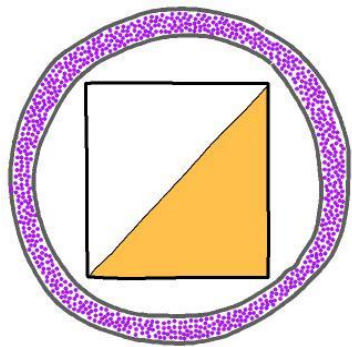




posten 2022

orientering.fordeidrettslag.no



46. årgang



Anja vann
alt lokalt

Sideoversikt

Side 3	Styre og råd 2022-sesongen
Side 4	Oppsummering 2022-sesongen
Side 11	Årsmelding teknisk råd
Side 15	Årsmelding trenings- og rekrutteringsråd
Side 19	Årsmelding turorienteringsrådet
Side 23	Kåre Lien til minne
Side 25	Nytt o-kart Skei
Side 26	Nytt o-kart Bygstad
Side 28	Ungdomssamling Langeland
Side 30	Vinnarar av ungdomscupen
Side 31	O-troll leir Langeland
Side 33	257 km for Kreftforeningen
Side 34	Nærløpoversikt og vinnarar lagsmeisterskap
Side 38	Anja Hole; O-sesongen har gått i eitt
Side 40	Håkon Grønli; Resultata kunne vore betre
Side 41	Førde IL sitt heidersteikn til Jostein Fredly
Side 42	Nytt o-kart Gjesdalsdalen
Side 44	Kretsløp i 2022 arrangert av Førde IL Orientering



Følg Førde IL Orientering på Facebook!

Førde IL Orientering – styre og råd 2022

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@eninvest.net
Varmedl.	Gunnar Gytri	Slåttereina 12, 6810 Førde	91746767	gunnar.gytri@eninvest.net

Teknisk råd:

Leiar	Torodd Os	Runnaleitet 11, 6812 Førde	91395912	torodd.os@eninvest.net
Medlem	Helge Schei	Rennebakkane 5, 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	Gunnar Gytri	Slåttereina 12, 6810 Førde	91746767	gunnar.gytri@eninvest.net
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@eninvest.net
Medlem	Anja Sægrov	Haresporet 25, 6814 Førde	91583462	asegrov@gmail.com

Turorienteringsråd:

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



Frå nærløp i Hafstadparken våren 2022.

Oppsummering sesongen 2022

(Av Knut Even Hole, leiar Førde IL Orientering)

2022-sesongen har vore flott på mange måtar. Endeleg vart det slutt på restriksjonar i forbindelse med korona, og vi kunne arrangere løp og samlingar på normal måte. Vi har hatt mange jarn i ilden i år og vi kan sjå tilbake på eit svært aktivt år.

Alt i januar starta planlegginga av sesongen med styremøte og påfølgjande årsmøte. Nokre nye blei valt inn i styre og råd, men dei aller fleste tok gjenval. Det ble sett opp ein ganske omfattande tiltaksplan, og det viser seg ved gjennomgang at det aller meste ble gjennomført. Det har sjølvstøtt blitt mykje jobb på enkelte, så om nokon har lyst og tid til å bidra til økt aktivitet i klubben så ta for all del kontakt. «Alle monner drar».

Det vart 17 nærløp og 5 nattløp i år. I tillegg arrangerte vi KM sprint, Sunnfjordorienteringa og KM natt. Dei to førstnemnde saman med Rrotekoppa og 17 nærløp la grunnlag for premierung på premiefesten. Totalt var det 20 løp som telte, og i år var det heile 3 personar som stilte på 19 av løpa. Det er sterkt gjort. (Det tel også om ein er løypelegger eller medhjelpar på løpa for å komme med på lista)-

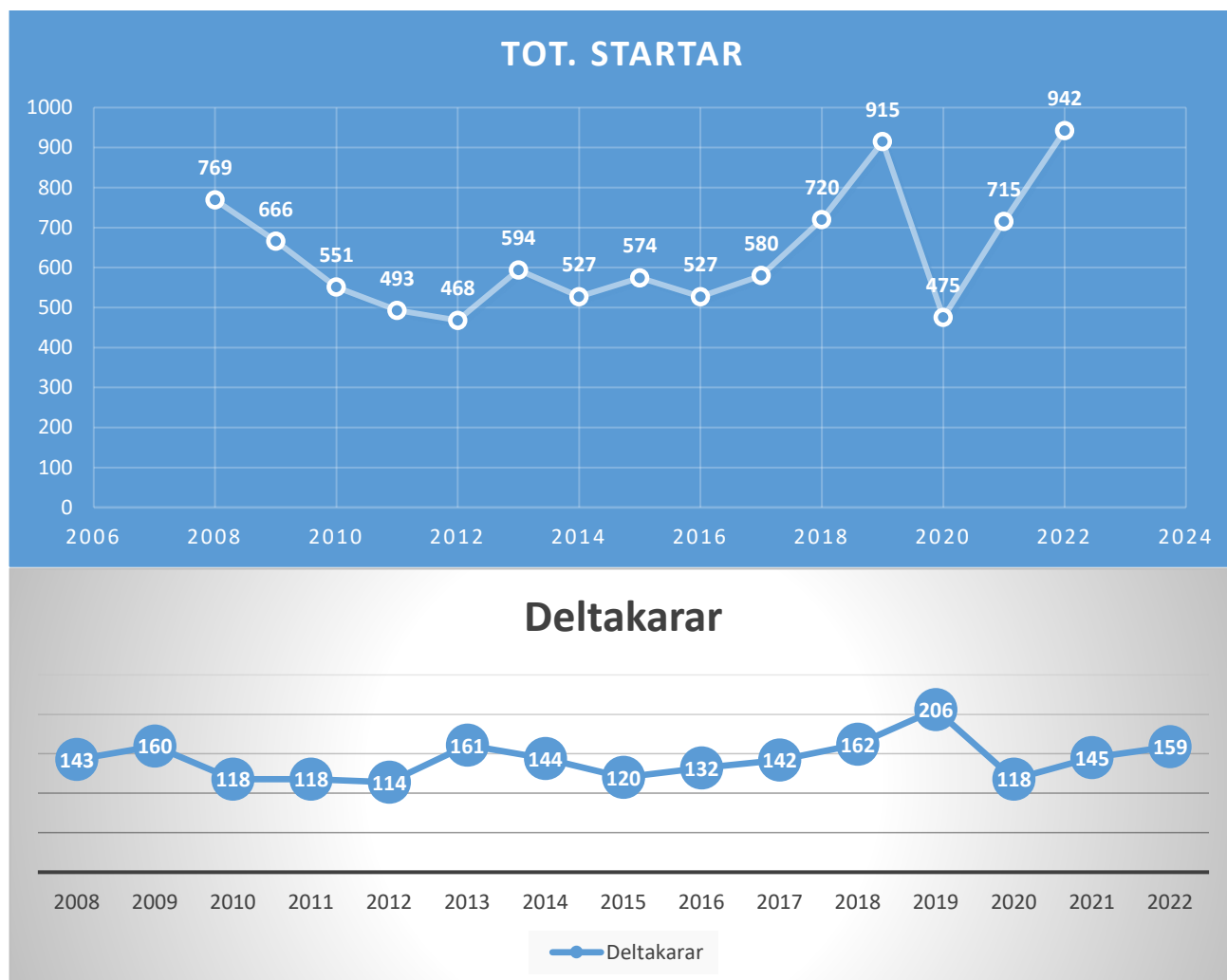
Anders Mallasvik Os har i mange år representert Tambarsjelvar, men blei i år medlem i Førde IL. Han er den som dei siste åra har hatt flest løp av alle. Ein annan Os er også alltid på plass nemleg Torodd. Kva skulle vi ha



Nærløp Langeland skisenter 24. august 2022.

gjort utan han og tidtaking på nærløpa, løyper på Livelox og orden på løpa i Eventor. Som leiar og «mosjons»-løpar set eg stor pris på den gode jobben som blir gjort av Torodd.

Ser vi på talla for deltakarar på nærløpa i år (inkl helga i mai og Rotekoppen) så har vi totalt 942 deltakarar. 159 enkeltpersonar har deltatt, og fordelt på 20 løp så gir det eit snitt på 47 deltakarar pr løp. Vi har enda eit stykke igjen til rekordåret 2019 med snitt på heile 57 deltakarar, men totalen for 2022 på 942 er det høgaste som nokon gong er notert (2019 var det 915 deltakarar totalt).



Før løpsstart på dei 5 første nærløpa blei det også i år helde o-skule. Dette har gjennom fleire år blitt eit fast opplegg på våren, og det ser ut som at det er populært. Dei yngste deltakarane får ein rekruttpakke (etui m/brikke og kompass) til odel og eige. I år var det litt nytt og utvida tilbod på o-skulen. Det var delt opp i tre grupper; 8-12 år, 13-18 år og vaksne. Eg vil nytte anledninga til å takke alle dei som har vore instruktørar og spesielt til Håkon og Anja som år etter år stiller som instruktør for dei aller yngste.

KM sprint og Sunnfjordorienteringa arrangerte vi 7. og 8. mai. Sprinten gikk i Vieåsen, og dagen etter var vi i Ulvedalane. Egil Nestande sto for løypene på sprinten og Yngve Årdal la løypene til Sunnfjordorienteringa. Laurdagen var det 47 deltakarar (28 frå FIL) og søndagen 37 påmeldte (18 frå FIL). Til samanlikning så hadde

vi onsdagen før 56 påmeldte på nærløpet (47 frå FIL). Det var flotte løyper og velfungerande arenaer begge dagane. Vi fikk også fint vær som gjorde helga perfekt. Stor takk til løypeleggjarane og funksjonærar som stilte på og gjorde ein flott jobb.

Same helg som vi heldt krinsløpa, inviterte vi også til ungdomssamling og o-trolleir på Langeland. Meir om dette kan du lese om lenger bak i o-posten. Ei stor takk til dei ansvarlege.

Fleire frå klubben har deltatt på krinsløp og nasjonale løp i år. Deltakinga på krinsløp i Sogn og Fjordane i år fordeler seg slik:

Krinsløp i S&Fj 2022

Stad	Løp	Totalt deltakarar	Førde IL	Askvoll/Holmedal IL	Tambarsjelvar	IL Vetten	Markane IL	Fjellhug/Vereide	Breimsbygda IL	Sogndal IL	Hafslo	Andre klubber
Førde 7/5	KM Sprint	47	28	4	1	0	6	0	0	0	0	8
Førde 8/5	Sunnfj.Or.	37	18	5	2	0	4	0	0	0	0	8
Markane 11/6	KM Mellom	56	13	4	2	4	24	0	0	5	0	4
Markane 12/6	Krins. lang	49	9	3	2	3	18	0	0	5	0	9
Breimsbygda	Rotekoppen	30	10	0	0	0	4	0	12	0	0	4
Sogndal 17/9	Krins. sprint	46	12	4	0	0	4	0	0	17	1	8
Sogndal 18/9	KM Lang	65	14	6	3	0	4	0	1	28	1	8
Førde 30/9	KM Natt	25	12	0	2	1	3	0	0	4	0	3
Tambarsjelvar	Haustrøyta	20	13	0	2	1	0	1	0	2	0	1
Totalt pr klubb		375	129	26	14	9	67	1	13	61	2	53
Snitt pr klubb			14,3	2,9	1,6	1	7,4	0,1	1,4	6,8	0,2	5,9

Frå Førde har vi eit knippe av løparar som reiser på dei fleste krinsløpa som blir arrangert, med eit snitt på litt over 14 pr løp, og er klart flest av klubbane i krinsen. Men med eit snitt på 47 deltakarar på kvart nærløp, så hadde det vore kjekt om fleire deltok på krinsløpa også.

