# Oposten 2024

orientering.fordeidrettslag.no

48. årgang

# Ny aktivitet i Førdslia

# Sideoversikt


| | |
|---|---|
| *Side 3* | **Styre og råd 2024-sesongen** |
| *Side 4* | **Oppsummering 2024-sesongen** |
| *Side 8* | **Årsmelding teknisk råd** |
| *Side 12* | **Årsmelding trenings- og rekrutteringsråd** |
| *Side 14* | **Årsmelding turorienteringsrådet** |
| *Side 20* | **Stafett for livet** |
| *Side 22* | **Helse Førde-stafetten** |
| *Side 24* | **Kart Hafstadparken** |
| *Side 26* | **Resultat KM, DM og Fjord-O** |
| *Side 28* | **Premiering nærløp og LM** |
| *Side 33* | **Nytt o-kart Flugedalen på Jølster** |
| *Side 34* | **Skulesprint Sunnfjord** |
| *Side 36* | **MorO i Hafstadparken** |
| *Side 38* | **Historisk tilbakeblikk** |
| *Side 40* | **Innandørsorientering** |
| *Side42* | **O-landsleir og Hovudløp** |
| *Side 44* | **Tankar for 2025-sesongen** |
| *Side 46* | **Terminliste lokale løp 2025** |
| | |


***Bilde side 1: Knut Even Hole***

**Sesongstart i Movika april 2024.**

# Førde IL Orientering – styre og råd 2024

| Styret: | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Leiar** | Knut Even Hole | Jølstravegen 162, 6819 Førde | 90201994 | knuteh@hotmail.com |
| **Nestleiar** | Yngve Årdal | Langeberget 11, 6812 Førde | 91149805 | ardalyngve@gmail.com |
| **Styremedl** | Torodd Os | Runnaleitet 11, 6812 Førde | 91395912 | torodd.os@enivest.net |
| **Varamedl.** | Julie Daling | Hornnesv. 120, 6809 Førde | 99471748 | julie.daling71@gmail.com |

| Teknisk råd: | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Leiar** | Torodd Os | Runnaleitet 11, 6812 Førde | 91395912 | torodd.os@enivest.net |
| **Medlem** | Helge Schei | Rennebakkane 5, 6812 Førde | 90726290 | helge.schei@gmail.com |
| **Medlem** | Torbjørn Holsen | Resbakken 3, 6819 Førde | 91777498 | t-holse2@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 |
| **Medlem** | Henning Tjørhom | Prestebøen 13, 6809 Førde | 92077595 | henning.tjorhom@gmail.com |

| Turorienteringsråd: | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Leiar** | Harald Hjellbrekke | Grimelandsv. 264, 6811 Førde | 97712051 | harald.olav.hjellbrekke@enivest.net |
| **Medlem** | Knut Ivar Osvoll | Symretunet 1, 6812 Førde | 90072542 | knut_ivar_osvoll@hotmail.com |
| **Medlem** | Sunneve Kalstad | Rennekleiva 20, 6812 Førde | 91152492 | sunnevek@gmail.com |

**Følg Førde IL Orientering på Facebook!**

# Oppsummering o-sesongen 2024

(Av Knut Even Hole, leiar Førde IL Orientering)

**Nærløp frå Reset.**

Nok ein sesong er over med tanke på nærløp og nattløp. Men det er framleis aktivitet å være med på. Innetreninga held fram i vinter med trening onsdagane frå kl 19-20 ved Slåtten skule. I år er Elisabeth Kusslid instruktør. Vi held og fram med morO i Hafstadparken for dei yngste kvar måndag frå 18.00-19.30. Og ikkje minst så håpar vi at Romjulsløpet 2. juledag lar seg arrangere i år.

Premiefesten 30. oktober avslutta nær- og nattløpa. Her var det godt oppmøte og mange som fekk med seg premie heim for å ha deltatt på nærløp samt for lagsmeisterskapa. Det var og premier til tur-o deltakarar.

29 born og ungdom hadde 4 eller fleire løp, og Gaute Osvoll trona også i år øvst på lista med 19 av 20 løp. Han var litt lei seg for at det ikkje var 20 av 20 løp, men løpet han mangla gjekk samtidig som det var Hovudløp og O-landsleir i Fredrikstad, og der deltok han, så vi må kunne seie at det var

**Gaute Osvoll**

gyldig fråvær. 23 løparar over 16 år hadde 12 eller fleire løp, og her var det Torbjørn Holsen som var øvst, med heile 20 av 20 løp.

Det har vore ein liten nedgang i antall premier for nærløpa i år, samt ein nedgang i antall startande. I fjor var det ny rekord med totalt 1018 startande, mens vi i år har hatt 976 (inkl. arrangørstaben) fordelt på 17 nærløp, Krinsløpshelga og Sunnfjordorienteringa. Dette gir eit snitt på ca. 49 løparar pr løp. Totalt var det 167 enkeltpersonar med eit eller fleire løp, som og var ein nedgang frå 2023. Fråvær av sol i sommar og haust kan ha ei medverkande årsak til nedgangen.

**Innandørstrening gjennom vinteren på Slåtten skule.**

morO, som vi starta opp med på hausten i 2023 har helde fram måndagane i 2024. På våren var det Håkon Grønli som var hovudinstruktør, med god hjelp frå Lise Hafstad, Mari Grønli, Andrea M. Ynnesdal og Arian R. Solsvik. Håkon reiste i militære i sommar og då tok Lise Hafstad over rolla som hovudinstruktør, og med seg i haust har ho hatt Andrea M. Ynnesdal og Elisabeth Kusslid. Meir om morO seinare i O-posten.

På innetreninga sist vinter var Håkon Grønli instruktør. Treninga består i oppvarming, sirkeltrening med innslag av ulike o-teknisk trening og avsluttar med landhockey el. før ein tøyar ut og går gjennom det o-tekniske. Treninga er open for alle medlemmane over 12 år, og her er det plass til fleire deltakarar.

**Rotekoppen vert kvart år avvikla av Breimsbygda. I år var arena Utvikfjellet, og fleire hadde tatt turen frå Førde for å vere med på dette tradisjonsrike løpet.**

Det har vore jobba med diverse kart i år, og Gaute Osvoll og Sjur Skilbrei teiknar skulegårdskart over henholdsvis Hafstadparken og Langeland Skisenter. Målet er å bli ferdig innan utgangen av november. Anja Hole og Håkon har oppdatert skulegårdskarta på Skei og i Bygstad etter at byggearbeidet som har vore her var ferdigstilte. Gaute kan og oppdatere Førde Campus no når sjukehuset er ferdig påbygd. Utfyllande om kart kjem i Teknisk råd sin oppsummering.

Instruktørane på O-skulen i år var Håkon Grønli og Elisabeth Kusslid. Dei hadde enkel opplæring i kart og kompass for born mellom 8-12 år, fem onsdagar på våren. Det var god deltaking, og alle dei nye fekk rekruttpakke med løparbrikke og kompass til

Harald Hjellbrekke med god kontroll inn til post.

odel og eige. Det var også o-skule for ungdom og vaksne. Dette har vore eit fast tilbod i fleire år og det virkar for å være eit populært tilbod.

I år vart det helde krinsløpshelg saman med Askvoll og Holmedal IL. Fredag den 3. mai var det KM sprint i Førde sentrum, og laurdagen med krinsløp mellomdistanse i Førdslia, før ferda gjekk til Askvoll på søndag og krinsløp mellomdistanse. Dessverre var det liten deltaking på løpa. Helge Schei var løypeleggar på løpa i Førde.

Sunnfjordorienteringa var onsdag 29. mai med Torbjørn Holsen som løypeleggar. Her var det vanleg godt oppmøte i og med at dei som deltek på nærløpa, også kom på dette løpet.

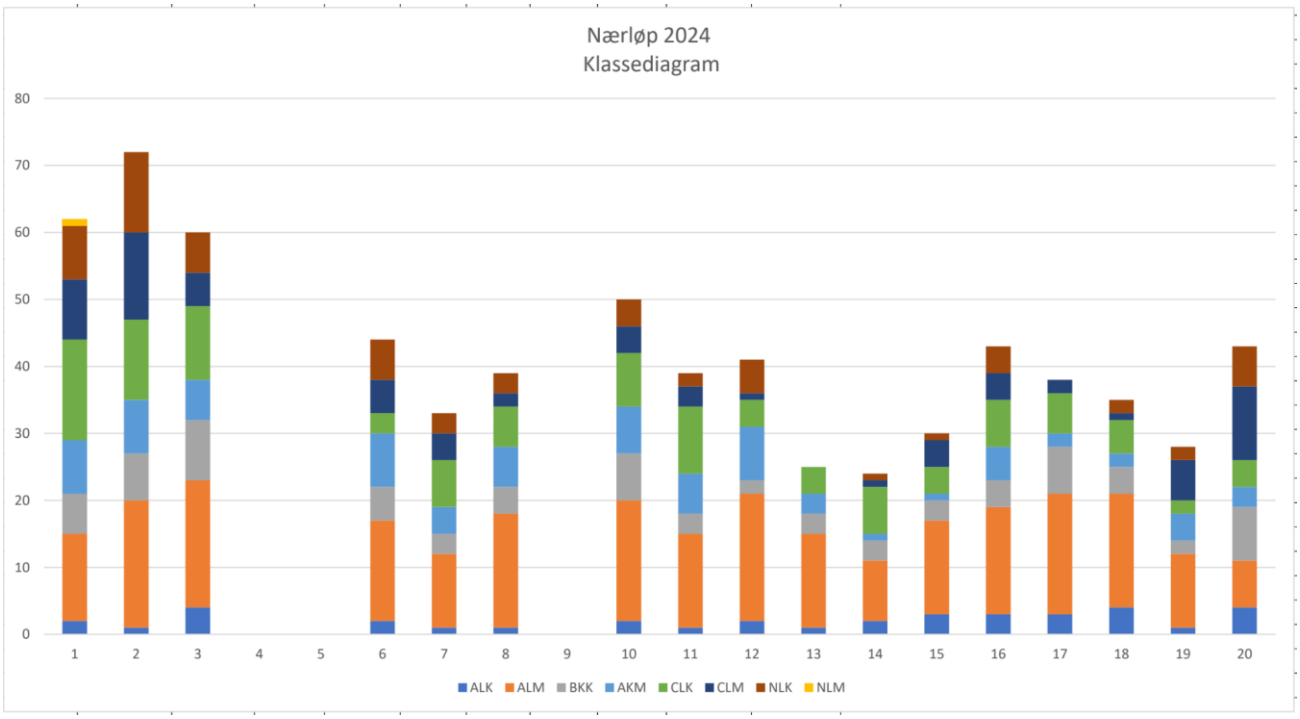
O-gruppa har mange «jern i ilden» i tillegg til det som alt er nemnt, som til dømes skulesprint, kurs i kart og kompass, tur-orientering, leir og samlingar. Dette får du lese meir om seinare i O-posten.

Det er også svært hyggeleg at vi har med oss lokalt næringsliv som støttespelarar. Det gjer at vi kan oppretthalde eit godt tilbod. Våre lokale støttespelarar i 2024 til Førde IL Orientering har vore: Specsavers, Dale Rør, Spar Handelshuset, Naustdal Dampbakeri og Enivest.

Då gjenstår det berre å takke for nok ein O-sesong, takk til alle som bidrar til at vi kan være ein så aktiv klubb.

Førde ungdomsskule var arena for KM sprint og kretsløp i Førdslia første helga i mai.

| FØRDE IL ORIENTERING | | | | | | NÆRLØP/KRINSLØP 2024 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **NÆRLØP** | **DATO** | | **ALK** | **ALM** | **BKK** | **BKM** | **CLK** | **CLM** | **NLK** | **NLM** | **KART/ARENA** |
| 01 | 10.04.24 | 72 | 2 | 13 | 6 | 11 | 8 | 15 | 9 | 8 | Moskog/Sunnfj-Museum |
| 02 | 17.04.24 | 79 | 1 | 19 | 7 | 7 | 8 | 12 | 13 | 12 | Vieåse-Slåtten/Ballbana Vieåsen |
| 03 | 24.04.24 | 69 | 4 | 19 | 9 | 9 | 6 | 11 | 5 | 6 | Halbrend-Flatene/Halbrend Skule |
| *04 | 03.05.24 | 38 | | | | | | | | | Førde Sentrum/Førde Ungdomsskule |
| *05 | 04.05.24 | 51 | | | | | | | | | Førdslia/Førde Ungdomsskule |
| 06 | 08.05.24 | 54 | 2 | 15 | 5 | 10 | 8 | 3 | 5 | 6 | Digernesvatnet/Førde Vassverk |
| 07 | 15.05.24 | 42 | 1 | 11 | 3 | 9 | 4 | 7 | 4 | 3 | Helhåsmarka/Helgås (Tambarskj.) |
| 08 | 22.05.24 | 43 | 1 | 17 | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 | 3 | Ulvedalane/Dynamittlageret |
| *09 | 29.05.24 | 52 | | | | | | | | | Digernesvatnet/Etterli |
| 10 | 05.06.24 | 59 | 2 | 18 | 7 | 9 | 7 | 8 | 4 | 4 | Bringeland/Langeland Skisenter Yngve |
| 11 | 12.06.24 | 50 | 1 | 14 | 3 | 11 | 6 | 10 | 3 | 2 | Bringeland/Langeland Skisenter Anders |
| 12 | 19.06.24 | 48 | 2 | 19 | 2 | 7 | 8 | 4 | 1 | 5 | Bringeland/Langeland Skisenter Gøril |
| 13 | 26.06.24 | 32 | 1 | 14 | 3 | 7 | 3 | 4 | 0 | 0 | Bringeland/Solheimsdalen |
| 14 | 07.08.24 | 29 | 2 | 9 | 3 | 5 | 1 | 7 | 1 | 1 | Halbrendslia/Notura Reset |
| 15 | 14.08.24 | 34 | 3 | 14 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | Kråkenesmarka/Skyttartun Andrean |
| 16 | 21.08.24 | 48 | 3 | 16 | 4 | 5 | 5 | 7 | 4 | 4 | Kråkenesmarka/Skyttartun Henning |
| 17 | 28.08.24 | 45 | 3 | 18 | 7 | 7 | 2 | 6 | 2 | 0 | NB! Bringeland/Langeland Skisenter Kurt |
| 18 | 04.09.24 | 43 | 4 | 17 | 4 | 8 | 2 | 5 | 1 | 2 | Gjesdalsdalen/Gjesdalsdalen |
| 19 | 11.09.24 | 30 | 1 | 11 | 2 | 2 | 4 | 2 | 6 | 2 | Sunde Skule/Sunde Skule |
| 20 | 18.09.24 | 50 | 4 | 7 | 8 | 7 | 3 | 4 | 11 | 6 | Slåtten skule/Slåtten Skule |
| | Samla | 968 | 37 | 251 | 80 | 122 | 82 | 115 | 75 | 65 | |
| | | | 827 | (Utan krinsløp) | | | * Samla deltakara på krinsløp med fleire klassar | | | | |
| NATTLØP | | | **ALK** | **ALM** | **AKK** | **AKM** | **CLK** | **CLM** | | | |
| 21 | 02.10.24 | 11 | 0 | 6 | 2 | 0 | 1 | 2 | | | |
| 22 | 09.10.24 | 16 | 0 | 6 | 1 | 4 | 2 | 3 | | | |
| 23 | 16.10.24 | 13 | 0 | 9 | 0 | 3 | 1 | 0 | | | |
| 24 | 23.10.24 | 12 | 1 | 5 | 3 | 3 | 0 | 0 | | | |
| 25 | 30.10.24 | 21 | 1 | 8 | 3 | 6 | 2 | 1 | | | |
| | | | | Samla nattløp | | 62 | | | | | |



