1																		1
Nørbech	Torbjørn	Ringerike OL											1								1
Oppedal	Emine	Noteam						1													1

Etternavn	Fornavn	Klubb	14/04/2021	21/04/2021	28/04/2021	05/05/2021	12/05/2021	19/05/2021	26/05/2021	02/06/2021	09/06/2021	16/06/2021	23/06/2021	11/08/2021	18/08/2021	25/08/2021	01/09/2021	08/09/2021	15/09/2021	22/09/2021	Sum løp
Os	Håvard N.	Førde IL										1									1
Os	Torbjørn	Førde IL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
Os	Torodd	Førde IL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
Ospehaug	Norvald	Tambar IL			1	1		1	1	1			1		1	1					9
Osvold	Gaute	Førde IL				1		1	1			1				1	1	1		1	8
Osvold	Knut Ivar	Noteam							1			1				1	1	1		1	6
Russenes	Robel	Noteam									1										1
Schei	Astrid Sellevoid	Noteam				1															1
Schei	Helge	Førde IL	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1			1	1	1	14
Schei	Ingrid Sellevoid	Noteam				1															1
Seljevoll	Liv Jorunn	Noteam													1	1	1				3
Skappel	Lill Ramberg	Lillehammer OK							1												1
Skappel	Øystein	Lillehammer OK							1												1
Skogan	Jakob Kalvig	Sogndal IL											1								1
Slåtten	Anders Fagerstrøm	Sunnfjordfjell	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	16
Solheim	Kirsti	Førde IL	1	1	1	1	1	1		1				1	1	1					10
Solheim Rygg	Ann Karin	Førde IL	1	1		1	1	1		1											6
Solheim Rygg	Theodor	Førde IL	1	1	1	1	1	1		1						1					8
Spjutøy	Martin	Førde IL	1	1	1	1	1	1	1		1				1	1	1	1	1	1	14
Spjutøy	Stig	Noteam	1	1	1		1	1	1		1					1	1	1	1	1	12
Steindal	Mari.K	Noteam																	1		1
Strand	Torgeir	Fana IL											1								1
Street	Karin	Sogndal IL											1								1
Stubhaug	Einar	Førde IL				1	1		1						1						4
Stubhaug	Sverre	Førde IL	1		1	1	1	1	1	1					1						8
Sunde	Mathilde Juklestad	Førde IL	1	1	1		1				1										5
Sunde Johnsen	Alma	Noteam					1														1
Sæbø	Hermann	Førde IL	1	1	1	1		1	1	1	1					1					9
Sægrov	Anja	Førde IL	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1		1	15
Sæther	Olivia Eikenes	Noteam																	1		1
Sørheim	Eili	Noteam					1														1
Tjørholm	Arya Stubhaug	Førde IL														1					1
Tjørholm	Henning	Førde IL													1	1		1	1		4
Tjørholm	Maximillian Stubhaug	Førde IL														1					1
Vasstrand	Tuva Elise	Noteam									1										1
Viken	Anders	Førde IL																	1		1
Ytrehus	Live Jorunn	Ringerike OL											1								1
Østerbø	Camilla	Noteam	1																		1
Øvrebø	Bjørn Olav	Noteam					1														1
Øvrebø	Lars	Noteam							1												1
Årdal	Asgeir	Førde IL		1					1												2
Årdal	Even	Noteam		1																	1
Årdal	Finn	Jølster IL											1								1
Årdal	Maren Vinjevoll	Førde IL			1																1
Årdal	Taline Vinjevoll	Noteam															1				1
Årdal	Yngve	Førde IL	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1		1	1			14
Åsnes	Kjartan	Askvoll IL						1						1	1	1	1		1	1	7
Sum			42	47	48	58	53	56	58	43	41	28	21	19	45	40	34	27	28	27	715