Der er ofte o-trolleir og ungdoms samling på same tid, når det er løp både laurdag og søndag hos same klubb. I år hadde Markane og Sogndal dette i tillegg til dei vi hadde i Førde. Den gule fargen på tabellen viser at det er størst deltaking frå eigen klubb, når enn held arrangementet sjølve.

Når det gjeld krinsløp, nasjonale løp og løp utanfor Sogn og Fjordane så har vi totalt 50 enkeltmedlemmer som har deltatt på eit eller fleire løp i 2022. Totalt 249 startar fordelt på 54 forskjellig løp. Dei to mest aktive har også i år vore Anja Hole (30 løp) og Håkon Grønli (21 løp). Klubben er svært glad for at de satsar på orientering. Flotte førebilde for dei som kjem etter dåkke.

I år har klubben blitt fakturert totalt kr 47.370 i påmeldingsavgift for deltaking på krins og nasjonale løp. Dette er eit godt teikn på at det er orienteringsaktivitet utanfor lokale nærløpa. Kr 29.095 er vidare fakturert medlemmer over 25 år, mens kr 18.275 er deltakaravgift klubben har dekt for løparane under 25 år. Potten for løparar under 25 år må gjerne bli større, for det er eit sunt teikn på at det gror med yngre løparar i klubben.

Som eg skreiv i starten så satt vi opp ein ganske omfattande tiltaksplan, og to av punkta her var å skaffe sponsorer (samarbeidspartnarar) og nye klubbdrakter. Vi var heldige og fikk med oss fleire lokale bedrifter som samarbeidspartnarar. Desse var; Specsavers Elvetorget, Bildeler Førde AS, Dale Rør AS, AS Autoservice, Eninvest AS og Sparebanken Vest. I tillegg har vi søkt om støtte frå fleire støtteordningar, og vi har fått positive tilsegn, som gjer at vi har kunne tilby ulike goder for medlemmene denne sesongen.

Sidan vi lukkast med å få inn bra med sponsorinntekter valgte vi å tilby medlemmane nye klubbdrakter til veldig hyggelege prisar. For barn og unge under 19 år så ville ein pakke innehaldande løpstrøye, løpsjakke og løpsbukse komme på kr 400,- (ord. pris kr 1517,-) og for vaksne kom løpstrøye og løpsjakke på kr 600,- (ord. pris kr 1278,-). 46 medlemmar nytta seg av tilbodet i vår, og svært gledeleg at nokre av dei hadde sitt første møte med o-gruppa i vår. Klubben har kjøpt inn ein del løpstrøye og løpsjakke til lager. Om det er medlemmar som ikkje nytta seg av tilbodet i vår, eller har kome til som medlem i seinare tid, så ta kontakt. Ein vil da kunne kjøpe trøye og jakke til same prisar.



Nærløp Slåtten skule.



Kurt Grønli gir gode råd til Morris Sægrov Asheim før start.

Når vi no er inne på priser på både påmeldingsavgift og klubbdrakter, så har eg lyst til å synleggjere litt betre kva klubben er med på å støtte opp om barn og ungdom for at dei skal kunne drive idretten sin uten at kostnadane skal sette ein stoppar for at ein er med.

Eg tar utgangspunkt i barn opp til og med 16 år.

Medlemskap i FIL:	150,-	(Ein kan da være med i alle undergruppene til FIL)
Klubbdrakt:	400,-	(trøye, jakke og bukse, ord. pris 1517,-)
Årskort nærløp:	200,-	(ein kan da stille på alle nærløp og nattløp i klubben)
O-skulen:	300,-	(ein får da utdelt rekruttpakke til ein verdi av 610,-)

For dette kan ein stille på alle løp som blir arrangert i klubben, samt så mange krins og nasjonale løp ein måtte ynskje. Ein har løpsutstyr som løperbrikke og kompass, samt løpskle. Det einaste ein treng i tillegg er sko som kan bli våt og skitten. Ein får grunnleggande opplæring i kart og kompass, og kan delta på leirar og samlingar i krinsen, samt reise på HL/OLL (Hovedløp og O-landsleir) og innetrening på Slåtten skule om vinteren. Ein har og idretts-skade forsikring til og med fylte 12 år i medlemskapet.

I tillegg kan løparar på junior og elite nivå som deltar på Norgescup og NM, søke om reisestipend for å delta på desse løpa (dette ligg på 1500,- pr reise). Tar vi utgangspunkt i den løparen som har vore mest aktiv i 2022 og som har reist på flest krins og nasjonale løp, så har klubben dekt påmeldingsavgift for kr 8640,- og reisestipend for reise på 5 NC/NM løp kr 7500,- + deltakaravgift på samlingar etc. så kjem vi opp i ein total på nærmare 18.000,-. Vi kan vel da, uten å ta i, seie at o-gruppa i Førde tilbyr aktivitet til svært lav kostnad for barn og ungdom.

Håkon og Anja er aktive i klubben på mange måtar. Ein av dei er teikning av skulegårdskart. I år har Håkon tatt web kurs i dette og synfart og teikna kart over Bygstad skule. Anja har tidligar gått kurs og teikna skulegårdskart over Førde Barneskule, og i år synfart og teikna kart over Skei skule. Mentor for prosjekta har vore Gunnar Gytri. Stor takk for godt utført arbeid til dåkke alle tre. Karta er lagt ut i portalen til NOF og kan brukast fritt av alle som vil. Skulane vil i tillegg få ein sekk med masse utstyr til forskjellige o-aktivitetar. Prosjektet NOF har med skulegårdskart vil bli vidareført i åra som kjem, så kanskje vi har fleire ungdomar som kunne tenkt seg å prøve seg på kartteikning? Det er god lærdom å ta med seg også til bruk når ein deltek på løp.



Nærløp Jølster skisenter 1. juni.

Skulesprinten som vi har helde tidligare år har vi ikkje hatt i år. Skulane har likevel fått tilbod til hjelp for å sjølve halde o-aktivitet i år, og fleire har bedt om det. Nokre har lånt utstyr, og fått tilsendt kartutsnitt etter ønske. I tillegg har 3 skular fått utdelt Tur-o heftet vi trykte opp i år, til bruk i 5.-6. klasse. I tillegg fikk dei tilsendt heftet i PDF format til bruk i dei andre klassane. Vi har fått tilbakemelding på at nærare 750 elevar har hatt o-aktivitet i skulen.

Tur-o har i år hatt 8 turar rundt om, 4 grønne (tilgjengelig for rullestol/barnevogn) 1 blå tur, 2 raude turar og 1 svart. Nokre turar kunne publikum starte med tidlig på våren, mens dei siste måtte vente litt på seg grunna mykje snø i terrenget. Nytt i år var at Tur-o kom på ein ny plattform, og at ein kunne laste ned kart på telefon og bruke den til både orienteringsdelen og til å skanne ein QR kode for å registrere klippa. Ei stor takk til Egil Nestande som har sett seg inne i det nye systemet og fått lagt ut alt som trengs i appen slik at alt skulle fungere.

Ein anna ting som var ny for oss i år, var at vi valte å trykke tur-o heftet som ble delt ut til skulane som nemnt tidligare. I tillegg fikk sponsorane tilsendt heftet i PDF format samt 10 koder til tur-o appen for sine tilsette. Vi veit at der har vore deltakarar frå sponsorane som har deltatt. Der var ein liten auking på deltakarar i år, men vi veit at fleire har nytta seg av turane som t.d skulane der dei ikkje har registrert klipp i appen. Stor takk til tur-o gjengen for fine løyper i variert terreng, og for planlegginga av neste år.

Til løpa i Sogndal i september så inviterte Yngve og Siri til overnatting på hytta si i Hodlekve. Vi var 6 personar som takka ja til dette og saman med vertskapet hadde vi ei hyggelig helg i lag med god mat og morosame samtaler på kvelden og til frukost. Tusen takk til Yngve og Siri for at de gjorde dette mulig.

30. september arrangerte klubben KM natt på nytt kart i Gjesdalsdalen. Gunnar Gytri var løypeleggjar og løpsleiar for arrangementet. 25 løparar trossa haustmørket og relativt kraftig vind til tider. Livelox viste nokre artige spor, der løparane nok ikkje var heilt sikker på kor dei var. Grunneigarane syntes det var stas at det var o-aktivitet i dalen, og lot oss bruke veien inn uten å måtte betale bomavgift. Ein av dei fortalte at det var moro å stå i mørket og sjå lyktene som virra rundt i skogen. Han hadde vore på hytta, og blei ståande ei god stund å følge med, da han var på vei heim. Stor takk til grunneigarane og ikkje minst til Gunnar for flotte løyper og arrangement.

Til slutt vil eg takke alle som ikkje har blitt nemnt med namn tidlegare her, men som på ein eller anna måte har bidrege til å halde aktiviteten i o-gruppa oppe året i gjennom. Uten dåkke hadde det ikkje vore muleg å ha eit så stort aktivitetsnivå som vi har.



Torodd Os klar til start på LM sprint.



Knut Even Hole, leiar Førde IL orientering.

Støttespelar Førde IL Orientering 2022:

:



Teknisk råd – årsmelding 2022

(Av Torodd Os)



Godt oppmøte på kick-off i Movika april 2022.

Teknisk råd i 2022 har vore: Torodd Os, leiar; Egil Nestande, medlem lagerleiar; Helge Schei, medlem kart; Andreas Haug, medlem.

Terminliste – løpsregistrering

Teknisk råd har i 2022, på same måte som åra før, sett opp terminlista for våre løp og lagt denne inn i Eventor. Teknisk råd har utført påmelding, tidtaking og resultat opplasta til Eventor på 17 nærløp + KM Sprint og «Sunnfjordorienteringa 2022». I 2022 har vi også tilrettelagt nokre løp for LiveloX, slik att løparar kan legg inn sine GPS-spor og spele dei av på LiveloX.



Nærløp Hafstadparken.

Vi har laga oversikt på tall deltakara i kvar klasse på Nærløpa i år. Oversikta – som du finn lenger nede - viser 794 startar i år på Nærløpa.

Kartarbeid

Utvida kart Førde Sentrum. Synfaring og teikning utført av Egil.

Nytt kart Vassenden Gjesdalsdalen. Oppdraget på opparbeiding av kartet er fullført av Gunnar.

Oppdatering kart:

Halbrend-Flatene. Mest på Halbrendside, m.a. den nye hallen og utviding av ballbana.