# Teknisk råd – årsmelding 2024

(Av Torodd Os)

**Nærløp i Vieåsen.**

Teknisk råd i 2024 har vore: Torodd Os (leiar), Helge Schei (medlem kart), Torbjørn Holsen (medlem lager), Andreas Haug (medlem kartarkivering)

**Terminliste - løpsregistrering**

Teknisk råd har i 2024, utarbeide terminlista i samarbeid med leiar i FIL orientering for våre nærløp og følg dei opp med registrering i Eventor og følgt opp med resultat og Livelox. Det er gjennomført 17 nærløp, KM Sprint, krinsløp mellomdistanse og «Sunnfjordorienteringa 2024». Har delvis tatt oppfølging på 4 stk. natt-løp med tidtaking og Livelox registrering. Vi har laga oversikt på tall deltakara i kvar klasse på Nærløpa i år, jfr. vedlegg til årsmeldinga. Oversikta viser 827 startar i år på Nærløpa, med krinsløp 968 startar.

**Kartarbeid**

Førde sentrum «Masterkart»:

Kartet blir kontinuerleg oppdatert etter kvart som vi registrerer endringar når det gjeld gater, vegar, hus og eventuelle andre inngrep. Siste oppdatering per 1. november gjeld ferdigstilling av oppgraderinga i sentrum, m.a. med rydding av tomta for Førde brannstasjon. Kartet har målestokk 1:5000 og ekvidistanse 2 meter.

Med Masterkartet som grunnlag er fleire kart oppdatert dette året:

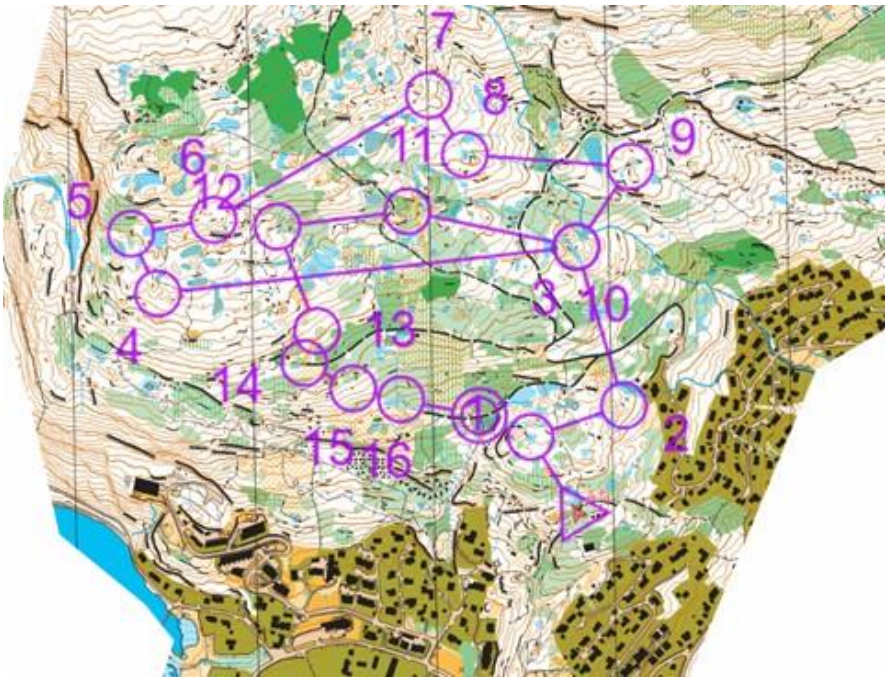
Vieåsen-Slåtten:
Ny versjon 30.10.24 på grunnlag av Masterkartet og korrigeringa av Helge og Egil.
Målestokk 1:5000, ekvidistanse 2 meter.

Halbrend-Flatene:
Ny versjon med siste oppdateringar 23.04.24. Målestokk 1:5000, ekvidistanse 2 meter.

Halbrendslia:
Ny versjon 29.06.24 på grunnlag av Masterkartet og resynfaring av Egil våren 2024. I tillegg til oppdatering med nye høgdekurvar frå Masterkartet om lag opp til Steinbrotet (Førde Granitt), er kartet resynfare i nedre del opp til Steinbrotet. Målestokk 1:10000, ekvidistanse 5 meter.

Hafstadparken:
Ny versjon 30.10.24 på grunnlag av siste oppdatering av Masterkartet. Målestokk 1:5000, ekvidistanse 2 meter.

Førdslia:
Tidlegare kart frå 2009, med seinare oppdateringar, er delvis oppdatert med hus, vegar, stiar og nye (laser) høgdekurvar frå Masterkartet, pluss noko resynfaring av Egil i Presteholten. Knut Even har seinare gjennomført resynfaring på ein stor del av kartet. Målestokk 1:10000, ekvidistanse 5 meter. Oppdatert vinter/vår til løp i mai utført av Knut Even etter hans tilbod på arbeidet. Ferdigstilling ila våren 2025.




**Kart Førdslia revidert 2024. Brukt på krinsløp 5. mai. Løypeleggar Helge Schei. Løype H19- og D19-.**

Kråkenesmarka:
Kartert er oppdatert 30.07.24 på grunnlag av nye terrenginngrep ved Blomlia og Skyttartun.
Målestokk 1:10000, ekvidistanse 5 meter.

Bringeland:
Synfaring og oppdatering i juni av bygningar og terrenginngrep både ved industriområdet (Aase og Hegrenes As) på Skilbrei, og ny veg og andre endringar ved Langeland skistadion.

Jølster skisenter:
Siste oppdatering av kartet var 23.10.2023.

Kinna:
Justert N-retning og litt korrigering mht synfaring/teikning. Nye filer er lagt i filarkivet

Gjesdalen:
Justert N-retning og litt synfaring (ny kort veg ut i terrenget mellom Gamlestølen og Trinta), nytt gjerde og privat ved Bakkestølen. Nye filer er lagt i filarkivet.

Fluge:
Kartet er ferdig synfart og teikna. Areal 9 km2. Kartkontroll pågår. Norvald Ospehaug er oppnemnt som o-krinsen sin kartkontrollør. Ferdigstilling og utgjeving av kartet er planlagt 2025.

Slåtten Skule:
Synfaring torsdag 4.4.24 Slåtten skule aust. Til stades: Helge, Torbjørn H, Knut Even og Torodd. Egil møtte men kunne ikkje bli med ut i terrenget.

**Skulegårdskart. På skoleorientering.no kan ein sjå kartoversikt**

Bygstad skule:
Håkon Grønli, ferdigstilte kartet i juli 2024.

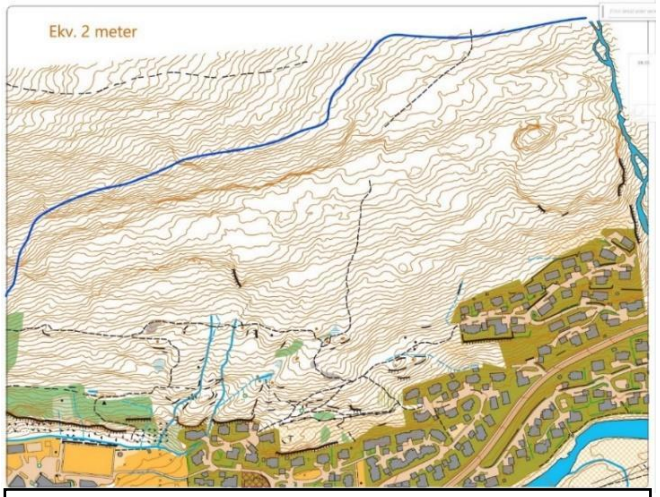
Hafstadparken:
Gaute Osvoll, arbeid med synfaring og teikning pågår. Planlagt ferdig innan 23.11.2024

Skei skule:
Anja Hole, har ferdigstilt Skei skule ila 2024.

Langeland skisenter:
Knut Even Hole er mentor for Sjur Skilbrei for skulekart Langeland.
Langeland skisenter er under arbeid, og vi håper å bli klar til fristen 23.11.2024, om ikkje blir det søkt NOF om utsetting.

**Kartoppdateringar, kartplan.**
Vi vil vurdere å utvide kartet ved Slåtten skule inn mot elva frå Hjellestølen med ei synfaring i terrenget no i vår. Synfaring gjennomført 4. april, vi var samstemte på att terrenget er godt brukbart til ei utviding av kartet. Ei utviding her kan linkast opp mot Slåtten skule og rekna med det kan søkjast Sparebankstiftinga om tilskot til denne utvidinga.

Område som er aktuelt å utvide er merka her, må vurdere tilpassingar undervegs i kartarbeidet.



**Slåtten skule. Ein vurderer utviding av kartet i dette området.**

Halbrendslia, her er utført oppdatering av Egil til Nærløpet med arena Nortura.
Etter løpet var tilbakemeldingane att terrenget kartet dekker er god brukbar til løp, men her må kartet oppdaterast slik som det vart utført på kartet Førdslia.

**Spelemidlar kart:**
Teknisk råd ved Helge har oppfølging av søknad om spelemidlar til Flugekartet.

**Løpsutstyr:**

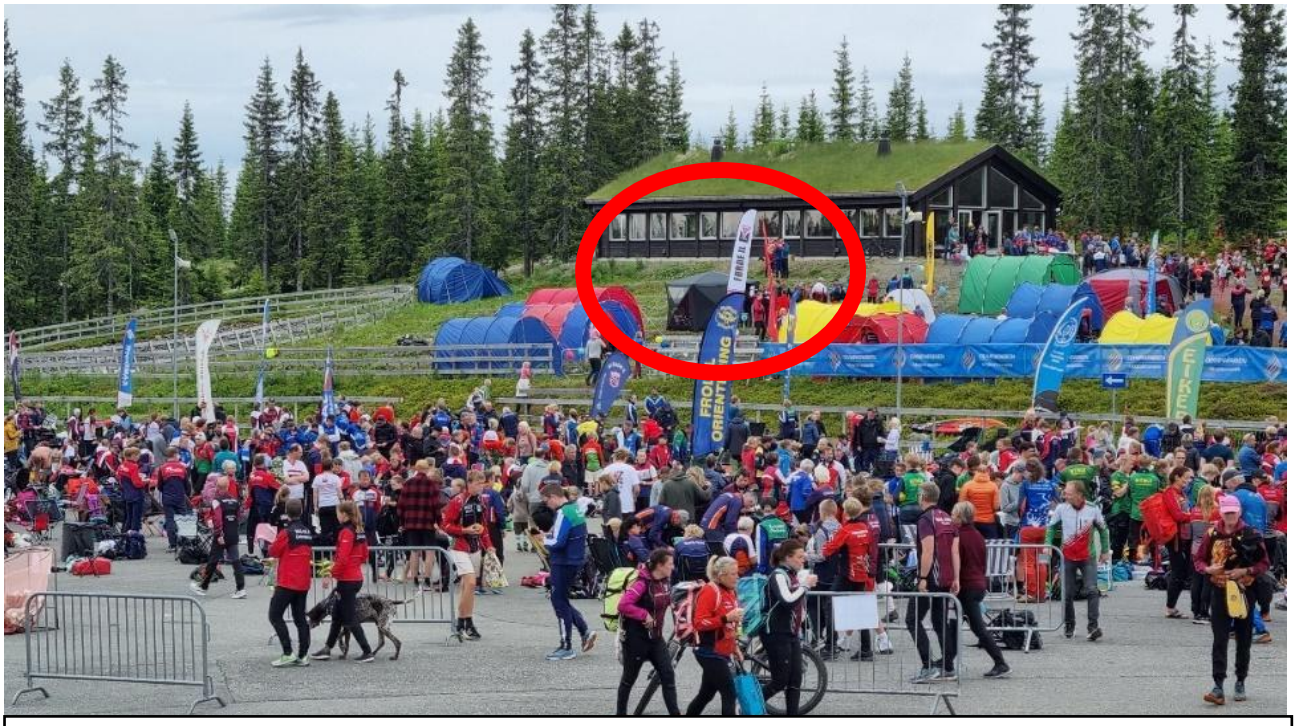
I slutten av 2023 vart det kjøp inn fylgjande utstyr:
Ein skulepakke, med avlesar, 10 postbukker, 1 startenheit og 15 løperbrikker.
+ div utstyr til morO.
Kioskteltet var kjøp inn til DM i Gjestdalsdalen 2023.