Premiering nærløp 2021

Etternavn	Fornavn	Født	Klubb	Premie	4/1 4/2021	4/21/2021	4/28/2021	5/5/2021	5/12/2021	5/19/2021	5/26/2021	6/2/2021	6/9/2021	6/16/2021	6/23/2021	6/30/2021	7/7/2021	7/14/2021	7/21/2021	7/28/2021	8/4/2021	8/11/2021	8/18/2021	8/25/2021	9/1/2021	9/8/2021	9/15/2021	9/22/2021	Sum løp
Os	Torbjørn	28.02.1969	Førde IL	Bestikk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
Os	Torodd	18.10.1948	Førde IL	Bestikk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
Hole	Anita	2/17/1969	Førde IL	Bestikk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
Sæggrov	Anja	08.01.1976	Førde IL	Bestikk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
Grønli	Kurt	09.07.1947	Førde IL	Bestikk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Hole	Knut Even	8/31/1972	Førde IL	Bestikk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Holsen	Torbjørn	22.04.1979	Førde IL	Bestikk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Schei	Helge	30.10.1949	Førde IL	Bestikk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Årdal	Yngve	22.01.1966	Førde IL	Bestikk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Grønli	Brita	27.10.1942	Førde IL	Bestikk	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Boge	Jørgen Øvrebo		Førde IL	Liten pokal				1		1	1	1	1													1			6
Klakegg	Eiril	14.08.2013	Noteam	Liten pokal				1	1	1								1								1	1		6
Solheim Rygg	Ann Karin	24.03.2008	Førde IL	Liten pokal	1	1		1	1	1		1																	6
Boge	Eivind Øvrebo		Noteam	Liten pokal				1		1	1	1														1			5
Dahlgren Hornes	Heidi Sofia	08.08.2012	Førde IL	Liten pokal	1	1	1	1		1																			5
Klakegg	Vårin	21.12.2010	Noteam	Liten pokal				1	1	1								1	1										5
Sunde	Mathilde Juklestad	16.12.2010	Førde IL	Liten pokal	1	1	1		1				1																5
Boge	Henrik Øvrebo		Førde IL	Liten pokal					1	1	1	1																	4
Brufot Eide	Nikolas	04.03.2009	Noteam	Liten pokal					1	1	1								1										4
Korsvoll	Olai		Førde IL	Liten pokal		1																				1	1	1	4
Langedal	Oline Åsnes	06.04.2013	Førde IL	Liten pokal	1		1	1		1																			4
Stubhaug	Einar		Førde IL	Liten pokal				1	1		1							1											4
Johnson	Nora		Førde IL	Mellom pokal		1	1	1	1	1	1	1	1																8
Osvold	Gaute	23.04.2009	Førde IL	Mellom pokal				1		1	1		1					1	1	1						1			8
Solheim Rygg	Theodor	9/5/2009	Førde IL	Mellom pokal	1	1	1	1	1	1		1							1										8
Stubhaug	Sverre	16.12.2012	Førde IL	Mellom pokal	1		1	1	1	1	1	1						1											8
Asheim	Sanna Sæggrov	31.05.2012	Førde IL	Mellom pokal	1	1	1	1		1	1							1											7
Hole	Anja	4/28/2024	Førde IL	Stor pokal	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
Grønli	Håkon	08.05.2005	Førde IL	Stor pokal	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Spjutøy	Martin	28.01.2010	Førde IL	Stor pokal	1	1	1	1	1	1	1	1		1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
Dyrli	Halvor Halsen	19.03.2012	Førde IL	Stor pokal		1	1	1	1	1	1	1	1	1				1		1	1	1	1						13
Asheim	Morris	03.10.2010	Førde IL	Stor pokal	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1		1									12
Botnen	Sigrid		Førde IL	Stor pokal	1	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1	1					1				12
Gytri Juklestad	Sakarias	12.04.2014	Førde IL	Stor pokal	1	1		1	1	1	1		1					1	1			1	1	1	1	1	1	1	12
Korsøen	Jørgen Daling	8/19/2012	Førde IL	Stor pokal	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1			1		1									11
Sæbø	Hermann	04.04.2009	Førde IL	Stor pokal	1	1	1	1		1	1	1	1						1										9
Fristad	Olea	2012	Askvoll IL	Stor pokal			1	1		1								1	1	1	1				1	1	1	1	9
Fristad	Vena	2012	Askvoll IL	Stor pokal			1	1		1								1	1	1	1				1	1	1	1	9



Premiefest på FIL-huset i Hafstadparken tidleg i november 2021. Her dei yngre utøvarar som var til stades med pokalane sine.

