

Førde IL Orientering



Årsmelding 2023



**51 deltakrarar i snitt på
klubben sine o-løp**

Foto: Norvald Ospehaug

orientering.fordeidrettslag.no

Oppsummering sesongen 2023

(Av Knut Even Hole, leiar Førde IL Orientering)



Nærløp sprint med start Førde ungdomsskule.

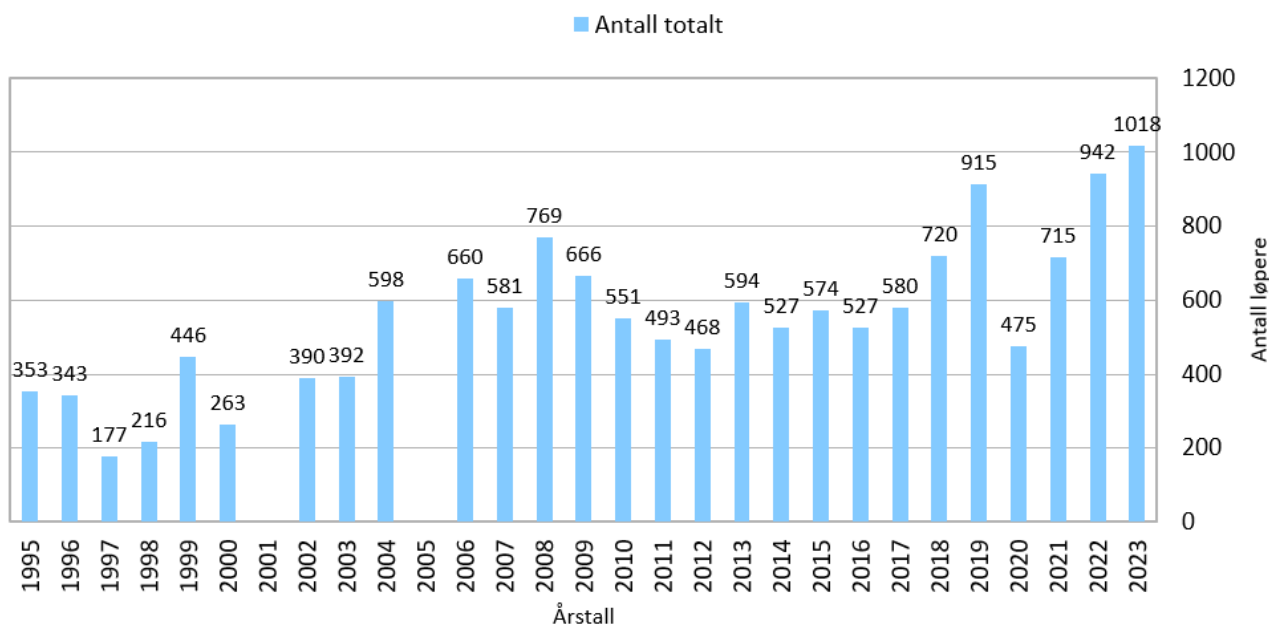
O-sesongen 2023 blei avslutta 1. november med nattsprintløp i Hafstadparken, med påfølgande premiefest. Vi starta med servering av nydelege kringler og bollar gjeve av Naustdal Dampbakeri, kaffi og saft. Det har vore god deltaking på nærløpa i år, så det var mange som skulle ha premie. 31 born og ungdom 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.