Her er oppsett frå 2022, oppdatering for 2024 vil bli gjennomført ved årsskifte.
Posteiningar:
131 stk. på stativ, inkl. 3 stk. målpostar, pluss 17 stk. på plate med opphengssnor
7 stk. starteiningar, alle frå 2019 eller nyare.
Leigebrikker
58 stk. alle frå 2018 eller nyare
Postskjermar
Rikeleg av alle kvalitetar. Dei nyaste (A-kvalitet) bør ikkje brukast til nærløp
MTR4, komplett m/EPR3 og papir. 3 (4) stk. Alle sjekka og i orden.
Startdisplay ESD2. 2 stk. (Sogndall IL eig halvparten av det eine)

**Anna utstyr.**

Telt. 2 stk. Quick-up, 1 stk. Easy-up, 2 stk. Tunneltelt, 1 stk. Toalettelt.
3 stk. Campingbord og stolar, 2 stk. «Beachflag», oppslagstavler
Turorienteringsutstyr. Postflagg, stolpar, stifteklemmer
1 Bærbar PC, 1 Laserskrivar

**Ny dør til lageret.**
Knut Even har fått godkjenning frå hovudlaget/ansvar for FIL Huset å få byte vindauge med dør, teknisk tok arbeidet med å byte vindauge med dør, arbeidet vart utført i april, det står att foring og listverk inne, håpa å ha det på plass før nyttår. Tiltaket er meldt inn til Sunnfjord kommune og fått tiltaket godkjent.



**Nyinnkjøpt lagstelt i bruk på O-festivalen 2024.**

# Trenings- og rekrutteringsråd – årsmelding 2024

(Av Julie Daling)

**o-troll-leir 4.-5. mai med Førde ungdomsskule som base.**

Trenings- og rekrutteringsrådet har i 2024 vore:
Julie Daling, Anita Hole, Anja Sægrov og Henning Tjørhom.

Aktivitetar i 2024:

**O-skule for born, ungdom og vaksne:** Er instruksjon av grunnleggande kartforståing og o-teknikk.
Fem onsdagar rett før nærløpa i perioden 10. april til 15.mai. Instruktørar: Håkon Grønli og Elisabeth Kusslid for gruppa 8-12 år, Gunnar Gytri for ungdomsgruppa og Helge Schei for dei vaksne.

**O-troll-leir 4.-5. mai.** Arrangement i samband med krinsløpa på det nye kartet i Førdslia. 10 deltakarar i alderen 8-12 år frå klubbane Førde, Sogndal, Markane Askvoll og Holmedal. Frå Førde IL deltok Sigrid Botnen, Jørgen Daling Korsøen, Arya og Maximillian Stubhaug Tjørhom. 6 vaksne frå dei ulike klubbane var medhjelparar i gjennomføring av o-aktivitetar, kjøkkentenester og nattevakt. Overnatting på ungdomsskulen med taco-kvelds og god stemning. Søndag var det felles avreise til Askvoll og nytt krinsløp der. Frå Førde IL deltok Morris Sægrov og Jørgen Daling Korsøen på dette løpet.

**O-teknisk trening for ungdom:** Ungdomane som trente fram til deltaking på Hovedløp og ungdomssamling i Fredrikstad fekk tilbod om ekstra o-teknisk trening på Langeland. Deltakarar: Sjur Skilbrei, Gaute Osvoll og Elisabeth Kusslid. Instruktør: Henning Tjørhom.

**Kompetansehelg Gardermoen 2.-3.november**
Knut Even Hole, Harald Hjelbrekke deltok på programmet for NOF si kompetansehelg.
Julie Daling deltok på NOF sitt Trener 1 kurs, del 1.

**morO**
Gratis lågterskeltilbod med fokus på leik og aktivitet ute for aldersgruppa 8-12 år. Oppmøtestad er Hafstadparken på måndagar. Sjå omtale annan stad i o-posten.

**Innandørstrening**
Tilbod om innandørstrening på Slåtten skule på onsdagar i perioden november-april.

**Miljø: Samling på Skihytta på Langeland etter løp. Saft, kaffi og vafler. God drøs kring vegval kring borda, og dei yngste kunne sjå vegval på skjermen på veggen.**

# Turorienteringsrådet – årsmelding 2024

(Av Harald Hjellbrekke)

**Turorienteringsrådet i 2024 har vore samansett av:**
**Harald Hjellbrekke (leiar), Knut Ivar Osvoll og Sunneve Kalstad (medlem).**

**Turen rundt Bekkjavatnet var den mest populære skogsturen i år.**

Vi har fått god hjelp av Kurt Grønli og Torodd Os 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.

Som dei siste åra hadde vi plukka ut områder og vore i marka og merkt opp postplaseringa i fjor haust. Dette gjer til at vi kan jobbe med kart og tur-o-hefte på vinteren og komme i gang tidleg på våren. Dei aller fleste postane var på plass til påske. Kaldt og fint ver gjorde det lett å gå på skaresnøen å sette ut postane. Årets sesong gjekk frå 23. mars til 20. oktober. I år utvida vi tilbodet med 6 postar i sjukehusparken. Dette tilbodet var i samarbeid med Helse Førde, eit tilbod til pasientar, ansatte og besøkand. Vi hadde litt problem med at postar vart tatt ned, pga litt uklar kommunikasjon internt på sjukehuset, men det løyste seg, og vi tek sikte på å vidareføre dette til neste år. Då dette var den mest populere turen i år.

**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 seg på nettet eller laste ned ein app og bruke mobilen til å scanne QRkoden på posten. 500 tur-oh-efte vart bestilt. Dei vart og brukt inn mot skulane, som fekk klassesett som dei kunne bruke i opplæringa i bruk av kart kompass, og nytte seg av dei grøne turane som var lagt i nærområde rundt skulane. Desse tur-o-hefta vart også lagt ut til sal på Intersport Erdal Sport som tidlegare år. Det vart ikkje laga eigne konvoluttar med registreringskort (klippekort) i år. I år har alle deltakarane registrert alle postane digitalt på mobil og på www.turorientering.no

**Ein sommar med mykje nedbør gjorde at det var høg vass-stand mange stader. Ikkje like enkelt å komme til posten når den ligge ute i vatnet.**

**Fotoorientering**
Vi utvida og tilbodet med fotoorientering som var nytt av året. Det går ut på at vi tek eit bilde av postdetaljen, men heng ikkje ut noko postflagg etter stolpar. På kvart bilde som vi legg inn på kartet skriv vi inn ein postkode, på den måten kan deltakarane registrere i appen at dei har vore på den rette posten. Dette er eit opplegg som skal gjere det meir spennande for dei yngste deltakarane til å prøve turorientering.

**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 rullestolbrukarar 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 krevjande tur i terrenget.
Totalt 82 postar på 10 turar.

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

Oversikt over turar, område, postar og deltakarar:

| Type tur | Område | Postar | Poeng pr post | Tal deltakarar |
|---|---|---|---|---|
| Grøn tur (foto) | Slåtten skule | 5 | 4 | 65 |
| Grøn tur (foto) | Førde barneskule | 5 | 4 | 64 |
| Grøn tur | Halbrend/Flatene | 8 | 4 | 67 |
| Grøn tur | Sunde/Farsund | 8 | 4 | 59 |
| Grøn tur | Førde sentrum/Hundvebakke | 8 | 4 | 74 |
| Grøn tur | Sjukehusparken | 6 | 4 | 85 |
| Blå tur | Bekkjavatnet | 10 | 6 | 65 |
| Raud tur | Kinna | 10 | 8 | 49 |
| Raud tur | Einestøylen | 10 | 8 | 42 |
| Raud tur | Bringeland | 10 | 8 | 47 |

**Deltakarrekord**
I 2024 har totalt 122 deltakarar vore innom ein eller fleire postar, mot 96 i 2023. Av desse var 25 deltakarar innom alle postane. 35 oppnådde kravet til gullmerke, 4 til sølvmerke, 8 til bronsemerke. 3 deltakarar har teke gull 10 gonger og får sølvplakett, 1 har teke gull 20 gonger og får 20 års-plakett, 1 har teke gull 40 gonger og får 40 års-plakett og 1 har teke gull 45 gonger og får45 års-plakett. 16 deltakarkonvoluttar (Tur-O-hefte) vart selde på Intersport Erdal Sport og på nærløpa våre på våren. Vi ser at dei grøne turane har flest deltakarar, der rekorden i år var turen i sjukehusparken med 85 deltakarar.

**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 grøne turen i Førde sentrum. Denne turen passa godt inn i opplegget til NOF og låg lett tilgjengeleg. 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 markedsført turorienteringa til nye brukarar.

**Fin postplassering på grøn tur på Sunde med utsikt over Movatnet.**

# TURORIENTERING STATISTIKK

Oppdatert: 28.10.2024

Deltakarar: 122

| Fornavn: | Etternavn: | Deltatt gonger | Gullkrav oppnådd gonger | Merke/ plakett | 2024 |
|---|---|---|---|---|---|
| Anne Sofie | Engan | 4 | 0 | | Bronse |
| Per Egil | Engan | 4 | 1 | | Bronse |
| Malin Reiakvam | Knausgård | 4 | 0 | | Bronse |
| Lars | Kyte | 1 | 0 | | Bronse |
| Jon | Møgster | 1 | 0 | | Bronse |
| Torodd | Os | 9 | 3 | | Bronse |
| Olav Reiakvam | Ramstad | 4 | 0 | | Bronse |
| Kjell-Olav | Reikvam | 36 | 32 | | Bronse |
| Ellen | Holmøyvik | 38 | 31 | | Sølv |
| Oskar | Huseklepp Storevik | 1 | 0 | | Sølv |
| Tom | Liverud | 4 | 0 | | Sølv |
| Jan Roar | Sekkelsten | 18 | 15 | | Sølv |
| Arnis | Abolins | 3 | 2 | | Gull |
| Arne O. | Birkeland | 16 | 13 | | Gull |
| Rønnaug | Bolset | 4 | 4 | | Gull |
| Ingebjørg | Erikstad | 1 | 1 | | Gull |
| Sigrun | Furevik | 19 | 18 | | Gull |
| Anne | Furuholt | 1 | 1 | | Gull |
| Edgar | Furuholt | 1 | 1 | | Gull |
| Leifolav | Hagen | 36 | 36 | | Gull |
| Sissel Karin | Hals | 19 | 18 | | Gull |
| Svanhild | Handal | 13 | 11 | | Gull |
| Margit | Hjellbakk | 25 | 24 | | Gull |
| Harald | Hjellbrekke | 15 | 14 | | Gull |
| Erlend | Husevåg-Lobben | 10 | 9 | | Gull |
| Johan | Husevåg-Lobben | 11 | 10 | Sølvplakett | Gull |
| Kenneth | Husevåg-Lobben | 11 | 10 | Sølvplakett | Gull |
| Sigurd | Husevåg-Lobben | 11 | 10 | Sølvplakett | Gull |
| Synnøve | Husevåg-Lobben | 4 | 3 | | Gull |
| Tuva Elise | Knapstad | 1 | 1 | | Gull |
| Halvard | Møgster | 1 | 1 | | Gull |
| Inger Helene | Møgster | 12 | 11 | | Gull |
| Egil | Nestande | 48 | 48 | | Gull |
| Oddny | Njøsen | 45 | 45 | | Gull |
| Alexander Ommedal | Soleide | 12 | 12 | | Gull |
| Arve-Helge | Soleide | 40 | 40 | 40 års plakett | Gull |
| John-Andreas Ommedal | Soleide | 20 | 20 | 20 års plakett | Gull |
| Noah Solset | Soleide | 8 | 8 | | Gull |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Rune Johan | Soleide | 39 | 39 | Gull |
| Thomas Solset | Soleide | 11 | 11 | Gull |
| Kristin | Solset | 9 | 9 | Gull |
| Britt | Tjønneland | 2 | 2 | Gull |
| Marit Hjelle | Vie | 24 | 24 | Gull |
| Marloes | Vos | 34 | 34 | Gull |
| Anne-Katrine Bruland | Wiik | 13 | 12 | Gull |
| Bjørn Olav | Øvrebø | 2 | 2 | Gull |
| Hallgeir | Bakken | 2 | 0 | Deltatt |
| Bernt Ove | Berntsen | 2 | 0 | Deltatt |
| Monica | Berntsen | 2 | 0 | Deltatt |
| Felix | Blom | 1 | 0 | Deltatt |
| Patrick | Blom | 1 | 0 | Deltatt |
| Sanna | Blom | 1 | 0 | Deltatt |
| Mari | Brenhoel | 2 | 0 | Deltatt |
| Tor | Brenhoel | 2 | 0 | Deltatt |
| Pål A. | Dahl | 6 | 5 | Deltatt |
| Vidar | Danielsen | 2 | 0 | Deltatt |
| Iris Beate | Egge | 1 | 0 | Deltatt |
| Inger Slåtten | Furevik | 2 | 0 | Deltatt |
| Sara Sofie | Førde | 1 | 0 | Deltatt |
| Bent | Guttormsen | 1 | 0 | Deltatt |
| Monica | Guttormsen | 1 | 0 | Deltatt |
| Gunnar | Gytri | 6 | 2 | Deltatt |
| Andre | Hamn | 5 | 4 | Deltatt |
| Linda | Haukås | 1 | 0 | Deltatt |
| Lene Mathea | Hetle | 1 | 0 | Deltatt |
| Christer Njøsen | Hilding | 16 | 14 | Deltatt |
| Ola | Hjellbakk | 25 | 23 | Deltatt |
| Kjell Arne | Hjellbrekke | 2 | 0 | Deltatt |
| Einar | Hope Knapstad | 1 | 0 | Deltatt |
| Elise | Hunnes | 1 | 0 | Deltatt |
| Lilly | Huseklepp Storevik | 1 | 0 | Deltatt |
| Olivia | Huseklepp Storevik | 2 | 0 | Deltatt |
| Siri | Huseklepp Storevik | 1 | 0 | Deltatt |
| Gunn Mari | Hyllestad | 1 | 0 | Deltatt |
| Ottar | Indrebø | 1 | 0 | Deltatt |
| Ottar | Kalstad | 1 | 0 | Deltatt |
| Sunneve | Kalstad | 2 | 1 | Deltatt |
| Karoline Reiakvam | Knausgård | 3 | 1 | Deltatt |
| Ida | Kvame | 1 | 0 | Deltatt |
| Iver Åsnes | Langedal | 2 | 0 | Deltatt |
| Anne Mette | Larsen | 1 | 0 | Deltatt |
| Kjeld E. | Larsen | 1 | 0 | Deltatt |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Trine | Levanger | 1 | 0 | Deltatt |
| Mariann Ringstad | Loen | 1 | 0 | Deltatt |
| Øystein | Loen | 3 | 0 | Deltatt |
| Steinar | Lote | 5 | 3 | Deltatt |
| Andreas Svingheim | Magerøy | 10 | 9 | Deltatt |
| Johan | Magerøy | 16 | 15 | Deltatt |
| Gunnar | Naustdal | 1 | 0 | Deltatt |
| Trond | Naustdal | 18 | 16 | Deltatt |
| Ida Reiakvam | Nepstad | 2 | 0 | Deltatt |
| Isak Lunde | Njøsen | 3 | 0 | Deltatt |
| Hilde | Norddal | 1 | 0 | Deltatt |
| Ida Kristine | Norddal | 1 | 0 | Deltatt |
| Kjell Ove | Nordeide | 13 | 12 | Deltatt |
| Daniel | Olsen-Haugen | 1 | 0 | Deltatt |
| Vivian | Olsen-Haugen | 1 | 0 | Deltatt |
| Norvald | Ospehaug | 1 | 0 | Deltatt |
| Knut-Ivar | Osvoll | 2 | 0 | Deltatt |
| Kari | Pedersen | 2 | 0 | Deltatt |
| Agnes Reiakvam | Ramstad | 4 | 0 | Deltatt |
| Dagrun | Reiakvam | 4 | 0 | Deltatt |
| Åse Farestveit | Reikvam | 33 | 30 | Deltatt |
| Turid | Rognsvåg | 1 | 0 | Deltatt |
| Stig | Rokkones | 2 | 0 | Deltatt |
| Helge | Schei | 5 | 4 | Deltatt |
| Marit | Skinlo | 1 | 0 | Deltatt |
| Jonna | Skogstad | 2 | 0 | Deltatt |
| Bjørnar | Slåtten | 2 | 0 | Deltatt |
| Johannes | Slåtten | 1 | 0 | Deltatt |
| Magnus | Slåtten | 1 | 0 | Deltatt |
| Vemund | Slåtten | 1 | 0 | Deltatt |
| Arnt Helge | Solheim | 1 | 0 | Deltatt |
| Mona | Solheim | 2 | 0 | Deltatt |
| Bård | Steindal | 1 | 0 | Deltatt |
| Gunnvor | Steine | 2 | 0 | Deltatt |
| Atle | Strøm | 1 | 0 | Deltatt |
| Lina | Sævartveir | 1 | 0 | Deltatt |
| Grete | Thingelstad | 5 | 1 | Deltatt |
| Unn | Ulvedal Osvoll | 1 | 0 | Deltatt |
| Marte | Westvik | 2 | 0 | Deltatt |
| Guri | Aarhus | 2 | 0 | Deltatt |

