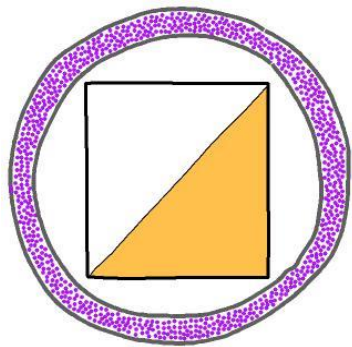




Øposten 2023

orientering.fordeidrettslag.no



47. årgang



Vellukka DM i Gjesdalsdalen

Sideoversikt

Side 3	Styre og råd 2023-sesongen
Side 4	Oppsummering 2023-sesongen
Side 10	Årsmelding teknisk råd
Side 14	Årsmelding trenings- og rekrutteringsråd
Side 16	Årsmelding turorienteringsrådet
Side 22	Helse Førde-stafetten
Side 24	Midnattsolgaloppen
Side 27	O-troll-leir på Vassenden
Side 28	Nytt o-kart Sande skule
Side 30	Anja Hole satsar for fullt i Halden
Side 33	Nytt o-kart Førde Campus
Side 34	7.plass i NM knockout-sprint
Side 36	Skadeførebygging
Side 37	Nytt kart Mo og Øyrane vgs
Side 38	Veteran-VM 2023
Side 41	Premiering nærløp og LM
Side 44	Nye o-kart Halbrend og Flatene skule
Side 47	320 km for kreftsaka
Side 48	Ungdomssamling på Vassenden
Side 50	Evaluering DM
Side 56	morO i Hafstadparken
Side 58	Resultat KM og DM
Side 59	Elisabeth på Hovedløpet

Bilde side 1: Norvald Ospehaug



Post nær Gjesdalsstøylen på DM i orientering. Foto: Gunnar Gytri

Følg Førde IL Orientering på Facebook!

Førde IL Orientering – styre og råd 2023

Styret:

Leiar	Knut Even Hole	Jølstravegen 162, 6819 Førde	90201994	knuteh@hotmail.com
Nestleiar	Yngve Årdal	Langeberget 11, 6812 Førde	91149805	ardal yngve@gmail.com
Styremedl	Torodd Os	Runnaleitet 11, 6812 Førde	91395912	torodd.os@eninvest.net
Varmedl.	Julie Daling	Hornnesv. 120, 6809 Førde	99471748	julie.daling71@gmail.com

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	Julie Daling	Hornnesv. 120, 6809 Førde	99471748	julie.daling71@gmail.com
Medlem	Anita Hole	Jølstravegen 162, 6819 Førde	48029227	aehole1@gmail.com
Medlem	Anja Sægrov	Haresporet 25, 6814 Førde	91583462	asegrov@gmail.com

Turorieringsråd:

Leiar	Harald Hjellbrekke	Grimelandsv. 264, 6811 Førde	97712051	harald.olav.hjellbrekke@eninvest.net
Medlem	Knut Ivar Osvoll	Symretunet 1, 6812 Førde	90072542	knut_ivar_osvoll@hotmail.com
Medlem	Anja Hole	Jølstravegen 162, 6819 Førde	91351350	anjahole1@gmail.com



Kretsløp i Askvoll i april 2023 med mange løparar frå Førde på startstreken.

Oppsummering sesongen 2023

(Av Knut Even Hole, leiar Førde IL Orientering)



Nærløp sprint med start Førde ungdomsskule.

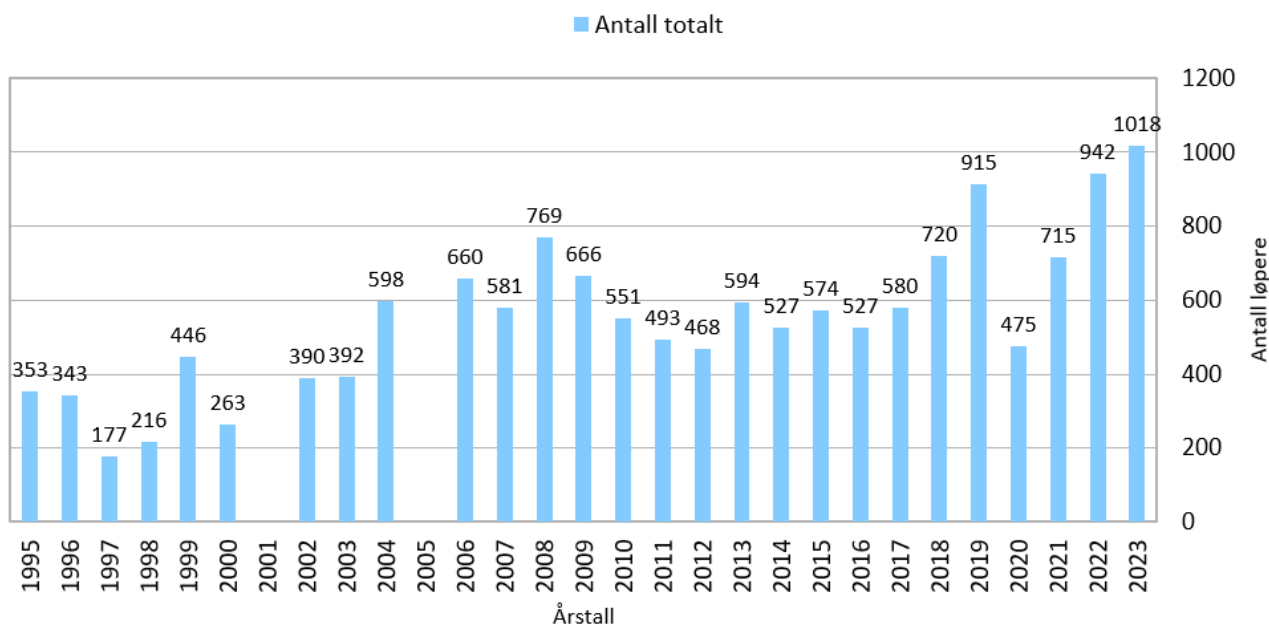
O-sesongen 2023 blei avslutta 1. november med nattsprintløp i Hafstadparken, med påfølgande premiefest. Vi starta med servering av nydelege kringler og bollar gjeve av Naustdal Dampbakeri, kaffi og saft. Det har vore god deltaking på nærløpa i år, så det var mange som skulle ha premie. 31 born og ungdom hadde 4 eller fleire løp, Gaute Osvoll trona øvst på lista med 17 av 20 løp. 28 over 16 år hadde 12 eller fleire løp, Torbjørn Os har deltatt på alle 20 løpa. Det var og premier til 1. 2. og 3. plass på lagsmeisterskapa. Her må eg nemne Håkon Grønli som vart lagsmeister på alle fire løpa (sprint, mellom, lang og natt).

Tur-o deltakarar fekk og utdelt sine merke og plakettar. 95 deltakarar har registrert eit eller fleire klipp i år. 36 gjekk til gull. 7 deltakarar hadde oppnådd plakett av ulike valørar. Leifolav Hagen har delteke heile 35 gonger, og oppnådde 35 års plakett. Øvst på lista tronar Egil Nestande med heile 47 gongar til gull. Kvelden vart avslutta med lotteri. Alle fekk kvar sitt lodd ved ankomst og Yngve sto for trekkinga.

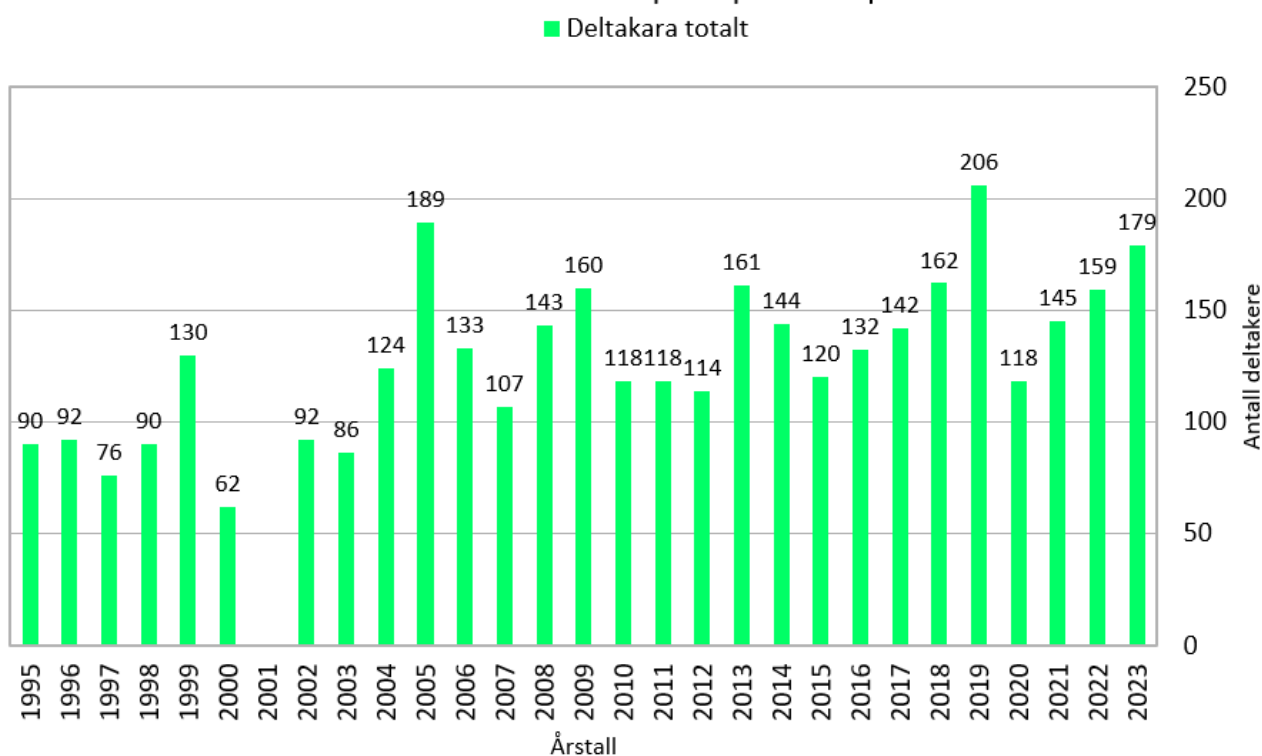
Eg skreiv at det har vore god deltaking på nærløpa i år, faktisk ny rekord med antall deltakarar totalt. 1018 løparar fordelt på 17 nærløp, Sunnfjordorienteringa og DM (kun Førde løparar tatt med frå DM). Dette gir eit snitt på 51 løparar pr løp. Til samanlikning så hadde vi i rekordåret 2019, 915 løparar totalt, men da fordelt på 16 løp. Snittet da var på 57 deltakarar pr løp. Så vi har litt igjen på snittet i 2019 før Koronaen

satte på ein brems. Totalt var det 179 enkeltpersonar med eit eller fleire løp, berre 2019 har vore høgare med 206 løparar.

Antall løpere totalt pr år på nærløp



Antall deltakerer pr år på nærløp



Det har og vore bra deltaking på nattløpa. Fem nattløp med rundt 17 deltakarar på dei fire første, og i Hafstadparken var det 35 som deltok. Eg må rette ein stor takk til alle løypeleggjarane og medhjelparane på nærløpa. Og ikkje minst til Torodd, som alltid stiller opp med tidtaking, og resultata klar på Eventor nesten før vi har komt oss heim.

Også i år stilte Håkon og Anja opp og hadde O-skule for barn mellom 8-12 år. Det var god deltaking, og alle dei nye fekk rekruttpakke med løparbrikke og kompass til odel og eige. Det var også o-skule for ungdom og vaksne. Stor takk til instruktørane som set av tid til dette før dei sjølv skal springe løp.

Innetreninga som startar første onsdag etter premiefesten vart i 22/23 leia av Anja. Her er det ein fast gjeng på 8-10 personar som samlast for trening og o-tekniske oppgåver. Dette føregår i gymsalen på Slåtten skule. Treninga er open for 13 år og oppover, så det er berre å pakke baggen å møte opp, her er plass til mange fleire. I haust og til vinteren så er det Håkon som stiller som trenar. Stor takk til dåkke begge for jobben de legg ned.

24. mai var det duka for Sunnfjordorienteringa med arena ved lysløypa i Masdalen, med Kurt som løypeleggjar og Jostein som løpsleiar. Løpet er reikna som eit krinsløp, og derfor krev det mange løyper og premiering. Jobben blir derfor noko større enn på eit nærløp. Stor takk til dåkke for eit godt arrangement.

Vi har valt å ha dette løpet på ein onsdag sjølv om det er eit K-løp, mest på grunn av at då kjem dei som elles stiller opp på nærløpa, men igjen ikkje så mange frå dei andre klubbane i krinsen, som det kanskje hadde komet om vi arrangerte det ei helg. Det var totalt 50 deltakarar på Sunnfjordorienteringa. Dessverre så var det berre tre krinsløp som hadde fleire deltakarar i år, med 51, 53 og 80 løparar. Førdeløparane har reist på flest krinsløp, med eit snitt på 16 løparar pr. løp. Dette talet kan bli mykje høgare når vi har eit snitt på 51 løparar på nærløpa, så burde vi kanskje klare å få



Premiefest FIL-huset 1. november.



Sunnfjordorienteringa 24. mai.
Øvst Anja, Morris og Sigrid. Nedst Gunnar og Kurt.

med fleire? Her må alle hjelpe til med å ufarleggjere K-løpa, og dra med fleire på tur rundt om i krinsen. Ofte blir det halde samling for ungdomane og o-trolleir for borna når det er k-løp over 2 dagar.