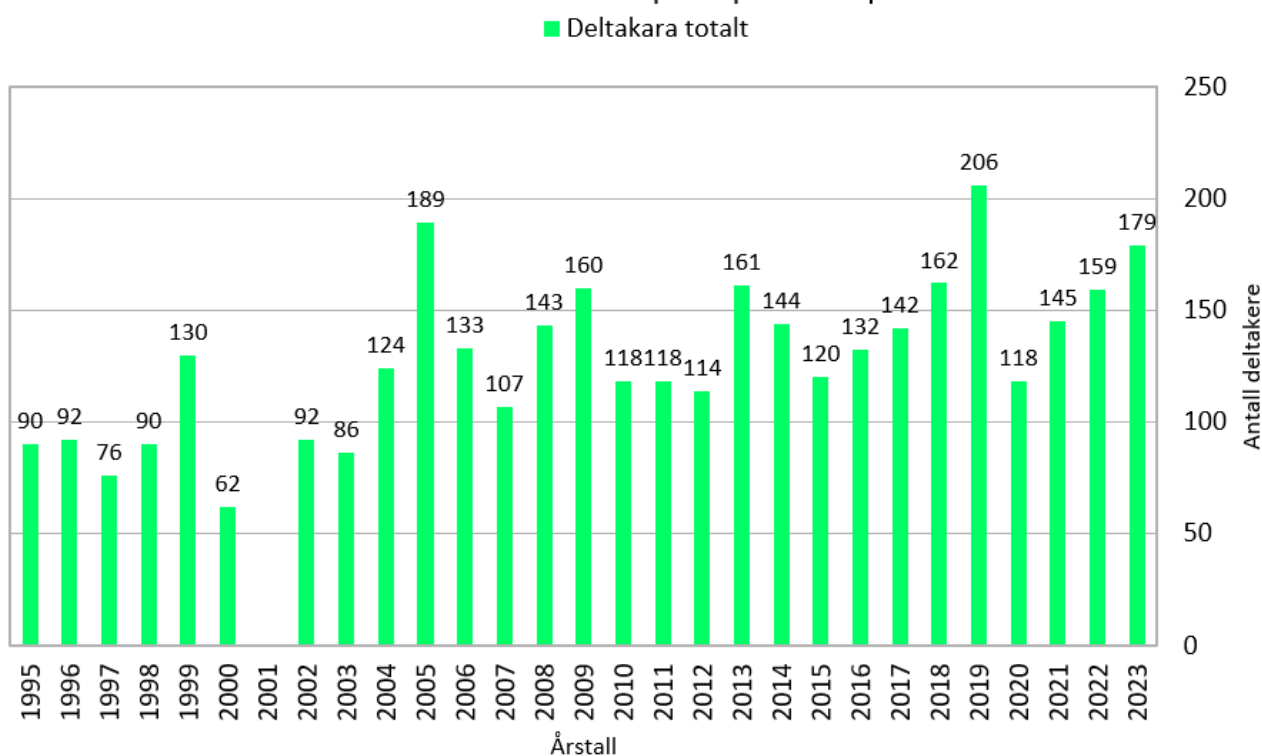
Eg skreiv at det har vore god deltaking på nærløpa i år, faktisk ny rekord med antall deltakarar totalt. 1018 løparar fordelt på 17 nærløp, Sunnfjordorienteringa og DM (kun Førde løparar tatt med frå DM). Dette gir eit snitt på 51 løparar pr løp. Til samanlikning så hadde vi i rekordåret 2019, 915 løparar 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	1
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.

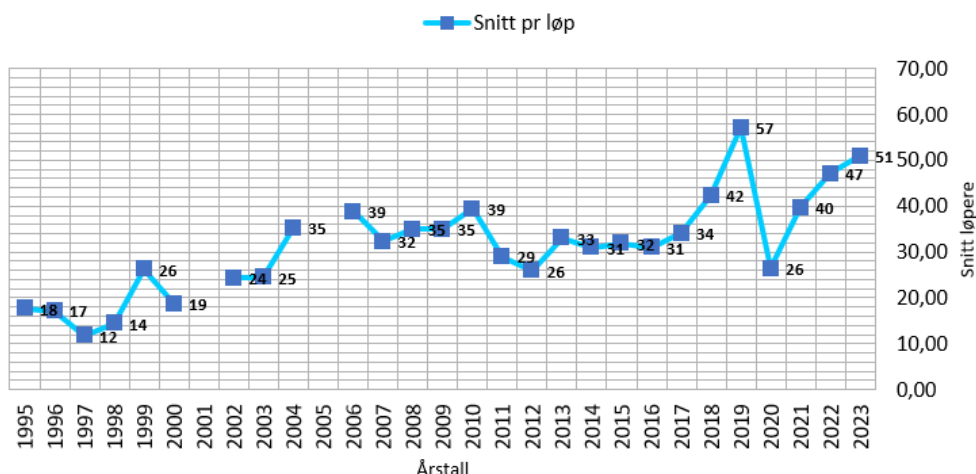


Nærløp, sprint, Vieåsen mai månad.

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.

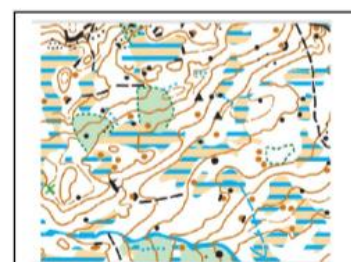
Vieåsen-Slåtten: Ny versjon er laga på grunnlag av «Sentrumskartet» og eksisterande kart. Ein del steinar, skrenter og stiar i skogsområda er overført frå eksisterande kart, og delvis sjekka i terrenget. Bustadområda er sjekka og oppdatert for nye hus, vegar, m.m. Det er framleis byggeaktivitet i området,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

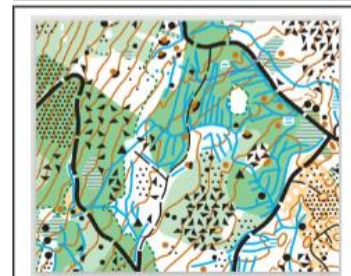
Nye Klappene: Etter omfattande hogst vinteren 2023 er kartet i haust revidert av Helge Schei i nært samarbeid med Gunnar Gytri. For det meste på og nær hogstflatene.

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.





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 plakat 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.