# For tredje år på rad var o-gruppa med på Stafett for livet

(Av Harald Hjellbrekke)

Lørdag 30. august og sundag 1. september vart den tredje Stafetten for livet arrangert av Kreftforeningen på Førde stadion.

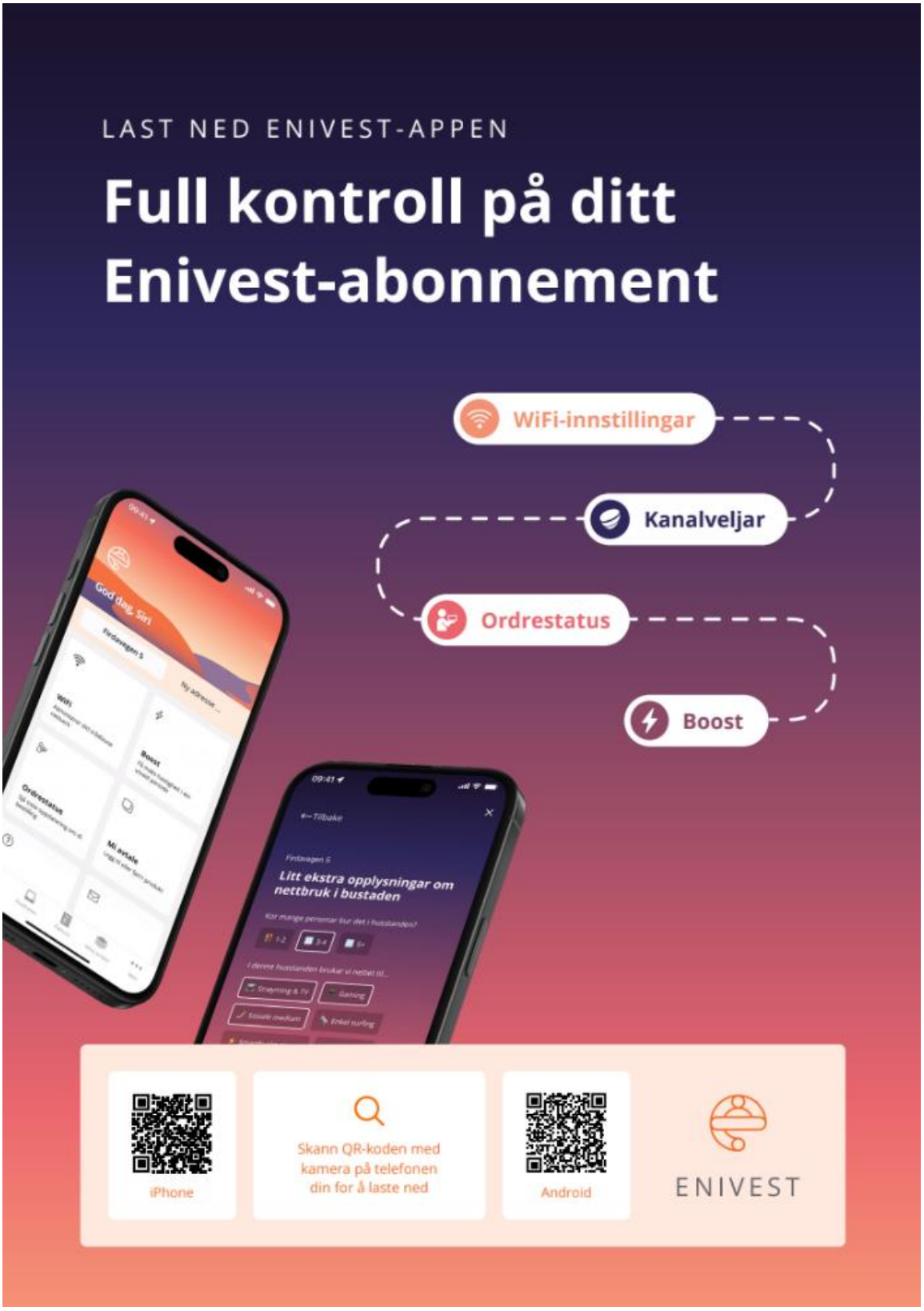
**Liv Jorun, Harald og Julie i mål etter å gjennomført sine runder rundt friidrettsbana på Førde stadion.**

I år som dei to forrige åra stilte orienteringsgruppa med eige lag som sprang stafetten som gjekk over 24 timar, der det alltid skal vere minst ein løpar på laget  på bana. Vi hadde sett opp det nye lagstelte vårt på stadion som base. Her kunne vi samlast og slappe av med litt forfriskningar og sosialt samver.

Nokre gjekk, nokre sprang langt og nokre sprang kort. Dei fleste hadde etappar på 1 time, men nokre heldt  ut i to timar og meir og. Ein gjennomførte ein halvmaraton, og ein måtte halde på i over 2 timar når han som skulle ta over forsov seg til ein nattetappe. Totalt stilte ca 20 deltakarar for orieteringsgruppa dette døgnet, og vi la tilbake 631 rundar,  som blir ein strekning på 252 km. Ei stor takk til alle som stilte opp for ei god sak.

**Priumus motor Harald Hjellbrekk under Stafett for livet.**

# *Støttespelar Førde IL Orientering 2024*



# Helse Førde stafetten 2024

(Av Harald Hjellbrekke)

Orienteringsgruppa stilte også i år opp med tilbod om rakettløyper under Helse Førde stafetten.

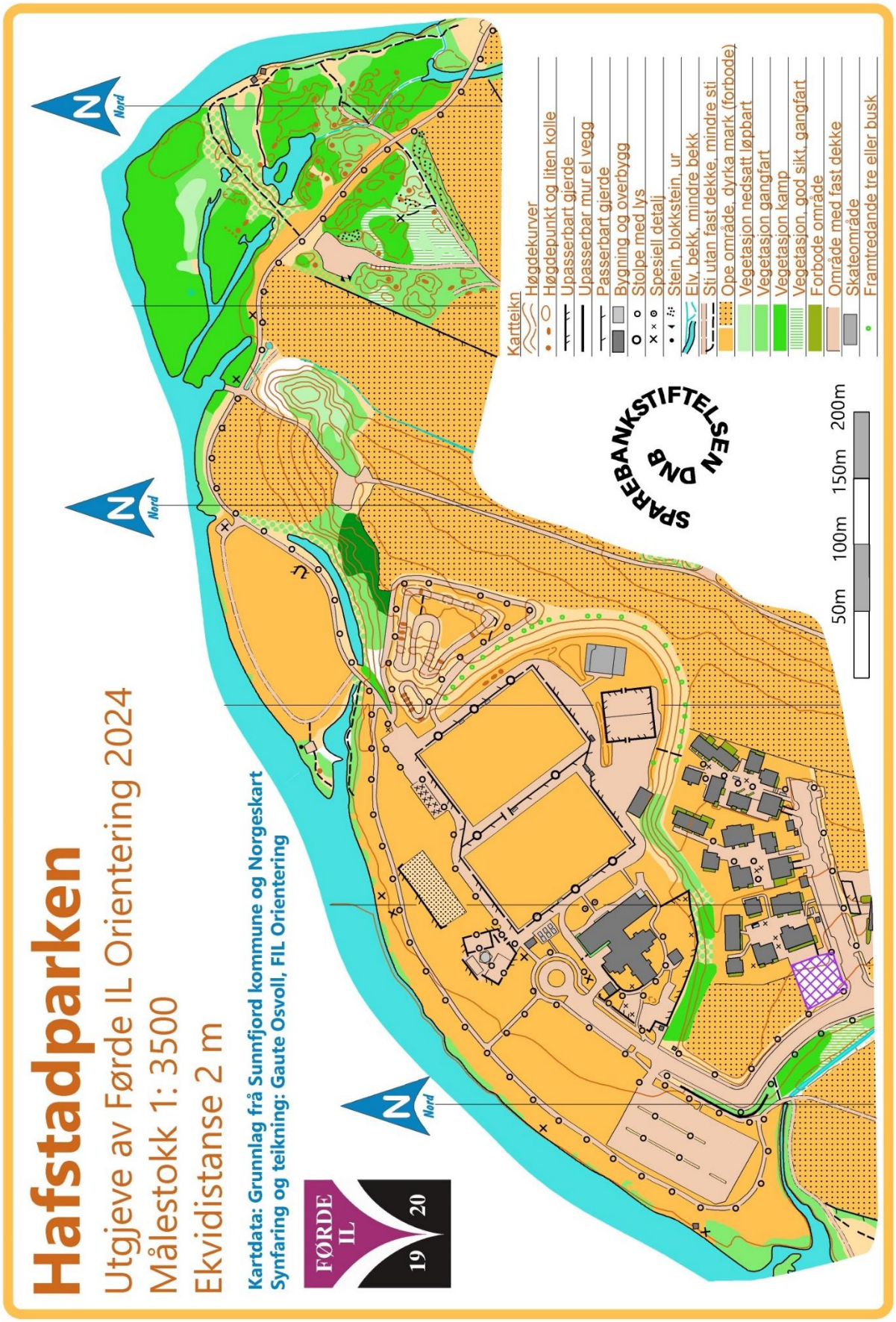
På dagtid var det aktivitetsdag for alle 5.klassingar i Sunnfjord. Då hadde vi to rakettløyper som alle kunne få prøve seg på, og det viste seg å vere svært populært. Spesielt for nokre med stort konkuransinnstinkt som sprang mange gonger, for å forbetre tida si og slå kameraten eller venninna si. Til tider svært hektisk, og lite hjelp å få av lærarane som skulle vere med klassane sine. Det bør vurderast kor stor verdi slik aktivitet har på dagtid.

På kvelden under sjølve stafetten hadde vi same tilbodet som på dagtid med to rakettløyper. Då stilte Sjur og Storm Skilbrei opp og gjore ein god jobb med å registrere tider. Helse Førde stafetten er ein fin måte å marknadsføre orienteringssporten i Førde på, når det er så mykje folk samla.

**Stor aktivitet under Helse Førde stafetten i sjukehusparken.**

Specsavers

Timebestilling på
www.specsavers.no eller tlf. 577 20 222




**Oppdatert kart over Hafstadparken. Sprintnorm. Teikna av Gaute Osvoll.**

# *Støttespelar Førde IL Orientering 2024:*

# Resultat KM, DM og Fjord-O:

KM sprint Førde 3. mai. Klasse D13-14.Frå venstre Ann Kristin Kusslid, Førde (nr. 3), Ella Ryste Haugsbø, Førde (nr 2) og Isabel Bøthun, Sogndal (nr. 1).

**KM sprint Førde 3. mai:**
H11-12: 1. Jørgen Daling Korsøen. D80: 1. Brita Eilertsen Grønli. H15-16: 1. Gaute Osvoll. H17: 1. Trygve Hermansen. 2. Torbjørn Holsen. D50: 1. Julie Daling. D13-14: 2. Ella Ryste Haugsbø. D40: 2. Bodil Ryste. H60: 3. Johan Magerøy. D13-14: 3. Ann Kristin Kusslid.

**KM mellom Stryn 15. juni:**
D80: 1. Brita Grønli. H19: 1. Håkon Grønli. H15.16: 2. Gaute Osvoll. H50: 2. Marius Dalin. H60. 1. Gunnar Gytri. 2. Harald Hjellbrekke. H70: 3. Torodd Os.

**KM lang Veten 16. juni:**
H15-16: 1 Gaute Osvoll. H19: 2. Torbjørn Holsen. H50: 1. Yngve Årdal.

Deltakarar på KM natt i Naustdal.