Krinsløp/ DM 2023												
	Askvoll		Førde	Markane	Veten	Breimsbygda	Tambarsjelvar		Førde		Sogndal	
	KM Natt	Vårløp	Sunnfjord-O.	Krinsløp	Krinsløp	Rotekoppen	KM Mellom	Haustbløyta	DM lang	DM mellom	Km sprint	KM lang
Askvoll	4	9	0	4	4	0	3	0	6	3	5	4
Førde	11	13	44	14	13	11	20	18	26	29	4	8
Tambarsjelvar	0	0	0	1	1	0	3	3	3	3	0	2
Sogndal	0	0	0	5	5	0	1	0	11	6	25	25
Breimsbygda	0	0	0	0	0	9	1	1	1	0	0	2
Markane	4	4	0	14	14	3	3	3	5	4	0	5
Veten	1	1	0	7	20	0	3	4	1	3	0	0
Andre	6	9	6	8	23	2	1	1	118	88	2	6
Totalt	26	36	50	53	80	25	35	30	171	136	36	51
									(57 frå S&FJ)	(48 frå S&FJ)		
Deltakarar frå arrangørklubb												

26. og 27. august arrangerte vi Vestlandsmeisterskap i Gjesdalsdalen. Lang på laurdag og mellom på søndag. 171 deltakarar på laurdag og 136 på søndag, noko som var litt mindre enn vi hadde håpt på. Noko skuldast nok at enkelte krinsar arrangerte KM løp denne helga, og dei frå Rogaland som hadde lengst køyreveg valte nok KM framfor flotte dagar i Gjesdalen. Arrangementskomiteen bestod av Yngve (løpsleiar), Gunnar (løypeleggar), Torodd (teknisk ansv.) og underteikna (kiosk ansv.). Av andre nøkkelpersonar må eg nemne Bjørn Olav (arenaansv.), Johan (premieansv.), Harald (startansv.). Og ikkje minst grunneigar Sigbjørn Steinsund som var udelte positiv, flytta dyra ut frå beitet og slo bøen for at vi skulle få nytte den til arena. Arrangementet gjekk bort i mot knirkefritt, takka være dyktige funksjonærar. Det var ei fryd å være med å arrangere desse dagane. Vi har vel aldri opplevd at det har vore så enkelt å få med funksjonærar til å dekke arbeidsoppgåvene som er ved eit slikt arrangement. Og kommentarane etter vi var ferdige å rydde opp var udelte positive. Enkelte lurte til og med på kor tid vi skulle arrangere neste store løp, så ein fekk stille på igjen. Det kjem meir om DM lenger ut i O-posten. Hjarteleg takk til alle som var med å bidrog til at vi kunne arrangere DM.



Gaute Osvoll er ein av dei som har laga skulegardskart siste året.

Under DM så hadde vi ungdomssamling og o-trolleir. Samlinga var open for heile distriktet, og leiren for born i krinsen. Det var godt med deltakarar, og meir om dette kjem seinare i O-posten. Julie var ansvarleg for leiren, og Anita for samlinga. Stor takk til dåkke, og medhjelparane dåkka for jobben.

I nokre år no så har vi deltatt på «skolegårdskart» prosjektet til NOF, der Anja og Håkon har tidlegare teikna kart over Førde Barneskule, Bygstad skule og Skei skule. I år søkte vi NOF om å få teikne tre nye kart og oppdatere tre kart. Vi var så heldige å få med to ungdomar til, Gaute Osvoll og Elisabeth Kusslid. Dei teikna

kvar sitt kart, Gaute over Førde Campus (Høgskulen og sjukehusområdet) og Elisabeth over Mo Jordbrukskule. Håkon teikna kart over Sande skule, mens Anja oppdaterte kart over Flatene -, Halbrend - og Slåtten skule. Det blei 6 flotte kart som er lagt ut på portalen så skulane kan gå inn å teikne løyper til t.d gym timar sjølv. Skulane får ein sekk med utstyr og tips til ulike aktivitetar, 20 postmarkeringar og ein rekruttbanner. Takk til ungdomane for karta, og eg håper de vil fortsette med dette vidare.

Også i år trykte vi opp Tur-O hefte og delte ut til skular som hadde grøn tur i nærområdet. Av 500 hefter blei nær 480 delt ut på Slåtten-, Flatene-, Halbrend- og Førde Barneskule. I tillegg fekk dei PDF fil av heftet til utskrift til dei resterande klassane. Så deltakartalet på tur-o er noko høgare enn vi har fått registrert. I tillegg til dei grønne turane, så hadde fleire skular anna orienteringsaktivitet. Nokre lånte utstyr og laga opplegg sjølv, og nokre nytta løyper som vi lot stå igjen etter nærløp. Skulane har meldt tilbake at 963 elevar har delteke på o-aktivitetar i skulen. Dette er rapporter vidare til SFOK/NOF for tildeling av tilskot.

Vi har ei tid jobba med å starte opp eit tilbod for barn og unge mellom 8-12 år, der dei kan møte opp på ein fast plass, og leike og ha det morO. Dette har vi endeleg fått til. 6. november starta vi opp med Leik og MorO i Hafstadparken. Opplegget er eit lågterskeltilbod, ope for alle, og er gratis å delta på. (Tilskot til prosjektet har vi fått frå Bufdir og Vestland fylkeskommune.)

Vi har vore så heldig å få med 5 instruktørar med Håkon i spissen. Instruktørane er ungdomar, så det ikkje blir så stor aldersforskjell mellom dei og borna. Dei fire andre har ikkje tilknytning til o-gruppa, men det var heller ikkje noko krav. Dei nyttar seg av aktivitetsbanken til NOF til nokre av aktivitetane og der er det godt forklart kva det går ut på. Planlegginga av kveldens aktivitet står instruktørane for sjølve.



Vieåsen 26. april 2023.



Langeland 23. august 2023.



Sundsvalen 16. august 2023.



Premieutdeling til nokre av dei yngste under DM i Gjesdalsdalen 27. august 2023.

Det var ikkje så mange som kom første gongen, men det har komet til nye kvar måndag. Tilbodet startar kl 18 og varer ein time. Etterpå går dei inn i varmen på FIL-huset der det er kveldsmat med kakao og brødmatt. Borna har det kjekt i lag med ungdomane, og dei har god appetitt når dei kjem i hus. Vi tilbyr også ei kort og ei lang sprintløype i og rundt Hafstadparken til foreldra, så dei kan få seg ein trimmetur, mens borna herjar på. Dette er ope for alle som vil, det er berre å møte opp og få seg eit kart. Det er satt ut postbukkar, så vi tilbyr tidtaking om ein har med seg brikke, viss ikkje kan ein låne ei.

Vi kom litt seint i gong med tilbodet sidan ingen responderte på innlegga om å være leiar og ansvarleg for kveldsmaten. Men vi har vore opp i 16 born ein kveld, og så får vi sjå korleis vi skal legge det opp vidare framover. Aktivitet vil det bli. Håpet er at vi blir ein god gjeng ut på våren, og at foreldra også syns dette er kjekt, så dei blir med på onsdagsløpa også.

Takk til alle som har bidrege på ulike måtar i år, takk til sponsorar og andre bidragsytarar. Utan dåkke går det ikkje å ha så høg aktivitet som vi har. Håper de er like svære å være med i 2024.



Helgåsmarka 23. mai 2023.

Teknisk råd – årsmelding 2023

(Av Torodd Os)



Nærløp Djupedalen med samlingsplass på hytta til Torodd Os.

Teknisk råd i 2023 har vore: Torodd Os, leiar; Egil Nestande, medlem lagerleiar; Helge Schei, medlem kart; Andreas Haug, medlem.

Terminliste - løpsregistrering

Teknisk råd har i 2023, 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 og «Sunnfjordorienteringa 2023» og DM 2023 i Gjesdalsdalen. I 2023 har vi også tilrettelagt nokre løp for LiveloX, slik att løparar kan legg inn sine GPS-spor og spele dei av på LiveloX.

Vi har laga oversikt på tall deltakara i kvar klasse på Nærløpa i år. Oversikta viser 848 startar i år på Nærløpa.

Kartarbeid

Nytt kart Vassenden Gjesdalsdalen. Kartet er fullført og nytta til DM 2023. Har vore litt fram og tilbake med spelemidlar til kartet, men fekk forskottert store deler av det vi har søkt om seint på hausten i år.

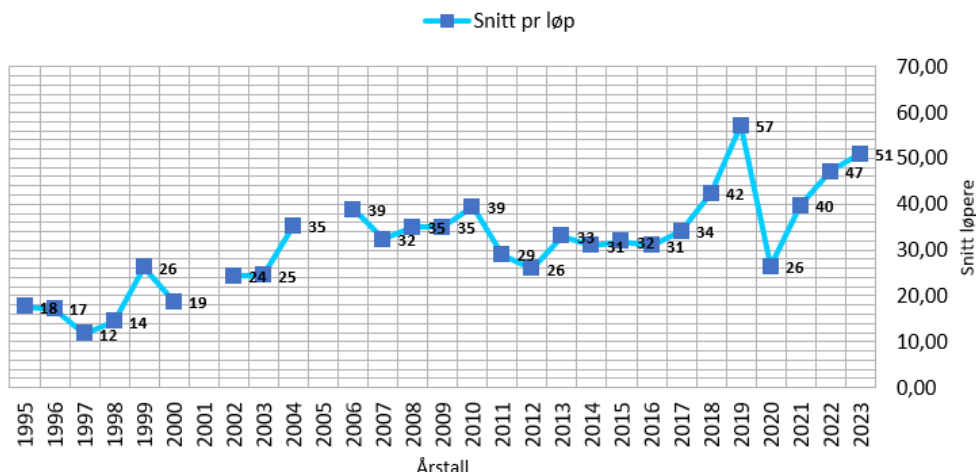


Nærløp, sprint, Vieåsen mai månad.

Oppdatering kart:

Bekkjaholten: Litt grov re-synfaring er gjennomført på heile området mellom E39 og «Postvegen». Nokre utydelege stiar er tatt vekk, likeins mindre steinar. Nokre steinar omgjort til høgdepunkt og opne område er utvida. Kartet er laga i to versjonar, ein som omfattar berre Bekkjaholten og ein utvida versjon der også eit område vest for Bekkjaholten er med.

Snitt løpere pr nærløp



Halbrend-Flatene: Ny og utvida versjon er laga på grunnlag av «Sentrumskartet». Bustadområda er sjekka for ev. nye hus o.l. Skogsområda er grovt re-synfare og oppdatert for omfattande hogst. Mindre steinar og utydeleg stiar er fjerna og «grønfelt» er justert/oppdatert.

Vieåsen-Slåtten: Ny versjon er laga på grunnlag av «Sentrumskartet» og eksisterande kart. Ein del steinar, skrenter og stiar i skogsområda er overført frå eksisterande kart, og delvis sjekka i terrenget. Bustadområda er sjekka og oppdatert for nye hus, vegar, m.m. Det er framleis byggeaktivitet i området, og meir er planlagt. Det er derfor behov for jamleg oppdatering etter kvart som «Sentrumskartet» blir oppdatert.

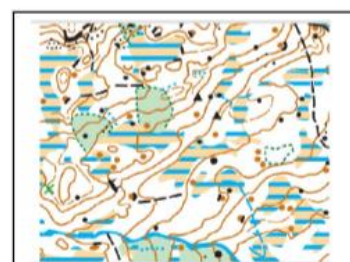
«Sentrumskartet»: Kartet er stort sett ferdigstilt på bakgrunn av digitale data frå kommunen, pluss justering på grunnlag av «Førdepakken» og andre byggeplanar. Skogsområde som inngår i kartet er delvis synfare, jf. Halbrend-Flatene, men ein del står att, m.a. Presteholten og inste Vie/Løland. Kartet er no eit godt grunnlag for å lage utsnitt av aktuelle område for t.d. sprintløp og turorientering (Grøne turar).

Turorienteringsrådet vil i 2024 legge postar for grønne turar i området Hundvebakke/Bergum. Kartet vil bli kontinuerleg oppdatert etter kvart som tiltaka i «Førdepakken» og andre byggeprosjekt blir gjennomført.

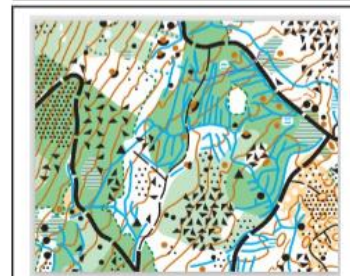
Nye Klappene: Etter omfattande hogst vinteren 2023 er kartet i haust revidert av Helge Schei i nært samarbeid med Gunnar Gytri. For det meste på og nær hogstflatene.

Jølster Skisenter: Rettingane var konsentrert om hogst ved oppgangen til Gjesdalsdalen. Kartet vart georeferert og snudd mot magnetisk nord (5, 2 grader ifølge ocad). Nye nord linjer satt på.

Flugekartet: Arbeidet i år har gått etter planen i høve synfart areal, det er sågar synfart opp mot 4,5 km2. Ein har teke i bruk ny metode for nøyaktighet, sketch app. Kartområdet er på ein måte delt i to, Søndre del:



Utsnitt nord



Utsnitt syd

Detaljar frå det nye kartet som er under arbeid i Flugedalen på Jølster.

Frå Eikås Sag til Støfringsdal/ Støfringstøylen, her er det i høgareliggende område ein del «bukkemark», med mykje blokkmark og steinur, men der er det bygd skogsvegar som kan nyttast til å ta seg fram. Nordre del: Frå Støfringdal via Dalestøylen og til Flugestøyen og til Fluekvam her er det veldig fint for o-løp. Litt dyrkafelt mellom Flugkvam og Flugstøylen.

Skulegårdskart:

Det er teikna fleire skulegårdskart siste året, og fire ungdommar i klubben har vore engasjert. Gaute Osvoll har teikna «Førde Campus», Håkon Grønli har teikna «Sande Skule», Elisabeth Kusslid «Mo og Øyrane VGS» og Anja Hole har oppdatert skulegårdskart over Flatene, Halbrend og Slåtten skule, samt lage eit kombikart av Flatene/Halbrend. Alle karta er lagt ut på skoleorientering.no



Nærløp ved Førde ungdomsskule i nydeleg vårver.

