



## Førde IL Orientering – nyheitsbrev 1-24

# Velkommen til ny o-sesong

Ein ny orienteringssesong står for døra. Oppstart, kick-off, vert onsdag 10. april i Movika. Håper flest mogeleg har høve til å ta turen til Sunnfjord Museum denne ettermiddagen. Her er litt av det vi kan tilby denne sesongen:

### Nærløpsliste / terminliste

| DATO             |    | STAD                        | MERKNAD                                        |
|------------------|----|-----------------------------|------------------------------------------------|
| <b>APRIL</b>     |    |                             |                                                |
| Ons. 10.         | 1  | Sunnfj. Museum Movika       | Kick-off <b>O-SKULE</b>                        |
| Ons. 17.         | 2  | Vieåsen, ballbana           | Nærløp <b>O-SKULE</b>                          |
| Ons. 24.         | 3  | Halbrend Skule              | Nærløp LM Sprint <b>O-SKULE</b>                |
| <b>MAI</b>       |    |                             |                                                |
| Fred. 3.         | 4  | Førde Ungdomsskule          | KM-Sprint <b>O-TROLL UNGDOM</b>                |
| Laurd. 4         | 5  | Førde Ungdomsskule          | K-løp Mellom <b>O-TROLL UNGDOM</b>             |
| Søn. 5           |    | Askvoll                     | Vår-løp <b>UNGDOM</b>                          |
| Ons. 8.          | 6  | Førde Vassverk, Sundsdalen  | Nærløp <b>O-SKULE</b>                          |
| Ons. 15.         | 7  | Helgås, Naustdal            | Nærløp <b>O-SKULE</b>                          |
| 19. - 20.        |    | Kongsberg el. Hamar         | Pinseløp                                       |
| Laurd. 25.       |    | Sogndal                     | Nærløp Sprint <b>(O-TROLL UNGDOM?)</b>         |
| Søn. 26          |    | Sogndal                     | Nærløp Mellomdistanse <b>(O-TROLL UNGDOM?)</b> |
| Ons. 29.         | 8  | Etterli, Sundsdalen         | K-løp "Sunnfjordorienteringa"                  |
| <b>JUNI</b>      |    |                             |                                                |
| Laurd. 1         |    | Bremsbygda                  | "Rotekoppen"                                   |
| Ons. 5.          | 9  | Langeland Skisenter         | Nærløp                                         |
| Ons. 12.         | 10 | Langeland Skisenter         | Nærløp LM-Lang                                 |
| Laurd. 15.       |    | Veten                       | KM Mellom <b>O-TROLL UNGDOM</b>                |
| Sønd. 16.        |    | Markane                     | KM Lang <b>O-TROLL UNGDOM</b>                  |
| Ons. 19.         | 11 | Langeland Skisenter         | Nærløp                                         |
| Ons. 26.         | 12 | Solheimsdalen               | Nærløp                                         |
| <b>JULI</b>      |    |                             |                                                |
| 3. - 7.          |    |                             | "Fjord-O 2024"                                 |
| <b>AUGUST</b>    |    |                             |                                                |
| 2. - 7.          |    |                             | O-landsleir / Hovedløp / Kretsstafett          |
| Ons. 7.          | 13 | Nortura Førde               | Nærløp                                         |
| 8. - 11.         |    |                             | Geilo 4-dagers                                 |
| Ons. 14.         | 14 | Kråkenesmarka, Skyttertunet | Nærløp                                         |
| Lau 17.- søn 18. |    | Viking, Bergen              | Vestlandsmeisterskap mellom/lang               |
| Ons. 21.         | 15 | Kråkenesmarka, Skyttertunet | Nærløp                                         |
| Ons. 28.         | 16 | Kråkenesmarka, Skyttertunet | Nærløp LM-Mellom                               |
| <b>SEPTEMBER</b> |    |                             |                                                |
| Ons. 4.          | 17 | Gjesdalsdalen, Jølster      | Nærløp                                         |
| Laurd. 7         |    | Sogndal                     | K-løp Sprint <b>O-TROLL UNGDOM</b>             |
| Sønd. 8          |    | Sogndal                     | K-løp Mellomdistanse <b>O-TROLL UNGDOM</b>     |
| Ons. 11.         | 18 | Sunde Skule                 | Nærløp                                         |
| Ons. 18.         | 19 | Slåtten Skule               | Nærløp                                         |
| Laurd. 21.       |    | Tambarsjelvar               | KM-Natt                                        |
| Sønd. 22.        |    | Tambarsjelvar               | Hautbløyta                                     |
| Ons. 25.         | 1  | Halbrend Skule              | Nærløp Sprint Natt                             |
| <b>OKTOBER</b>   |    |                             |                                                |
| Ons. 2.          | 2  | Byrkjeflot                  | Nærløp Natt                                    |
| Ons. 9.          | 3  | Masdal (Lysløypa)           | Nærløp Natt                                    |
| Ons. 16.         | 4  | Etterli (Masdalsgjerde)     | Nærløp Natt LM                                 |
| Ons. 23.         | 5  | Langeland Skisenter         | Nærløp Natt                                    |
| Ons. 30.         | 6  | FIL Huset                   | Nærløp Natt                                    |
| <b>DESEMBER</b>  |    |                             |                                                |
| Tysd. 26.        |    |                             | "Romjulsøpet" 2. juledag                       |

**Nærløpa** har start kl 18.00 på onsdagar, i perioden april – november. Løpa blir annonsert på facebook og nettsida. Vi oppfordrar flest mogeleg til å komme tidleg til start. NB! I år har vi sett siste mogelege start til kl 18.45.

