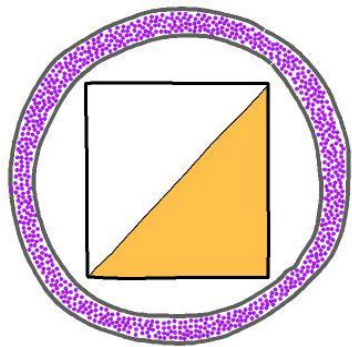




posten

2025

orientering.fordeidrettslag.no



49. årgang



Ungdom som tek ansvar

Sideoversikt

Side 3	Styre og råd 2025-sesongen
Side 4	Oppsummering 2025-sesongen
Side 8	Årsmelding teknisk råd
Side 14	Årsmelding trenings- og rekrutteringsråd
Side 16	695 på skuleorientering
Side 17	Årsmelding turorienteringsrådet
Side 25	Stafett for livet
Side 27	Kart: Førdehuset
Side 28	Hall-o-ween
Side 31	Helse Førde stafetten
Side 33	Kart: Skilbrei ungdomssenter
Side 34	O-leir Værlandet
Side 39	Kart: Sunde skule
Side 40	Deltakarar nærløp
Side 46	Reisebrev veteran-NM
Side 50	Resultat KM
Side 51	O-landsleir og hovedløp
Side 54	Når uhellet er ute



Leiar i Førde IL Orientering, Knut Even Hole, på siste post på løp i juni.

Førde IL Orientering – styre og råd 2025

Styret:

Leiar	Knut Even Hole	Jølstravegen 162, 6819 Førde	90201994	knuteh@hotmail.com
Nestleiar	Yngve Årdal	Langeberget 11, 6812 Førde	91149805	ardalyngve@gmail.com
Styremedl	Torodd Os	Runnaleitet 11, 6812 Førde	91395912	torodd.os@eninvest.net
Varamedl.	Henning Tjørhom	Prestebøen 13, 6809 Førde	92077595	henning.tjorhom@gmail.com

Teknisk råd:

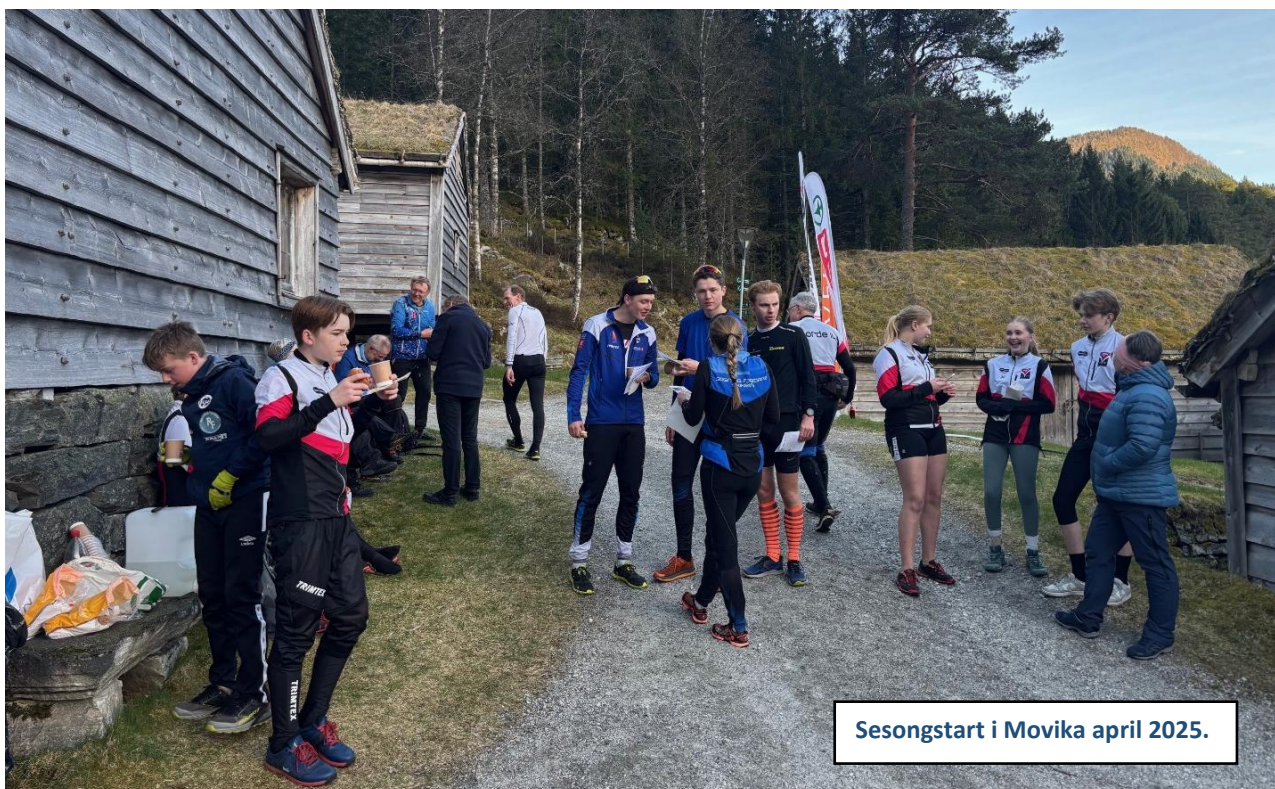
Leiar	Torodd Os	Runnaleitet 11, 6812 Førde	91395912	torodd.os@eninvest.net
Medlem	Helge Schei	Rennebakkane 5, 6812 Førde	90726290	helge.schei@gmail.com
Medlem	Torbjørn Holsen	Resbakken 3, 6819 Førde	91777498	t-holse2@online.no
Medlem	Andreas Haug	Torvberget 15, 6983 Kvammen	46981251	andreas@proresult.no