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	ardalynge@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.

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** **+**

Støttespelar Førde IL Orientering 2023:



BUFDIR

Vestland fylkeskommune

Sparebankstiftinga Sogn og Fjordane

Vestland Idrettskrets

Rekneskapen 2023

Inntekter					Utgifter				
Konto	Kontoklasse/budsjettkapittel	Rekneskap	Budsjett	Rekneskap	Konto	Kontoklasse/budsjettkapittel	Rekneskap	Budsjett	Rekneskap
nr.		2 023	2023	2 022	nr.		2 023	2023	2 022
	INNTEKTER TOTALT	645 056	487500	368 946		UTGIFTER TOTALT	477 939	344500	463 499
	MEDLEMSINNTEKTER	36 710	30000	29 315		KOSTNAD DELTAKIN I STEMN	72 420	68000	54 143
3070	Eigenandel deltaking på løp	36 710	30000	29 315	4101	Deltakaravgift/Startpengar	46 920	45000	42 143
					7140	Reiseutgifter	25 500	23000	12 000
	INNTEKTER ARRANGEMENT	43 040	75000	11 961					
3350	Startkontingent krinsløp	0	5000	5 755		KOSTNAD EIGE ARRANGEME	69 877	55000	26 208
3351	Startkontingent andre løp	37 820	60000	0	4132	Turorientering	24 309	20000	13 997
3352	Deltakaravgift tur-o.	5 220	10000	6 206	7420	Premiar	13 177	15000	8 347
					4107	Andre utgifter arrangement	25 440	20000	3 864
	SALGSINTEKTER	78 092	62000	74 833	4331	Kiosk	6 951	0	0
3032	Kiosk	26 829	0	0					
3100	Fritt salg	4 450	5000	4 550		TRENING, INSTRUKSJON	97 853	60000	28 453
3103	Sponsorinntekter fritt	42 500	37000	50 000	4230	Samlingar, leirar	32 761	10000	7 648
3105	Andre avgiftsfrie inntekter	3 065	10000	20 283	4231	Trenerhonorar/reiseutgifter	41 021	40000	15 296
3550	Salg av utstyr	1 248	10000	0	4102	Aktivitets og varekostnader	8 872	10000	5 509
					5007	Honorar trening/instruksjon	15 200	0	0
	TILSKOT	439 304	275000	208 212					
3903	LAM middler til gruppene	25 000	25000	23 000					
3442	Off. tilskudd/midler/gave	187 000	150000	65 757		KART, ANLEGG, UTSTYR	182 098	105000	311 972
3443	Andre tilskot	197 038	60000	104 664	4103	Utstyr/varer/treningsutstyr	61 399	50000	87 536
3904	Momskompensasjon	30 266	40000	14 791	4431	Kartprosjekt	90 250	20000	180 125
					4432	Nærmiljøkart	28 449	30000	28 534
	TRENING, INSTRUKSJON	47 910	44000	44 626	4340	Innkj. av varer for videresalg	2 000	5000	15 777
3204	Startkontingent nærløp	43 110	40000	40 426					
3200	Akademi/Trening/Skule	4 800	4000	4 200		KONTIGENTAR	35 195	25000	23 472
					7400	Kontigenter/gaver	35 195	25000	23 472
	RENTEINNTEKTER	5 455	1500	1 693					
8050	Lagskonto (3700.07.15094)			0		ADMINISTRASJON	17 611	31000	18 906
8051	Sparekonto (3700.58.54246)	5 455	1500	1 693	6800	Porto, papir, telefon	7 501	5000	4 256
					6300	Lokalleige	1 560	1000	0
	RESULTAT	167 117	143 000	-94 812	6860	Møte, kurs	1 050	15000	14 515
					7790	Andre adm. utgifter	0	2000	135
					6700	Regnskapshonorar	7 500	8000	0
	FINANSPOSTER								
	Renteinntekter	5 455	1 500	1 693		FINANSKOSTNADER	2 570	500	1 089
	Gebyr og renteutgifter	2 885	0	604	7770	Gebyr (bank, post)	2 885	500	345
	Netto finansposter	2 570	1 500	1 089	7781	Gebyr (vipps)	0	0	0
					8051	Renter	5 455	0	1 693
	ÅRSRESULTAT	172 572	143 000	-93 119	8155	Rentekost. leverandørgjeld	0	0	259
						BANKKONTOAR			
					1942	Bankkonto (3700.07.15094)	277 573,93		
					1944	Sparekonto (3700.58.54246)	326 777,45		
						Totalt bank	604 351,38		

Kommentar til rekneskapen 2023

Rekneskapen for 2023 viser eit overskot på kr 172.572. Det har vore jobba mykje med søknader om tilskot, og vi har vore heldige å få tilslag på alle bortsett frå spelemidlar til Gjesdalskartet. Men her fekk vi moglegheit til å søke Sunnfjord kommune om å forskotere, noko dei tildelte oss.