Løpsutstyr

I løpet av 2023-sesongen har 2 posteiningar blitt borte (Nr. 95 og 97 på stolpe), ellers så har nokre posteiningar blitt erstatta grunna alder og at dei har slutta å virke. Vi fikk 5000,- i premie frå Emit for å ha registrert aktivitet under WOD. Dette vart brukt på 6 nye posteiningar. I tillegg har vi kjøpt inn ein «Skulepakke EKT» for andre tilskot. Dette er tenkt til å låne ut til skulane som ønsker ha ein o-aktivitet.

Per desember 2023 har vi følgjande utstyr på lageret:

Posteiningar

123 stk. på stativ, inkl. 3 stk. målpostar, pluss 23 stk. på plate med opphengssnor.

8 stk. starteiningar, alle frå 2019 eller nyare.

Leigebrikker:

66 stk. alle frå 2018 eller nyare.

Postskjermer:

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

MTR4, komplett m/EPR3 og papir. 3 (4) stk. 1 stk. eScan og 1 stk eScan2, begge komplett m/EPR3 skriver.

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, alle m/vegger, 2 stk. Tunneltelt, 1 stk. Toalettelt, samt eit «kiosktelt» 5X8 meter m/vegger. 3 stk. bord, 2 stk. «Beachflag», oppslagstavler. Det er også kjøpt inn kjelegler etc. til bruk på MorO. Turorienteringsutstyr. Postflagg, stolpar, stifteklemmer

1.stk. Bærbar PC, 1 stk. laserskrivar

Det er gjort ein del opprydding på lageret i haust, og utstyr, premier, kioskutstyr etc. er organisert i plastkasser. Kassane og hyller er merka. Vi har mykje og kostbart utstyr så det er viktig at alle er med på å ta vare på dette, og halde det ryddig på lageret.

Støttespelar Førde IL Orientering 2023:

:



**A/S AUTOSERVICE
FØRDE**
Din leverandør av nyttekøretøy

Trenings- og rekrutteringsråd – årsmelding 2023

(Av Julie Daling)



morO i Hafstadparken. Først ein time med leik og moro ute, etterfølgd av kveldsmat inne.

Rådet har vore: Julie Daling, leiar, Anita Hole, medlem og Anja Sægrov, medlem. Det nye rådet starta i mars med eit arbeidsmøte der vi gjekk gjennom aktivitetsplanen og fordelte ansvar. Rådet har vore ein i minus, men har satsa på andre gode hjelparar i heile o-gruppa.

Vintertrening frå Slåtten skule

I vinter og i perioden frå november har vi hatt innebandy og styrketrening med oppgåver frå Slåtten skule. Instruktør: Anja Hole (vinter) og Håkon Grønli (haust). På det meste 12 deltakarar.

Kurs i førebuing av idrettsskadar:

Fysioterapeut Aud Vassbotten Storøy og manuellterapeut Marit Anne Smørdal hadde kurs på Slåtten skule med tema trening, og korleis unngå skader i treningskvardagen.

O-skule for born, ungdom og vaksne

Det vart halde o-skule 5 onsdagar i perioden 12.4-10.5. 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.

O-skulen





Førebygging av skader – temakveld på Slåtten skule 15. februar 2023.

Fellestur til løp Markane/Veten 3.-

4.juni, O-troll-leir og ungd.samling:

Deltakarar frå Førde IL: Storm Skilbrei (H11-12), Jørgen Daling Korsøen (H11-12), Sjur Skilbrei (H13-14), Gaute Osvoll (H13-14), Anja Hole (D17-20) og Håkon Grønli (H17-20). Takk til Markane/Veten for eit vellukka arrangement.

Ungdomssamling 25.-27.august

I samband med DM på Vassenden var det ungdomssamling for løparar frå Hordaland og Sogn og Fjordane i aldersgruppa 14-25 år. Totalt 23 deltakarar på leiren.



O-skule i Movika.

O-trolleir på Vassenden skule 26.-27 august.

Deltakarane kom frå Askvoll, Sogndal, Førde, Jølster og Markane. Totalt 13 born i alderen 7 – 12 år deltok på dag 1 av o-troll-leiren. 8 av borna overnatta. Skuleområdet ved Vassenden skule var perfekt som aktivitetsområde og borna kosa seg i sola. Deltakarar frå Førde IL: Jørgen Daling Korsøen, Storm Skilbrei, Arya og Max Stubhaug Tjørhom.

morO

Gratis lågterskeltilbod med fokus på lek og aktivitet ute for aldersgruppa 8-12 år. Oppmøtestad er Hafstadparken på måndagar. Har vore opp i 16 deltakarar. Vert avslutta med kveldsmat. Oppstart var i haust, og tilbodet skal halde fram også i 2024.

Turorienteringsrådet – årsmelding 2023

(Av Harald Hjellbrekke)



Solheimsdalen vart eit av områda som vart brukt til turorientering i 2023. Friborgstøylen med Gjøsetstøylen og Gjøsetfjellet i bakgrunnen.

Turorienteringsrådet i 2023 har vore samansett av: Harald Hjellbrekke (leiar), Knut Ivar Osvoll og Anja Hole (medlemmar).

Vi har fått god hjelp av Kurt Grønli og Gunnar Gytri til utsetting og nedtaking av postar. Egil Nestande og Knut Even Hole har hjelpt til å lage tur-o-hefte, legge ut info i appen og på nettet og lage statestikkar. Ei stor takk til dei. Eg tok over som leiar for turorientering etter årsmøte i vinter og kom til duk og dekkja bord. Det forrige styre hadde gjort ein kjempejobb i fjor haust og planlagt alle turane for i år, og vore i marka å merkt opp samtlege postplasseringar. Dette gjorde arbeide vårt mykje lettare og vi kom i gong mykje tidlegare enn tidlegare år. Dei grønne turane var på plass til påske, og alle dei andre var klare til 1. mai. Kurt sette ut postane i Gjesdalsdalen og Solheimsdalen på ski i påska.

Tur-o-hefte

Som i fjor vart det bestemt at vi skulle presentere turorienteringa i eit tur-o-hefte med kart over alle turane og info om korleis ein kan delta ved å registrere



Kurt Grønli i full sving å male nye stolpar til grønne turar i nærområdet.

seg på nettet eller laste ned ein app og bruke mobilen til å scanne QR-koden på posten. 500 tur-o-hefte vart bestilt. Nær 480 hefter blei delt ut til skulane, som dei kunne nytte i opplæring i bruk av kart og kompass på dei grønne turane som var lagt i nærområde rundt skulane. Desse tur-o-hefta vart og lagt ut til sal på Erdal Sport som tidlegare år. Det vart ikkje laga eigne konvoluttar med registreringskort (klippekort) i år, sidan det berre var 2 deltakarar som nytta dette i fjor.

Utstyr

Det vart kjøp inn og laga 40 nye stolpar til bruk i sentrumsområde og rundt skulane til dei grønne turane. Det vart og supplert med nye postflagg og merker til stolpane.

Turane

Som tidlegare år har vi i år differensiert turane etter nivå og lengde på turane med farge på turane: Grøn tur; enkel kort tur i sentrumsområde, der rullestolbrukara og folk med barnevogn kan delta, disse turane er gratis, og er lagt opp at skulane kan nytte dei.

Blå tur; enkel tur i terrenget der ein kan følge sti og andre ledelinjer.

Raud tur; lengre og meir krevande tur i terrenget. Totalt 65 postar på 8 turar.

Etter ynskje frå NOF om mest mogeleg likt opplegg over heile landet, med fargegarderte turar og poeng gav vi ein fast poengverdi på alle postane på samme turen.



Tidleg utsetting av tur-o-post i Gjesdalsdalen. Ski vart brukt.



Anja Hole på turorientering ved Huldefossen. Bildet tatt av Knut Even vart og nytte av Norges Orienteringsforbund og Skoda Auto AS for marknadsføring av tur-orientering.

I år var desse områda nytta:

Grøn tur;	Vieåsen/Slåtten	8 postar – 4 poeng for kvar post
Grøn tur;	Førde Barneskule	8 postar – 4 poeng for kvar post
Grøn tur;	Halbrend/ Flatene	8 postar – 4 poeng for kvar post
Grøn tur;	Mo jorbruksskule	6 postar – 4 poeng for kvar post
Blå tur;	Movika	5 postar – 6 poeng for kvar post
Raud tur;	Gjesdalsdalen	10 postar – 8 poeng for kvar post
Raud tur;	Soleimsdalen	10 postar – 8 poeng for kvar post
Raud tur;	Bekkeholten	10 postar – 8 poeng for kvar post

Skoda luftetur

Skoda, som er ein av hovudsponsorane til Norges orienteringsforbund hadde i sommar eit samarbeid om å tilby korte, lette turar rundt omkring i Norge. I det høve vart vi forspurt om vi ville delta på eit slikt opplegg. Det svarte i ja til, og foreslo å bruke postane på den grønne turen på Mo jorbruksskule. Denne turen passa godt inn i opplegget til NOF og låg lett tilgjengeleg ved E39. Vi fekk utarbeidd ein plakatt som vart sett opp på strategiske stader der turistane stoppar og informert den lokale Skoda forhandlaren om tilbode vårt. Vi veit ikkje kor mange som brukte dette tilbodet, men vi fekk marknadsført turorienteringa til nye brukarar. Vi fekk 5000 kr frå Skoda Auto AS for å gjennomføre denne aktiviteten.

Deltakarrekord

I år har totalt 96 deltakarar vore innom ein eller fleire postar, mot 81 i fjor. Av desse har heile 94 benytta seg av nettbasert registrering på tur-o -appen og på turorientering.no på nettet. To brukarar har registrert seg på papir. Av alle deltakarane har 31 besøkt alle postane, 36 har klart kravet til gullmerke, 8 til sølvmerke og 10 til bronsemerke. Statestikken syner at dei grønne turane er mest populære.



Tur-o-post i området mellom Mo landbruksskule og Sunnfjord Museum.

O-gruppa - Førde IL

TURORIENTERING

		Gullkrav		Merke/ plakett	2023
Fornavn:	Etternavn:	Deltatt gonger	oppnådd gonger		
Arnis	Abolins	2	1		Gull
Rønnaug	Bolset	3	3		Gull
Pål A.	Dahl	5	5	Bronseplakett	Gull
Per Egil	Engan	3	1		Gull
Sigrun	Furevik	18	17		Gull
Leifolav	Hagen	35	35	35 års plakett	Gull
Sissel Karin	Hals	18	17		Gull
Andre	Hamn	4	4		Gull
Svanhild	Handal	12	10	Sølvplakett	Gull
Margit	Hjellbakk	24	23		Gull
Ola	Hjellbakk	24	23		Gull
Harald	Hjellbrekke	14	13		Gull
Anita Eilertsen	Hole	11	10	Sølvplakett	Gull
Anja	Hole	11	11		Gull
Knut Even	Hole	9	8		Gull
Erlend	Husevåg-Lobben	9	8		Gull
Johan	Husevåg-Lobben	10	9		Gull
Kenneth	Husevåg-Lobben	10	9		Gull
Sigurd	Husevåg-Lobben	10	9		Gull
Synnøve	Husevåg-Lobben	3	2		Gull
Inger Helene	Møgster	11	10	Sølvplakett	Gull
Eqil	Nestande	47	47		Gull
Oddny	Njøsen	44	44		Gull
Helge	Schei	4	4		Gull
Jan Roar	Sekkelsten	17	15	Gullplakett	Gull
Alexander Ommedal	Soleide	11	11		Gull
Arve-Helge	Soleide	39	39		Gull
John-Andreas Ommedal	Soleide	19	19		Gull
Noah Solset	Soleide	7	7		Gull
Rune Johan	Soleide	38	38		Gull
Thomas Solset	Soleide	10	10	Sølvplakett	Gull
Kristin	Solset	8	8		Gull
Grete	Thingelstad	4	1		Gull
Britt	Tjønneland	1	1		Gull
Marit Hjelle	Vie	23	23		Gull
Marloes	Vos	33	33		Gull
Anne Sofie	Engan	3	0		Sølv
Ellen	Holmøyvik	37	31		Sølv
Malin Reiakvam	Knausgård	3	0		Sølv
Tom	Liverud	3	0		Sølv

Gaute	Osvoll	1	0	Sølv
Kjell-Olav	Reikvam	35	32	Sølv
Åse Farestveit	Reikvam	32	30	Sølv
Anne-Katrine Bruland	Wiik	12	11	Sølv
Bernt Ove	Berntsen	1	0	Bronse
Monica	Berntsen	1	0	Bronse
Silje K-	Digernes	1	0	Bronse
Sebastian	Fimland	1	0	Bronse
Gunnar	Gytri	5	2	Bronse
Sindre	Hauglum	1	0	Bronse
Sakarias Gytri	Juklestad	2	0	Bronse
Isak Lunde	Njøsen	2	0	Bronse
Gunnvor	Steine	1	0	Bronse
Marte	Westvik	1	0	Bronse
Ingvar Lindvik	Auflem	3	0	Delteke
Markus	Berntsen	1	0	Delteke
Mats	Berntsen	1	0	Delteke
Arne O.	Birkeland	15	12	Delteke
Eirik	Blom	1	0	Delteke
Karianne	Blom	1	0	Delteke
Jorunn Vaardal	Bockmann	1	0	Delteke
Lars Bjørnar	Bockmann	1	0	Delteke
Mari	Brenhoel	1	0	Delteke
Tor	Brenhoel	1	0	Delteke
Ole	Edvardsen	1	0	Delteke
Eline Gram	Eide	1	0	Delteke
Ronny	Fimland	1	0	Delteke
Sigrid	Gjelsvik	1	0	Delteke
Odd-Arne	Helgås	2	0	Delteke
Anja Solheim	Kiil	1	0	Delteke
Oskar	Kiil	1	0	Delteke
Tony André	Kiil	1	0	Delteke
Iver Åsnes	Langedal	1	0	Delteke
Nicolai Kårstad	Midtbø	1	0	Delteke
Åse Dyregrov	Midthun	1	0	Delteke
Alma	Mo	1	0	Delteke
Trond	Naustdal	17	16	Delteke
Luka Lunde	Njøsen	11	7	Delteke
Terje	Nordal	1	0	Delteke
Eva-Lovise Lien	Nøtseth	1	0	Delteke
Knut-Ivar	Osvoll	1	0	Delteke
Agnes Reiakvam	Ramstad	3	0	Delteke
Olav Reiakvam	Ramstad	3	0	Delteke
Dagrun	Reiakvam	3	0	Delteke
Stig	Rokkones	1	0	Delteke
Stine	Roska	1	0	Delteke

Ivar	Seljeseth	2	0		Delteke
Carina	Shrøder	1	0		Delteke
Jonna	Skogstad	1	0		Delteke
Peder	Solende	1	0		Delteke
Torgeir	Strand	1	0		Delteke
Olivia Huseklepp	Storevik	1	0		Delteke
Yngve	Årdal	3	2		Delteke
Guri	Aarhus	1	0		Delteke
Anonym		1	0		Delteke



Tur-o-post Bekkjaholten, utsikt mot Bekkjavatnet og Hafstadjellet.