Vieåsen. Attgrodde stiar tatt vekk, nokre nye stiar lagt til. I tillegg nybygde hus og hus som er under bygging.

Hafstadparken. Kartet er utvida austover opp til Coop Extra, og dekker nå både «Mangrove-skogen» og Blomreina.

Oppfølging av kartplan frå 2019:

Vi har sendt søknad om spelemidler til kartet Gjesdalsdalen. Søknadssum kr. 153 852.

Attstående område frå kartplan 2019 er Førde sentrum og Flugekartet. For begge områda har vi sendt registrering til kommunens «plan for anlegg innan idrett, friluftsliv og fysisk aktivitet».

Førde sentrum:

Frå kommunen har vi fått digitale kartdata med 1 m laserkurvar til det planlagde kartet, som omfattar sentrumsområdet frå Slåttebakkane – Hornnes i vest til Viåsen – Bergstad i aust.

Planen er å lage eit «Masterkart» etter sprintnorm i målestokk 1:5000. Ut frå dette kan vi lage utsnitt med ulik målestokk etter behov.

Flugekartet:

Planlagt dekningsområde er ca. 8 km². Ein stor del av området inngår i tidlegare orienteringskart Fluge, utgitt av Jølster IL. Planlagt målestokk er 1:10000 med 5 meter ekv. Vi reknar med nytt grunnlag basert på digitale kartdata frå kommunen og/eller spesialkonstruksjon. Eksisterande o-kart kan brukast som støtte for ny synfaring av heile området. Vi reknar med å starte arbeidet med kartet i 2023, med ferdigstilling seinast i 2025.



Nærløp Flatene.



Lagsmeisterskap sprint Førde ungdomsskule.



Nærløp Slåtten skule.

Løpsutstyr: I løpet av 2022-sesongen er ein starteining gått ut. Det er kjøpt 5 nye starteiningar til erstatning for dei eldste. Det er også kjøpt eit nytt sett med 20 stk. EKT-brikker.

Per 1. desember 2022 har vi følgjande utstyr på lageret:

Posteiningar

131 stk. på stativ, inkl. 3 stk. målpostar, pluss 18 stk. på plate med opphengssnor

7 stk. starteiningar, alle frå 2019 eller nyare.

Leigebrikker

58 stk. alle frå 2018 eller nyare.

Postskjermar

Rikeleg av alle kvalitetar. Dei nyaste (A-kvalitet) bør ikkje brukast til nærløp

MTR4, komplett m/EPR3 og papir. 3 (4) stk. Alle sjekka og i orden.

Startdisplay ESD2. 2 stk. (Sogndal IL eig halvparten av det eine)

Anna utstyr

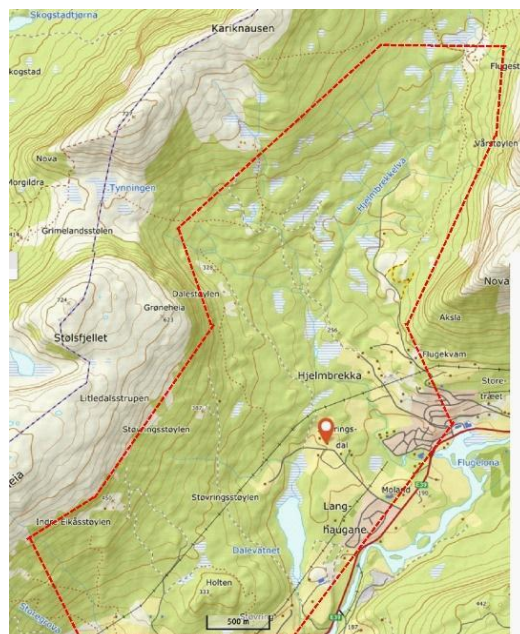
Telt. 2 stk. Quick-up, 1 stk. Easy-up, 2 stk. Tunneltelt, 1 stk.

Toaletttelt.

3 stk. Kampingbord og stolar, 2 stk. «Beachflag», oppslagstavler

Turorieringsutstyr. Postflagg, stolpar, stifteklemmer

1. stk. Bærbar PC, 1 stk. laserskrivar.



Flugedalen. O-gruppa har starta arbeidet med nytt kart over Flugedalen på Jølster. Bildet viser område kartet er tenkt over.



Nærløp Høgda juni 2022.

Statistikk over deltakarar på nærløp i 2022. Tal deltakarar har variert frå 22 til 63.

FØRDE IL ORIENTERING			NÆRLØP 2022									
NÆRLØP	DATO		AKK	AKM	ALK	ALM	CLK	CLM	NLK	NLM	KART/ARENA	
01	20.04.2022	59	5	5	2	14	4	17	9		3	Movika
02	28.04.2022	63	4	6	2	14	10	13	11		3	Klappene/Soleide
03	04.05.2022	51	3	3	3	9	12	14	5		2	Hafstadparken
04	11.05.2022	37	2	3	1	9	6	9	6		1	Ulvedalane/Holsen
05	18.05.2022	55	2	6	0	15	9	12	8		3	Helgåsmarka/Naustdal
06	01.06.2022	58	4	6	0	14	13	16	3		2	Jølster Skisenter/Vassenden
07	08.06.2022	43	2	3	1	18	5	11	2		1	Digernesvatnet/Langeland Nord
08	16.06.2022	22	2	2	0	12	1	5	0		0	Kinna/Kinna
09	22.06.2022	32	4	4	0	11	3	10	0		0	Bringeland/Djupedalen
10	29.06.2022	40	2	5	1	16	3	7	3		3	Digernesvatnet/Etterli
11	10.08.2022	39	3	7	0	12	1	10	6		0	Kråkenesmarka/Blomlia
12	17.08.2022	47	3	13	1	14	4	7	3		2	Bringeland/Solheimsdalen
13	24.08.2022	55	2	8	0	17	6	10	6		6	Bringeland/Langeland Skisenter
14	31.08.2022	55	2	3	1	18	7	12	7		5	Halbrend-Flatene/Flatene Skule
15	07.09.2022	34	2	7	1	11	3	8	0		2	Ramsdalsheia/Ramsdalsheia Aust
16	14.09.2022	54	2	5	3	12	5	9	10		8	Slåtten Skule/Slåtten Skule
17	21.09.2022	50	3	4	3	14	9	8	5		4	Førde Sentrum/Førde Ungdomsskule
Samla			794	47	90	19	230	101	178	84	45	



Profilering: Helse Førde-stafetten onsdag 7. juni 2022. Familien Hole representerte o-gruppa og hadde sett opp rakettløype som vart flittig brukt. Den som sprang mest hadde over 50 runder.

Trenings- og rekrutteringsrådet – årsmelding 2022

(Av Gunnar Gytri)

I rådet: Gunnar Gytri, leiar; Julie Daling, medlem; Anita Hole, medlem; Anders Grønli, medlem; og Anja Sægrov, medlem

Arbeidsmøte internt i rådet

17. mars hadde vi eit arbeidsmøte der vi gjekk gjennom aktivitetsplanen og fordelte ansvar

17. oktober hadde vi eit møte der vi såg årshjulet

Rekrutteringstiltak;

Vintertrening frå Slåtten skule

I perioden november og ut mars hadde vi styrketrening med oppgåver frå Slåtten skule. Instruktør Anja Hole. På det meste 9 deltakarar.

Skulegardskart

Håkon Grønli har synfart og teikna kart ved Bygstad skule og Anja Hole har teikna kart ved Skei skule. Gunnar har vore rettleiar. Kart i Skole vart støtta av Norges Orienteringsforbund og Sogn og Fjordane Orienteringskrins.



O-skule i Hafstadparken. Anja Hole er instruktør.

O-skule for born, ungdom og vaksne

Det vart halde o-skule 5 onsdagar frå 20.4-18.5. Ulike tema kvar gong ut i frå kva arena vi hadde nærløpet på.

Born , 11 deltakarar, Instruktørar var Anja Hole og Håkon Grønli.

Ungdom, 3 deltakarar, Instruktør Anders Grønli.

Vaksne, 5 deltakarar, Instruktør Gunnar Gytri og Yngve Årdal

O-skulen



Ungdomssamling på skihytta Langeland 6.-8. mai

Ungdomssamling 6-8 mai -22. I forbindelse med KM-sprint og Sunnfjordorienteringa arrangerte Førde IL orientering ungdomssamling på Langeland for ungdomar mellom 13-20 år. 3 frå Førde og 1 frå Markane deltok.

Fredag o-teknisk trening på Klappene.

Laurdag KM-sprint med GPS klokke, opplæring i LiveloX. Sosialt samvær, spel og hyggelege måltid, er det som beskriv samlinga best. Anita Hole, var leiar på samlinga.

O-trolleir 7-8 mai Røde Kors hytta på Langeland

Deltakarar:

Førde IL Jørgen Boge, Jørgen Daling Korsøen, Sverre Stubhaug og Morris Sægrov Asheim

Askvoll og Holmedal IL Olea Fristad og Vena Fristad

Markane IL Brita Svarstad Heggdal, Sofie Heimlid og Ane Hjelmeset Kirkeide

Vaksne medhjelparar: Anja Sægrov, Julie Daling, Alfred Daling Korsøen, Anne Marie Svarstad, Gøril Fristad og Kjartan Åsnes.

Aktivitetar på laurdag:

«Følg snoren», Fargeleiken, Kartteiknstafett, Tall-konkurranse om

første lag til 50, Stjerne-O. Søndag var det teoretisk gjennomgang av løypene til Sunnfjordorienteringa

Treningstiltak; Faste treningar for ungdom.

Gunnar Gytri gjennomførte 8 treningar som engasjert trenar i perioden november til mars.

Dato	Stad	Beskrivelse av økt	Vær
20.11	Indre Gjesdalsdalen	Kurvekart	Skyet, + 3 gr, 5 cm snø
27.11	Soleide	Sævig-intervall	Sol, -4 gr (kalt)
11.12	Ulvedalane	Linje-O + kompasstrening	Sol, -7 gr (kalt), snø
15.01	Helgåsmarka	Linje-O + friorientering	Snøbyger. 0 gr. 1 cm snø
29.01	Helgåsmarka	Konkurransetrening, sløyfer	Regn, +5 gr, 5 cm våt snø
12.02	Soleide	Løpetrening + preo	Lett regn, +3gr, 40 cm våt snø
05.03	Strokane/Ulvedalane	Løpetrening + preo +avstand	Stille, skyet +2 grader, snø
12.03	Ski, Gjesdalsdalen 12 km	Rolig langtur	Relativt varmt, vind
20.03	Soleide	Sævig-intervall	Sol, 8 gr, barmark

«Spør meg person» på nærløpa

I vårsesongen hadde vi utstyrt ein frå rådet, samt Johan Magerøy til å være tilgjengeleg for nye deltakarar på løp. Rådet går inn for å halde fram med tiltaket i 2023.

Felles turar med minibuss og overnatting på hytte.

Det vart gjort avtale med leige av Førde Volleyballklubb sin buss. Samt at det var leigd hytter til felles overnatting i Stryn. Tiltaket fekk ingen oppslutning.