2. Marius Dalin. H60: 1. Gunnar Gytri. 2. Harald Hjellbrekke.

**KM natt Naustdal 25. september:**
H17: 2. Andreas Haug. H50: 1. Torbjørn Os. 2. Knut Even Hole. H60: 2. Lars Kyte. H70: 1. Kurt Grønli.

**Vestlandsmeisterskap mellom 17.august:**
H15-16: 6. Gaute Osvoll.

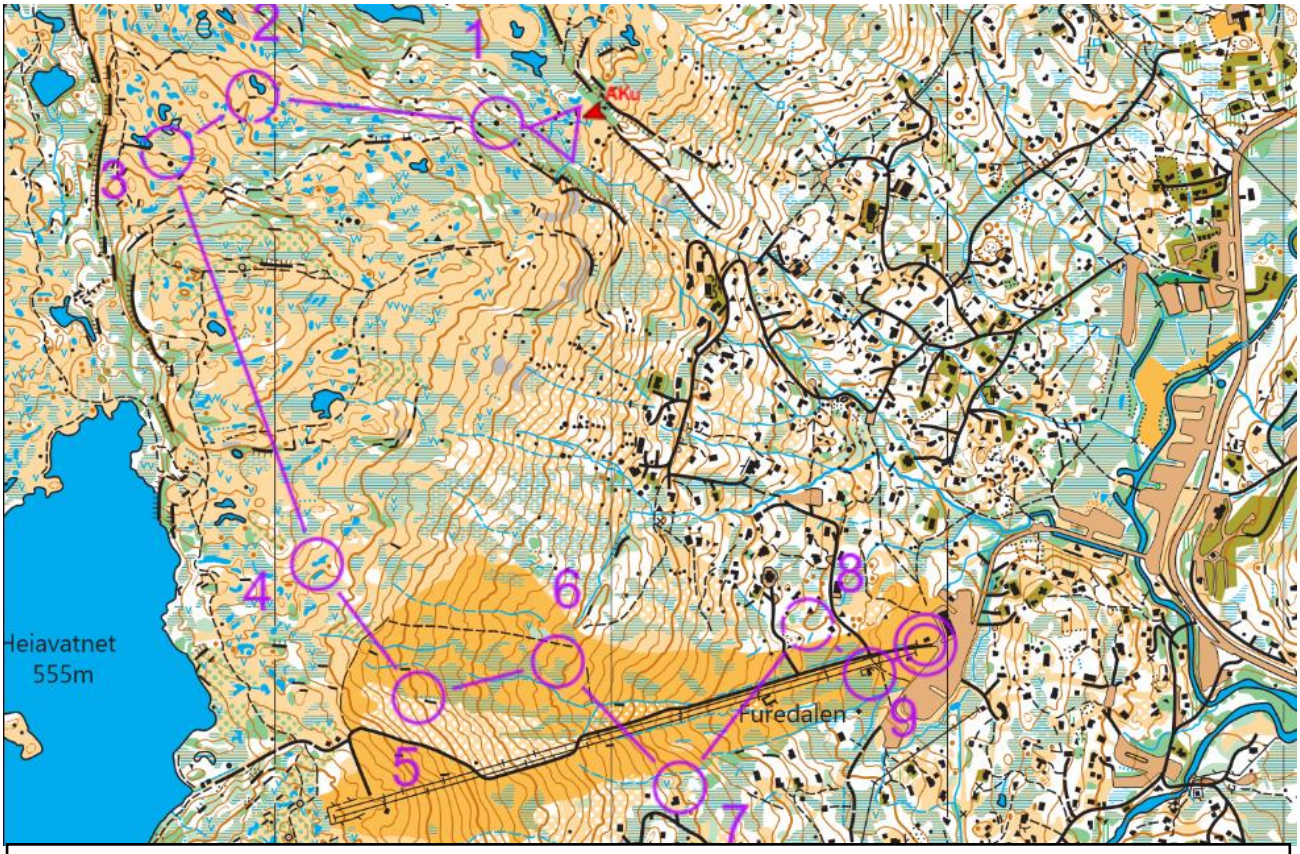
**Vestlandsmeisterskap lang 18. august:**
H15-16: 7. Gaute Osvoll

**Fjord-O dag 1:**
H65: 1. Gunnar Gytri. H75: 3. Torodd Os. D13-14: 5. Ann Kristin Kusslid. H75: 5. Helge Schei. H11-12: 5. Jørgen Daling Korsøen. D15-16: 6. Elisabeth Kusslid. H15-16: 8. Gaute Osvoll.

**Fjord-O dag 2:**
D13-14: 1. Ann Kristin Kusslid.H75: 3. Torodd Os. H11-12: 3. Jørgen Daling Korsøen. H65: 4. Gunnar Gytri. H75: 4. Helge Schei. D50: 6. Julie Daling. H15-16: 8. Gaute Osvoll.

**Fjord-O dag 3:**
D15-16: 4. Elisabeth Kusslid.H45: 4. Henning Tjørhom. H75: 4. Helge Schei. D13-14: 5. Ann Kristin Kusslid. H15-16: 7. Gaute Osvoll. H65: 13. Harald Hjellbrekke.

**Fjord-O dag 4:**
D13-14: 1. Ann Kristin Kusslid. H45: 2. Henning Tjørhom. H75: 4. Helge Schei. H15-16: 8. Gaute Osvoll. H65: 15. Harald Hjellbrekke.




**Fjord-O dag 4. Løype D13-14. Vinnar: Ann Kristin Kusslid, Førde.**

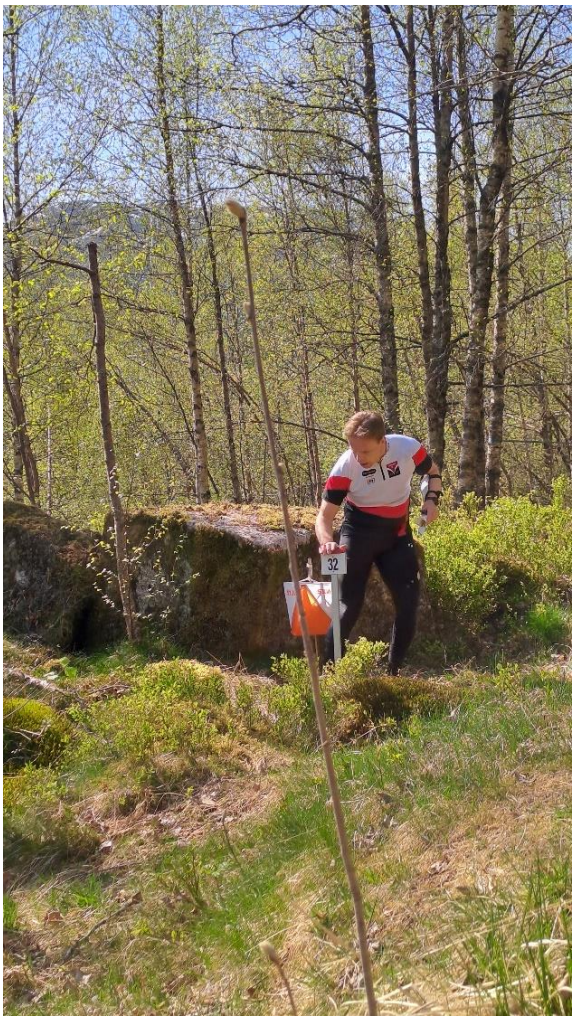
# Nærløpoversikt 2024 - premierte

| Etternamn | Fornamn | Klubb | 01 Movika | 02 Vieåsen | 03 Halbrend | 04 FUSK KMsprint | 05 Førdslia Kløp | 06 Førde Våssverk | 07 Helgåsmarka | 08 Sunnfjord Orienteringa | 09 Ulvedalane | 09 Langeland Sør | 10 Langeland Vest | 11 Langeland Nord | 12 Solheimsdalen | 13 Nortura Førde | 14 Kråkenesmarka A | 15 Kråkenesmarka V | 16 Langeland LM mel. | 17 Gjesdalen | 18 Sunde Skule | 19 Slåtten Skule | 20 Halbrend/Flatene | Sum nærløp | Premie |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Osvoll | Gaute | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 19 | Stor pokal |
| Tjørhom | Arya | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 17 | Stor pokal |
| Tjørhom | Maximillian | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 17 | Stor pokal |
| Botnen | Selma | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 15 | Stor pokal |
| Spjutøy | Martin Olai | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 15 | Stor pokal |
| Husevåg-Lobben | Erlend | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 14 | Stor pokal |
| Kusslid | Ann Kristin | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 14 | Stor pokal |
| Botnen | Sigrid | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 13 | Stor pokal |
| Fristad | Vena | Askvoll & Holm. | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 12 | Stor pokal |
| Haugsbø | Ella Ryste | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | 12 | Stor pokal |
| Fristad | Olea | Askvoll & Holm. | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 11 | Stor pokal |
| Korsøen | Jørgen Daling | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | | | 11 | Stor pokal |
| Skilbrei | Sjur | Førde IL | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | | | | 11 | Stor pokal |
| Johansen | Jakob Sunde | Noteam | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | 10 | Stor pokal |
| Skilbrei | Storm | Førde IL | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 10 | Stor pokal |
| Hermansen | Grete | Noteam | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | 9 | Med.pokal |
| Hermansen | Emil | Førde IL | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | 8 | Med.pokal |
| Hjetland | Olav Falk | Førde IL | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | | 8 | Med.pokal |
| Kusslid | Elisabeth | Førde IL | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | | | | 1 | | 1 | 1 | | 7 | Med.pokal |
| Sørgulen | Jakob Hammerseth | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | | | | 7 | Med.pokal |
| Bruland | Axel | Noteam | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | 6 | Liten pokal |
| Isaksen | Lykke Rød | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | 6 | Liten pokal |
| Berntsen | Eirik Vestre | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 5 | Liten pokal |
| Fredly | Viktor Røneid | Førde IL | | | | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 5 | Liten pokal |
| Haugsbø | Tarjei Ryste | Gaular IL | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 5 | Liten pokal |
| Sunde | Karstein Karlsen | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 5 | Liten pokal |
| Holsen | Linnea Aasen | Førde IL | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | 4 | Liten pokal |
| Roti | Henrik | Noteam | | | | | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 4 | Liten pokal |
| Sunde | Emrik Karlsen | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | 4 | Liten pokal |
| Veum | Eline Aas | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 4 | Liten pokal |
| Holsen | Torbjørn | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 20 | Bestikk |
| Os | Torodd | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 19 | Bestikk |
| Daling | Julie | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 18 | Bestikk |
| Mallasvik | Anders Os | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 18 | Bestikk |
| Hjellbrekke | Harald | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 17 | Bestikk |
| Osvoll | Knut Ivar | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 17 | Bestikk |
| Slåtten | Anders Fagerstrøm | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 17 | Bestikk |
| Kyte | Lars | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 16 | Bestikk |
| Årdal | Yngve | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | 16 | Bestikk |
| Magerøy | Johan | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 15 | Bestikk |
| Os | Torbjørn | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 15 | Bestikk |
| Schei | Helge | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 15 | Bestikk |
| Ryste | Bodil | Førde IL | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 14 | Bestikk |
| Abolins | Arnis | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 13 | Bestikk |
| Grønli | Kurt | Førde IL | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 13 | Bestikk |
| Gytri | Gunnar | Førde IL | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 13 | Bestikk |
| Hole | Anita | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | | 13 | Bestikk |
| Spjutøy | Stig | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | | 13 | Bestikk |
| Sægrov | Anja | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 13 | Bestikk |
| Tjørhom | Henning | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | 13 | Bestikk |
| Hjellbrekke | Kjell Arne | Førde IL | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 12 | Bestikk |
| Husevåg-Lobben | Synnøve | Noteam | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 12 | Bestikk |
| Kalstad | Sunneve | Førde IL | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 12 | Bestikk |
| Sægrov Asheim | Morris | Førde IL | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | 1 | | 12 | Bestikk |

GARDEROBER
NASA
coop

GARDEROBER
NASA

| Lagsmeisterskap. | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **ALK** | **ALM** | **BK** | **BM** |
| **Sprint** | | | | |
| **1** | Bodil Ryste | Håkon Grønli | Julie Daling | Kenneth Husevåg-Lobben |
| **2** | Anja Sægrov | Anders Slåtten | Kjellfrid Stølen Skilbreid | Martin Olai Spjutøy |
| **3** | Brita Eilertsen Grønli | Trygve Hermanser | Anita Hole | Knut Even Hole |
| **Mellom** | | | | |
| **1** | Ingen | Andreas Haug | Julie Daling | Arnis Abolins |
| **2** | | Torbjørn Holsen | Elisabeth Kusslid | Erlend Husevåg-Lobben |
| **3** | | Torbjørn Os | Kjellfrid Stølen Skilbreid | Knut Ivar Osvoll |
| **Lang** | | | | |
| **1** | Ingen | Ole Martin Erdal | Julie Daling | Johan Magerøy |
| **2** | | Trygve Hermanser | Kjellfrid Stølen Skilbreid | Marius Dalin |
| **3** | | Torbjørn Holsen | | Kurt Grønli |
| **Natt** | | | | |
| **1** | Ingen | Torbjørn Holsen | Ingen | Jostein Fredly |
| **2** | | Torbjørn Os | | Kurt Grønli |
| **3** | | Gunnar Gytri | | Arnis Abolins |