Vi har i år og ei auke i deltakarar på nærløpa, samt på løp rundt om i landet.

Dessverre står det litt stille med barn og unge som reiser på løp utanfor kommunen, så der er ikkje noko auke på utgiftene til påmeldingsavgifta her, heller ein nedgang.

DM gav også eit godt overskot både på påmeldingsavgift, parkering og kiosk. Vi hadde låge kostnader med arrangementet. Vi har også i år fått med oss flotte sponsorar. Det er investert i ein del nytt utstyr og eit telt til bruk på større arrangement.

Utgifter på trenerhonorar har også eit stort auke i år, grunna morO. Vi har og hatt fire ungdomar som har teikna skulegårdskart, som har fått utbetalt honorar for dette.

Utgiftene til samlingar vart også stor i år. Dette kjem av at vi inviterte ungdomar frå Hordaland og Rogaland til samlinga under DM. Totalt 22 ungdomar deltok. Her fekk vi tilbake for utlegget frå SFOK.

Nokre av inntektene kom ikkje på konto før i 2024, grunna feil frå innbetalarane. Tur-o skulle hatt kr 2000,- meir i deltakaravgift, og på andre tilskot manglar det kr 19.500,- for skulegårdskarta.

Underskotet frå 2022 på kr 94.812,- er med dette inndeckt, som planlagt, med årets overskot.

Budsjett 2024

Inntekter					Utgifter				
Konto nr.	Kontoklasse/budsjettkapittel	Budsjett 2024	Rekneskap 2023	Budsjett 2023	Konto nr.	Kontoklasse/budsjettkapittel	Budsjett 2024	Rekneskap 2023	Budsjett 2023
	INNTEKTER TOTALT	583000	650511	487500		UTGIFTER TOTALT	573500	477939	344500
	MEDLEMSINNTEKTER	40000	36 710	30000		KOSTNAD DELTAKIN I STEMNE	70000	72 420	68000
3070	Eigenandel deltaking på løp	40000	36 710	30000	4101	Deltakaravgift/Startpengar	50000	46 920	45000
3000	Medlems/treningsavg.		0	0	7140	Reiseutgifter	20000	25 500	23000
	INNTEKTER ARRANGEMENT	25000	43 040	75000		KOSTNAD EIGE ARRANGEMENT	57000	69 877	55000
3350	Startkontingent krinsløp	15000	0	5000	4132	Turorientering	25000	24 309	20000
3351	Startkontingent andre løp	0	37 820	60000	7420	Premiar	7000	13 177	15000
3352	Deltakaravgift tur-o.	10000	5 220	10000	4107	Andre utgifter arrangement	20000	25 440	20000
	SALGSINTEKTER	70000	78 092	62000	4331	Kiosk	5000	6 951	0
3032	Kiosk	10000	26 829	0		TRENING, INSTRUKSJON	90000	97 853	60000
3100	Fritt salg	5000	4 450	5000	4230	Samlingar, leirar	20000	32 761	10000
3103	Sponsorinntekter fritt	45000	42 500	37000	4231	Trenerhonorar/reiseutgifter	20000	41 021	40000
3105	Andre avgiftsfrie inntekter	5000	3 065	10000	4102	Aktivitets og varekostnader	10000	8 872	10000
3550	Salg av utstyr	5000	1 248	10000	5007	Honorar trening/instruksjon	40000	15 200	0
	TILSKOT	392000	439 304	275000		KART, ANLEGG, UTSTYR	260000	182 098	105000
3903	LAM middler til gruppene	27000	25 000	25000	4103	Utstyr/varer/treningsutstyr	10000	61 399	50000
3442	Off. tilskudd/midler/gave	180000	187 000	150000	4431	Kartprosjekt	150000	90 250	20000
3443	Andre tilskot	150000	197 038	60000	4432	Nærmiljøkart	95000	28 449	30000
3904	Momskompensasjon	35000	30 266	40000	4340	Innkj. av varer for videresalg	5000	2 000	5000
	TRENING, INSTRUKSJON	50000	47 910	44000		KONTIGENTAR	40000	35 195	25000
3204	Startkontingent nærløp	45000	43 110	40000	7400	Kontigenter/gaver	40000	35 195	25000
3200	Akademi/Trening/Skule	5000	4 800	4000		ADMINISTRASJON	56500	17 611	31000
	RENTEINNTEKTER	6000	5 455	1500	6800	Porto, papir, telefon	7000	7 501	5000
8050	Lagskonto (3700.07.15094)				6300	Lokalleige	2000	1 560	1000
8051	Sparekonto (3700.58.54246)	6000	5 455	1500	6860	Møte, kurs	15000	1 050	15000
					7790	Andre adm. utgifter	25000	0	2000
					6705	Regnskapshonorar	7500	7 500	8000
	Sum inntekter	583000	650511			FINANSKOSTNADER		2 570	
	Sum utgifter	573500	477939		7770	Gebyr (bank, post)	3000	2 885	500
	Budsjettert over/undersku	9500	172572		8051	Renter		5 455	0

Kommentar til budsjett 2024

Det er venta ei større utgift på instruktørar og ansvarleg for morO, sidan vi planlegg å ha opplegg kvar måndag heile året (følger skuleruta). Så trykket på å søke om tilskot må halde fram. Det er ikkje planlagt innkjøp av utstyr, anna enn litt supplering.