Resultat frå konkurransar 2022

KM-vinnarar frå Førde IL

KM-sprint, Førde IL: D 17 Anja Hole, D 40 Anja Sægrov, D 50 Anita Hole, D80 Brita Eilertsen Grønli, H 17 Håkon Grønli,

KM-mellom, Markane IL: D 17-18 Anja Hole, H 40 Anders Eilertsen Grønli, H 70 Torodd Os,

KM-lang, Sogndal IL: D 17-18 Anja Hole, D 80 Brita Eilertsen Grønli, H 13-15 Gaute Osvoll, H 19 Håkon Grønli, H 50 Yngve Årdal

Vestlandsmeisterskap, IL Gneist Hordaland

D 17-18 Anja Hole, nr 1 Langdistanse og Mellomdistanse

Utvalde løp

Anja Hole har i tillegg til å delta på alle disiplinar i NM 2022 delteke i Norges Cup løp , der ho har der desse plasseringane Nr 15, Nr 16, og 3 x Nr 18, Nr 40, Nr 26.



Lagsmeisterskap sprint hausten 2022, og postplassering ved statuen av Oddvar Torsheim i sentrum av Førde.

Støttespelar Førde IL Orientering 2022



INTERNETT FRÅ ENIVEST

Best i test - tredje år på rad!

nPerf Speed Test H2 2021 - H1 2022, fast breiband

Sjekk kva du kan få der du bur

enivest.no

Hugs at du òg
kan få TV-pakke
gjennom oss

 Telia

 ENIVEST

Turorienteringsrådet – årsmelding 2022

(Av Jostein Fredly)

Årsmelding 2022 frå Turorienteringsrådet.
Jostein Fredly, leiar; Kurt Grønli, medlem;
Anja Hole, medlem

Årets turar:

Vi har i 2022 lagt ut 8 turar med tilsamen 76 postar. I år som i fjor er det 4 grøne turar som er tilrettelagd for rullestolbrukarar og familiar med barnevogn. Desse turane er gratis.

Turane er merka med ulik farge avhengig av vanskegrad. Grøn tur er enklast og kan gjennomførast heilt utan orienteringskunnskap. Blå tur er den enklaste i skogen, så fylgjer raud tur, og den vanskelegaste er svart tur, som kan vere krevjande.



Turorienteringspost på Soleide. Nedre del av Movatnet og Sunde i bakgrunnen.

I år har vi lagt ut blå tur på Soleide (Klappene), raude turar i Masdalen rundt Koltjønna og i Kråkenesmarka, samt svart tur på Høgeholten (åsen mellom Masdalen og Langeland)

Fylgjande kart er nytta:

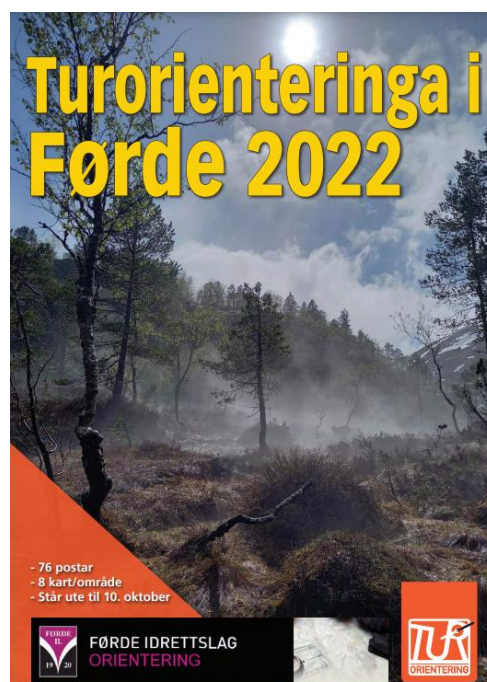
Hafstadparken	Grøn tur	8 postar
Sentrum/Førde Barneskule	Grøn tur	8 postar
Sunde/Farsund	Grøn tur	7 postar
Vieåsen	Grøn tur	8 postar
Kletten/Soleide(Klappene)	Blå tur	10 postar
Koltjønna(Digernesvatnet)	Raud tur	10 postar
Kråkenesmarka	Raud tur	10 postar
Høgeholten (Digernesvatnet)	Svart tur	15 postar

Kartmappe:

Styret har beslutta at laget skal innføre kartmapper som er tenkt for massedistribusjon. På grunn av planlegging og trykktid må turane for 2023 vere ferdige, merka og klare for utlegging no i haust.

Dette arbeidet er no på det næraste ferdig.

I 2022 vart det også laga kartmappe som var klar for distribusjon etter skuleferien. Mappene vart levert ut til skuleklassar på Førdeskulane.



Kartmappe 2022 der alle turorienteringskarta var med.

Deltaking:

Tilsaman har 71 registrert seg som deltakarar i år. Dette er ein auke på 3 frå i fjor. I år var det berre 2 deltakarar som leverte klippekort. Resten la inn kodane på nettet. Vi ser av deltakartala at dei grøne turane er mest populære, mens det er færre som går turane i skogen.

Som tidlegare har vi ein fast stamme som er med kvart år. I tillegg er det mange barnefamiliar samt enkeltpersonar som varierer frå år til år. Vi ynskjer klart å auke deltakinga på turorientering, og håper at det nye tiltaket med massedistribusjon av kartmappar vil bidra til dette.

Orienteringsgruppa fekk medieomtale i Firda våren 2022 om turorienteringsopplegget. Anja Hole og Jostein Fredly fronta dette i media.

Anja (18) har laga turorienterings-løyper til deg i sommar

-Det er kjekt å få frikk luft og gå andre stader enn der alle andre går.
MARTINE HÅLAND
mediekontakt@firda.no

Det seier Anja Hole (18) til Firda som har vore med orientering sidan ho var liten. Ho har laga turorienteringsløyper, og i år har ho laga tre nye løyper i Firda. Ho er glad i naturen, og ho har laga tre nye løyper i Firda. Ho er glad i naturen, og ho har laga tre nye løyper i Firda.

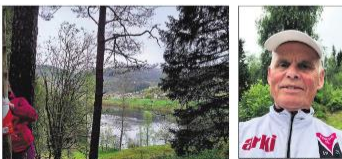
Ho har laga tre nye løyper i Firda. Ho er glad i naturen, og ho har laga tre nye løyper i Firda. Ho er glad i naturen, og ho har laga tre nye løyper i Firda.

Løyper gode natur-opplevingar
Det er heile kjele tilfredde. Ho har laga tre nye løyper i Firda. Ho er glad i naturen, og ho har laga tre nye løyper i Firda.

Ho har laga tre nye løyper i Firda. Ho er glad i naturen, og ho har laga tre nye løyper i Firda. Ho er glad i naturen, og ho har laga tre nye løyper i Firda.



DRIV MED TURORIENTERING. Anja Hole (18) på Firda har et stort interesse som til å gjøre det. I år har ho vore med å lage turorienteringsløyper i Firda, som kartmappar som innar inn.



NY POST. Her henger Anja opp ein ny post.

Det er veldig godt å kunne se ut i frikk luft, og så er det både kjekt og nyttig å ha seg seg broken av kart, seier ho.

I tillegg til å lage nye løyper, har også Anja med innkalling til innan orientering. Tidlegare er det blitt ho i NHT i sport, og etter planen skal ho konkurrere i nykkefronover.

- Planen er egentlig å bli verdensmester i orientering, seier ho og legg til at ho er 17 år og kjem til å reise seg med ein god del trosslag.

- Det er veldig kjekt å få frikk luft og gå andre stader enn der alle andre går. I løpet av ei vellykket tur er det 7 grupper, kjele med ein god del nye og det er både spenn og det er mange som skal bli med på orientering, seier ho.

Mange blir biter av basillen
Leser for turorientering og det er både spenn og det er mange som skal bli med på orientering, seier ho.

I tillegg til å lage nye løyper, har også Anja med innkalling til innan orientering. Tidlegare er det blitt ho i NHT i sport, og etter planen skal ho konkurrere i nykkefronover.

I ÅR HAR FORDEIL ORIENTERING TIL SAMAN 5 LØYPER I FIRDAS-OMRÅDET:
Høstetapark
Gran tur, 8 postar
Vedsettefjell
Gran tur, 8 postar
Ferdet Skarpen
Gran tur, 8 postar
Sundfjell
Gran tur, 7 postar
Sundfjell (Kollfjell)
Raud tur, 10 postar
Høstetapark (Sundfjell)
Raud tur, 10 postar
Sundfjell (Vendfjell)
Raud tur, 10 postar
Høstetapark
Gran tur, 10 postar
Kart til dette opplegget kan ein finne på turorientering.no



Flotte naturopplevingar på turorientering. God utsikt frå Høgeholten mot Storehesten og Lisjehesten.

Statistikk turorientering 2022					81 delt.		
Fornavn:	Etternavn:	Adresse:	Fødd :	Deltatt	Gullkrav	plakett	2022
Rønnaug	Bolset		1942	2	2		Gull
Sigrun	Furevik	Leitet 4	1951	17	16		Gull
Leifolav	Hagen	Viebakkane 30	1946	34	34		Gull
Sissel Karin	Hals	Ytreåstunet 11	1967	17	16		Gull
Anita Eilertsen	Hole	Moskog	1969	10	9		Gull
Anja	Hole	Moskog	2004	10	10	Sølvplakett	Gull
Knut Even	Hole	Moskog	1972	8	7		Gull
Inger Helene	Møgster	Leirstad 25	1949	10	9		Gull
Egil	Nestande	Kvamane 7	1941	46	46		Gull
Oddny	Njøsén	Holten 22	1943	43	43		Gull
Margrethe Aa	Nygård		1976	2	2		Gull
Helge	Schei	Leabakken	1949	3	3		Gull
Jan-Egil	Saar		1998	2	2		Gull
Alexander Ommedal	Soleide		2013	10	10	Sølvplakett	Gull
Arve-Helge	Soleide	Postboks 827	1970	38	38		Gull
John-Andreas Ommedal	Soleide	Postboks 827	2005	18	18		Gull
Noah Solset	Soleide		2017	6	6		Gull
Rune Johan	Soleide	Postboks 110	1977	37	37		Gull
Thomas Solset	Soleide		2014	9	9		Gull
Kristin	Solset	Hatlehaugen 1c	1975	7	7		Gull
Marit Hjelle	Vie	Svanehaug	1963	22	22		Gull
Marloes	Vos	Kalvehamaren 1B	1951	32	32		Gull
Anne-Katrine Bruland	Wiik	Bygdahaugen 2	1990	11	11		Gull
Hermund	Daling		1941	1	0		Sølv
Margit	Hjellbakk	Liavegen 48	1949	23	22		Sølv
Ola	Hjellbakk	Liavegen 48	1942	23	22		Sølv
Per-Atle	Holmøyvik	Pernillevegen 14	1945	31	30		Sølv
Torodd	Os	Runnaleitet 11	1948	8	3		Sølv
Jan Roar	Sekkelsten	Presteholten 180	1963	16	14		Sølv
Arne O.	Birkeland	Hjortefaret 12	1944	14	12		Bronse
Vidar	Danielsen		1956	1	0		Bronse
Jostein	Fredly	Oliverlægda 14	1949	24	23		Bronse
Atle	Helleseth		?	1	0		Bronse
Reidun	Helleseth		?	1	0		Bronse
Ellen	Holmøyvik	Pernillevegen 14	1956	36	31		Bronse
Erlend	Husevåg-Lobben	Tunavegen 6	2011	8	7		Bronse
Johan	Husevåg-Lobben	Tunavegen 6	2007	9	8		Bronse
Sigurd	Husevåg-Lobben	Tunavegen 6	2005	9	8		Bronse
Luca Østerbø	Kjøs		?	1	0		Bronse
Odin Østerbø	Kjøs		2015	1	0		Bronse
Malin Reiakvam	Knausgård		2015	2	0		Bronse
Bjarte	Lending		1964	1	0		Bronse
Nina	Lending		1965	1	0		Bronse