**Torbjørn Holsen.**

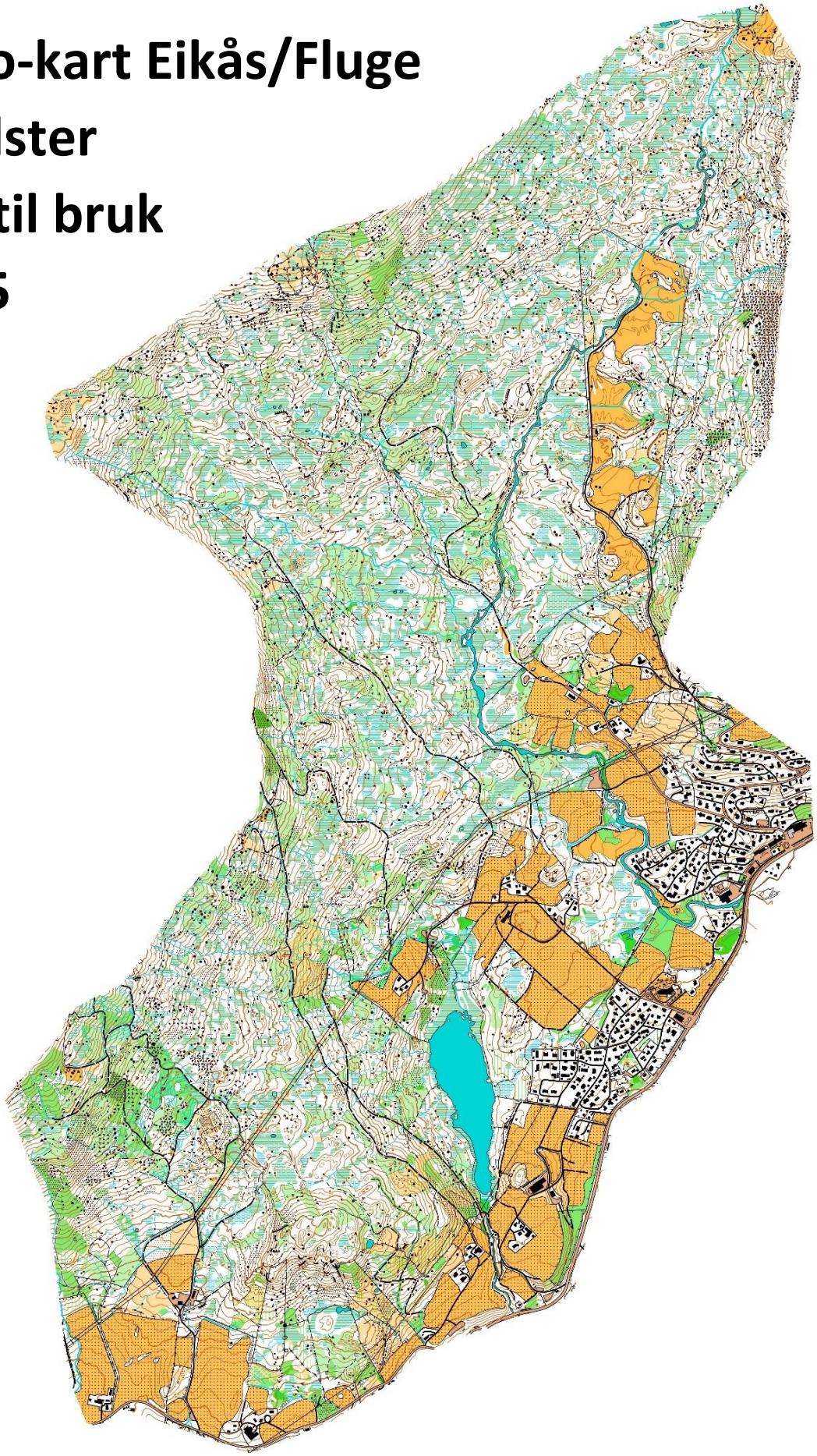
**Brita Eilertsen Grønli.**

# *Støttespelar Førde IL Orientering 2024:*

# *Støttespelar Førde IL Orientering 2024*

Naustdal Dampbakeri

# Nytt o-kart Eikås/Fluge på Jølster klart til bruk i 2025



# Skulesprint i Sunnfjord

(Av Knut Even Hole)

**Skulesprint I.**

Dei seinare åra har skulane i Førde stort sett helde skule-orientering sjølve, av og til med lånt utstyr frå o-gruppa. I tillegg har vi delt ut tur-o hefte til dei skulane som har hatt grøne turar i nærområdet. Skulesprint slik vi tilbydde før, har vore sakna. Det har vore ein kjekk dag for borna, der dei har fått prøvd seg på orientering med tidtaking og litt opplæring.

I og med vi har hatt så mange flinke ungdomar som har teikna skulegårdskart over nesten alle skulane i kommunen, så har vi mange gode og detaljerte kart skulane kan nytte til ulik aktivitet. Skulane mottar og ein sekk med mykje utstyr dei kan nytte til ulike o-aktivitetar som er enkle og gjennomføre.

I fjor vart det teikna tre nye og vi oppdaterte tre kart, som utløyste seks sekkar med utstyr. Desse blei utlevert i år, og lærarane fekk tilbod om å få opplæring i dei ulike aktivitetane sekken inneheldt. Dette takka alle skulane ja til. På Sunde skule, Slåtten skule, Førde ungdomsskule og Halbrend ungdomsskule deltok gym-kontaktlærarane der dei fekk ein gjennomgang av utstyret og litt forklaring rundt dei ulike aktivitetane.

Flatene skule og Førde barneskule ønskte eit litt utvida tilbod, så på Flatene hadde underteikna kurs om kart for 20 lærarar før vi gjekk ut og dei fekk prøve ut dei forskjellige aktivitetane i skulesekken i praksis. På Førde barneskule var der vel 10 lærarar som fekk ein gjennomgang av skulesekken.

Skulane fekk og tilbod om hjelp til o-aktivitet. Vassenden skule ønskte å låne utstyr og dei laga opplegget sjølv. Sunde og Halbrend skule nytta seg av skulesekken, samt tur-o hefta dei fekk. Mens på Førde ungdomsskule, Flatene skule, Førde barneskule og Slåtten skule så ønskte dei ein aktivitetsdag slik vi hadde før der dei fekk kome å prøve seg på ulike o-aktivitetar der borna og fekk ei kort innføring om kartet. Dei tre skulane nord for Jølstra kunne ta turen opp i Vieåsen for eit slikt opplegg, så vi blei samde om fire påfølgjande dagar i juni for å lette arbeidet med poster og utstyr. Det blei sett opp tre løyper med ulik vanskegrad, samt o-bingo og rakettløype i området ved fotballbana.

Måndagen kom Førde ungdomsskule med heile 9. trinnet, litt over 100 born. Dei vart delt opp i to grupper, der den eine gruppa hadde orientering før lunsj, mens den andre gruppa gjekk opp til dagsturhytta.

Tysdag og onsdag fekk eg besøk av Slåtten skule med 5.-7. trinn og ca 160 born. Tysdag morgon kom 5. klasse, der eine klassen sprang o-løype først, mens dei andre klassane fordelte seg på o-bingo og rakettløype. 6. klasse hadde same opplegget etter lunsj, og 7. klasse onsdag morgon. Torsdag kom Førde barneskule med 5.-7. trinn med ca. 110 born. Her og kom klassane fordelt utover dagen slik at alle fekk same tilbod som dei andre skulane.

Flatene skule ønskte og eit opplegg for 1.-3. trinn, men der hadde vi det på skuleplassen bak skulen mot elva. Her fekk dei prøve seg på O-bingo med 20 poster i nærleiken til samlingsplassen, så enn ikkje mista oversikta over borna, samt to parallelle rakettløyper. Klassane hadde to timar kvar med orientering denne dagen. På Flatene var der ca 140 born i aktivitet.

Når eg var i Vieåsen, så var det ikkje alle borna som syns det var like spennande med orientering, men det har nok ein samanheng med at det var eit forferdeleg dårleg vær den veka, med regn, vind og 8-10 grader. Og enkelte born kom med shorts og t-skjorte. På Flatene var det jubel og glede blant borna, og når skulen var over og mange av dei som hadde deltatt skulle på SFO, så fekk eg nesten ikkje lov til å ta ned utstyret og reise heim. Dei ville prøve meir.

I tillegg så har tur-o gruppa lagt 6 grøne turar i nærleiken av skulane, slik at alle skulane i Førde har hatt løype ved sin skule. Det blei delt ut ca. 450 hefter til 5. og 6. trinna, samt at dei fekk heftet i PDF format til bruk for dei andre klassane.

Etter tilbakemelding frå skulane, samt dagane med skulesprint, så kan ein oppsummere o-aktivitet i skulane slik: 6 skular og ca. 940 born brukt tur-o løypene ein eller fleire gongar i gymtimar. Førde ungdomsskule brukte løypene etter KM-helga med ca 100 elevar, og Vassenden skule hadde eige opplegg for ca 190 elevar med lånt utstyr. På dagane med skulesprint deltok 4 skular og totalt ca 510 born.

Skulane har og fått o-brosjyra og informasjonsark om morO dei har sendt med borna som ranselpost. Dette er ikkje noko dei vanlegvis gjer, men sidan vi stiller opp for dei, og tilbodet vi informerer om er lågkost tilbod, så har dei gått med på å dele det ut.

Tilboda vi gjer til skulane genererer ein del tilskot. Norges Orienteringsforbund gjev tilskot til grøne turar ved skulane, Sogn og Fjordane Orienteringskrins har fått tilskot frå Vestland fylkeskommune som blir fordelt på klubbane ut frå aktivitetane dei har hatt, og o-gruppa har også fått tilskot frå fylkeskommunen til m.a. skulesprint.

**Skulesprint Vieåsen.**

# morO for aldersgruppa 8-12 år i Hafstadparken

(Av Knut Even Hole, ansvarleg for morO)

**morO i Hafstadparken.**

morO er namnet på aktiviteten vi tilbyr born i alderen mellom 8 og 12 år kvar måndag frå klokka 1800. Her kan alle som vil kome til ein time med leik og morO, med ein gjeng kjekke ungdomar som instruktørar. Når klokka er 19 så trekker gjengen inn i FIL huset der det ventar kveldsmat. Det blir servert brødmat og kakao/saft. Det er som regel ein svolten gjeng som kjem inn etter endt økt. Tilbodet er gratis. Det er heller ikkje noko påmelding eller krav om at ein skal kome kvar måndag. Ein kjem når ein har lyst. Vi føl skuleruta, så kvar måndag det er skuledag, så er det aktivitet i Hafstadparken på kvelden.

I vinter var det fem ungdomar som delte på jobben, med Håkon Grønli som hovudinstruktør. Dei andre fire var Mari Grønli, Lise Hafstad, Andrea Ynnesdal og Arian Solsvik. Håkon reiste i militære i sommar, så etter sommarferien har Lise Hafstad fortsett som hovudinstruktør, Andrea Ynnesdal blei og med vidare. Med på laget har Elisabeth Kusslid kome til no i haust. morO vart helde 18 måndagar frå nyttår til sommarferien, og til no etter skulestart har vi hatt 10 kveldar. 5 måndagar står att fram til juleferien. Nokre måndagar har vi måtte avlyst grunna dårleg vær. Underteikna er ansvarleg for morO, samt matservering. Dei dagane eg av ulike grunnar ikkje kan delta, så tek Anita ansvaret for at borna får seg kveldsmat. Nokre gongar har ungdomen sjølv ordna med bollar, frukt og juice når fellesområdet har vore opptatt grunna fotballkamp.

Oppmøte varierer frå 1-2 deltakarar til det meste vi har vore opp i ein kveld var 16 born. Vi har ikkje noko form for registrering sidan det ikkje er påmelding så nøyaktig kor mange born som har vore inn om veit vi ikkje med sikkerheit, men en stad mellom 30 og 35 born har nok deltatt ein eller fleire gongar. Oppmøtet varierer ofte med kva type vær som er, og vi trur at det av og til er foreldra som ikkje syns dei skal gå når gradestokken har gått ned mot 15 minus. Men borna blir stort sett varme og god av aktivitetane, så litt kulde gjer ikkje noko. Dei får og varm kakao når dei kjem i hus, noko som er svært populært.

Borna har fått vore med på mange forskjellig aktivitetar og leikar. Dei startar som oftast med leikbassert oppvarming, og avsluttar som regel med ein eller anna form for orientering. Det være seg stjerneorientering,

o-bingo, kart-teikn stafett eller vanleg orienteringsløype med tidtaking. For å forenkle jobben med å ha orientering så er det skrudd opp 20 postar rundt om i parken som ein kan veksle på å bruke til dei forskjellege aktivitetane. Men kjekkast er det selvfølgeleg å springe o-løype med brikke og tidtaking.

**Instruktørar: Lise Hafstad, Andrea Myren Ynnesdal og Elisabeth Kusslid har vore blant instruktørane på morO i 2024.**

Nokre av deltakarane har vore inn om nærløpa, og gjengen som har vore no i haust er interessert i kor tid vi startar opp igjen til våren. Så vi håpar å kunne rekruttere fleire til O-sporten med dette prosjektet, men det er ikkje det som er hovudmålet. Det er å få fleire ut i friluft og delta på ein aktivitet uavhengig av dyre treningsavgifter og krav til utstyr. Vårt tilbod er gratis og ein treng ikkje noko anna en kle ein kan bli våt og skitten i. Prosjektet er finansiert av tilskot frå Bufdir og Vestland fylkeskommune. Frå Bufdir har vi fått tilskot over ein tre-års periode, så vi blir vertfall å holde på i 2025 og. Pengane går til honorar for instruktørane og ansvarleg for morO, samt kveldsmat og det av utstyr ein måtte trenge.

Måndag den 28. oktober flytta vi oss til Langeland Skisenter og arrangerte Hall-O-ween for borna. Vi fekk då besøk av All idretten på Sande og i Bygstad. Totalt var det over 50 born med foreldre som deltok. Vi satt opp ei enkel o-løype, pynta med lyslenker, spøkelse og andre skumle effektar. Borna frå morO var vandt med o-løype så dei fekk reise ut saman med foreldra, mens gjengen frå All idretten først blei spurt «tørr de dette då?» og alle svarte JA, der dei fekk spørsmål med litt mørkare stemme «er dåkke heeeeilt sikker?» Då var det ikkje ein så sikker gjeng lenger. Men dei fekk ei lita innføring i kart og korleis det virka med brikke og postane. Så sette dei i gong med foreldra halsande etter. Ute i skogen sto Lise og Andrea skummelt utkledd for anledninga, samt ei frå All idretten. Alle med ei spann full av godteri. Det var ein fornøgd gjeng som kom i mål med lommane fulle av godteri, og dei hadde mykje å fortelje om kva for skumle ting dei hadde sett ute i skogen. Eg og Elisabeth sto ved start og hjelpte borna i gong og tok dei i mot i mål. Elisabeth heldt og styr på borna i rakettløypa dei kunne springe så mange gongar dei ville.