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

- N-løype på ca 1,5 km for nybyrjarar.
- C-løype på ca 2,5 km for avansert nybyrjar (nokså lett)
- **B-løyper på ca 3 km (middels vanskeleg)**
- A-løype på 4-5 km (erfarne).
- Rakettløype

Bollar/frukt og saft/vatn ved målgang.

Litt forklaring om dei ulike løypenivåa ein kan velje i orientering:

| LØYPE - NIVÅ | Forklaring                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Tilleggsopplysninger                                                                                                                             |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GRØNN        | <b>N1-løype</b><br><b>Nybegynner (veldig lett)</b><br>Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje av typen vei, sti, bekk, gjerde. Alle poster skal ligge på eller rett ved ledelinje og i skifte av ledelinje der dette ikke er tydelig i terrenget.<br>Merking av strekk bør benyttes der det ikke er tydelig ledelinje.               | Passer for alle som er nye i orientering.<br>Klasse N-åpen skal tilbys N1 løype.<br>Dette er enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn. |
| BLÅ          | <b>C-løype</b><br><b>Avansert begyner (nokså lett)</b><br>Følger stort sett ledelinjer, men enkelte steder forventes løperen å forlate ledelinjen. Kan ha noen strekk med veivalgsmuligheter. Poster kan henge 100 – 150 meter vekk fra ledelinjene på tydelig detalj. Bør ha en god oppfangende front og skal ha en tydelig oppfanger bak posten. | Passer for alle som har litt erfaring med orientering og behersker nybegynnerløyper.                                                             |
| RØD          | <b>B-løype</b><br><b>Den kompetente /øvet (middels vanskelig)</b><br>Må kunne orientere uten ledelinjer og krever forståelse av høydekurver og finorientering inn mot postene. Det skal være en sikker oppfangende detalj bak posten (100-200 meter). Posten skal ligge på tydelig detalj.                                                         | Passer for alle som har en del erfaring med orientering og behersker løyper på C-nivå.                                                           |
| SVART        | <b>A-løype</b><br><b>Erfaren</b><br>Kan være krevende orientering, uten tydelige detaljer på strekket eller nær posten. Bør beherske alle orienteringsteknikker.                                                                                                                                                                                   | Passer for alle som har god erfaring med orientering og behersker løyper på B-nivå.                                                              |

**Prisar nærløp 2024:**

|                      |                |        |
|----------------------|----------------|--------|
| Startkontingent 2024 | Barn tom 17 år | Vaksne |
| Enkeltløp            | 40 kr          | 70 kr  |
| Brikkeleige          | Gratis         | 50 kr  |
| Sesongkort           | 200 kr         | 600 kr |

**Sesongkort:** Oppfordar flest mogeleg til å kjøpe sesongkort på førehand. Klubben sender faktura. Ønsker du sesongkort; gje beskjed til Knut Even Hole, epost: [knuteh@hotmail.com](mailto:knuteh@hotmail.com)

**Påmelding til løp:** [eventor.orientering.no](http://eventor.orientering.no), men det er også høve til å melde seg på ved start.

**Brikke:** Vi oppfordrar alle til å kjøpe eiga brikke. Brikke kan bestillast [her](#).

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

Minner også om at medlemmer i Førde IL får rabatt om dei handlar på Sport1.

## O-skulen for barn, ungdom og voksne – start 10. april

Ny i orientering? Då kan o-skulen vere til god hjelp – for her vil alle, uansett nivå, lære det grunnleggande i sporten. Oppstart onsdag 10. april i Movika kl 17.15.

O-skulen held fram onsdagane fram til og med 15. mai

og vil kvar gong føregå i tidsrommet kl 17.15-18.00.

Påmelding innan fredag 5. april.

O-skulen



## Klubbdrakt Førde IL Orientering

Ønsker du å kjøpe klubbdrakt? Vi har framleis nokre ekstra på lager i ulike storleikar.

Mangler vi din størrelse, kan vi etterbestille. Det skjer ein gong i år, og frist for bestilling er 1. mai.

Prisar (for dei som ikkje har kjøpt før):

Barn og ungdom til og med 19 år:

Løpstrøye Kr 100,-      Overtrekksjakke Kr 150,-.

Vaksne over 20 år:

Løpstrøye Kr 250,-.      Overtrekksjakke Kr 350,-.