Trenings- og rekrutteringsråd:

Leiar	Henning Tjørhom	Prestebøen 13, 6809 Førde	92077595	henning.tjorhom@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	Julie Daling	Hornnesv. 120, 6809 Førde	99471748	julie.daling71@gmail.com

Turorienteringsråd:

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	Sunneve Kalstad	Rennekleiva 20, 6812 Førde	91152492	sunnevek@gmail.com



Følg Førde IL Orientering på Facebook!

Oppsummering o-sesongen 2025

(Av Knut Even Hole, leiar Førde IL Orientering)

Romjulsløpet på Soleide 2. juledag med 54 påmeldte avslutta 2025-sesongen. I vinter held vi fram til første nærløp i april, med innetrening på Slåtten skule. Gaute Osvoll står for treninga i år, og den er frå kl 18.30 – 20.00, så det er fint mogeleg å vere ein del av o-miljøet også i vinterhalvåret!

29. oktober avslutta vi o-sesongen med natt løp i Hafstadparken, og premiefest etterpå inne på FIL-huset. Det var godt oppmøte og mange som fekk med seg premie heim for å ha deltatt på nærløp samt for lagsmeisterskapa. 30 born og ungdom hadde 4 eller fleire løp. Ein meir enn i fjor. I år var det to som delte førsteplassen med flest løp. Erlend Husevåg-Lobben og Gaute Osvoll hadde 17 av 18 løp. 19 løparar over 16 år hadde 12 eller fleire løp. Det var ein nedgang på fire frå i fjor. Anders Mallasvik Os deltok på alle 18 løpa i år, noko han også gjorde i 2023.

Det var ein liten nedgang i antall startande frå 2023 til 2024, men årets sesong ga oss ny rekord. I 2023 var den tidlegare rekorden på 1018 startande, men i år blei det til slutt 1022 (inkl. arrangørstaben). Det var rett nok to løp meir i år enn i 2023. Snittet i år pr løp blei då 57. 208 enkeltpersonar har deltatt på eit eller fleire løp i år, noko som er ein oppgang på 41 frå i fjor.