Ida Reiakvam	Nepstad		2015	1	0		Bronse
Kari	Pedersen		1949	1	0		Bronse
Agnes Reiakvam	Ramstad		2014	2	0		Bronse
Seljeseth	Ivar		1932	1	0		Bronse
Jenny Hammerseth	Sørgulen		2013	1	0		Bronse
Einar Bjørnås	Aarsheim		2002	1	0		Delteke
Anne Marit	Aase		?	1	0		Delteke
Arnis	Abolins		1981	1	0		Delteke
Hallgeir	Bakken		1963	1	0		Delteke
Jofrid Aardalsbakke	Djupvik		?	1	0		Delteke
Ragnhild	Enersvold		1958	1	0		Delteke
Julie	Førde		?	1	0		Delteke
Kristine Solheim	Førde		1992	1	0		Delteke
Odd-Arne	Helgås		1976	1	0		Delteke
Johan Sverre	Hjelkrem		1953	1	0		Delteke
Vegar	Hole	Moskog	2002	8	6		Delteke
Kenneth	Husevåg-Lobben	Tunavegen 6	1974	9	8		Delteke
Synnøve	Husevåg-Lobben	Tunavegen 6	1972	2	1		Delteke
Emma	Ivars		2015	2	0		Delteke
Sanna	Ivars		2012	2	0		Delteke
Stefan	Ivars		1976	3	0		Delteke
Øyvind Aastad	Kjøs		1984	1	0		Delteke
Tom	Liverud		1970	2	0		Delteke
Arnchild	Melve		1971	1	0		Delteke
Luka Lunde	Njøs	Råkane 53	2012	10	7		Delteke
Trygve Nummedal	Os	Runnaleitet 11	2001	8	3		Delteke
Olav Reiakvam	Ramstad		2020	2	0		Delteke
Dagrun	Reiakvam		1983	2	0		Delteke
Kjell-Olav	Reikvam	Bestahaugen 1	1950	34	32		Delteke
Mona	Solheim		1973	1	0		Delteke
Linus	Standnes		?	1	0		Delteke
Grete	Thingelstad		1968	3	0		Delteke
Galina	Tsykunova		1975	1	0		Delteke
Birthe	Tveiten		1991	1	0		Delteke
Dan M. Frøystad	Ulltang		1988	1	0		Delteke
Per	Vassbotn	Kusslia	1947	2	0		Delteke
Camilla	Østerbø		1981	1	0		Delteke
Olai	???		?	1	0		Delteke

Kåre Lien til minne

(Av Egil Nestande)

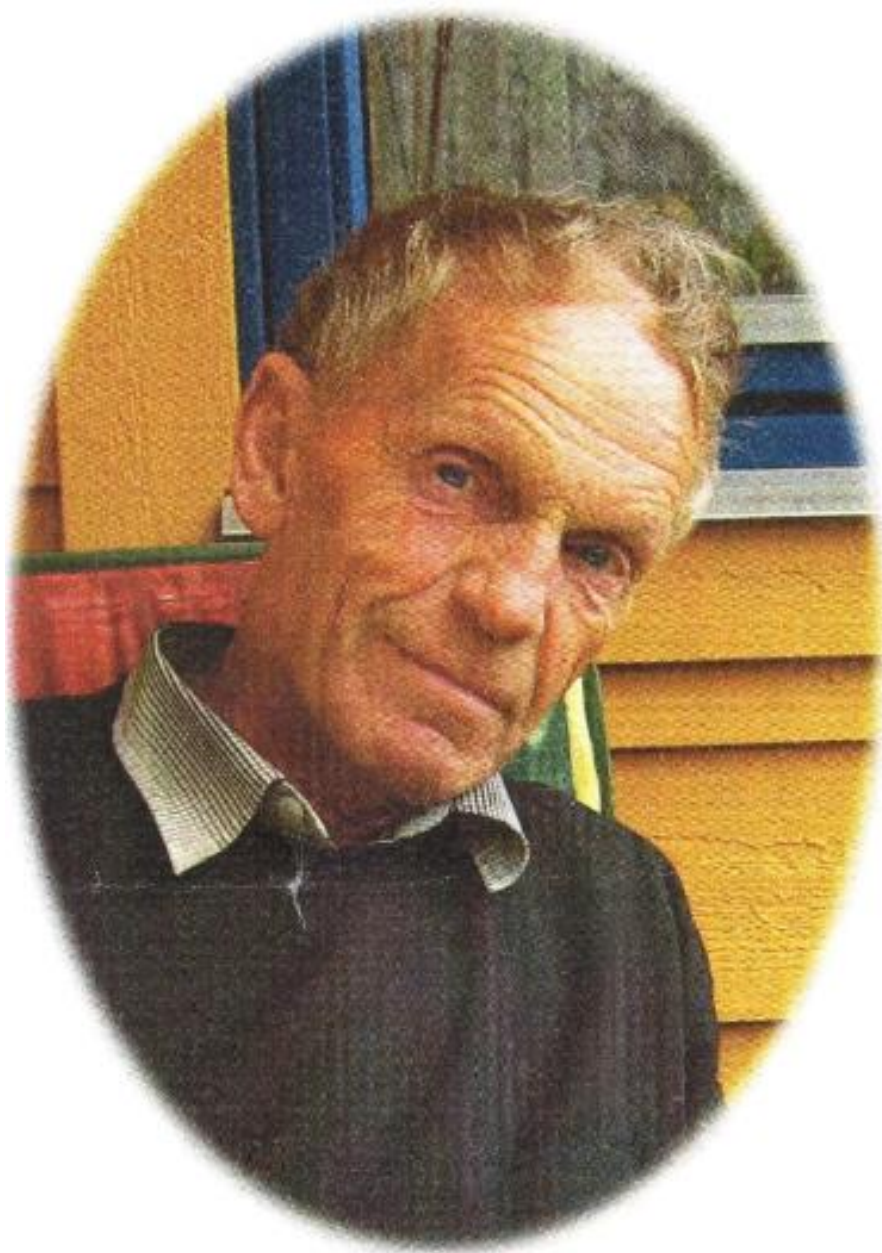
Kåre Lien døydde 21. mai 2022. Dødsfallet kom noko uventa for mange av oss i o-miljøet; og med hans bortgang har FIL Orientering mist ein trufast og villig hjelpar.

Kåre var lett å spørje når vi trong hjelp til eit arrangement. Vi kunne stole på at han stilte opp etter avtale. Ofte stilte han også sin eigen eigedom til disposisjon i samband med våre arrangement. Det kunne vera både som arena og startplass eller som gratis parkeringsområde.

Kåre var sjeldan å finne på startstreken til våre løp. Men han likte seg ute i skogen, og det var turorienteringa som vart hans lidenskap. Heilt frå vi kom i gang med turorientering tidleg på 1970-talet var Kåre ein ivrig deltakar, og sidan var det knapt eit år der han ikkje fekk med seg alle postane.

Turorientering på nett, med digitale kart også på mobil, vart ikkje Kåre heilt fortruleg med. Han heldt seg til det analoge, med kart på papir og rubrikk for å notere postkodar. Og sjekke postar i terrenget var han dyktig til. Etter fjorårssesongen kunne han notere å ha oppnådd gullkravet 45 gonger, og dermed 45-årsplakett.

Vi trur at Kåre såg fram til, og hadde forventningar om fleire somrar med turorientering. Slik vart det ikkje. 45-årsplaketten vart for han eit verdig punktum på ein sjeldan lang turorienteringsaktivitet.



Støttespelar Førde IL Orientering 2022:



Skei skule

Orienteringskart

Målestokk 1:2000 Ekvidistanse 2 meter
Utgjeve av Førde IL Orientering 2022

Kartdata

Synfaring: Anja Hole, FIL Orientering
Teikning: Anja Hole, FIL Orientering

Karteikn

o	Lyktestolpe
•	Tre/ busk
x	Spesiell detalj
—	Upasserbar hekk
•	Stein
•	Stor stein
	Trapp
—	Asfaltert veg/ fast dekke
—	Overbygg
—	Bygning
—	Passerbart gjerde
—	Upasserbart gjerde
—	Skrent
■	Forbode område
■	Dyrka mark
■	Ope område
■	Opent røft område
■	Vegetasjon
■	Lav vegetasjon
■	Sandområde



Vestland
fylkeskommune



NYTT KART 2022: Skulegardskart over Skei skule, teikna av Anja Hole, med Gunnar Gytri som mentor.