170 prøvde rakettløypa på Helse Førde-stafetten

(Av Knut Even Hole)



Rakettløype er eit populært innslag under Helse Førde stafetten. O-gruppa har vore med siste åra på dette arrangementet.



Førde IL Orientering var på plass under Helse Førde-stafetten torsdag 1. juni.

Vi hadde tilbod om rakettløype både på dagtid - for 5. klassingar i Sunnfjord - og på kveldstid under stafetten/barneløpa.

Dette var eit populært tilbod, og kring 170 born prøvde seg i løpet av dagen, og tilbakemeldingar er at dei ivrigaste hadde over 20 runder.

Tar vi med forelder og andre som følgde borna, var det veldig mange innom teltet der o-gruppa hadde rigga seg til.

Ei fin marknadsføring av o-idretten. Vi fekk delt ut nokre o-brosjyrer og ein fekk positive signal om at nokre vil komme og prøve seg på nærløp.

Støttespelar Førde IL Orientering 2023



STRØYMING + TV

**Har du Telia Play,
har du alt!**

Få tilgang til Telia Play på eninvest.no

2 Play **NETFLIX** **HBOMAX** **+**

Midnattsolgaloppen 2023

(Av Harald Hjellbrekke)



Førde-løparar på start i Midnattsolgaloppen. Frå venstre Kurt Grønli, Johan Magerøy, Anders Grønli, Håkon Grønli og Harald Hjellbrekke.

Årets midnattsolgalopp vart arrangert i månedsskifte juni-juli med to løp i Abisko i Nord-Sverige og to løp i nærleiken av Bjerkvik i Nordland. Der stilte ein liten tropp frå Førde på alle desse løpa.

Familien Grønli stilte med tre generasjonar på alle fire løpa. Der imponerte yngstemann Håkon mest med siger i sin klasse H18-19E på alle løpa. Johan Magerøy og undertekna stilte på dei to løpa ved Bjerkvik, så totalt var vi fem deltakarar frå Førde. Også Knut Folkestad frå Tambarskjelvar stilte på start.

Vi var godt synleg på arenaen med det store beachflagget vårt som vi plasert like ved målgangen. Det var det finaste sommarveret ein kunne tenke seg, med sol frå skyfri himmel og nærare 30 varmegrader. Det gjorde at det var tørt og fint å springe. Terrenget var veldig fint og lettløpt, småkupert, glissent lauvskog og ein del myr. Eine dagen var det langdistanse, eg sprang 5,5 km i H60 med 16 postar, og andre dagen mellomdistanse 3,5 km med heile 18 postar. Eg opplevde det som er den store fascinasjonen med orienteringssporten, eine dagen eit løp nesten uten bom og det andre med mykje bomming.

Langdistanseløypa høyrdest litt lang ut så eg starta litt roleg og fekk fort god kartkontroll og gjekk rett i postane og eg syntest det var lett å springe, brukte for det meste kompass og gjekk rett på, sidan det ikkje var så kupert. Såg ein del andre løparar i skogen, som sprang i ulike retningar, men det er ikkje så rart når

det var 12 løyper og nesten 600 deltakarar. Hadde totalt ca 1 min tidstap på småsleivar inn mot postane. Det vart ein 15. plass av 35 startande i min klasse, heilt ok.

Dagen etter var det mellomdistanse, eg hadde ein god følelse frå dagen før, løypa var berre 3,5 km og eg var meir offensiv. Det straffa seg. Dei 4 første postane gjekk fint, så var eg nok litt slurven med kompasset og kom heilt ut av det. Fann posten til slutt, med dette forplanta seg vidare. Så det vart mykje bomming og når ein har så mange postar går tida fort. Det kan og seiast at det var meir tett vegetasjon og krevjande o-teknisk enn dagen før. Dette førte til at eg kom på siste plass. Men totalt sett hadde eg ei god oppleving på dei to løpa, og det er alltid kjekt å komme på nye stader å få springe orientering, og spesielt fint når terrenget og veret er så fint. Ekstra kjekt å ha med to barnebarn frå Sortland som fekk prøve seg i N-løypa.



Håkon Grønli vann klasse H18-19E samanlagt.



Mellomdistanse 3,5 km klasse H65.

Støttespelar Førde IL Orientering 2023:



O-troll-leir på Vassenden i Jølster

(Av Julie Daling)



O-troll leir på Vassenden skule. Leik og læring på skulegårdskartet på Vassenden, samt løp i Gjesdalen.

13 born i alderen 7-12 år deltok på O-troll-leiren på Vassenden i august. Leiren vart arrangert i samband med DM i orientering i Gjesdalsdalen.

Deltakarar på leiren var: Olea Fristad, Askvoll og Holmedal IL; Vena Fristad, Askvoll og Holmedal IL; Jørgen Daling Korsøen, Førde IL; Jakob Lapp, Sogndal IL; Malene Lien Molland, Sogndal IL; Anna Lapp, Sogndal IL; Storm Skilbrei, Førde IL; Malik Bjørgum Saracevic, Jølster IL; Ronja Karlsen Hjelmekke, Jølster IL; Sofie Heimlid, Markane IL; Arya Stubhaug Tjørhom, Førde IL; Max Stubhaug Tjørhom, Førde IL; Benjamin Frøyd, Sogndal IL. Av dei tretten deltakarane var det åtte som overnatta. Det var tre vaksne leiarar med hovudansvar for samlinga (Julie, Kjellfrid og Anne Therese), samt fire medhjelparar og 1 brannvakt.

Klubben fekk gode tilbakemeldingar. Mykje leik og moro. Det har stor verdi for dei unge -løparane å treffast i eit større miljø. Skuleområdet ved Vassenden skule viste seg som perfekt som aktivitetsområde, og borna kosa seg i sola.



Nytt skulegardskart Sande skule



Støttespelar Førde IL Orientering 2023:



Anja satsar for fullt i Halden

(Av Yngve Årdal)



Anja Hole på DM i orientering i Gjesdalsdalen. Dette var hennar siste løp, for denne gang, i Førde-drakt.

I august rydda Anja Hole rommet heime, pakka flyttelasset og sette kursen for Halden. Førde IL Orientering vart bytta ut med Halden skiklubb.

Når vi snakkar med henne midt i desember angrar ikkje ho på valet sitt. – Så langt har overgangen vore veldig positiv, fortel ho, og trekk fram treningskvardagen. – I haust har vi kunne hatt inntil 5 treningar i veka. Tysdag er det intervalltrening, fast o-trening på onsdagar, torsdag er det klubbkveld og trening for alle etterfølgt av vafler og sosialt, laurdag o-teknisk trening og søndag langtur. Dette vert justert opp mot løp, og ho fortel at nærløp som ein har i Førde har dei ikkje i klubben.

Halden er ein stor o-klubb, der fleire er engasjerte. – Det er sosialt, fleire på min alder på trening, og som ny er eg blitt veldig godt inkludert i klubben, fortel ho.

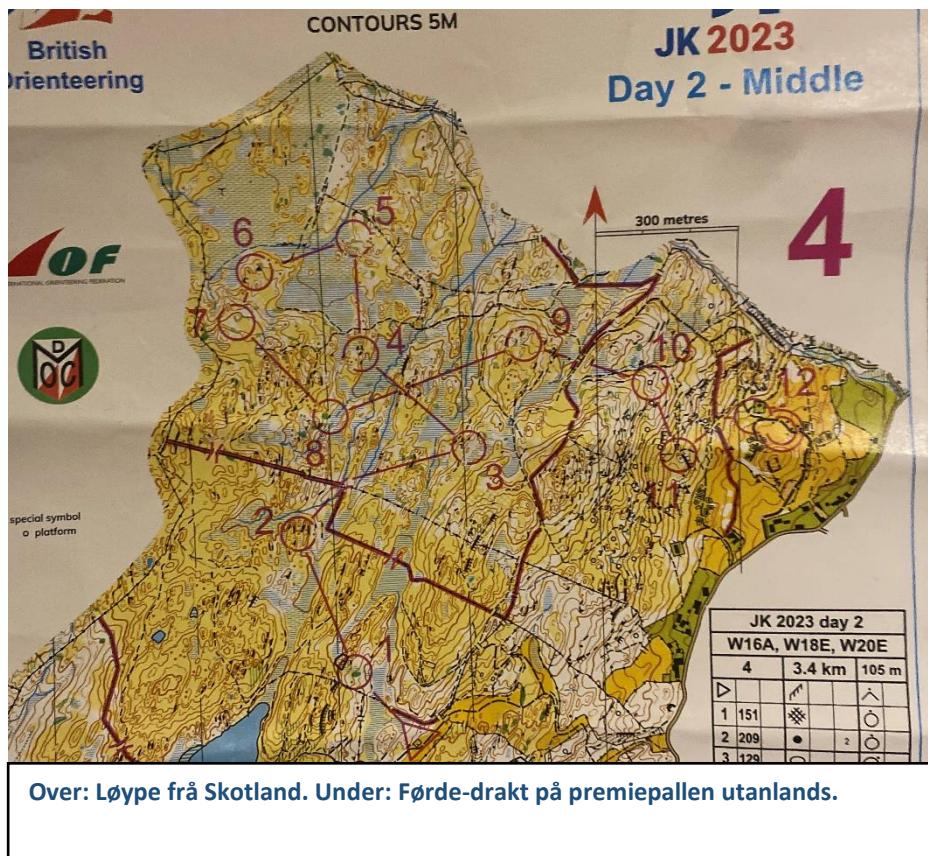
I tillegg til å trene og springe orientering har ho fått seg jobb. – Eg jobbar med skogrydding. Har fått ein arbeidsgjevar som er fleksibel i forhold til trening og løp, slik sett har eg vore heldig, forklarar ho.

Ho hadde ambisjonar for 2023-sesongen. – Eg og Håkon vart invitert med av løparar i Hordaland til ei veke i Alicante i februar/mars. Totalt var vi kring 30 løparar som var med på den samlinga, det var kjekt. Så var eg

til Skotland i påska og sprang løp der. Etter det har det blitt lokale løp og norgescup, men eg er ikkje heilt fornøgd med årets sesong, seier ho. – Eg hadde håpt at sesongen skulle bli betre, men eg må innsjå at eg har utfordringar med austlands-terrenget. Slik sett håpar eg at flyttinga til Halden skal hjelpe meg til å bli betre i den typen terreng.

Som høgdepunkt i sesongen vil ho trekke fram 1.plass på mellom og 2. plass samanlagt under JK i Skotland, samt O-festivalen lang med Oppsal som arrangør i Oslo, der ho sprang inn til ein 5. plass.