Elles er det forventa/eit håp om auka deltaking på nærløp, tur-o og deltaking på løp utanfor kommunen. Vi håpar at sponsorane vel å halde fram saman med oss, og kanskje klarer vi å knytte til oss fleire.

I fleire år har det vore gjort forsøk på å få satt inn ein ytterdør på lageret vårt for å forenkle jobben med å hente utstyr til nærløpa. Dette har vi nå fått lov til, så det er satt av midlar til dette på budsjettet. Tur-O heftet vil også i år bli trykt opp som i 2023. Jobben her er godt i gang.

Budsjettet vert lagt fram med eit lite overskot på kr 9.500,-

Balansekonto:

Balansekonto			
Nr.	Kontonavn	Regnskap 2023	Regnskap 2022
EIGENDELER			
1500	Kundefordringer	-775	-1565
1501	Kunder gruppene	4115	4115
1502	Hovedlaget korrigerter kunder	3610	3610
1522	Vipps	-294,75	0
1570	Andre kortsiktige fordringer	7500	5757,78
1902	Kasse	-29015	0
1926	Bankkonto 3700.58.54246	277573,93	232230,93
1949	Sparekonto 3700.07.15094	326777,45	140735,41
Eigendeler		589491,63	384884,12
EIGENKAPITAL OG GJELD			
2050	Annen egenkapital	-384557,84	-384557,84
Udisponert resultat (ikkje bokført)		-172571,41	
2381	Uavklarte billag	0	0
2400	Leverandørgjeld	-4243,48	3100
2960	Påløpt kostnad og forskudd	0	-3426,28
2990	Annen kortsiktig gjeld	-28118,9	0
Eigenkapital og gjeld		-589491,63	-384884,12

Lagerbeholdning

Lagerbeholdning klubbdrakter															
	Størrelse								Pris ordinær		Klubb pris		Ordinær pris total	Klubb pris	Total rabatt
Beskrivelse	130	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	Barn	Voksen	Barn	Voksen			
Løpsjakke			3	4	1	0	2	1	749	849	150	350	9339	2450	6889
Løpstrøye SS		0	5	4	0	0	2	0	369	429	100	250	4719	1400	3319
Løpstrøye LS	1								469	529	469	529	469	469	0
Singlet				1	1	1			269	329	269	329	987	987	0
Bukse lang					1				429	499	150	449	499	449	50
Total varelagerverdi													16013	5755	10258
(Denne sum er ca sidan Noname regnar born storleik 130-150, og klubben setter <19år)															
Lagerbeholdning rekruttpakker															
Beskrivelse	Antall		Pris		Total										
Rekruttpakke venstre	10		600		6000										
Rekruttpakker høgre	2		600		1200										
Total varelagerverdi					7200										
Total varelagerverdi klubb drakt og rekruttpakker:										23213					