Utfordringa vår er å få desse som kjem ein eller to gongar til å kome ti-tolv gongar eller meir. Vi har ganske mange som er innom og prøvar orientering. 53 har delteke ein gong og 24 har delteke 2 gongar. Dette er stort sett nybegynnarar, så det er svært viktig at vi har lette nok løyper til dei, slik at dei får ein god oppleving og får lyst til å kome på fleire løp.

Vi hadde morO også i år, først i Hafstadparken på vinteren, og på Langeland når vi starta opp med måndagstreninga i mai. Deltaking på vinteren var varierende, mykje på grunn av været. Frå 16 på det meste til 1-2 på det minste. Men vi gjennomførte nær alle måndagane, kun avlyst 1 gong grunna veldig dårleg vær.



Premiefest FIL-huset Hafstadparken.



Rotekoppen Breim. Gaute Osvoll og familien Hole diskuterer rett postplukk etter fellesstart og frivillig val av postar.

Elisabeth Kusslid heldt fram som hovedinstruktør og fekk med seg Gaute Osvoll. Dei 4-5 siste måndagane i Hafstadparken tok Kaja Osvoll seg av å ordne med kveldsmat til borna når ute økta var ferdig.

Måndagstreninga blei starta opp 5. mai med Langeland som oppmøteplass. Målet med dette var å få samla born, ungdom og vaksne til ein ekstra kveld i veka med fast oppmøteplass og ulikt tilbod tilpassa alder og nivå, der vi avslutta økta ute med kveldsmat, vaffel og kaffi inne på skihytta.

Det var ikkje så mange born som kom, men ungdomane var flittig til å nytte seg av tilbodet, og ein god gjeng med vaksne møtte og deltok i ei o-løype som hadde fellestart og gafla løyper. Måndagstreninga heldt fram etter sommarferien til ut i september. Ei lita gruppe med personar har tatt på seg jobben med løyper, trening og servering.

Konklusjonen vi har kome fram til rundt tilbodet er at det ikkje blir fortsett med måndagstrening til neste år slik vi hadde den, men at det blir eit tilbod for ungdomen på ein litt anna måte. Meir info om dette kjem når det nærmar seg sesongstart.

Tilbodet med inne treninga var det Elisabeth Kusslid som sto for på vinteren, og Gaute Osvoll er instruktør no framover. Vi er svært glad for at ungdomen stiller på som instruktørar. Det er og god lærdom for dei å kunne lage opplegg og lede treninga. Treninga er open for alle medlemmane over 12 år, så det er berre å kravle seg over dørstokken å bli med.



Nærløp Slåtten skule hausten 2025.



Bekkjavatnet august 2025.



Kråkenesmarka. Besøk av maskotane til Sparebank1 Sogn og Fjordane som fekk prøve orientering.



I 2025 var det trening fleire måndagar på Langeland. Medan ungdommen hadde eige opplegg, fekk seniorane prøve seg på fellesstart med gaffling.

Også i år har ungdomar jobb med skulegardskart. Gaute Osvoll har teikna kart to år tidlegare, Sjur Skilbrei var også med i fjor, mens Ann-Kristin Kusslid, Ella Ryste Haugsbø og Erlend Husevåg-Lobben gjekk kurs i regi av NOF tidleg i vår, og fekk kvart sitt område å teikne kart over. Vi har vore ein av dei mest aktive klubbane i Norge med å teikne skulegardskart, noko som gjer at vi ikkje har fleire skular i kommunen å teikne kart over. Vi har derfor måtte tenke litt vidare for å finne områder som er eigna.

Norges Orienteringsforbund blei kontakta i vår for å få innandørskart med som ein del av områda ein kan søkje om tilskot frå ordninga til. Dette gjekk i orden, så Gaute har teikna kart over Førdehuset. Erlend har teikna over Sunde skule og Ella over Skilbrei Ungdomssenter. Alle karta ligg ute på <https://skoleorientering.no/>

Noko med det mest spektakulære i år må ha vore helga på Værlandet der O-gruppa hadde ansvaret for o-leir 8-25 år og overnatting og matservering i forbindelse med Askvoll IL sine «Norges vestlegaste o-løp». Ein så flott plass å arrangere o-



Selma Botnen under KM sprint Sogndal sentrum august 2025.