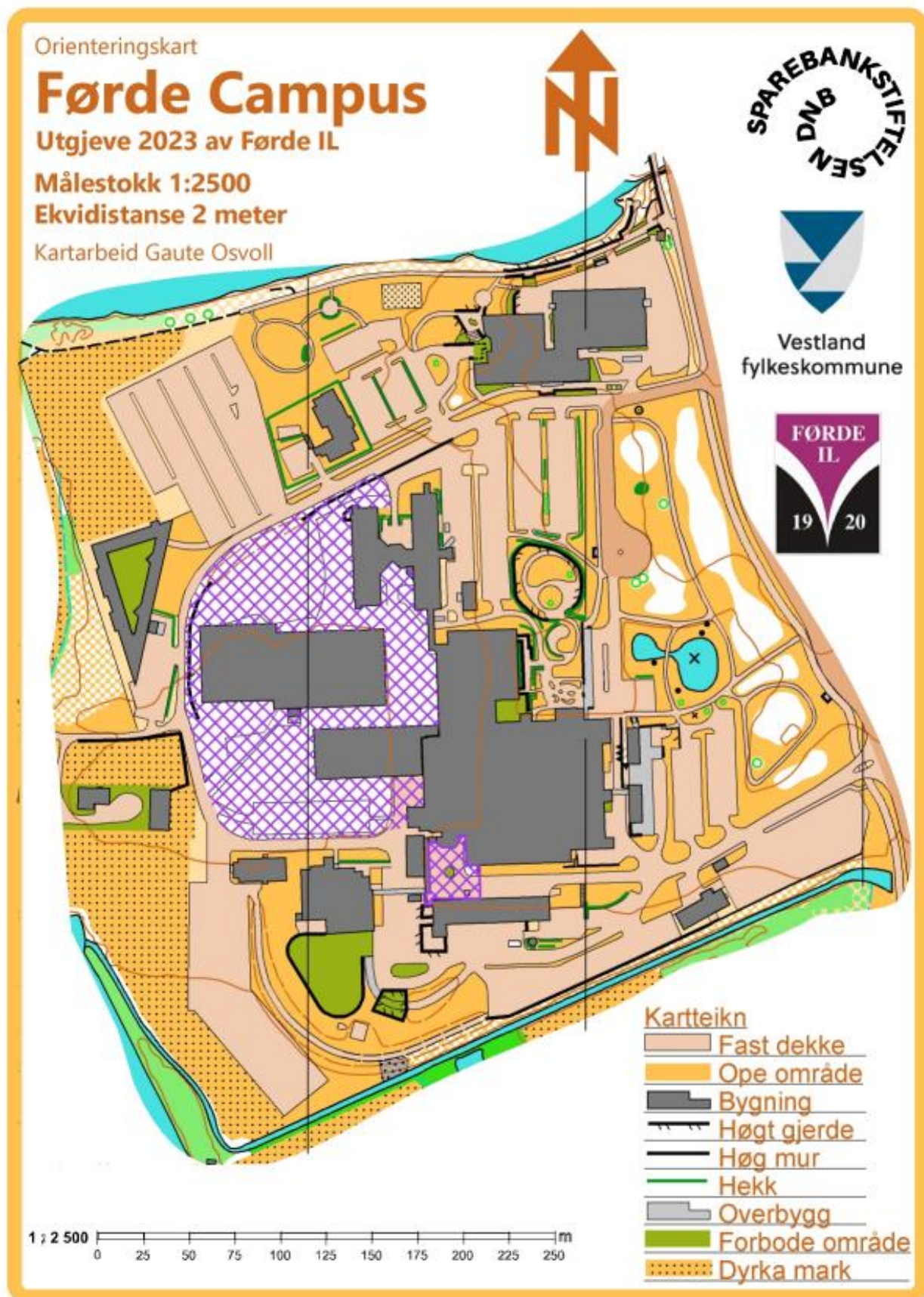
Elles har ho plukka med seg krinsmeistertittlar og lagsmeistertittlar i Sogn og Fjordane, og fekk også med seg ein 3.plass under KM i Østfold for sin nye klubb.



Støttespelar Førde IL Orientering 2023:



Nytt kart - skulegardskart Førde Campus



- NM knockout-sprint var sportsleg høydepunkt

(Av Yngve Årdal)



Håkon Grønli etter målgang NM knockout-sprint.

Håkon Grønli er bra fornøgd med årets sesong. Ikkje minst 7.plassen under NM knockout-sprint i Sandefjord i mai.

Håkon har tidlegare fortalt om opplegget denne dagen. - Vi var kring 60 i klassen. Det starta med prolog kl 11. Då var det inn i karantene uten mobil og informasjon. Det starta med individuell start, og dei 30 beste tidene ville gå vidare. Eg var nummer 16 i prologen, og gjekk vidare til semifinalen. Der var vi delt inn i tre heat, 10 løparar i kvart. Dei tre beste løparane i kvart heat gjekk direkte til finale, samt den personen som hadde best tid av dei som vart nummer 4. Eg vart nummer fire i mitt heat, men hadde sprunge i det heatet med dei klart beste tidene. Eg kunne difor gjere meg klar til finale. I finalen var det ikkje gafling, så det vart litt hending. Til slutt kom eg i mål på ein 7. plass, med berre 14 sekund opp til gullet, noko eg er svært fornøgd med.

Ellers har det blitt mange lokale løp, samt nokre nasjonale. På årets Midnattsol-galopp imponerte han og vant han alle fire løpa i klasse H17-18E. Mykje av sommaren har vore i Nord-Norge, og her var han også med på fjelløpet Telegrafruta Ultra. Dette er eit 62 km langt fjelløp frå Bjøllanes i Rana over Saltfjellet til Russånes i Saltdal. Løpet føl den historiske vandreruta Telegrafruta, og bakgrunnen til ruta er at det vart strekt

telegraflinje over Saltfjellet i 1860-åra. Den gjekk gjennom heile Nord-Norge og bandt Nord- og Sør-Norge saman. Som yngste løpar i herreklassen sprang han inn til ein 18. plass med tida 7 timar og 50 minutt.

- Dette fjelløpet var kanskje det kulaste eg var med i år. Eg var veldig spent før start, for over 60 km i terreng er langt. Men det gjekk veldig bra. Ser at eg har ein fordel som o-løpar med det å springe på sti. Eg held god fart på sti og ikkje minst det å springe nedoverbakke. Er ikkje så glad i bratte bakkar, seier han med eit smil. Fjelløpet gav meirsmak, og han var også med på Hodlekve rundt i Sogn i haust.

Elles er han aktiv i klubben. Har laga to skulegardskart i år, Askvoll skule og Sande skule, - Det er gøy å lage kart. Veldig konkret. Ein må gjere det pent og ordentleg, og då tar det tid. Men dette er noko eg likar, fortel han. I tillegg til dette er han trenar/leiar for innandørstrening på Slåtten på onsdag og MorO i Hafstadparken på måndagar, så det blir nokre timar med orienteringsaktivitet i veka.

2024-sesongen ser han fram til. – Eg har tenkt å trene bra i vinter. Eg er russ i år, og så vert det militær-teneste frå august, men har mål om å springe mykje orientering før det skjer.



Hautbløyta i Naustdal.

Unngå skadar i treningskvardagen

(Av Yngve Årdal)



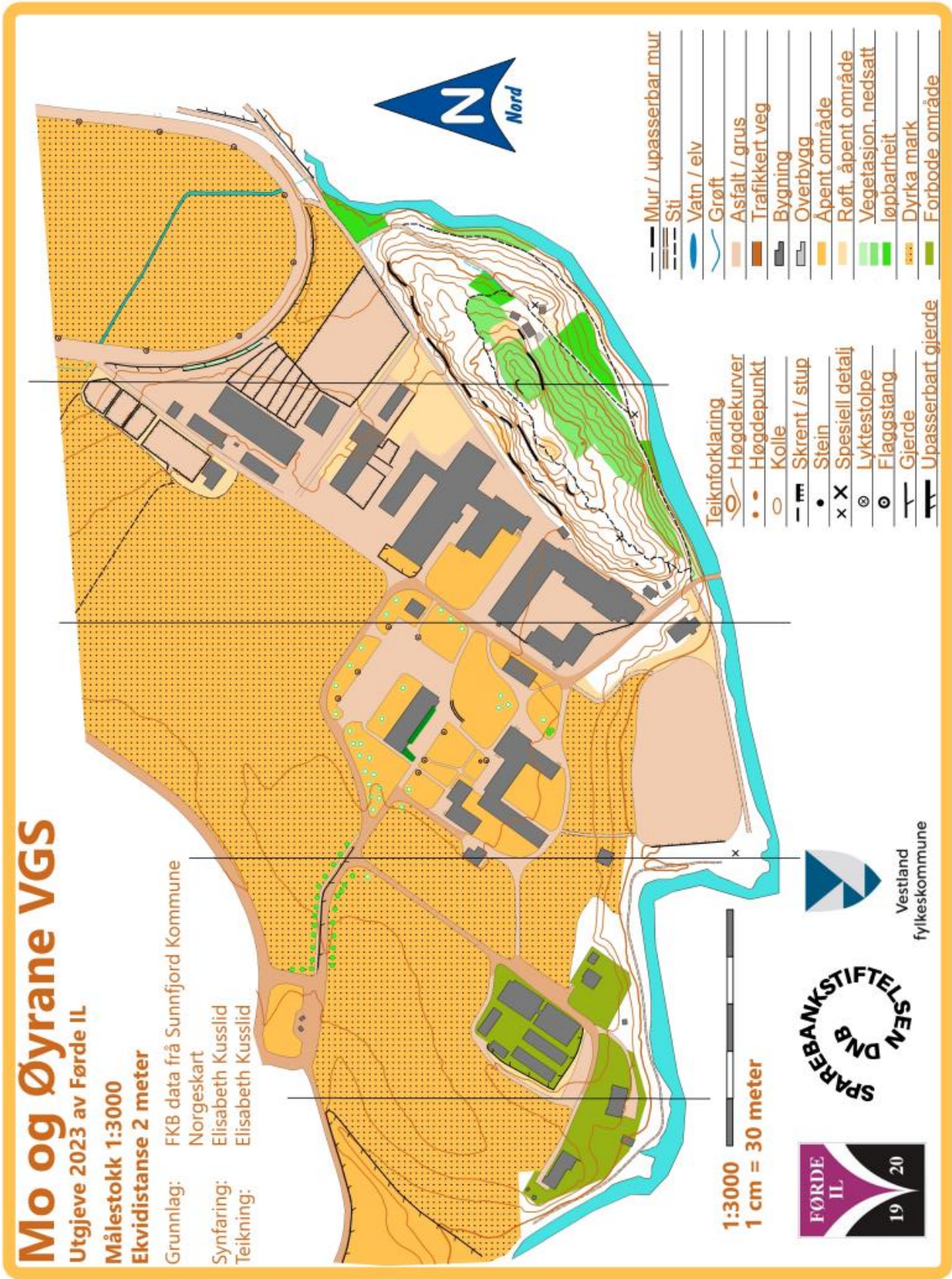
Trening i gymsalen på Slåtten skule.

Vi har vel alle opplevd overbelastning i ledd eller musklatur. Onsdag 15. februar hadde o-gruppa invitert til ei økt for å lære om kva ein skal vektlegge for å unngå skadar i treningskvardagen. Trening generelt, og orientering spesielt. Fysioterapeut Aud Vassbotten Storøy og manuellterapeut Marit Anne Smørdal gjennomført ei to timers økt til dei som hadde møtt fram. Først teori, deretter ei økt i gymsalen med praktiske øvelsar.

Det å springe i naturen stiller krav til musklar, for å sørge for stabilitet i kvart steg ein tek på ujamnt underlag, og ei orienteringsøkt er variert der ein skal ha kontroll i myr, gras, berg og på sti. Dei to mest hyppige skadane i orienteringssporten er overtråkk og hamstringsskade. Gjennom desse to timane fekk vi ei god innføring, og dei som var med lærte enkle basisøvelsar som gjer at ein kan styrke musklaturen for å hindre skadar, og ein var også inne på det med restitusjon, og at dei yngste løparane må vektlegge at kroppen framleis er i vekst, og at søvn er viktig.



Nytt skulegardskart Førde vgs avd. Mo



Veteran-VM 2023 i Slovakia

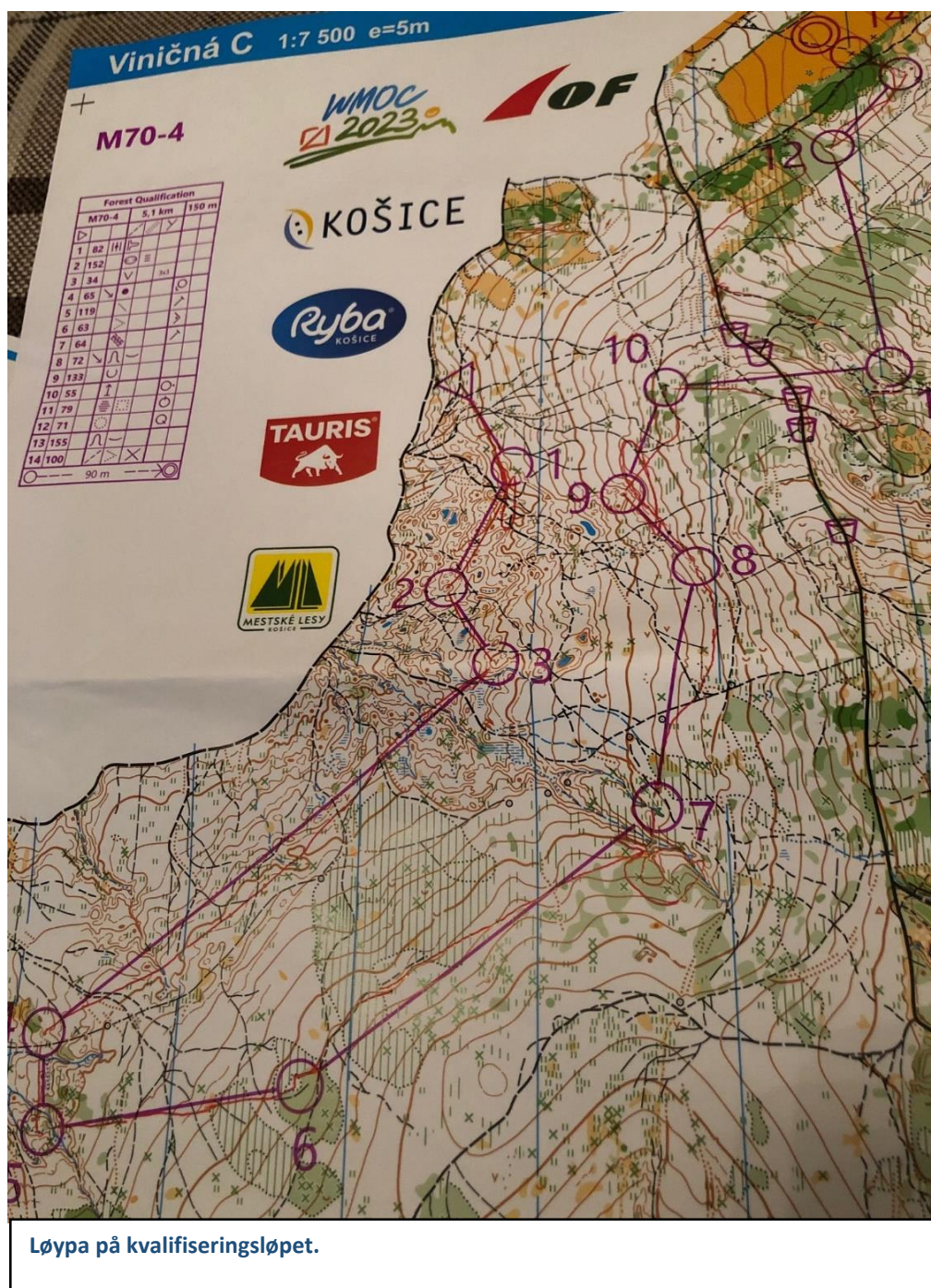
(Av Helge Schei)

I år var Veteran VM (WMOC) i Slovakia. Edvin Helle og eg reiste dit i august som einaste sunnfjordingar.