Utstysrverdi

Type	Inkjøpt	I nytt	I i dag	Pris per stk	Nyverdi	Forbruk/ verditap	Verdi i dag	Forsikr.- sum
Kart digitale	Sist endra							
Vieåsen/Silåttan (georef)	2022	1	1	20 000	20 000	0	20 000	
Ulvedalane (georef)	2021	1	1	50 000	50 000	0	50 000	
Kråkenesmarka (georef?)	2022	1	1	100 000	100 000	0	100 000	
Halbrendslia	2019	1	1	40 000	40 000	0	40 000	
Angedalen skule (revidert 2018)	2018	1	1	10 000	10 000	0	10 000	
Nye Klappene (georef)	2022	1	1	15 000	15 000	0	15 000	
Langeland skisenter (revidert 2018)	2018	1	1	5 000	5 000	0	5 000	
Grimlandshaug	2019	1	1	50 000	50 000	0	50 000	
Færdslia	2021	1	1	30 000	30 000	0	30 000	
Tefre	2022	1	1	30 000	30 000	0	30 000	
Digernesvatnet (georef)	2022	1	1	200 000	200 000	0	200 000	
Bringeland	2022	1	1	300 000	300 000	0	300 000	
Hafstadparken	2022	1	1	30 000	30 000	0	30 000	
Kinna (georef)	2021	1	1	280 000	280 000	0	280 000	
Halbrend/ Flatene (georef)	2022	1	1	30 000	30 000	0	30 000	
Gjesdalen	2022	1	1	300 000	300 000	0	300 000	
Sunde-Farsund	2022	1	1	35 000	35 000	0	35 000	
Sum kart					1 525 000	0	1 525 000	0
Løpsutstyr								
Postbukkar med EKT (nyare enn 5 år)		93	93	900	83 700	20 325	62 775	62 775
Postbukkar med EKT (eldre enn 5 år)		50	50	900	45 000	22 500	22 500	22 500
Postenhet Joker B		1	1	760	760	190	570	570
Starteining		8	8	900	7 200	1 800	5 400	5 400
Måleining		3	3	1 000	3 000	750	2 250	2 250
Postskjermar (B- og C-kvalitet)		120	120	45	5 400	2 700	2 700	2 700
Postskjermar (A-kvalitet)		70	70	60	4 200	1 050	3 150	3 150
Nattrefleks rød/kvit/blå		41	41	60	2 460	615	1 845	1 845
Sum løpsutstyr					150 320	49 915	99 685	99 685
Tidtakarutstyr/ klokke								
MiniTime Recorder, MTR 4		4	4	12 000	48 000	5 000	43 000	43 000
eScan brikklesar		1	1	12 850	12 850	1 000	11 850	11 850
eScan2 komplett m/EPR3		1	1	15 000	15 000	0	15 000	15 000
Avlesingsenhet, RS232, USB		1	1	1 820	1 820	910	910	910
Startdisplay ESD2		1,5	1,5	17 000	25 500	0	25 500	25 500
Startklokke		1	1	1 000	1 000	600	400	400
Utleigebrikker (nyare en 5 år)		54	54	400	21 600	0	21 600	21 600
Utleigebrikker (eldre en 5 år)		22	22	400	8 800	4 400	4 400	4 400
Sum tidtakarutstyr					134 570	11 910	122 660	122 660
Turorientering								
Postflagg		75	50	45	3 375	1 000	2 375	3 500
Impregnerte stolpar		32	31	50	1 600	50	1 550	1 600
Tenger og stifteteklemmer		50	20	40	2 000	1 800	200	200
Sum turorientering					6 975	2 850	4 125	5 300
Anna utstyr								
Kiosktelt 8x5m (2023)		1	1	17 000	17 000	0	17 000	17 000
Quick-Up telt		2	2	4 500	9 000	4 500	4 500	4 500
Lagstelt (Tunnelstelt 2007)		1	1	6 600	6 600	3 300	3 300	7 000
Lagstelt (Tunnelstelt lite 2018)		1	1	5 250	5 250	1 313	3 938	5 250
Toalettelt		1	1	1 350	1 350	675	675	1 350
Kampingbord, stolar, m.m.		3	3	500	1 500	750	750	2 500
Div utstyr trening/instruksjon		1	1	5 000	5 000	1 250	3 750	3 750
Sum anna utstyr					45 700	11 788	33 913	37 600
Sum i alt					1 860 745	76 463	1 784 473	264 335