Ta kontakt med leiar Knut Even Hole om ein ønsker løpsklede. Epost: [knuteh@hotmail.com](mailto:knuteh@hotmail.com)



Turorientering – dra på tur når det passar deg:

Turorientering (Tur-O) er ei flott mosjonsform. Fine naturopplevingar saman med fysisk aktivitet og litt hjernetrim er ein fantastisk kombinasjon!

Aktiviteten har ikkje tidtaking, er utan fastsett start og mål, og utan faste tur dagar. Du kan springe aleine eller gå saman med heile familien. Turorientering høver for trimmarar i alle aldrar. Fleire av turane er tilrettelagt for rørslehemma.

I år er det satt opp både enkle turar (grøne turar) og turar som er litt meir krevande (blå og raude turar).

Dei enkle turane (seks grønne turar) er gratis.

### Utsnitt av kartet Førde sentrum

Målestokk 1:5000, ekv 5 meter

**FØRDE IL**  
19 20

**GRØNN TUR**  
**TUR**  
ORIENTERING

| Post | Poeng | Kode |
|------|-------|------|
| H1   | 4     |      |
| H2   | 4     |      |
| H3   | 4     |      |
| H4   | 4     |      |
| H5   | 4     |      |

**Foto orientering**

**ABC**

**DEF**

**GHI**

**LMO**

**KNP**

Karta til dei ulike turane skaffar du deg på ein av følgjande måtar:

- Laste ned tur-o-appen på mobil
- Kjøpe og laste ned kart frå nettet på [turorientering.no](http://turorientering.no)
- Kjøp Tur-o-hefte på Intersport Erdal Sport

Nytt av året er foto-orientering. Når du kjøper kartet er det ei lettfattleg forklaring korleis det fungerer. Kartet over er frå Førde sentrum, som er ein av dei grønne turane i år, og der er det også foto-orientering. God tur!

morO i Hafstadparken for aldersgruppa 8-12 år

**Har du lyst til ein  
times allsidig  
leik og aktivitet i  
Hafstadparken?**

Førde IL Orientering har  
GRATIS lågterskeltilbod for  
born og unge.

Ein time ute kl 1800-1900,  
samt kveldsmat kl 1900-1930.



- Målgruppe: Aldersgruppa 8-12 år  
Aktivitet: Leik og moro ute. Ta med klede for å vere ute.  
Stad: Hafstadparken på måndagar.  
Tidspunkt: Kl 17.55 – 19.00 uteaktivitet. Kl 19.00 – 19.30 kveldsmat.  
Kveldsmat: Etter aktivitet ute lager vi til kveldsmat inne på FIL-huset til borna som er med.  
Gratis: Tilbodet er gratis – også kveldsmat.  
Instruktørar: Ungdom i alderen 17-18 år  
Påmelding: Nei. Det er berre å møte opp!  
Vaksne: Gå ein tur i Hafstadparken. Veldig ofte vil det vere mogeleg å gå ei kort o-løype.  
Velkomen til alle i aldersgruppa!

## Orienteringsleir for barn og ungdom

### **O-troll leir, for aldersgruppa 8-12 år:**

Sogn og Fjordane Orienteringskrins står bak 3-4 o-troll-leirar i år. Her er leik, orienteringsaktivitet, mat og overnatting. Ein av leirane er i Førde 3.-4. mai. Overnatting. Bli med på tur og møt andre orienteringsglade barn på løp i Nordfjord, Sogn eller Sunnfjord.

### **Ungdomsleir, for aldersgruppa 13-20 år:**

Sogn og Fjordane Orienteringskrins har 3-4 ungdomssamlingar i år. Ungdomsleirane er i utgangspunktet for gruppa 13-25 år. Ein av leiarane er i Førde 3.-5. mai. Overnatting. Oppfordrar aktuelle ungdommar til å vere med. Kjekt, sosialt og lærerikt.

## Informasjon

Få informasjon om aktiviteten vår på nettet. Vi oppdaterer heimesida og facebook-sida gjerne fleire gonger i veka i sesongen, følg oss der.

nettside: [orientering.fordeidrettslag.no](http://orientering.fordeidrettslag.no)

Har du spørsmål, ta gjerne kontakt::

Knut Even Hole, leiar tlf. 902 01 994 epost: [knuteh@hotmail.com](mailto:knuteh@hotmail.com)

Yngve Årdal, nestleiar tlf. 911 49 805 epost: [ardalyngve@gmail.com](mailto:ardalyngve@gmail.com)

## Støttespelarar

For å ha stor aktivitet er vi avhengig av gode støttespelarar i lokalt næringsliv.  
Desse er for 2024-sesongen: Førde IL Orientering har følgjande støttespelarar i det lokale næringslivet: Specsavers, Dale Rør, Eninvest, Naustdal Dampbakeri og Spar Førde.

I tillegg har vi også støtte frå: BUFDIR, Vestland fylkeskommune, Sparebankstiftinga Sogn og Fjordane

Vi oppfordrar orienteringsfamilien om å bruke våre støttespelarar!



*Orientering – for heile familien*