O-leir Værlandet og Bulandet

løp på skal ein leite lenge etter. Spennande terreng og unikt terreng. Været til og med var på vår side. Meir om dette kjem seinare.

I tillegg har o-gruppa hatt fleire aktivitetar ut over det som er skreve litt om til no. Slik som Sunnfjordorienteringa, KM-natt i Gjesdalen, Hall-O-ween i Hafstadparken, Turorientering m.m. Noko av det blir omtala seinare i o-posten. Så utan medlemar som stiller opp og er med å dra lasset, så kunne vi ikkje ha vore ein så aktiv klubb. Takk til alle saman.

Heilt til slutt; Det er på sin plass å framheve den positive ungdommen vi har i o-gruppa. Dei tek ansvar for treningar, morO, lagar skulegårdskart, arrangerer Hall-O-ween og mykje meir. Og så reiser dei ut og deltek på leirar og o-løp for å lære meir, og å bli kjent med løparar i andre klubbar og andre krinsar. Slikt må vi heie på!



Gunnar Gytri fylte 70 år i 2025. Vart markert med kake og kaffi etter måndagstrening på Langeland skisenter.

Teknisk råd – årsmelding 2025

(Av Torodd Os)

Teknisk råd i 2025 har vore samansett av:

Torodd Os, leiar;

Helge Schei, medlem kart;

Torbjørn Holsen, medlem lager;

Andreas Haug, medlem teknisk drift kopi/PC

Terminliste - løpsregistrering

Teknisk råd har i 2025, 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, i år har vi tatt med trening på Langeland og nattløp.

Det er gjennomført 17 nærløp, KM natt og «Sunnfjordorienteringa 2025», 5 nattløp og 9 måndagstreningar.

Vi har laga oversikt på tall deltakara i kvar klasse på Nærløpa i år. Oversikta viser 917 startar i år på Nærløpa, med krinsløp 975 startar. Natt løp har auka mykje 103 startar frå 73 startar i 2024.