Etter økta ute, var det sjølvsagt kveldsmat på skihytta, servert av Anita med hjelp frå All idrettsgjengen. Praten gjekk mellom borna på kva dei hadde opplevd ute i skogen og brødskivene gjekk ned på høgkant. Kakaoen var og god når været ikkje var av det beste denne kvelden. Når vi skulle ta ned utstyret, og surre saman merkebanda, var det lagt seg is på det. Så det var ein kald kveld, men det varma å sjå så mange glade og fornøgde born. Vi arrangerer gjerne dette neste  år og.

# Historisk tilbakeblikk 2004

O-løp Blomlia september 2004

NÆRLØP ORIENTERING
ONSDAG 26.05.04
STAKALDEFOSSEN FØRDE

## A-LØYPE 4,2 KM

| | | |
|---|---|---|
| GUNNAR GYTRI | FØRDE | 41,54 |
| NORVALD OSPEHAUG | TAMB. | 48,23 |
| ARNFINN KRINGLEN | TAMB. | 55,36 |
| EGIL NESTANDE | FØRDE | 1,02,34 |
| GJERMUND GYTRI | FØRDE | 1,03,45 |
| KAARE SOLHJELL | TAMB. | 1,08,22 |
| ÅSMUND BERTHELSEN | TAMB. | 1,12,33 |
| JOSTEIN FREDLY | FØRDE | 1,15,09 |
| OLA HEGRENES | FØRDE | 1,30,07 |
| SILJE SØREBØ | | 1,37,07 |
| ØYSTEIN EIDE | FØRDE | 1,43,45 |
| LARS SÆTERDAL | FØRDE | 1,59,40 |
| KARL METTENES | FØRDE | 2,08,07 |

## C-LØYPE 2,6 KM

| | | |
|---|---|---|
| KJELL OLAV REIKVAM | FØRDE | 42,08 |
| REIDAR EIDE | FØRDE | 43,26 |
| VEGAR FUREVIK | FØRDE | 44,43 |
| MARTIN HEGRENES | FØRDE | 44,43 |
| ÅSE REIKVAM | FØRDE | 48,30 |
| ATLE KRINGLEN | TAMB. | 50,10 |
| SIGURD VIE ALME | FØRDE | 51,04 |
| ØRJAN ALME | FØRDE | 51,35 |
| OLAV HERSTAD | TAMB. | 51,36 |
| PER JOHAN AAHJEM | FØRDE | 54,18 |
| SVANHILD HANDAL | FØRDE | 56,15 |
| AGNAR ÅSNES | FØRDE | 58,16 |
| ALEKSANDER ÅSNES | FØRDE | 59,21 |
| ASTRID GYTRI | FØRDE | 1,26,04 |
| SUNNEVA KALSTAD | | |

## N-LØYPE 1,8 KM UTAN TID

SIGRID MATEHA HANDAL
HÅVARD NUMMEDAL OS
ESPEN PILEBERG AAHJEM
SONDRE PILEBERG AAHJEM
GUNNVOR EIDE
DORTE GYTRI
VESLEMØY LYNGSTAD
VEBJØRN LYNGSTAD
TRINE SÆBØ
HELGA SÆBØ
IVAR SOMMER OS
VEGAR HEGRENES
KJETIL INDREBØ
GAUTE KLAKEGG DVERGSDAL
DANIEL KRINGLEN
STEFFEN FAUSKE
JØRGEN ANGVIK HELGHEIM
JONAS ANGVIK HELGHEIM
JAKOB ANGVIK HELGHEIM
NIKOLAI SOMMER OS
MATIAS INDREBØ
MARIA BJØRNAREIM
RASMUS BJØRNAREIM
ÅSE FRØY BJØRNAREIM

# Innandørs løp på Alti Førde

(Av Yngve Årdal)

Laurdag 7. desember hadde Førde IL innandørsorientering på kjøpesenteret Alti i Førde.

Vanlegvis tenker ein orientering ute i skog og mark, men denne gongen var blaute myrar bytta ut mot hardt golv inne på kjøpesenteret. Tørt var det og.

Innandørsorientering er ein heller sjeldan aktivitet. Knut Even hadde ideen, han tok kontakt med Alti, som var positivt innstilt til å prøve dette. Då var det å hive seg rundt og lage eit kart som kunne nyttast. Her var det ein del andre kartteikn som måtte i bruk, t.d. korleis skal ein teikne ei rulletrapp. Men med gode råd frå ekspertise i landet, fekk ein dei svara ein trengte for å kunne lage kartet.

FØRDE SUNNFJORD ORIENTERING IDRETT FOLK

## Ingen sprang seg vill, og mange fekk julehandla på kjøpet

SPREK GJENG: Knut Even Hole, Ann Kristin Kusslid, Julie Daling, Elisabeth Kusslid og Gaute Osvoll arrangerte O-løp på Alti. Foto: Roy Sunde

Av Roy Sunde Publisert: 08.12.24 15:38 Del

Laurdag arrangerte orienteringsgruppa til Førde IL innadørsorientering på kjøpesenter Alti. Det freista rundt 70 personar til å kombinerer julehandel og

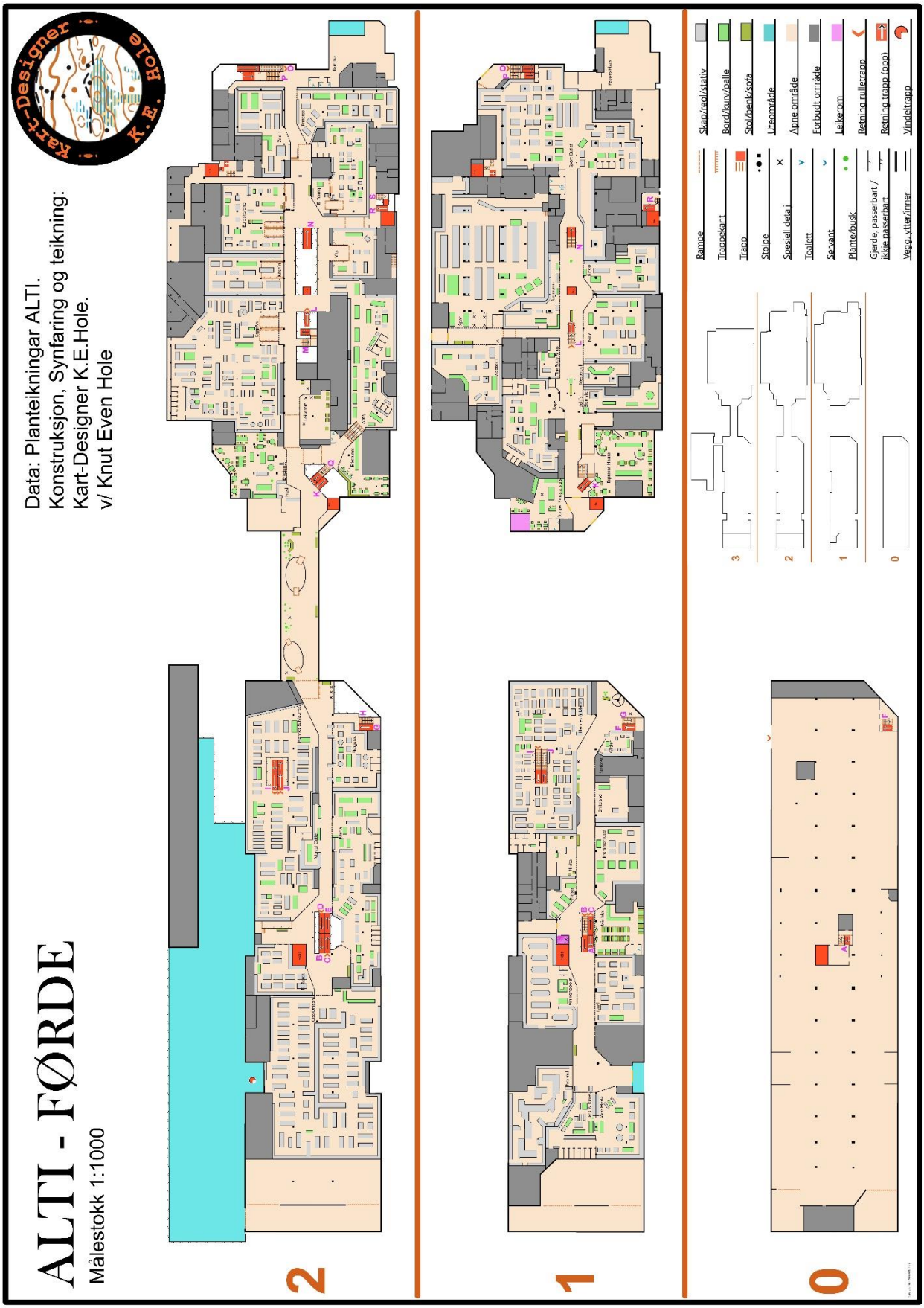
**Firda 8. desember.**

Postane var plassert i ulike butikkar, og ein fann posten og stempla på vanleg måte. No var det lagt opp til meir gåing enn springing. Det var avgjerande i opningstidene til senteret, der det var veldig mange som var ute på julehandel denne laurdagen. Men det gjekk fint.

Opplegget vart ein suksess, der kring 70 personar registrerte seg. Mange av butikkane stilte med gåvepremiar, som vart trekt ut på dei som deltok.

Positivt var det med mykje medieomtale Alti si facebookside, og lokalavisa Firda var der og laga reportasje. Det var ein fin måte å få vist fram og marknadsført o-gruppa i Førde.

Alt i alt ein positiv aktivitet, som Knut Even Hole var initiativtakar til. Med seg hadde han fleire medhjelparar, spesielt frå trenings- og rekrutteringsrådet, og kjekt var det at mange ungdommar stilte opp og profilerte o-idretten denne laurdagen.


ALTI - FØRDE
Målestokk 1:1000
Data: Planteikningar ALTI.
Konstruksjon, Synfaring og teikning:
Kart-Designer K.E.Hole.
v/ Knut Even Hole
Kart-Designer K.E. Hole
2
1
0
Rampe
Trappekant
Trapp
Stolpe
Spesiell detalj
Toalett
Servant
Plante/busk
Gjerde, passerbart / ikkje passerbart
Vegg, ytter/inner
Skap/reol/stativ
Bord/kurv/palle
Stol/bank/sofa
Uteområde
Åpne område
Forbudt område
Leikerom
Retning rulletrapp
Retning trapp (opp)
Vindeltrapp
3
2
1
0

# Gaute og Sjur på O-landsleir og Hovudløp

(Av Yngve Årdal )

**Gaute Osvoll (t.v.) og Sjur Skilbrei deltok på Hovudløp og O-landsleir i 2024.**

O-landsleiren og Hovudløpet for aldersgruppa 14-16 år vart i år arrangert i Fredrikstad/Hvaler-området. Førde hadde med to løparar denne veka; Sjur Skilbrei (H14) og Gaute Osvoll (H15).

-Det var ei veldig kjekk veke, fortel Gaute. I tillegg til Sjur og Gaute var også Olina Svarstad Heggdal frå Markane med frå Sogn og Fjordane. Anne Marie Svarstad var reiseleiar.

Resultatmessig er ikkje Gaute heilt nøgd. – På langdistansen starta eg nølande til første post, og når eg først vart usikker og ikkje klarte å ta meg inn igjen, så gjekk det mykje tid der, fortel han. Det sette nok sitt preg på resten av løpet. print-distansen gjekk inne i Gamlebyen i Fredrikstad. – Det var veldig kjekt å springe. Det var folksamt, med mange turistar og o-løparar som heldt stor fart. Dette er nok det største løpet eg har vore med på, seier han.

O-landsleiren gav meirsmak. – Vi er ikkje så mange løparar på min alder i Førde, og det å treffe andre var veldig kjekt. Vi hadde ein del o-teknisk trening, samt mange sosiale aktivitetar, fortel han.

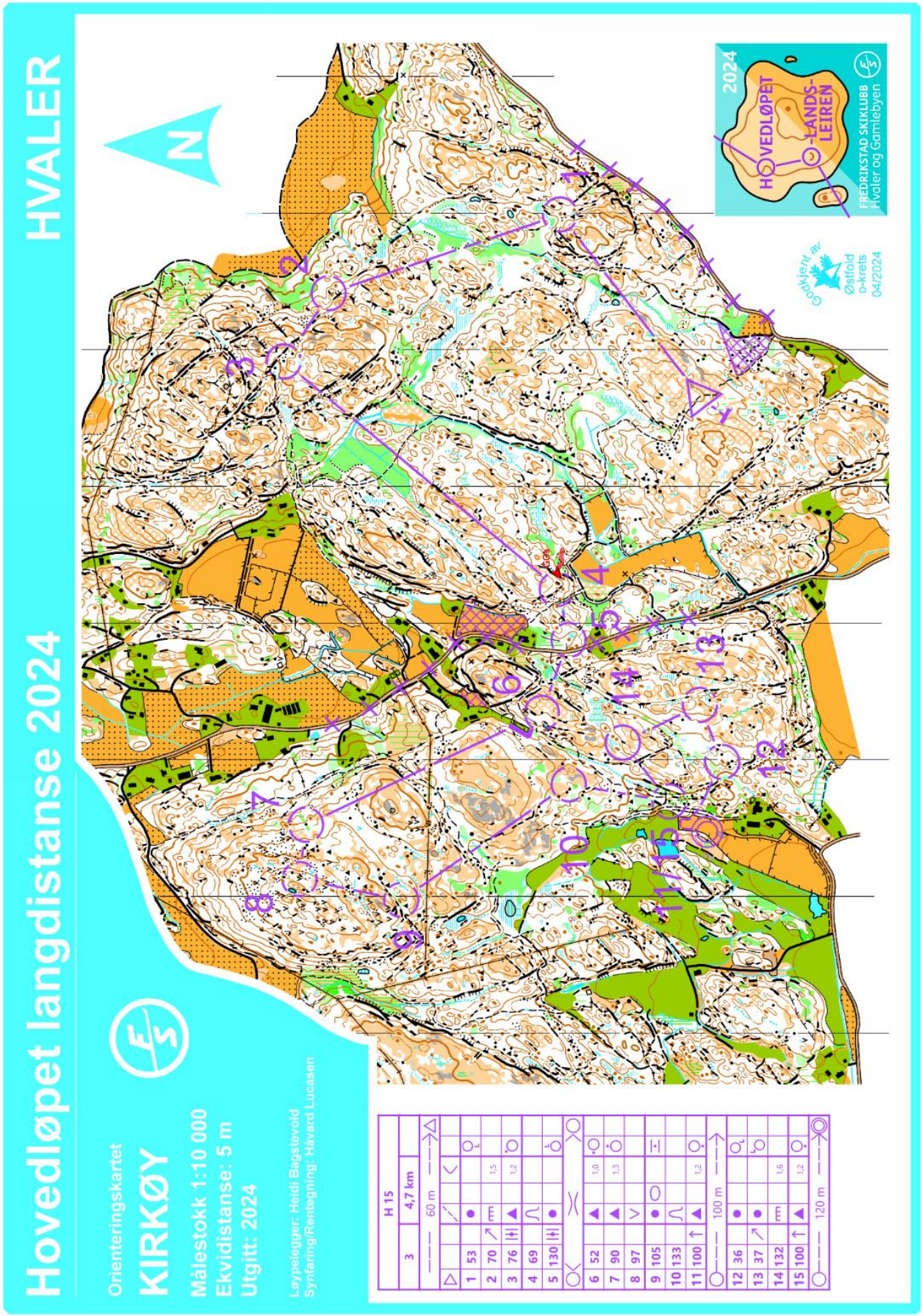
I 2025 skal O-landsleiren vere i Sandefjord-området, og Gaute er klar på at det er noko han ønsker å delta på. – I år var vi tre deltakarar frå Sogn og Fjordane, og vi fekk premie for den kretsen med størst prosentauke i deltakarar. Eg håpar vi blir endå fleire til neste år.