TILTAKSPLAN FOR FØRDE IL ORIENTERING, SESONGEN 2023

Kontaktperson: Knut Even Hole knuteh@hotmail.com

Tiltaksområde	Mål	Tiltak	Hvordan (beskriv)	Tidspunkt	Ansvarlig	Ønsket resultat	Rapport resultat
Heimeside/FB / Instagram	Nå fleire	Vidareutvikle plattformene og opprette nye	Gjere innslaga spennande og informative og komme oss inn på nye plattformer	Vår+heile 2023	Yngve/ styret /alle	Nå ut til større publikum, spesielt yngre.	Bra oppdateringar på nettside og facebook. Instagram nei.
O-brosjyrer	Fleire på løp	Utarbeide brosjyre	Lage brosjyre for å synliggjere aktiviteten vår og kor vi held til.	Innen April	Styret + Tur-O	200 brosjyrer til utdeling og utlagt på skuler etc.	OK. Delt på skular og ulike off. institusjonar.
Plakater	Fleire på løp	Utarbeide Plakater	Lage plakater som synleggjer aktiviteten vår.	Innen April	Styret	Henge opp plakater på venterom, skuler, sjukehus	Er produsert, men ikkje hengt opp.
Sammarbeids partnere	Få fleire sponsorer	Kontakte nye og gamle sponsorer	Omarbeide kontrakt og oppsøke bedrifter	Vår 2023	Yngve/ Knut Even	2-4 sammarbeids partnere	5 stk i 2024 + Skoda på Tur-O.
Tilhørighet	Fleire som representerer klubben	Informere medlemmer	Salg av klubbdrakter fra lager.	Vår	Styret	Lavterskel tilbud på drakter under 25 år.	Selde ein del på våren. Må kjøpe inn nye, ulike storleikar manglar.
Skulesprint	Tilbud til skulane	Tilby løyper og utstyr	Kontakte skulane og informere om at der fins kart rundt dei forskjellige skulane og tilby løyper og utstyr	Vår/Haust	Styret/ Teknisk råd.	500 elever som har deltatt med orientering i regi av skulane.	963 elever har delteke på skulesprint + delt ut 480 tur-o-hefte.
Nærløp	Aktivitet for alle	Løyper av ulike vanskelighetsgrad	Gjennomføre 18 nærløp + 6 nattløp	onsdagar apr-nov.	Teknisk råd	10-20 nye løpere, 4-5 nye familier	Godt oppmøte på nærløpa.
OCAD/ PurplePen / Riktige løyper	Fleire løypeleggarar /Kvalitetsikring	Temakveld	Invitere løypeleggara og medhjelpere til temakveld med tanke på gjennomføring av nærløp/løypelegging.	Vår, mars-23	Teknisk råd/Helge	Tilnærma likt arrangement kvar onsdag med ulike arrangørar	Sendte ut informasjon til alle løypeleggarar. Gjennomført.
Ocad/ PurplePen kurs	Fleire løypeleggere	Sende ut Link på tilgang til NOF sine opplæringer i løypelegging.	Vi tilbyr Mentor for dei som ønskjer det i tillegg er nokre løp sett opp med Mentor rolle.	Vår/haust 2023	Styret / Teknisk råd	3-4 nye løypeleggarar som bruker Ocad/ PurplePen	Vart sendt ut link til kurs, nokre deltakarar deltok.
Eventor / EQtiming/ Livelox	Få med nye	Temakveld	Tilby medlemmar som ønskjer å gjennomgå bruken av programma. Alle ansvarlege på nærløpa, får ei påminning om noko vil delta.	Vår 23. mars	Teknisk råd/ Torodd	3-4 nye som kan sette opp løp/tidtaking.	Gjennomført med 1 deltakar

Tiltaksområde	Mål	Tiltak	Hvordan (beskriv)	Tidspunkt	Ansvarlig	Ønsket resultat	Rapport resultat
O-kart	Nye kart, oppdatering på kart og utviding av noverande kart	Kartmøte	Samle aktuelle medlemmar til eit kartmøte.	16.3. kl 18	Helge		Kartmøte vart gjennomført. 5 deltakarar.
Omaps	Rette kart i O-Maps	Oppdat. O-Maps	Sjekk av alle våre kart i databasen	2023	Teknisk råd/ Andreas	Få oversikt over kva kart klubben har tilgjengelig for alle..	Er starta på - må vidareutviklast i 2024
Løypedatabas e	Enklere oversikt over langte løyper	Oppdatere filarkiv	Oppdatere filarkiv på heimesida, der medlemmer har tilgang til å legge inn PDF av løyper	Sesong 2023	Egil	Enklare å sjå kor tidligare løyper har vore, samt enklare å spore opp manglende utførelse	Løypedatabase er ok.
Middler/ref.	Oversikt over støtteordn.	Sette seg inn i støtteordn. opprette kontakter	Få kunnskap om ulike støtteordn/refusjon, og sende inn søknad	vår + heile 2023	Styret/ Teknisk råd.	Oversikt og kunnskap om støtteordninger.	OK. Vi har fått god uttelling.
Skulegårdskart	Fleire til å teikne kart	Kurs / mentor	Teikne kart (Sjuekehusparken som skulegårdskart?)	Vår/ Sommar	Styret/ Teknisk råd./Gunnar	2 nye til å teikne kart.	2 nye i 2023. Totalt er det 4 ungdommar som har teikna kart siste år
Rekruttering skule	Motivere elevar og lærar for orientering	Verdens o-dag	Invitere skulane pr. e-post. Dele ut Tur-O-pakke til dei som er interessert med terminliste. Trene til verdens o-dag. Aktivitetsbanken.	Veke 18	Julie - Førde Anja - Flatene Anita - Slåtten	Alle elevane i 5.-7. klasse deltek	Nei.
Rekruttering	15 nye barn og deres foreldre blir aktive medlemmer.	Rekrutteringstrening	Fast trening i Hafstadparken m/ kveldsmat i 7 veker. Svært enkle fartsfylte opplegg. Trykte løyper, EKT. God oppfølging/informasjon. Invitere skulane	Veke 16, 18, 21, 23, 25, 35, 37	Styret / Trenings. Rekr-råd	10-15 barn fast oppmøte m/foreldre	moO frå haust 2023
		Profilering på Helse Førde stafetten	Stille lag og arrangere rakettløype	juni-01	Anita Hole	Markedsføring, få nye med på treningskveld / nærløp	OK. Ny rekord i tal deltakarar.
		O-skule til born, ungdom og vaksne	6 fyrste vekene i sesongen	innan april	Julie Daling	Totalt 15-20 deltakarar	OK. Gjennomført. Færre deltakarar enn mål.
		O-trail-leir Vassenden. Kontakt rektor om leige av lokale. 8-12	Felles lokalisering med ungdom- forskjellig opplegg?	26.-27.aug ust	Julie Daling	10-15 deltakarar	OK. Gjennomført.