Reisa var lagt opp med nokre løp i Polen (Krakow), dagane før meisterskapen. Krakow var ein fin by. Det var terrenget også. På vegen til Kosice i Slovakia besøkte vi også vintersportsstadane Zakopane (Polen) og Wysoke Tatry (Slovakia). Det er fint der om sommaren også.

Kosice ligg langt sør/aust i Slovakia nær grensa til Ungarn og Ukraina.

Løpa i WMOC består av sprint, mellom- og langdistanse. Kvalifisering og finalar. Dei to føregåande åra i hhv Ungarn og Italia kvalifiserte eg meg til A-finalane i skogen og B i gatene/parkane. Målet var å gjenta dette i år. Det gjorde eg i sprinten. Eg likar meg best i skogen.

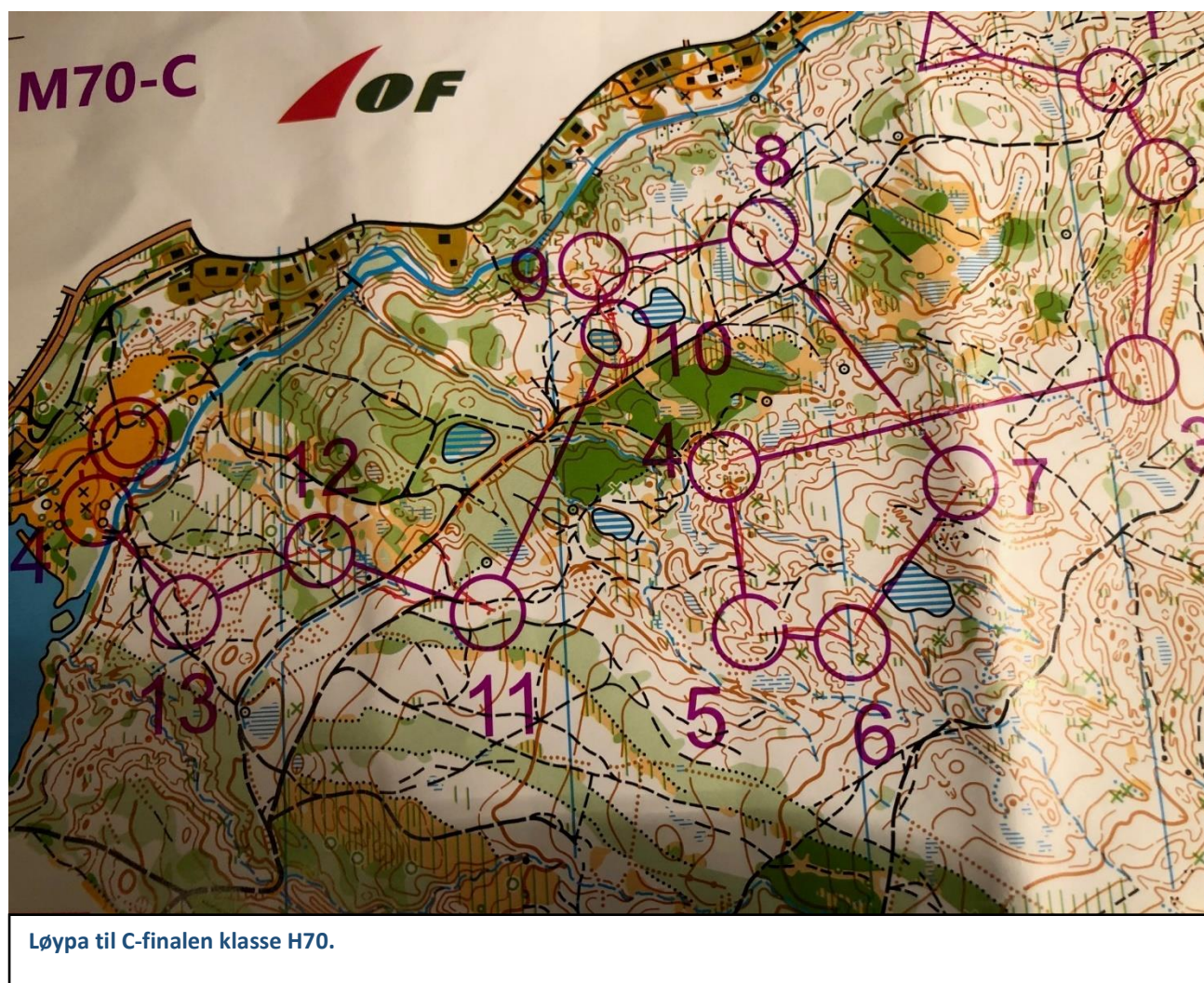


Men kvalifiseringsløpet var ikkje noko å skrive heim om. Likevel gjer eg det. Det starta i over 30 graders varme med at eg sprang i flott retning mot første post. Eg stauk like forbi og fekk ein stor bom på 2 min. Då eg kom inn i posten bakvegen møtte eg ein hedmarking, Knut Malmo, som starta 2 min bak meg. Så gjekk det greitt, rett i post 2,3,4 og 5. Då hadde eg for lengst teke att Malmo og saman sprang vi mot post 6 og 7. Eg følte at nå hadde eg god kontroll, og det gjekk bra unna. Så spring vi inn mot ein post, og eg ser at Malmo stemplar. Kvifor gjer han det, tenkte eg, og orienterte vidare. Der gjekk eg/vi på ein skikkeleg smell i eit søkksystem der 7.ande posten var.

Etter mykje surr var posten funnen og kvittert ut. 8 post gjekk greitt. På veg til 9.ande ser eg ein post litt nede i lia, men eg tenkjer at eg skal ikkje så langt ned, og stryk forbi. I ein liten bakke spring eg forbi ein mann. Då høyrer eg plutseleg ei ukjent stemme bak meg som seier: «Førde! Jeg har bodd 14 måneder i Vieåsen». I all verden. Dette var uventa - i ein skog i Slovakia. Vi bomma litt til, måtte snu, fann posten for så å oppdage at det var posten eg hadde sett eit par minutt tidlegare. Sidan var det mykje surr i grøntfeltet ved samlingsplass. Men eg hadde nå fullført tenkte eg. Men nei, eg måtte i rød sone. «You have missed control 63». Det var 6 post. Der sat tommelen min på kartet då Malmö stempla.

Dette førte til at eg hamna i C-finalen. Men til ein viss grad reiste eg kjerringa der. Sprang eit godt løp, bomfritt, og sprang meg oppatt i til B-finale på Langdistansen. Men det er ei heilt anna historie.

Edvin sprang som vanleg godt i alle løp. A-finalar med heiderlege plasseringar. Topp 20 i alle tre.



Støttespelar Førde IL Orientering 2023:



Premiering nærløp og lagsmeisterskap 2023



Etternamn	Fornamn	01 Movika	02 FLUSK	03 Vieåsen	04 Ulvedalane	05 Førde Vassverk	06 Sunnfjord Orienteringa	07 Helgåsmarka	08 Digernes	09 Kinna	10 Djupedalen	11 Solheimsdalen	12 Kråkenesmarka	13 Etterli	14 Langeland	15 DM Gjesdalen	16 DM Gjesdalen	17 Gjesdalen	18 Høgda Nord	19 Sunde skule	20 Slåtten skule	Sum nærløp	
Osvoll	Gaute	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Stor Pokal
Hermansen	Emil	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Stor Pokal
Tjørhom	Maximillian	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Stor Pokal
Husevåg-Lobben	Erlend	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Stor Pokal
Skilbrei	Sjur	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Stor Pokal
Tjørhom	Arya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Stor Pokal
Spjutgøy	Martin Olai	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Stor Pokal
Botnen	Sigrid	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Stor Pokal
Kusslid	Elisabeth	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Stor Pokal
Korsøen	Jørgen Daling	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Stor Pokal
Bruland	Axel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Stor Pokal
Klakegg	Eiril	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Stor Pokal
Hermansen	Grete	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Stor Pokal
Sægrov Asheim	Morris	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Stor Pokal
Fristad	Olea	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Medium Pokal
Fristad	Vena	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Medium Pokal
Juklestad	Sakarias Gytri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Medium Pokal
Schei	Astrid	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Medium Pokal
Sørgulen	Jakob Hammerse	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Medium Pokal
Berntsen	Eirik Vestre	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Medium Pokal
Kusslid	Ann Kristin	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Medium Pokal
Skilbrei	Storm	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	Medium Pokal
Fimland	Sebastian	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	Liten Pokal
Isaksen	Lykke Rød	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	Liten Pokal
Isaksen	Malvin Rød	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	Liten Pokal
Berntsen	Mathea Vestre	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	Liten Pokal
Korsvoll	Olai	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	Liten Pokal
Haugsbø	Ella Ryste	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	Liten Pokal
Haugsbø	Tarjei Ryste	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	Liten Pokal
Husevåg-Lobben	Johan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	Liten Pokal
Schei	Ingrid	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	Liten Pokal



Etternamn	Fornamn	01 Movika	02 FUSK	03 Vieåsen	04 Ulvedalane	05 Førde Vassverk	06 Sunnfjord Orienteringa	07 Helgåsmarka	08 Digernes	09 Kinna	10 Djupedalen	11 Solheimsdalen	12 Kråkenesmarka	13 Etterli	14 Langeland	15 DM Gjesdalen	16 DM Gjesdalen	17 Gjesdalen	18 Hegda Nord	19 Sunde skule	20 Slåtten skule	Sum nærløp	
Os	Torbjørn	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Bestikk
Gytri	Gunnar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Bestikk
Os	Torodd	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Bestikk
Hole	Knut Even	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Bestikk
Mallasvik	Anders Os	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Bestikk
Skilbrei	Kjellfrid Støylen	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Bestikk
Årdal	Yngve	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Bestikk
Grønli	Håkon	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Bestikk
Hole	Anita	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Bestikk
Daling	Julie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Bestikk
Hjellbrekke	Harald	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Bestikk
Tjørhom	Henning	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Bestikk
Hole	Anja	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Bestikk
Holsen	Torbjørn	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Bestikk
Husevåg-Lobben	Kenneth	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Bestikk
Husevåg-Lobben	Synnøve	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Bestikk
Magerøy	Johan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Bestikk
Øvrebo	Bjørn Olav	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Bestikk
Dalin	Marius	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Bestikk
Kalstad	Sunneve	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Bestikk
Nestande	Egil	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Bestikk
Slåtten	Anders Fagerstrø	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Bestikk
Sægrov	Anja	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Bestikk
Botnen	Marit	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Bestikk
Eilertsen	Andreas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Bestikk
Kyte	Lars	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Bestikk
Osvoll	Knut Ivar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Bestikk
Spjutøy	Stig	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Bestikk