Bygstad skule og barnehage

Utgjeve av Førde IL Orientering 2022

Målestokk: 1:2000 Ekvidistanse: 2 meter

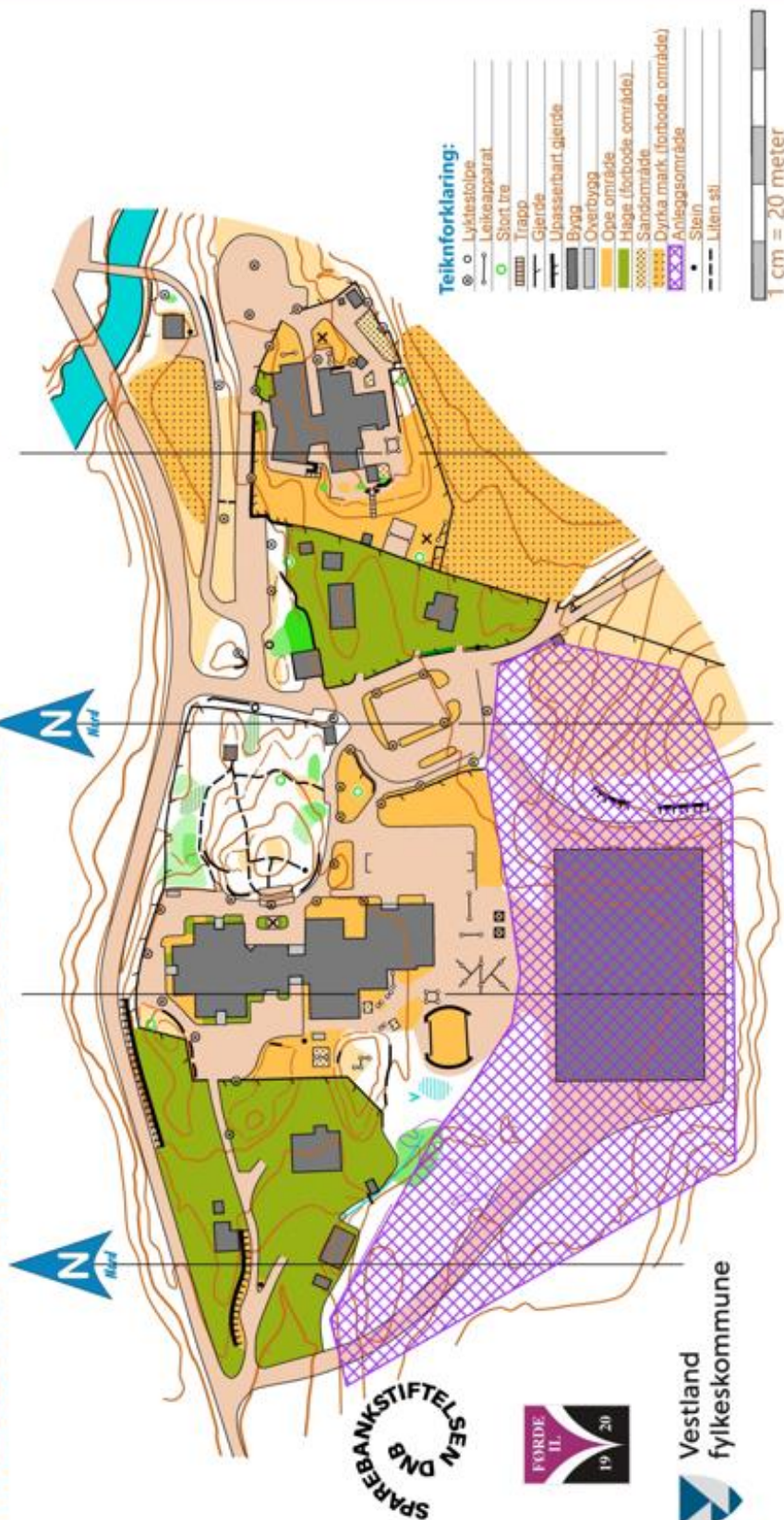
Kartdata:
Grunnlag:

Data frå Sunnfjord kommune
Norge i Bilder

Norgeskart

Synfaring: Håkon Grønli, FIL Orientering

Kartteikning: Håkon Grønli, FIL Orientering



NYTT KART 2022: Skulegardskart over Bygstad skule og barnehage teikna av Håkon Grønli, med Gunnar Gytri som mentor.

Støttespelar Førde IL Orientering 2022:



Stiftinga Idrettsfond Sogn og Fjordane

Vestland idrettskrets

Ungdomssamling 6.-8. mai 2022

(Av Anita E. Hole, leiar på samlinga)

I forbindelse med KM-sprint og Sunnfjordorienteringa arrangerte Førde IL orientering ungdomssamling på Langeland for ungdomar mellom 13 og 20 år. Kun fire ungdomar var påmeldt; tre frå Førde og ein frå Markane.

Fredagen startet med ei økt med o-teknisk trening som Gunnar Gytri hadde ansvar for. Det var oppmøte på Klappene i litt småsurt mai-ver. Etter oppvarming ble ungdomane sendt ut i ei to-delt økt med linjeorientering og postplukk. Det var ingen synlege postar ute i terrenget, men registrering i Livelox gjorde det mogleg å «kontrollere» vegvalg i etterkant. I utgangspunktet var det planlagt overnatting på skihytta frå fredag, men då ein deltakar først ville komme laurdag, og ein anna var litt halvsjuk, ble det bestemt å utsetje oppmøte på skihytta til laurdag. Dvs at det kun var trening fredag, før vi reiste heim og sov i eigne senger.

Laurdag ble deltakarane frå Førde plukka opp for samla reise til KM-sprint. På arena fekk dei som ikkje har eigne sportsklokke med GPS låne dette då vi skulle vise sporlogg i Livelox seinare på kvelden. Etter løpet var det tre krinsmeistrar som gjorde seg klare for sosialt samvær med likesinna :-)

Tradisjonen tro innkvarterte deltakarane seg på fellesrom da dei ankom skihytta. Og om noken trur at det er tynne liggeunderlag som er gjeldene, må dei tru opp att. Det er rikelig med madrassar på hytta, så eventyret om «prinsessa på erten» er meir talande for i alle fall ei av sengane som vart observert.

Utpå kvelden laurdag kom Knut Even for å ha gjennomgang av løypene i Livelox. Denne økta har vi hatt suksess med ved tidlegare samlingar, og det virkar som om ungdommane både synes dette er kjekt å lærerikt. Dei blir veldig bevisst eigne og andres vegval, og diskusjonane om dei beste vegvala går høglytt. I den «store» klassen H17-sprint var det også moleg å samanlikne vegvala mellom løparane. Kven var raskast, sprang kortast/lengst o.l. Undervegs fekk dei som ikkje var kjent med funksjonane i Livelox opplæring i dette.

Sosialt samvær, spel og hyggelege måltid er det som beskriv samlinga best. Vi fekk både tid til ein lett lunsj, karttegnstafett, kortspel og besøk på pizzarestaurant. Det siste har også blitt ein tradisjon ved samlinga på Langeland. Håper vi kan få til samling også i 2023, forhåpentleg med fleire deltakarar.



Støttespelar Førde IL Orientering 2022:



Vinnarar av kretsen sin ungdomscup 2022

(Av Knut Even Hole)

Førde IL Orientering har i år tre løparar som har deltatt på 4 krinsløp eller fleire, og er derfor vinnarar av Sogn og Fjordane Orienteringskrets sin Ungdomscup 2022 i sin klasse.

Gaute Osvoll klasse H13-14

Håkon Grønli klasse H17-18

Anja Hole klasse D17-18

Vinnarene får eit gavekort på kr 1000,- frå kretsen. Førde IL Orientering gratulerer med god innsats, og håpar de er like flittige til å delta på løp i 2023.



Gaute Osvoll, Anja Hole og Håkon Grønli vant Sogn og Fjordane Orienteringskrets sin Ungdomscup i sin klasse i 2022. Bildet er tatt i samband med KM i orientering i Hodlekve i Sogndal i haust, der dei også var KM-vinnarar i sin klasse. Med på bildet er også Olina Svarstad Heggdal frå Markane IL.

O-troll-leir 7.-8. mai 2022

(Av Julie Daling)

Helga 7.-8.mai samla vi 9 motiverte O-troll i alderen 8-12 år på Røde Kors hytta på Langeland. Det var relativt mykje snø kring hytta, så vi flytta aktivitetane mot skihytta på Langeland for å finne bar mark. Fin stemning og maks innsats.

Aktivitetar på laurdag: «Følg snoren», Fargeleiken, Kartteiknstafett, Tall-konkurranse om fyrste lag til 50, Stjerne-O. På kvelden sosial aktivitet med skattejakt på hytta.

Søndag morgon fekk løparane førebu seg på karta og løypene før deltaking i o-løp i Ulvedalen.

Vi fekk gode tilbakemelding frå deltakarane. Dette vil dei gjere igjen. Kjekt med overnattingstur!

Deltakrar på leiren var: Jørgen Boge, Førde IL; Olea Fristad, Askvoll og Holmedal IL; Vena Fristad, Askvoll og Holmedal IL, Brita Svarstad Heggdal, Markane IL; Sofie Heimlid, Markane IL; Ane Hjelmeset Kirkeeide, Markane IL; Jørgen Daling Korsøen, Førde IL; Sverre Stubhaug, Førde IL; Morris Sægrov Asheim, Førde IL;

Vaksne medhjelparar: Anja Sægrov, Julie Daling, Alfred Daling Korsøen, Anne Marie Svarstad, Gøril Fristad og Kjartan Åsnes.



Støttespelar Førde IL Orientering 2022:



257 km for Kreftforeningen

(Av Yngve Årdal)

Førde IL Orientering var med på Kreftforeningen sitt arrangement «Stafett for livet» som vart arrangert på Førde stadion frå laurdag 10.9 kl 12.00 til søndag 11.9. kl 12.00.

O-gruppa vart tidleg spurt om vi kunne vere med og ha eit tilbod på rakettløype og N-løype på laurdagen. Dette var noko vi sa ja til. Etter kvart kom det også innspel om vi ikkje skulle ha eit eige lag på denne 24-timers stafetten. Lag vart meldt på.

Deltakarar: Helge Schei, Hege Helgås, Kurt Grønli, Anders Grønli, Anja Sægrov, Johan Magerøy, Anders Fagerstrøm Slåtten, Andreas Eilertsen, Yngve Årdal, Julie Daling, Øyvind Korsøen, Harald Hjellbrekke, Torodd Os, Knut Even Hole, Anita Hole, Brita Eilertsen Grønli, Håkon Grønli og Anja Hole. Desse var «førehandspåmeldt» til å gå minst ei etappe på timen. Mange gjekk meir. I tillegg til desse var det fleire andre inn og gjekk runder på laget til Førde IL Orientering. Totalt vart det registrert 643 runder. Med 400 meter pr. runde blir dette over 257 km.

Det vart ei fin helg på Førde stadion. Mykje folk som deltok for ei god sak – sosialt og kjekt å vere med. Stafett for livet kjem også til å bli arrangert i 2023; dato vert 9. og 10. september.



Brita Eilertsen Grønli var ein av representantane som gjekk for Førde IL Orientering under Stafett for livet.