I årets sesong har Gaute fått med seg dei fleste nærløpa (mangla eitt, då han var på hovudløp). - Eit mål for 2025 er å delta på fleire løp utanfor krinsen. I år var eg med på hovudløp, Fjord-O og DM, men håper eg skal få med meg endå fleire større løp utanfor kretsen neste år.

Gaute seier han trener 4-5 gonger i veka i sesongen. Det å springe i skogen er det kjekke med orientering.

Han er også involvert i å lage kart. I fjor laga han kart over området kring Førde sentralsjukehus, og i år har han teikna kart etter sprintnormen i Hafstadparken. – Eg likar å teikne kart. Det kan vere litt vanskeleg å tenke korleis eg skal teikne ting, men eg finn som regel greie løysingar, fortel han. Det hjelp også å ha ein god mentor i Gunnar Gytri.

Resultat hovudløpet.
Sjur Skilbrei, H14: Langdistanse nr. 38, sprint nr. 47. Gaute Osvoll, H15: Langdistanse nr. 55, sprint nr. 49.




**Hovudløp klasse H15.**

# Nytt i 2025: Treningstilbod måndag kl 1800 på Langeland?

(Av Knut Even Hole)

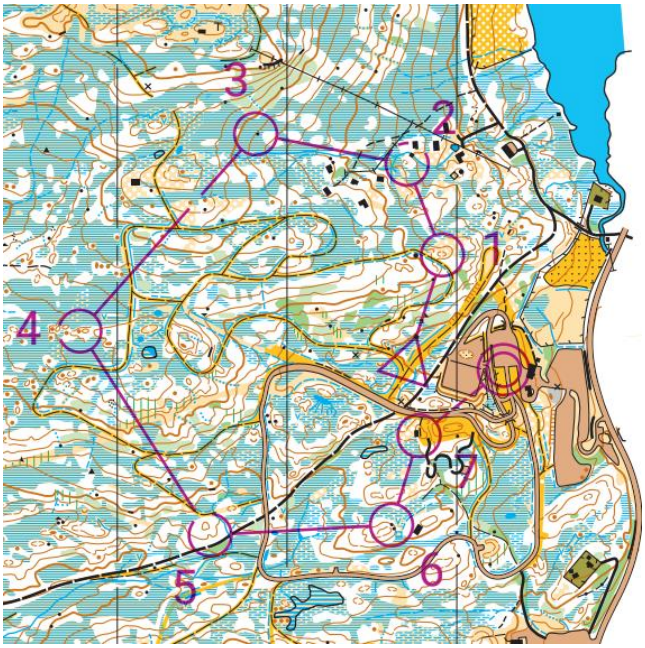
Har hatt ein ide ei stund om ikkje o-gruppa skulle prøve å få til ein treningsdag i tillegg til nærløpa vi har på onsdagane. Ein treningsdag som er open for alle. **Er vi klar for det i Førde IL Orientering?**

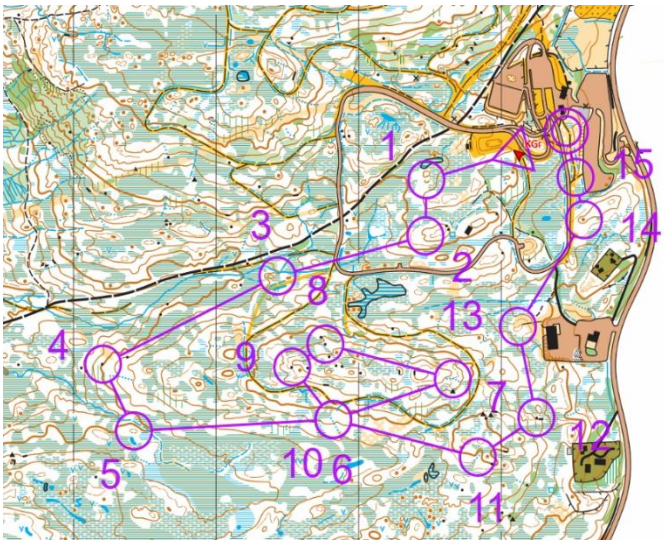
Sidan hausten 2023 så har vi hatt eit prosjekt for barn mellom 8 og 12 år, kvar måndag i Hafstadparken som vi har kalla for morO. Der vi har hatt ulik leik og morO frå kl 1800, og avslutta med kveldsmat frå kl 19 inne på FIL-huset. Tanken er, om vi får til ein felles treningsdag, så slår vi morO saman med det nye tilbodet, og dermed kunne frigjere personell til ansvarlege instruktørar og medhjelparar.

Ser for meg at vi har ein fast oppmøteplass som har gode parkeringsmoglegheiter, har eit variert og godt terreng til ulike aktivitetar, har tilgang til dusj/omkledning og har ein plass det går ann å gå inn å få seg ein kopp kaffe og ei vaffel eventuelt kveldsmat etter økta. Langeland skisenter blinkar seg ut som den mest ideelle plassen til dette.

Målet med ein slik kveld er å gi barn eit treningstilbod både o-teknisk og fysisk, det same gjeld spesielt for ungdomen. Dette for at vi kanskje til større grad enn i dag klarer å gi dei eit tilbod der ein kan få ein progresjon både teknisk og fysisk. Og ikkje minst gi dei eit attraktivt tilbod slik vi kanskje klarar å beholde ungdomen i o-gruppa. Til slutt så er målet at dei vaksne og skal få eit treningstilbod medan borna/ungdomen trenar, og på denne måten får vi ein arena der alle generasjonane samlast. Treninga for born og ungdomen kan varierast gjennom året litt ut frå nivå og alder på dei som deltek. For dei vaksne så ser eg for meg at vi held nybegynnar kurs gjerne før utesesongen startar, slik at alle kan starte litt på lik linje når vinteren er over.

Har og tenkt på om vi kan i forbindelse med enkelte av treningsdagane gjennom sesongen, arrangere ein cup, der vi inviterer lag frå bedrifter, andre særidrettsgrupper, lag og organisasjonar. Der vi til eksempel deler ut poeng ut frå resultat, kor mange som er med på kvart lag, kor ofte den enkelte deltaker stiller osv. Då vil kanskje fleire prøve å stille flest mogleg gongar, berre for å t.d. slå nabobedrifta. Det er sjølvsagt mogleg for dei som stiller på cupen til å delta på treningane også. På denne måten kan vi kanskje få ei rekruttering til o-gruppa, som igjen gjer fleire personar å fordele arbeidsoppgåver på.




**Langeland skisenter er godt eigna som fast møtestad for treningar. Kartutsnitta er frå to ulike dagar i juni månad i 2024.**

Treninga for born/ungdom må som sagt skreddarsyast litt i forhold til kven og kor mange som vil delta, så eg skal ikkje gå som mykje meir inn på den. Men opplegget for dei vaksne har eg litt tankar rundt som eg vil ta med. Tar vi utgangspunkt i at det er Langeland som er arena for treningskvelden, og at det er til fast tid kl 1800. Då må deltakarane være klar kl 1800. Gjerne ferdig oppvarma. Dette for at ein ikkje skal måtte vente på dei som alltid kjem 5 minutt over. Ein kan ha o-løype kvar gong om ein syns det er beste måten å trene på, men ved å lage løypene på ulike måtar så kan ein variere korleis ein trenar o-teknisk. Ein kveld fokus på kompasskurs, ein på vegval, ein på kartkontakt osv.

**Miljø: Skihytta kan brukast i etterkant av trening.**

Når det gjeld løypene til ein cup, så ser eg for meg fellesstart med gafling eller sommarfugl for å spreie deltakarane, og at vi har kun ei A-løype som alle spring (og ei N-løype til borna). Dette for å minske arrangør jobben.

Terrenget på Langeland er såpass stort å ta av så det burde ikkje være noko problem å lage løyper gjennom heile sesongen så ein treng å ha same post på same plass to gongar. På skihytta kan ein få seg ein dusj, og den kan brukast til samling for sosialt etter ute økta, der ein kan få seg ei vaffel eller kveldsmat.

Prosjektet ser eg for meg skal være lågkost, så noko stor deltakeravgift må det ikkje være, kun dekke faktiske utgifter (gjerne at servering i etterkant er med i prisen). morO vil fortsatt være gratis, men vi bør kanskje med eit slikt tilbod oppfordre borna til å være medlem i FIL grunna skadeforsikring, og at det bør være ein lisens for ungdom/vaksne med tanke på det same.

Det er viktig å merke seg at dette tilbodet på ingen måte skal erstatte nærløpa vi har på onsdagane, men være eit ekstra tilbod for dei medlemme vi alt har, samt med eit håp om å få med fleire deltakarar på nærløpa.

Høyrest ikkje dette spennande ut?

**Og er det nokon som tenner på ideen og kan bidra med hjelp, enten til å lage løype/sette ut poster være instruktørar for barn/ungdom eller til å ordne med servering etc, så ta kontakt med meg så snart som mogleg, så vi kan starte med planlegging.**

Det trengs nok ein del folk til dette, men får vi ein fast gjeng som deler på oppgåvene så blir det ikkje så vanskeleg å administrere. Korleis vi skal sette saman tilbodet for ein sesong må diskuterast grundig om vi får tak i personar som kan bidra til dei ulike oppgåvene som kjem i tillegg til det vi har frå før.

# 2025: Utkast terminliste nærløp og krinsløp

| DATO | STAD | ARRANGØR | MERKNAD |
|---|---|---|---|
| **APRIL** | | | |
| Ons. 9. | Sunnfj. Museum Movika | Torodd / Knut Even / Anita | "Kickoff" nærløp |
| 14.-21.4: påske | | | |
| Ons. 23. | Viebøen Barnehage | | Nærløp Sprint |
| Fre. 25. | Værlandet/Bulandet | Arr. Førde IL trenings-/rekrutt | O-Leir |
| Fre. 25. | Værlandet/Bulandet | Askvoll og Holmedal IL | Krinsløp Vårløp/Kveldsløp |
| Laur. 26. | Værlandet/Bulandet | Askvoll og Holmedal IL | Krinsløp Vårløp/Mellom |
| Søn. 27. | Værlandet/Bulandet | Askvoll og Holmedal IL | Krinsløp Vårløp/Mellom |
| Ons. 30. | Flatene Skule | | Nærløp Sprint |
| **MAI** | | | |
| Ons. 7. | Førde Ungdomsskule | | Nærløp LM Sprint |
| Ons. 14. | Førde Vassverk | | Nærløp |
| Ons. 21. | Eikås/Hjellbrekke | Førde IL Orientering | K-løp "Sunnfjordorienteringa" |
| Laur.24. | Breim | Breimsbygda IL | "Rotekoppen" |
| Ons. 28. | Helgås | Tambarskjelvar IL | Nærløp |
| Laur. 31.-01. | Veten | Veten IL | O-Leir |
| Laur. 31. | Veten | Veten IL | Krinsløp mellom |
| **JUNI** | | | |
| Laur. 01. | Markane | Markane IL | Krinsløp mellom Jaktstart |
| Ons. 4. | Langeland Skisenter | | Nærløp |
| Ons. 11. | Langeland Skisenter | | Nærløp LM-Lang |
| Ons. 18. | Langeland Skisenter | | Nærløp |
| Ons. 25. | Djupedalen | | Nærløp |
| **JULI** | | | |
| **AUGUST** | | | |
| Ons. 6. | Førde Ungdomsskule | | Nærløp |
| Ons. 13. | Skyttertunet | | Nærløp |
| Ons. 20. | Skyttertunet | | Nærløp |
| 23.- 24. | Sogndal | Sogndal IL | O-Leir |
| 23.- 24. | Sogndal | Sogndal IL | KM Sprint |
| 23.- 24. | Sogndal | Sogndal IL | KM mellom |
| Ons. 27. | Skyttertunet | | Nærløp LM-Mellom |
| **SEPTEMBER** | | | |
| Ons. 3. | Gjesdalsdalen | | Nærløp |
| Ons. 10. | Sunde Skule | | Næeløp |
| Ons. 17. | Slåtten Skule | | Nærløp |
| Fred. 19. | Førde/Eikås | Førde IL Orientering | KM-Natt |
| Laur. 20 | Naustdal | Tambarskjelvar IL | "Haustbløyta" |
| Ons. 24. | Byrkjeflot | | Nærløp Natt |
| **OKTOBER** | | | |
| Ons. 1. | Langeland Skisenter | | Nærløp Natt |
| Ons. 8. | Langeland nord Høgda | | Nærløp Natt |
| Ons. 15. | Lysløypa Sundsdalen | | Nærløp Natt |
| Ons. 22. | Langeland nord Høgda | | Nærløp Natt LM |
| Ons. 29. | Hafstadparken | | Nærløp Natt |
| **NOVEMBER** | | | |
| **DESEMBER** | | | |
| Fred. 26. | | | "Romjulsløpet" 2. juledag |