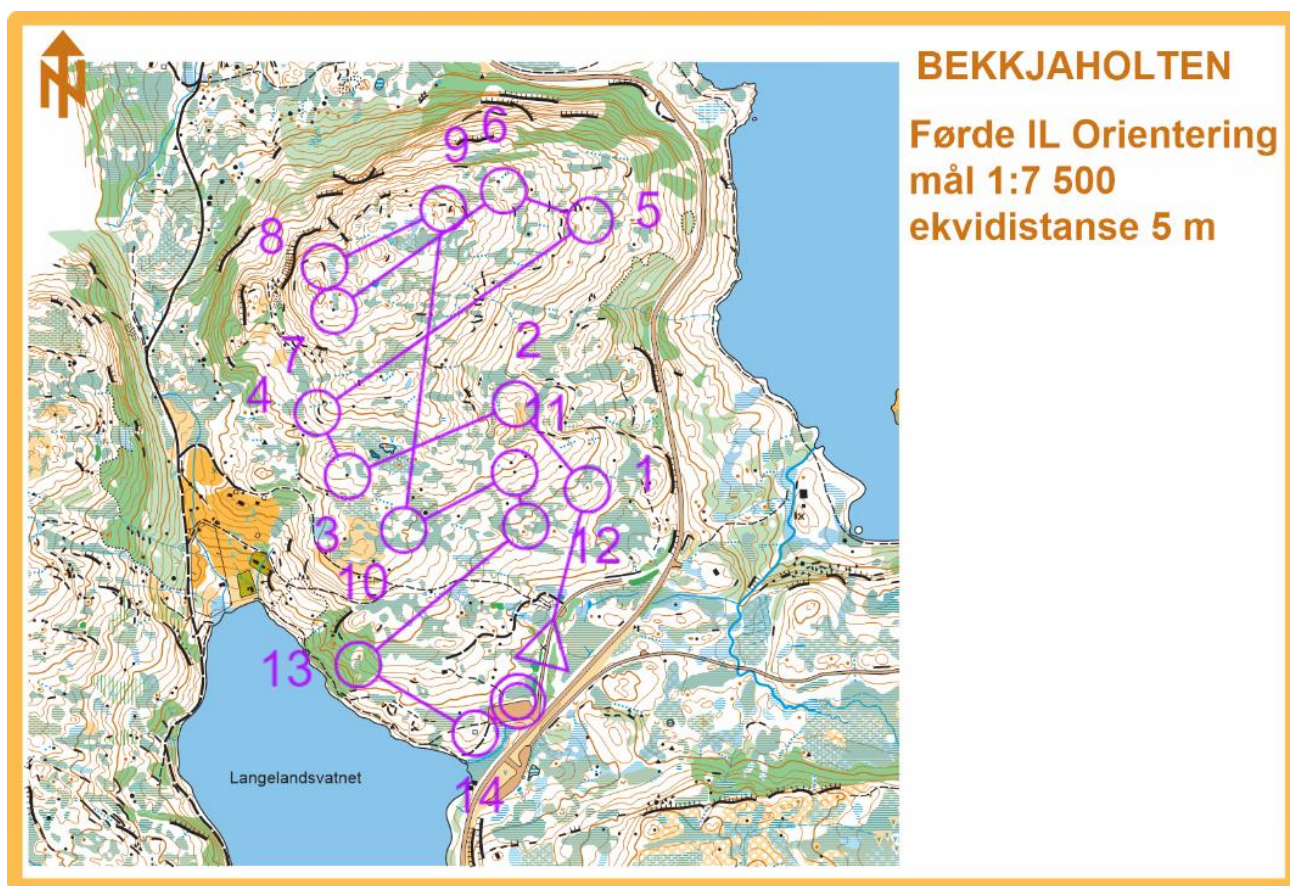
Lagsmeisterskap 2023

Løp	Plassering	AKK	AKM	ALK	ALM
LM Sprint Vieåsen 26.4.2023	1	Julie Daling	Jostein Fredly		Håkon Grønli
	2		Øyvind Korsøen		Torbjørn Os
	3		Erlend H.-Lobben		Gaute Osvoll
LM Lang Digernes 07.06.2023	1	Anja Sægrov	Gunnar Gytri	Anja Hole	Håkon Grønli
	2		Harald Hjellbrekke		Andreas Haug
	3		Helge Schei		Trygve Hermansen
LM Mellom Bringeland 23.08.2023	1	Anita Hole	Gaute Osvoll		Håkon Grønli
	2	Elisabeth Kusslid	Gunnar Gytri		Torbjørn Holsen
	3		Alfred Daling Korsøen		Andreas Haug
LM Natt Bekkjevatnet 25.10.2023	1	Anja Sægrov	Gunnar Gytri		Håkon Grønli
	2		Yngve Årdal		Anders Slåtten
	3		Helge Schei		Torbjørn Os

Kriterie for å bli lagsmeister: Betalt medlemskap i Førde IL og godkjent løypespor.

Spurtpris på LM Langdistanse 07.06.2023 i AK og AL.

Vinner herrer:	Håkon Grønli
Vinner damer:	Anja Hole

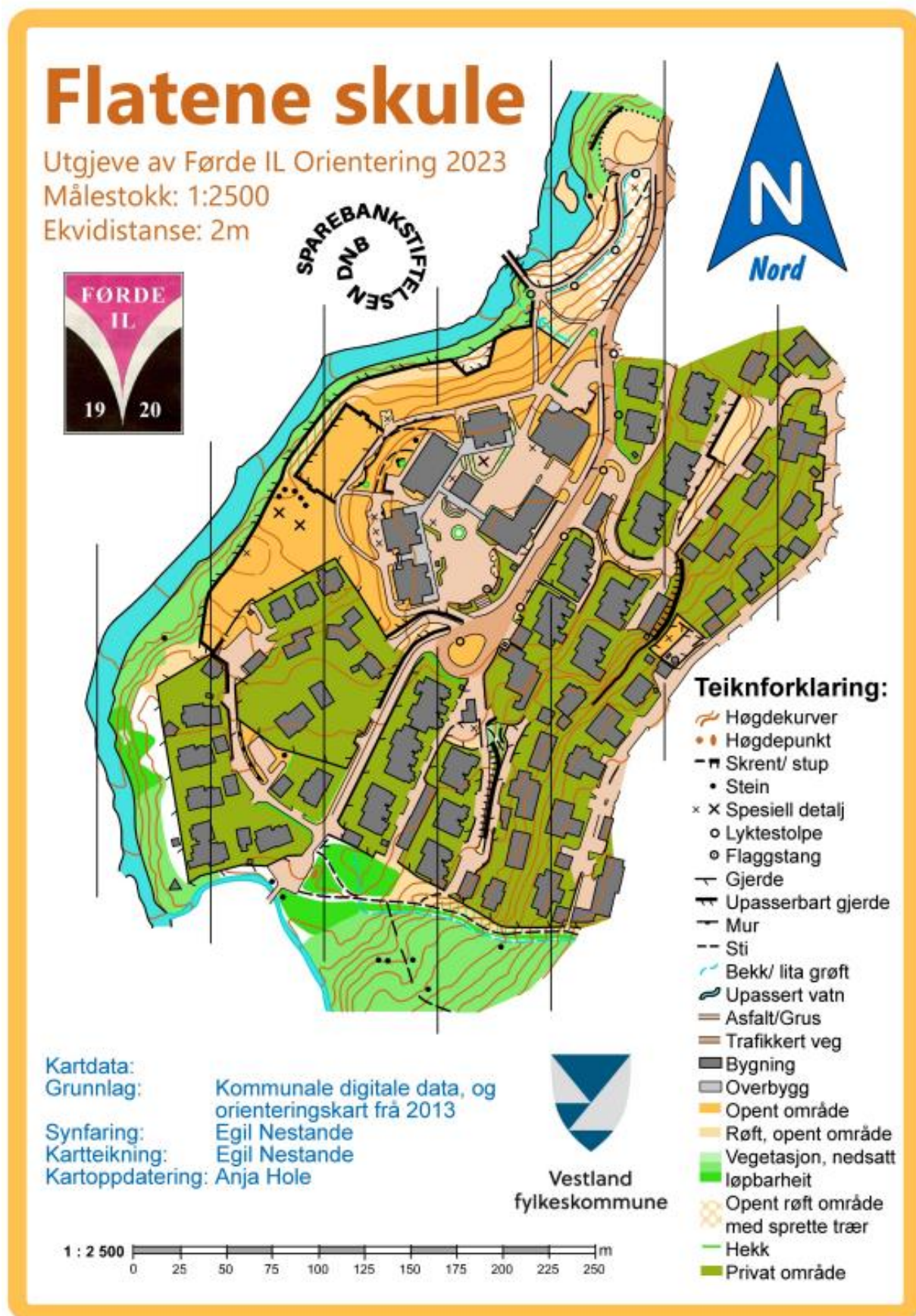


A-lang løype lagsmeisterskap natt Bekkjaholten 25.10.2023

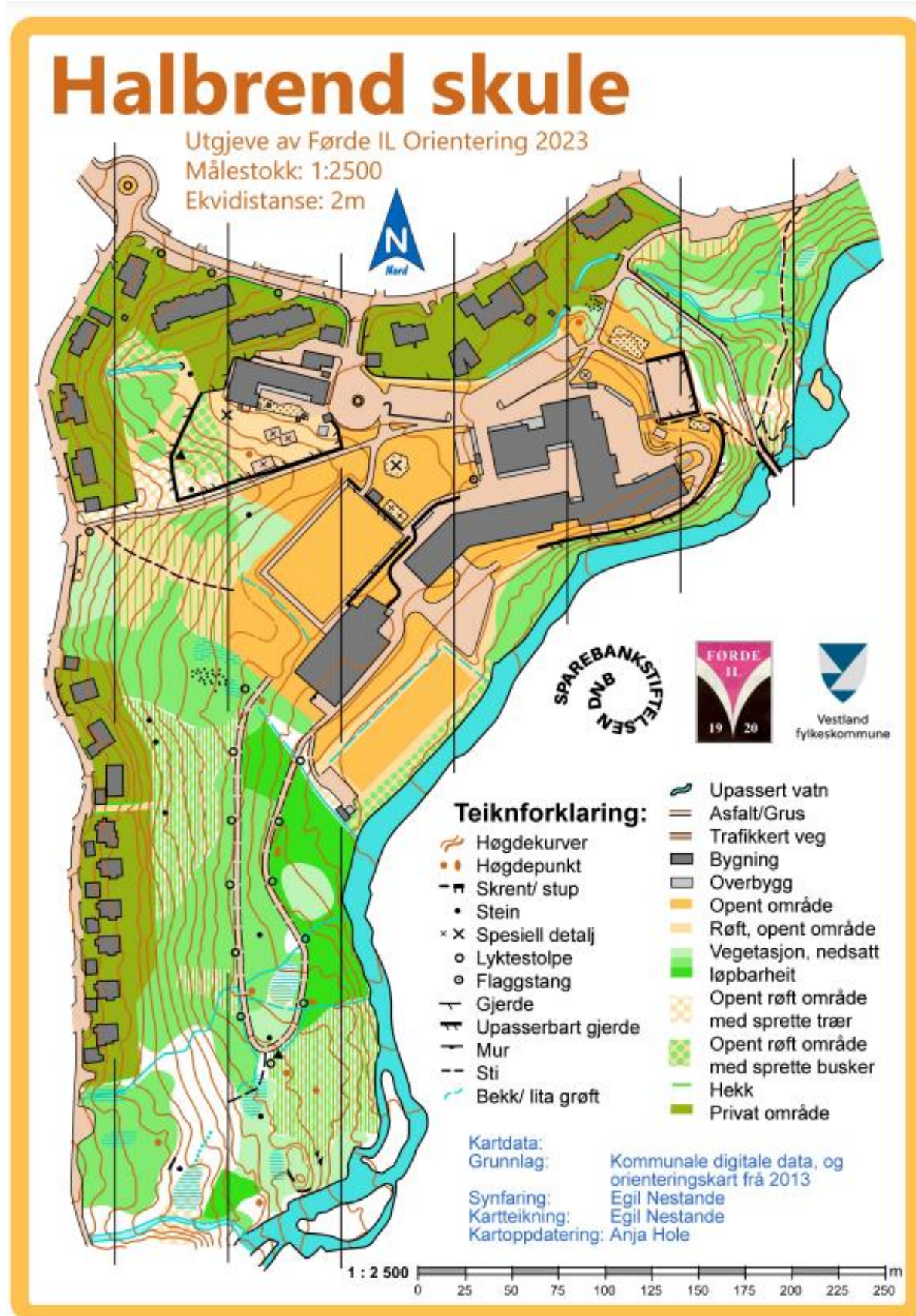
Nytt skulegardskart Halbrend og Flatene skule



Nytt skulegardskart Flatene skule



Nytt skulegardskart Halbrend skule



320 km for kreftsaka

(Av Yngve Årdal)



Også i 2023 stilte Førde IL Orientering lag på Kreftforeningen sitt arrangement Stafett for livet.

Stafetten er ein hyllest til alle som er ramma av kreft. Familie, vener, arbeidsplassar, idrettslag andre andre dannar lag for å vere med å støtte. Saman skal ein gå eller springe i eit heilt døgn for å vise at det alltid bør vere nokon på bana for den som er sjuk.

Dette er eit flott arrangement, med ei spesiell stemning dei 24 timane det held på. Gledelig at vi klubben for god oppslutnad om å vere med på dette.

Orienteringsgruppa hadde folk på bana alle 24 timane, og til tider var det mange på bana samstundes. Totalt 800 runder vart registrert på o-gruppa dette døgnet, noko som tilsvarar 320 km.

Ungdomssamling under DM-helga på Vassenden

(Av Anita Hole)



Charlotte Watson gir instruksjon før o-teknisk økt.

Førde IL orientering inviterte til open ungdomssamling for alle deltakarane mellom 14 og 25 år under Vestlandsmeisterskapet i august. Det var heile 23 ungdommar (19 frå Hordaland og 4 frå Sogn og Fjordane) + 3 voksne påmeldt, ein meir enn vi i utgangspunktet hadde plass til. Vi disponerte 3 hytter av ulik storleik hos Øvrebø hytter på Vassenden, og den største med plass til 11 stykker ble brukt som base både til det sosiale og under alle måltid. Vi hadde engasjert Charlotte Watson (Varegg) til o-tekniske økter både fredag og laurdag før løp.

Deltakerane kom til Vassenden fredag ettermiddag/tidleg kveld, og fordelte seg rundt om på hyttene. Dei fleste kjente nokon av dei andre deltakarane frå før, men ingen kjente alle. Det var bestemt på forhand kor dei enkelte skulle overnatte – inndelt etter kjønn og aldersklasse. Etter innlosjering kledde ungdomane seg i treningstøy for ein runde med postplukk ute i terrenget. Dei drog ut i samla flokk og kom tilbake stort sett kvar for seg, og det var begynt å mørkne før dei siste var i hus. Etter dusj og kveldsmat var det ein sliten gjeng som gjekk til ro, kanskje litt spente på korleis natta skulle bli i nye omgjevnader omgitt av ukjente?

Laurdag morgon gjekk reveljen kl 08. Og det var ein trøyytt gjeng som møtte opp til frukost. Vi hadde avtalt med Charlotte at ho skulle komme ca kl 09.30 for ei o-teknisk økt ute i terrenget. Fokus var morO – for at utøverane ikkje skulle møte utslitte på løp seinare på dagen, og det var ein fornøyd gjeng som kom igjen til hytta akkurat i passe til før lunsj og transport til arena.

Når man samler så mange ungdomar går det med mykje mat, og sjølv om det ble handla inn rikeleg med både mjølk og ost måtte vi supplere innholdet i kjøleskapet undervegs. Det ble blant anna kokt til saman 40

egg og ca 22 liter havregrynsgraut i løpet av helga. Heldigvis var brødet ferdig oppskjært, dei åt nemleg 13 store brød frå Naustdal dampbakeri 😊

Laurdagskvelden ble det servert taco, og både store og små måtte bidra med kutting av grønnsaker, rasping av ost og å dekke bord. Etter mat var det tid for å sosial samhandling. Nokre 14-16 åringane trakk mot fotballbana og fotballspeling, mens dei eldste 17-19 åringane samla seg i hytta for å gå gjennom løpa på Livelox. Det virker som om dei finn slik gjennomgang nyttig, og vegval ble flittig kommentert og diskutert.