Premieliste nærløp 2022

Etternamn	Fornamn	Fødselsår	Alder	Idrettslag	Antall løp	Premiering
Grønli	Håkon	2005	17	Førde IL	19	Bestikk
Mallasvik	Anders Os	1997	25	Førde IL	19	Bestikk
Os	Torodd	1948	74	Førde IL	19	Bestikk
Hole	Anita	1969	53	Førde IL	18	Bestikk
Hole	Anja	2004	18	Førde IL	18	Bestikk
Os	Torbjørn	1969	53	Førde IL	18	Bestikk
Sægrov	Anja	1976	46	Førde IL	17	Bestikk
Årdal	Yngve	1966	56	Førde IL	17	Bestikk
Dalin	Marius	1966	56	Førde IL	16	Bestikk
Slåtten	Anders Fagerstrøm	1992	30	Førde IL	16	Bestikk
Magerøy	Johan	1957	65	Førde IL	14	Bestikk
Schei	Helge	1949	73	Førde IL	14	Bestikk
Grønli	Brita Eilertsen	1942	80	Førde IL	13	Bestikk
Hjellbrekke	Kjell Arne	1960	62	Førde IL	13	Bestikk
Holsen	Torbjørn	1979	43	Førde IL	13	Bestikk
Kyte	Lars	1961	61	Førde IL	13	Bestikk
Tjorhom	Henning	1979	43	Førde IL	13	Bestikk
Botnen	Marit	1975	47	Førde IL	12	Bestikk
Daling	Julie	1971	51	Førde IL	12	Bestikk
Fredly	Jostein	1949	73	Førde IL	12	Bestikk
Gytri	Gunnar	1955	67	Førde IL	12	Bestikk
Osvoll	Knut Ivar	1968	54	Førde IL	12	Bestikk
Spjutøy	Stig	1971	51	Førde IL	12	Bestikk

Asheim	Morris Sægrov	2010	12	Førde IL	16	Stor pokal
Korsøen	Jørgen Daling	2012	10	Førde IL	15	Stor pokal
Osvoll	Gaute	2009	13	Førde IL	15	Stor pokal
Botnen	Sigrd	2014	8	Førde IL	13	Stor pokal
Spjutøy	Martin Olai	2010	12	Førde IL	13	Stor pokal
Dyrli	Halvor Halsen	2012	10	Førde IL	12	Stor pokal
Fimland	Sebastian	2011	11	Førde IL	12	Stor pokal
Kusslid	Elisabeth	2009	13	Førde IL	11	Stor pokal
Skilbrei	Sjur	2010	12	Førde IL	11	Stor pokal
Berntsen	Mathea Vestre	2014	8	Førde IL	10	Stor pokal
Skilbrei	Storm	2012	10	Førde IL	10	Stor pokal
Fristad	Olea	2012	10	Askvoll	9	Medium pokal
Korsvoll	Olai	2011	11	Førde IL	9	Medium pokal
Kusslid	Ann Kristin	2011	11	Førde IL	9	Medium pokal
Fristad	Vena	2012	10	Askvoll	8	Medium pokal
Juklestad	Sakarias Gytri	2014	8	Førde IL	8	Medium pokal
Tjorhom	Maximillian	2015	7	Førde IL	8	Medium pokal
Boge	Jørgen	2013	9	Førde IL	7	Medium pokal
Edenberg	Larsen Ella	2014	8	Førde IL	7	Medium pokal
Hermansen	Emil	2015	7	Førde IL	7	Medium pokal
Hornnes	Heidi Sofia Dahlgren	2012	10	Førde IL	7	Medium pokal
Klakegg	Eiril Eikeseth	2013	9	Noteam	7	Medium pokal
Tjorhom	Arya	2016	6	Førde IL	7	Medium pokal
Asheim	Sanna Sægrov	2012	10	Førde IL	6	Liten pokal
Schei	Astrid Sellevold	2014	8	Førde IL	6	Liten pokal
Sørgulen	Jenny Hammerseth	2012	10	Førde IL	6	Liten pokal
Berntsen	Eirik Vestre			Noteam	5	Liten pokal
Niemonen	Eira	2011	11	Førde IL	5	Liten pokal
Storevik	Olivia Huseklepp	2013	9	Førde IL	5	Liten pokal
Stubhaug	Sverre	2012	10	Førde IL	5	Liten pokal
Avedal	Nora Nordstrand	2012	10	Førde IL	4	Liten pokal
Niemonen	Tora	2009	13	Førde IL	4	Liten pokal



Bilde frå premiefesten til Førde IL Orientering 2.november 2022



Resultat lagsmeisterskap Førde IL Orientering 2022

LM Mellom 8/6	1.plass	2.plass	3. plass
AKK	Julie Daling	Anita Hole	
AKM	Kurt Grønli	Egil Nestande	
ALK	Anja Hole		
ALM	Håkon Grønli	Trygve Hermansen	Andreas Haug

LM Lang 17/8	1.plass	2.plass	3. plass
AKK	Anja Sægrov	Anita Hole	
AKM	Marius Dalin	Harald Hjellbrekke	Øyvind Korsøen
ALK	Anja Hole		
ALM	Håkon Grønli	Torbjørn Holsen	Torbjørn Os

LM Sprint 21/9	1.plass	2.plass	3. plass
AKK	Julie Daling	Anita Hole	Brita Eilertsen Grønli
AKM	Knut Even Hole	Gunnar Gytri	Egil Nestande
ALK	Anja Hole	Anja Sægrov	
ALM	Andreas Haug	Anders F. Slåtten	Torbjørn Os

LM Natt 26/10	1.plass	2.plass	3. plass
AKK	Anja Sægrov		
AKM	Helge Schei	Gunnar Gytri	Kurt Grønli
ALK	Anja Hole		
ALM	Håkon Grønli	Andreas Haug	Torbjørn Os



Støttespelar Førde IL Orientering 2022:



O-sesong som har gått i eitt

(Av Yngve Årdal)

Anja Hole vil trekke fram Fjord-O der ho vant alle fire løpa som høgdepunkt på ein svært aktiv o-sesong.

Sesongen starta litt trått, grunna sjukdom. – Eg sleit i fjor haust og vinter. Kroppen svarte ikkje på treninga eg la ned, så det var litt fortvilande. Først på forsommaren vart ein klar over kva det var, og eit flåttbit hausten 2021 var årsaka. Når eg kom i gang med antibiotika så løsna det etter kvart, fortel ho.

Anja har valgt å konkurrere mykje på dei nasjonale arenaene i 2022. – Eg har vore med på dei fleste norgescup-løpa i klasse D17-18, det har vel blitt 12 løp totalt. Så det har blitt litt reising, og det blir også litt fråvær på skulen for å få dette til, fortel ho. Totalt kom Anja på ein 23.plass av 67 på Norgescup-rankingen.

Lokalt har ho vunne alt av lagsmeisterskap, krinsmeisterskap og distriktsmeisterskap, og så trekk ho fram Fjord-O med fire enkeltsigrar som eit høgdepunkt i sesongen. – Sjølv om vi ikkje var så veldig mange deltakarar i klassen min, så skal du gå ut og levere fire dagar på rad. Det klarte eg, så det var ganske gøy, fortel ho.

I tillegg til konkurransar er Anja også aktiv på mange andre hald innan orientering. I 2022 har ho vore instruktør på o-skulen til klubben, har vore medlem i turorienteringsrådet, laga skulegardskart over Skei



Anja Hole på sprintløp på Slåtten skule.



Fjord-O 2022 Vetén.

skule, vore trenar på o-landsleir for aldersgruppa 14-16 år i Stavanger, samt at ho også er styremedlem i Sogn og Fjordane Orienteringskrets. Så det har gått i eitt med orienteringsaktivitet heile året.

–Eg registrerte eit bilde av deg i sosiale medium, der du var i den norske landslagsdrakta. Kva var det?

– Eg skulle på jentesamling i Kristiansand. Eg kom fram, men det gjorde ikkje bagasjen min. Då var det å prøve å få låne orienteringsutstyr. Her fekk eg hjelp av Fanny Horn Birkeland. Ho har bakgrunn innan skiskyting og orientering, og har m.a. vore på landslaget i orientering. Ho reiste heim og fant nokre klede som eg kunne bruke den helga. Då måtte eg sjølvsgatt nytte sjansen til å få eit bilde. Eg har sjølvsgatt levert dei tilbake, fortel Anja med eit smil.

Anja satsar for fullt på 2023-sesongen. – Eg er russ til våren, så litt russetid vil det nok bli, men eg satsar for fullt på Norgescupen. Har eit lite mål om å trene litt meir, få eit litt betre grunnlag, og så gjeld det å få prioritert det, spesielt med tanke på alt skulearbeidet.

Men ho er klar på at ho har ambisjonar med orienteringssporten. – Slik eg tenker no, så ønsker eg å flytte til austlandet når skulen er ferdig. Ser litt på korleis eg kan gjere dette, kva klubb eller område som kan vere aktuelle. Har lyst til å gje orienteringa ein skikkeleg sjanse, avsluttar ho.



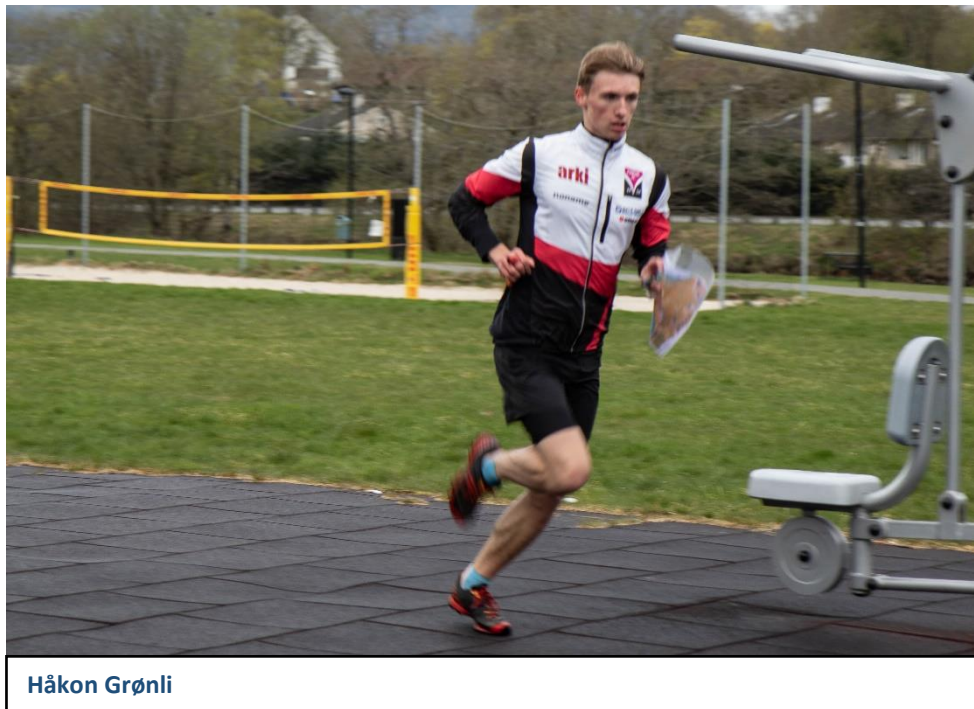
Anja i landslagsdrakt.

- Resultatmessig kunne sesongen vore betre

(Av Yngve Årdal)

Håkon Grønli er ikkje heilt fornøgd med resultata i årets orienteringssesong, men han har på ingen måte mista motet, og satsar for fullt på 2023-sesongen.

– I år har eg vore yngst i klasse H17-18, og det er tøff konkurranse for å hevde seg på dei nasjonale løpa. Eg har vore med på NM sprint, NM mellom og NM lang, samt nokre norgescupløp i tillegg, fortel han. På norgescup-løpa har dei også ofte slått saman klassane, slik at eg har delteke i H17-20. Då blir det vanskeleg, for Norge har fleire av dei beste juniorane i verda.



Håkon Grønli

Skulle han trekke fram høgdepunkt, så er det frå NM-løpa. – På NM sprint var i slutten av april, og det var ein god opplevelse å starte sesongen på ein bra måte. Eg var vel midt på resultatlista, av ca 70 startande, fortel han.

Håkon vil også trekke fram NM-lang. – Eg hadde nokre veldig bra parti i løpet, men så gjer eg nokre feil som får store konsekvensar. Eg ser fram til den dagen eg får alt til å stemme o-teknisk.