Deltakerantall pr løp/klubb i kretsen 2021										
	KM Sprint Sogndal	Mellom Sogndal	Bøyadalen Førde/Sogndal	KM Mellom Førde	Km Lang Førde	Rotekoppen	Nattløp Naustdal	Haustrøyta	Totalt pr klubb	Snitt pr løp (avrunda)
Førde IL	9	11	6	14	20	13	8	9	90	11
Markane IL	10	10	0	4	3	3	0	0	30	4
IL Vetten	2	2	0	8	7	0	3	0	22	3
Sogndal IL	16	18	5	16	11	0	0	3	69	9
IL Tambaraskjelvar	0	3	3	4	4	0	2	2	18	2
Askvoll/Holmedal IL	0	0	0	3	4	0	0	0	7	1
Jølster IL	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
Breimsbygda IL	0	0	0	0	0	13	0	0	13	2
Andre klubber	0	0	4	4	1	1	3	3	16	2
Totalt pr løp	37	44	19	53	50	30	16	17	266	33



Bildeglimt frå sprintløp Førde ungdomsskule





Innbyding til Fjord-O 2022

Velkomen til ein aktiv o-ferie i Ålesund/Stryn 13.-17. juli 2022

Emblem IL, Ålesund, og IL Veten, Stryn, ynskjer velkomen til Fjord-O 2022. Løpa går i nokre av dei mest spektakulære orienteringsterrenga i Fjord-Norge, med slagordet: «med panoramautsikt til fjord og fjell». Fjord-O er eit ferieløp med fire løp på fem dagar, med samanlagtpremierung. To av løpa er mellomdistanse og to løp er langdistanse.

Løp 1 og 2, onsdag 13. juli & torsdag 14. juli - Ålesund

Samlingsplass:

Eikenosa, ca. 20 km øst for Ålesund sentrum. Parkering ca. 200-500 meter frå samlingsplass. Veg mellom parkering og samlingsplass. NOK 50 i parkeringsavgift per dag.

Start onsdag: kl. 17.00 - ca. 20 minutter å gå.

Start torsdag: kl. 11.00 - ca. 25 minutter å gå.

Opne klassar og K-klassar har fri start frå fyrste ordinære start.

N-open kan starte 1 time før fyrste start og har start nær samlingsplass.

Nærmare informasjon om startsted for løype 9-13 kjem seinare.

Terrengskildring:

Dag 1: Mellomdistanse. Grovkupert, ope fjellterreng på øvre delar. Lågare delar av terrenget har til dels diffus skråli med noko undervegetasjon.

Dag 2: Langdistanse. Grovkupert, ope fjellterreng ispedd noko myrparti og gammal glissen furuskog. Lettløpt myr i øvre delar, noko diffust i lågareliggjande område. Gjennomgåande god løparheit.

Kart begge dagar:

«Blindheimsfjellet». Laserkurver og ortofoto, utgjeve 2022. Synfart/digitalisert av Yngve Skogstad.

Løp 3 og 4, lørdag 16. juli & søndag 17. juli - Stryn

Samlingsplass:

Roset ca. 15 km vest for Stryn sentrum. Parkering ca. 300-1000 meter frå samlingsplass. Grusveg mellom parkering og samlingsplass. NOK 50 i parkeringsavgift per dag.

Start laurdag: kl. 11.00 - ca. 15 minutter å gå.

Start søndag: kl. 11.00 - ca. 5 minutter å gå.

Opne klassar og K-klassar har fri start frå fyrste ordinære start.

N-open kan starte 1 time før fyrste start og har start same sted som ordinære klassar.