Tiltaksområde	Mål	Tiltak	Hvordan (beskriv)	Tidspunkt	Ansvarlig	Ønsket resultat	Rapport resultat
Ungdomsarrangement	5 nye ungdom blir aktive medlemmer	Ungdomssamling på Vassenden i samband med DM. 13-19	Testing av livebox, sosialt samvær. Invitere ungdom frå Hordaland og Rogaland? Stafett.	26-27.aug ust	Anita Hole	Bevare dei ungdomane vi har og få med 5 nye medlemmer	OK. Gjennomført.
		Felles tur til krinsløp Markane	Felles transport og overnatting. Få flest mogeleg med. Program for oppleving i	3.-4.juni	Julie Daling		OK. Gjennomført.
		Vintertrening. For medlemmar i alder 13 og oppover.	Innandørs trening på Slåtten skule onsdag kl.19-20.	oktober - mars	Anja Sægrov		OK. Gjennomført.
Rekruttere fleire unge vaksne	Få med 5 nye i alderen 18 - 30	Invitere studentar og U40 spesielt.	Klubbkveld med gateorientering i Førde eller i Vieåsen. Henge opp plakat/ flyers på folkehøgskulen, klatrehallen, Campus Vie. Sosiale media.	innan april	Anja Sægrov		U40 var med på nærsløp.
Kompetanse	Alle	Nettkurs	Sendt invitasjon til NOF sine webinar.	nov.-23	Styret		Sendt invitasjon.
		Krinsen sitt trenar-1 kurs			Styret		Nei.
Slåtten - grønn tur	8 postar (F 17-24)	Turorientering	3 grønne turer ligg ved skuler. Tilby gratis kartpakker til elever for bruk i skule og kan ta med heim	4/10/2023	Kurt ok	500 elever bruker grønne turer i skulen	OK
Flatene – grønn tur	8 postar (F 1-8)	Turorientering		4/10/2023	Jostein/Harald		OK
Førde barneskule - grønn tur	8 postar (F 9-16)	Turorientering		4/10/2023	Anja		OK
Movika - grønn tur	6 postar (F 25-30)	Turorientering	Gratis grønn tur.	4/10/2023	Anja	Fleire / nye brukere / familier	OK
Movika – blå tur	5 postar (A 1-5)	Turorientering	Legge turer i fint terreng for å øke interessa	4/10/2023	Anja		OK
Gjesdalen – rødtur	10 postar (B 1-10)	Turorientering		4/10/2023	Kurt ok		OK
Solheimsdalen – rødtur	10 postar (C 1-10)	Turorientering		5/15/2023	Kurt ok		OK
Brekkeholten – rødtur	10 postar (D 1-10)	Turorientering		5/15/2023	Jostein/Harald		OK
							OK

Tiltaksområde	Mål	Tiltak	Hvordan (beskriv)	Tidspunkt	Ansvarlig	Ønsket resultat	Rapport resultat
Tur-o app	50 brukere	Opprette sesongen i app.	Legge ut kart og info i appen til Tur-o.	4/10/2023	Knut-Ivar/Egil	Fleire yngre som bruker mobilen som hjelpemiddel.	OK. Over 50 brukarar
Tur-O hefte	500?	Trykke hefte	Til utdeling skuler, samt salg	5/15/2023	Styret / Tur-o råd	500 eks totalt	OK
Salg hefte	Innsalg	Hefte	Erdal Sport / Tur-O appen	Heile sesongen	Tur-O rådet	100 deltakere	OK
turorientering	Få med nye	4 Gratis grønne turar	Stand på samlingsplass	Nærløp / HF stafetten	Tur-O rådet	30 kartpakker	OK
Rekruttering							Nei.
Få med medlemmane i FIL	Få med nye	Gratis kartpakker	Tilby gratis kartpakker til medlemmer i FIL, som knytter seg til o-gruppa i MIN IDRETT	Heile sesongen	Knut Even	Få med FIL i markedsføringen.	Vart prøvd, men ikkje tilrettelagt data-system. Prøver igjen i 2024
Annonsering	Gjøre kjent	Markedsføre	På alle sosiale plattformer	Ved sesongstart	Tur-O rådet / Yngve	Fleire nye brukere	OK.
turorientering							
Oppfølging	Hindre fråfall	Bilder, tekst	På alle sosiale plattformer	Heile sesongen	Tur-O rådet / Yngve	Alle løyper	OK.
turorientering							
Sesongen 24	Forberede sesongen	Planlegge/kontrollere	Finne områder for turane 2024, og kontrollere aktuelle post detaljer på hausten.	Sommer/ haust	Tur-O rådet	Være tidlig klar med ny sesong.	OK