Håkon likar å trene, så det står ikkje på kondisjonen. I lokale kretsløp i Sogn og Fjordane har han liten konkurranse i sin klasse, og då vert det ofte til at han går opp ein klasse eller to for å få andre å samanlikne seg med. På Vestlandsmeisterskapen konkurrerte han i H21.

Håkon satsar for fullt på neste sesong. I månadsskiftet februar/mars set han kursen til Spania og ei veker treningsopphald saman med løparar frå Hordaland. – Det vart ei lita runde med skulen for å få fri, men no er alt i orden, så det er noko eg ser fram til, fortel han. Her skal også Anja Hole vere med frå Førde.

Elles ser han fram til Midnattsol-galoppen som til sommaren skal gå i nærleiken av Narvik. – Der har vi hytte, så då blir det litt ekstra artig å kunne ha den som base for dei løpa.

Håkon har elles fått prøvd seg på å lage o-kart. Skulegardskart over Bygstad skule har det blitt i år. – Det tok litt tid før eg kom i gang. Dataprogrammet ocad, der eg skulle teikne kartet, var ikkje heilt enkelt i starten, men etter kvart så fekk eg det til. Lærerikt, fortel han.

Førde IL sitt heidersteikn til Jostein Fredly

På årsmøtet til Førde Idrettslag i 2022 vart Jostein Fredly tildelt idrettslaget sitt heidersteikn.

Denne prisen kan berre tildelast medlemmer i idrettslaget som har gjort ein langvarig og framifrå sportsleg eller administrativ innsats for klubben. Når ein snakkar om langvarig, så er det minst 20 år.

Jostein Fredly debuterte som o-løpar i 1983, og har sidan den tid vore aktiv med ca 20 startar årleg både i inn- og utland, med mange

gode resultat, mellom anna fleire krinsmeisterskap (KM) i veteranklassa. Heile tida som medlem i Førde IL.

Jostein har teke mange tunge tak både administrativt og i samband med arrangement, og vi kan m.a. nemne:

- Leiar av turorienteringstilbodet i Førde i fleire periodar
- Styremedlem i O-gruppa i ei årrekke
- Kasserar i O-gruppa
- Frå 1983 og fram til ca 1990: Ansvarleg for implementering og gjennomføring av datateknologi i O-idretten, både lokalt og på Nordvestgaloppen
- Løpsleiar på Norgesmeisterskap Ultralangdistanse 2014
- Medlem i hovudkomiteen for Norgesmeisterskap Ultralangdistanse 2006
- Løpsleiar på mange av Nordvestgaloppløpa/Fjord-O sidan 1988
- Løpsleiar på fleire KM/DM (Vestlandsmeisterskap) 1988-2021
- Løypeleggjar ved fleire KM og Nordvestgaloppløp/Fjord-O, samt årlege nærløp
- Økonomiansvarleg ved Norgesmeisterskapa i 2006 og 2014 og Fjord-O, seinast i 2020
- Kontrollør/Teknisk delegert til ulike krinsløp/nasjonale løp i andre klubbar

Jostein er «en mann for de store anledninger». Når det er snakk om store krevjande arrangement som Førde IL-Orientering har hatt mange av, er Jostein ein av dei første ressurspersonane ein sikrar seg til arrangementet.

Førde IL Orientering gratulerer Jostein med utmerkinga.



Jostein Fredly fekk Førde IL sitt heidersteikn på årsmøtet i hovudlaget i 2022. Her er Jostein i aksjon på nærløp på Slåtten skule i år.



Nytt orienteringskart Gjesdalsdalen på Jølster

(Av Yngve Årdal)

Gunnar Gytri har i år ferdigstilt nytt orienteringskart i Gjesdalsdalen på Vassenden i Jølster.

Det er ikkje kvart år at klubben kjem med nye kart over heilt nye område, men det skjedde i år. Kartet i Gjesdalsdalen på Jølster vart ferdig, og brukt for første gang på KM i nattorientering i september.

-Eg starta jobben i 2021 og gjorde ferdig dei første 2,5 kvadratkilometerane frå september til november i fjor. Målet var å ha kartet ferdig bra tidleg i 2022, men det gjekk ikkje grunna snømengdene. Eg fekk ikkje starta synfaringsarbeidet før i juni, så kartet var ikkje klart før KM i haust, fortel Gunnar.



Terrenget er relativt ope i øverste delen av dalen. Elles er det mykje myr, og terrenget er detaljrikt med mykje steinar, samstundes som det også har ein del eldre skogsfelt med god løpbarhet.

Totalt dekker kartet 7 kvadratkilometer. Til samanlikning er kartet på Kinna 12 kvadratkilometer. Gjesdalsdalen er delt av ei elv, og dalen er tilgjengeleg med to bilveggar (bom), ein på kvar side av elva. Så finst det krysningspunkt med eit par bruer over elva, slik at ein kan få god utnytting av terrenget.

Førde IL Orientering skal i august 2023 arrangere Vestlandsmeisterskap i orientering, og har tatt avgjerd om at ein då skal nytte seg av det nye kartet i Gjesdalsdalen. Tidlegare i haust var det synfaring saman med grunneigar, og ein har fått grønt lys for aktuell samlingsplass som kan brukast til løp både laurdag og søndag.

Gunnar Gytri vil berømme positiviteten til grunneigarane i området. – Frå dag ein er vi møtt av velvilje frå grunneigarane. Dei uttrykker at det er kjekt at det blir aktivitet i dalen. Som o-gruppe er vi avhengig av å spele på lag med grunneigarane, noko vi har lukkast med her, og då er det kjekt å ferdast i området, fortel han.



Gunnar Gytri.

Gunnar har også vore mentor for Anja Hole og Håkon Grønli i samband med laging av nye kart på Skei skule og Bygstad skule. – Det er ein fornøyelse at det kjem nokon nye bak deg som ønsker det å lære det å lage kart. Det er god læring i det å starte med å lage kart over skulane, det er rette vegen å gå. Så kan ein etter kvart bevege seg over til skogen, seier han, og gir litt ekstra skryt til Anja og Håkon. - Dei viser begge talent. Dei evnar å plukke ut dei detaljane som er viktige, det er ein god eigenskap når ein skal lage kart, avsluttar han.



Kretsløp arrangert av o-gruppa i Førde

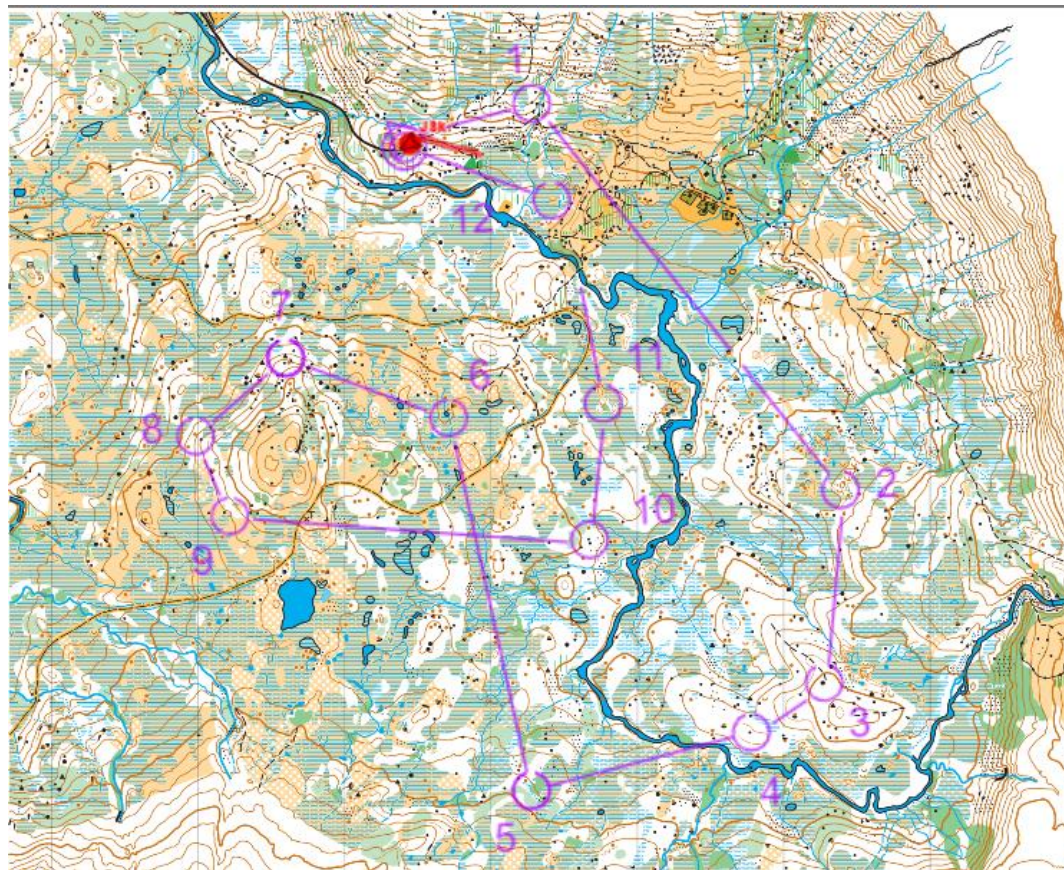
(Av Yngve Årdal)

Førde IL Orientering har i 2022-sesongen arrangert tre kretsløp, og to av disse var kretsmesterskap.

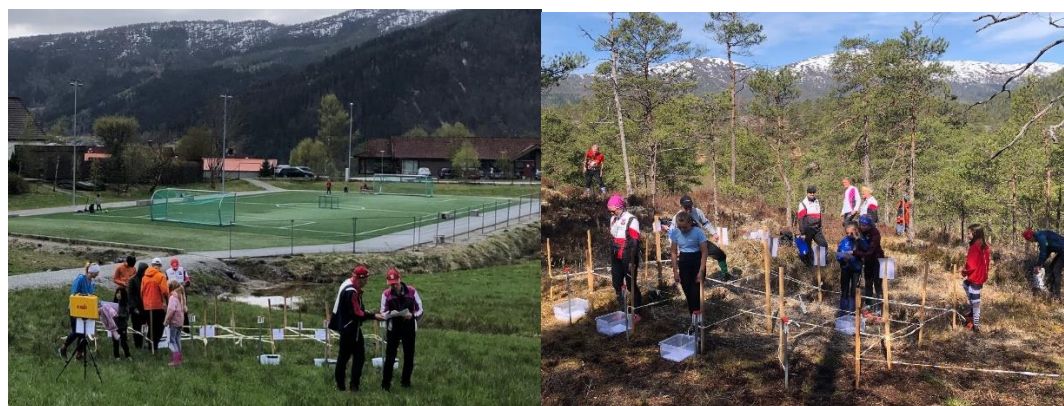
Laurdag 7. mai: KM sprint i Vieåsen

Søndag 8. mai: Sunnfjordorienteringa på Vettereinene

Fredag 30. oktober: KM nattorientering i Gjesdalsdalen



KM natt Gjesdalsdalen på Vassenden i Jølster. Lengste A-løype.



Bildet til venstre startområde i Vieåsen på KM-sprint, og bilde til høyre startområde på Sunnfjordorienteringa.