Søndag og avslutning av samling. Etter frukost måtte koppar og kar, bord og stolar fraktast tilbake til «rett» hytte, ikkje så enkelt å hugse kva som blei henta kvar, men vi trur vi fekk det sånn nogen lunde rett til slutt.



Matkø.

Takk til alle dei kjekke ungdomane for ei fin helg 😊



På veg ut i skogen for trening

Evaluering DM

(Av Knut Even Hole)



Førde IL Orientering arrangert DM i Gjesdalsdalen på Jølster 27. og 28. august. I tillegg til sjølve løpa arrangerte klubben også eigen Ungdomsleir og eigen O-troll leir på Vassenden i samband med o-helga. 171 deltakarar på start på laurdag og 136 løparar på start på søndag.

Kartet i Gjesdalsdalen er nytt. Vart brukt til KM nattorientering seinhausten 2022, elles har det ikkje vore arrangert orienteringsløp på kartet.



Totalt sett er vi veldig godt fornøgd med planlegging, gjennomføring og opprydding. Det å arrangere eit stort o-løp på ein stad der det verken er straum eller vatn tilgjengeleg, samt at mobilsignala på telefonen er heller dårlege, gjev ekstra utfordringar. Men med god planlegging gjekk dette fint.

Vêrgudane, dvs. regnet, laga litt krøll for oss. Vi kan slå fast at vi ikkje kan ha for mange telt til rådighet. Betre å sette opp for mange enn for få. Det same gjeld bord til kiosk og sekreteriat. Ha med rikeleg bord.

Som arrangørklubb har vi berre høyrte positive tilbakemeldingar om arrangementet. Det er gledeleg.

Det vart sendt ut e-post der ein ønskte tilbakemeldingar frå funksjonærane, kva som fungerte og kva som kunne vore betre. Ikkje så veldig mange svar, men mange gode innspel som er verdt å ta med seg. Dei kjem her:

Positiv	Negativ	Læring:
Terminlista:		
At vi fekk arrangementet den helga vi ynskte.	- Hordaland og Rogaland o-krets vart lagt til som medarrangør. Det resulterte i open Livelox for alle med admin-tilgang. - Diskusjon med Rogland om denne løpshelga - Diskusjon om K-løp eller N-løp	
Organisering		
- Tidleg avtale med grunneigar, og synfaring av arena haust 2022. - Hovudkomité kom raskt i hop + gode nøkkelpersonar. - Informasjonsskriv i postkassene til grunneigarane. - Tidleg avtale med Jølster RK - Rett person som løpsleiar. Full kontroll og stolte på nøkkelpersoner. - Samband nødvendige på slike arr.		
Kart:		
God kvalitet på trykk. Lokal lev. Vannfast papir	Kart til overs.	Vente med karttrykk til etter påmeldingsfrist
Løyper		
- Planlagt og kontrollert i god tid før arr. - Gode løyper til rett nivå.	Mangla posteiningar på lageret. Ikkje levert tilbake igjen / gløymt etter nærløp.	
Start:		
- Fungerte godt, god kontroll. - Sambandsutstyr er nødvendig.	- Kart klistra seg saman i regnet. - Våte lause postbeskrivelsar - Litt høge band til båsane - Mangla startliste på opne klassar som kan starte 1 time før. - Nye som ikkje veit korleis dei skal gjere ting. Td. hente kart på arena	- Telt over startområdet for å slippe våte kart/postbesk., også trivelegare for funksjonærar. - Lister på plass i god tid, og litt lågare band på båser. - Ekstra personell som kan hjelpe nye løparar (spør meg)
Parkering		
- planlagt i god tid. - p-vakter på synfaring før arr.		

• Samband er nødvendig. • Parkeringsfrie soner planlagt i god tid, og gjennomført. • God kontroll på antall biler og betaling. • Kontroll av bet. ved ankomst = frigav vakter tidlegare.		
Kiosk		
• Kiosktelt med sitteplassar var populært. • Varm mat/grilling «eit møst» på slike arr. • Godt bemanna, så dei som ville kunne løpe. • Fint å ha med barn/ungdom for rekruttering som funksjonærer. • Butikken tok i mot retur av overskotsvarer.	• Til tider litt mange i kiosken. «kamp om kundane» • Litt stort utval. For mange kaker. • Løparar brukte teltet for omkloding.	• Bestille kioskvarer på førehand. Blir da plukka klart. • Tydlegare liste på personell. Berekne god tid på tidlege starta løpar. • Annonsering av meny/tilbod i PM. • Og at kiosken er for kunder, og ikkje omkleddingsrom for løparar.
Arena		
• Planlagt på forhand i god tid. • Oversikteleg arenaskisse • Godt merkt til ulike ting som toalett, start etc. • Fantastisk å ha ein slik arenasjef. Fikser alt, ingenting er eit problem. • «Innlagt vann på arena»	• Løparar brukte vannslangen til løpar drikke/kiosk for å fukte sko før dei skulle starte.	
Sekretariat/resultatservice		
• God kontroll, rutinerde funksjonærer. • Oppdaterte resultatlistar til ein kvar tid.	• Straumkrevjande utstyr, inkl kiosken. For lite straumforsyning.	• Sponsor/avtale med El-bil forhandlar og ha bil/er utstilt og nytte uttak av straum frå dei. God og stille straumforsyning
Premiering		
• Flotte premier gjeve av bedrifter i Førde. Stor takk! • Rask premiering etter fullførte klassar. • Full oversikt og ryddigt opplegg. • Rett person i rolla som premieansv. • Speakerutstyr fungerte flott. • Kommentar frå løpar: premieringa sette eit solid		

sluttinntrykk av arrangementet.		
Generelt		
• Enkelt å få funksjonærer. Kun velvilje å spore. • Mange bidrog etter endt arr. med å rydde opp/rigge ned. • Vi gikk i pluss økonomisk, sjølv med investering av kiosk telt. • Mange tilbakemeldingar frå funksjonærer om at dei syntes det var kjekt å være med å hjelpe til. • Nokon lurte også på kor tid neste store arr. vart. Var klar til å stille på igjen		

Til slutt må vi nemne personar og bedrifter som har bidratt på ulike måtar:

- Grunneigar Sigbjørn Steinsund for å være så positiv til dette, samt ordna så vi kunne nytte beite til arena.
- Grunneigarlag/vegeigarlag for at vi kunne stå for parkeringsavgifta, og betale dei i etterkant, samt fri ferdsel for funksjonærer.
- Sunnfjord brukshundklubb for gratis lån av sambandsutstyr.
- Ramirent for sponning med lån av to toalettbrakker.
- Jølster Røde Kors som stilte med sanitetsvakter.
- Flotte premiar vart gjeve av: Enivest, Sparebanken Sogn og Fjordane, Dale Rør AS, Apotek 1 Førde, Montér Førde, Intersport Førde, Specsavers Førde, Power Sunnfjord, Spar Førde, Coop Extra Førde
- Til slutt takk til alle funksjonærer for fantastisk engasjement!



Knut Even Hole har kontroll på grillen.



Rigga og klart før innrykk av løparar.



Alt klart til start.



Nytt telt. I samband med DM kjøpte klubben inn eit stort telt på 5 x 8 meter.



Utgifter og inntekter DM 2023

Post	Beskrivelse	Utgift	Inntekt
Løpsavgift	Fakturert løpsavgift		47005
	Løpsavgift NOF Lang	6957	
	Løpsavgift NOF Mellom	6291	
Kart	Karttrykking	3036	
Løperdrikke	Saft	304	
	Pappkrus	454	
Forpleining	Matservering	447	
Sanitet	Røde kors	3500	
	Sum		26017
Aggregat	Bensin	1077	
Telt	Telt 8x5	15492	**
	Sum	16569	
Parkering	Loddbøker	75	
	Betaling veglaget	6200	
	Vippsinnbet		8680
	Sum		2405
Toalett	Reingjøringsutstyr	70	*
	Toalettppapir	80	*
	Leige av 2 x brakke	0	
	Sum	149	
Kiosk	Kioskvarer	8772	
	Fat, servietter og kopper	559	*
	Søppelsekker	240	*
	Gass til grill	339	
	Vippsinnbet		15060
	Gebyr Vipps	298	
	Salg av restvarer		1350
	Salg av restvarer		329
	Kontantnnskudd bank		1290
	Sum		7822
Sum		54189	73714
Overskudd			19525

* = overskuddsmateriale lagt på lageret til seinare arr.

** = Telt lagt på lager, og mulig for utleige.

morO i Hafstadparken

(Av Yngve Årdal)



morO i Hafstadparken. Først ei times økt ute med leik og moro, så kveldsmat inne på FIL-huset (under).

Orienteringsgruppa i Førde fekk tildelt midlar øyremerka brukt på born og unge i 2023.

BUFDIR (Barne, ungdoms- og familiedirektoratet), samt lokale støttespelarar, har gitt oss mogelegheit til å opprette eit lågterskeltilbod for aldersgruppa 8-12 år. Gratis trening / aktivitet 1 gong i veka. I tillegg til aktivitet vert det også kveldsmat i FIL-huset før ein reiser heim. Dette er eit lågterskeltilbod, der alle kan vere med. Einaste



ein treng er å ha klede som kan brukast til uteaktivitet. Aktiviteten vil i stor grad vere lek og moro - ikkje nødvendigvis så mykje mot orientering.

Målet var å komme i gang medio august rundt skulestart, men det viste seg vanskeleg å få tak i nok personar som kunne vere med å legge til rette. Vi trengte litt meir tid på å rigge oss. Men 30. oktober var vi klar, og etter det har det blitt gjennomført kvar måndag kl 18.00 – 19.30 i Hafstadparken. Først ein time ute, så kveldsmat inne.

I tillegg har det også blitt sett ut orienteringsløype som andre kan nytte den kvelden.

På det meste har vi vore 16 born som har vore med.

Tilbodet er nystarta. Vi har fått lovnad om pengar i tre år til dette prosjektet, så vi er i startfasen. Blir spennande å sjå korleis vi skal ta dette vidare. Firda var også innom første kvelden og gav oss merksemd.

- Det er kjekt å kunne bidra til at ungar har det moro i kvardagen



NYTT TILBOD: Lise Hafstad (t.v.), Håkon Grenli, Mari Grenli og Andrea Myren Thesdal er instruktører for nytt aktivitetstilbud i Færde. Foto: Ina Christin Løvseth

Firda 3. november 2023.



Anita Hole og Knut Even Hole legg ned sine timar for å få morO-arrangementet til å fungere. Her med førebuing av kveldsmat. Varm kakao har vore populært i haust.

Førde-løparar i KM og DM:

KM Natt 22. april i Askvoll:

KM-vinnarar: Anja Hole (D19), Håkon Grønli (H19) og Torodd Os (H70)

KM Mellom 19. august i Naustdal:

Anja Hole (D19), Brita Eilertsen Grønli (D80), Gaute Osvoll (H13-14); Håkon Grønli (H19-), Gunnar Gytri (H60) og Kurt Grønli (H70)

KM Sprint 9. september i Sogndal:

KM-vinnarar: Kurt Grønli (H70), Håkon Grønli (H17), Gaute Osvoll (H13-14).

KM langdistanse 10. september i Sogndal:

KM-vinnarar: Håkon Grønli (H19) og Kjartan Hauger (H50).

DM lang 26. august i Gjesdalsdalen:

DM-vinnarar: Anja Hole (D19-20), Torodd Os (H70) og Brita Eilertsen Grønli (D80)

Vi nemner også desse gode plasseringane frå Førde-løparar: Gaute Osvoll nr. 4 i klasse H13-14, Håkon Grønli nr. 2 i klasse H17-18, Andreas Haug nr. 3 i klasse H21-, Torbjørn Holsen nr. 2 i klasse H40,

DM mellom 27. august i Gjesdalsdalen:

DM-vinnarar: Anja Hole (D19-20), Brita Eilertsen Grønli (D80), Håkon Grønli (H17-18), Andreas Haug (H40), Torodd Os (H70). Vi nemner også desse plasseringane frå Førde-løparar: Gaute Osvoll nr. 5 i klasse H13-14, Sjur Skilbrei nr 6 i H13-14, Torbjørn Holsen nr. 3 i H40, Helge Schei nr. 3 i H70.



KM mellom i Naustdal 19. august.

Elisabeth på Hovedløpet

(Av Yngve Årdal)



På Hovedløpet møttest dei beste unge o-løparane i landet i aldersgruppa 14-16 år. I år debuterte Elisabeth Kusslid i klasse D14.

-Det var litt skummelt, sidan eg reiste åleine frå Førde, men det var skikkeleg moro. Mange fine folk, og det var og positivt med at det var fleire frå Sogn og Fjordane som var med.

Hovedløpet gjekk i år i Trondheim med sprint i sentrum, på Bakklandet, medan skogsorienteringa gjekk føre seg i

Granåsen. Løpsmessig er Elisabeth sånn pass nøgd. – Dei løpa eg hadde vore med på før, det var nærløp i Førde. Så eg seier meg OK fornøgd, fortel ho.

Og Hovedløpet gav inspirasjon. – Eg har lyst til å springe orientering neste år, og kan godt tenke meg å vere med på Hovedløpet også neste år. Då går løpa på Hvaler i Fredrikstad, så det kan eg tenke meg.

Elles har Elisabeth vore med og laga skulegårdskart over jordbruksskulen på Mo. – Det var litt vanskeleg i starten. Krevjande dataprogram, så det tok litt tid, men med god hjelp så vart vi ferdige til slutt, fortel ho.

Og det ferdige resultatet for skulegårdskartet kan du sjå annan stad i O-posten.