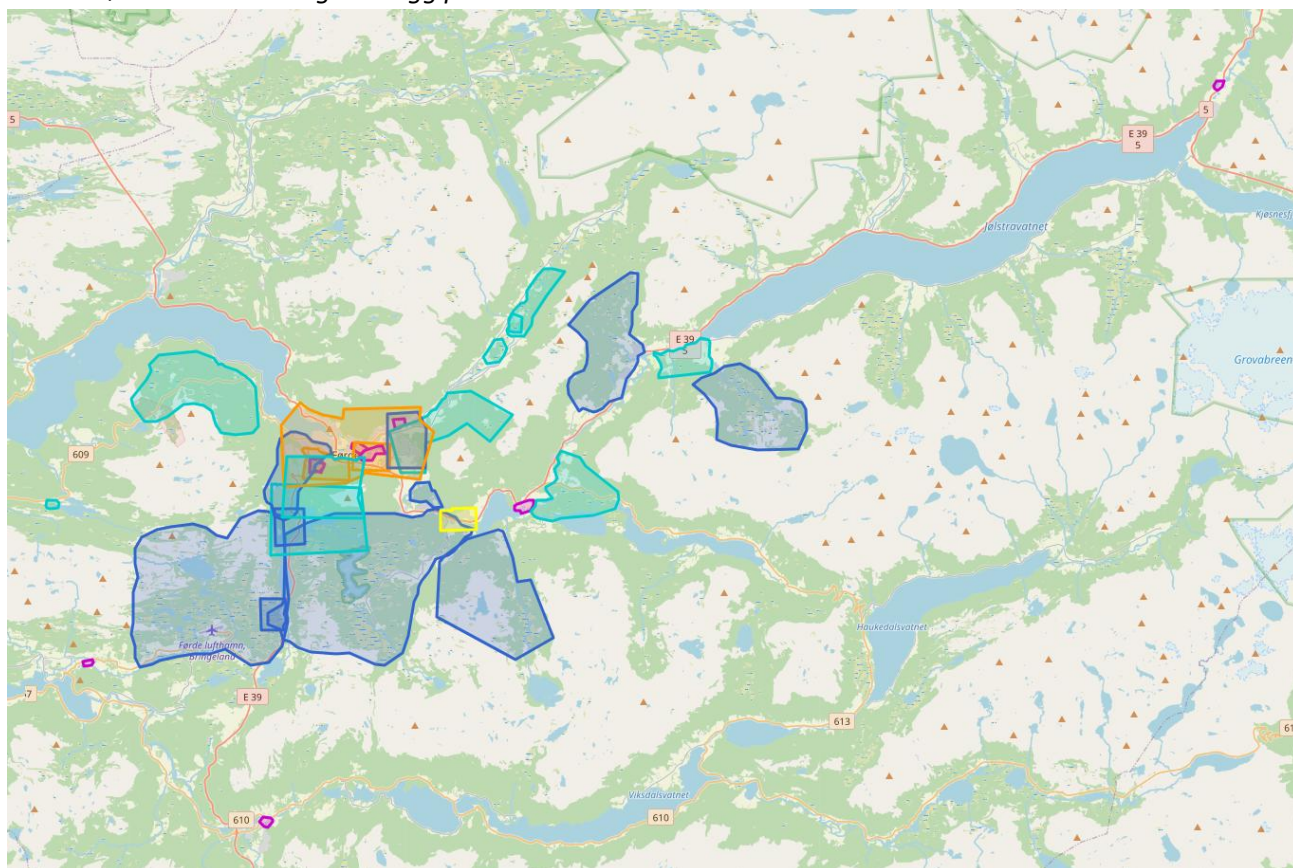


Johan Magerøy og Lars Kyte diskuterer. Om det er gode vegval, eller dårleg orientering, det er alltid noko å snakke om etter eit løp.

FØRDE IL ORIENTERING				NÆRLØP/KRINSLØP 2025								Rev: 24.11.25		
NÆRLØP	DATO		ALK	ALM	BLK	BLM	CLK	CLM	NLK	NLM	KART/ARENA			
01	09.04.25	46	3	14	6	7	3	4	3	6	Moskog/Sunnfj-Museum			
02	23.04.25	80	6	16	6	8	10	14	16	4	Vieåse-Slåtten/Viebøen Barnehage			
03	30.04.25	55	6	14	4	7	6	7	7	4	Halbrend-Flatene/Flatene Skule			
04	07.05.25	52	4	17	6	4	5	8	6	2	Førde sentrum/Førde Ungdomsskule			
05	14.05.25	64	1	19	8	8	10	6	5	7	Digernesvatnet/Førde Vassverk			
*06	21.05.25	58									Fluge/Støfringsdal "Sunnfjordorienteringa"			
07	28.05.25	42	4	9	3	5	5	5	7	4	Førde sentrum/Ballbana Bergum			
08	04.06.25	65	3	22	9	9	8	9	1	4	Digernesvatnet / Langeland nord aust for E39			
09	11.06.25	48	0	9	4	13	9	10	2	1	Digernesvatnet/Masdalsgjerde			
10	18.06.25	38	1	16	4	6	2	7	1	1	Bekkjaholten/Langeland Nord, vest for E39			
11	25.06.25	58	2	21	10	14	1	8	2	0	Bringeland/Djupedalen Svartetjørnvegen 38			
12	06.08.25	0	Avlyst								Førdsli/Førde Ungdomsskule			
13	13.08.25	43	1	15	4	11	3	4	3	2	Bekkjavatnet/Bekkjavatnet vest			
14	20.08.25	40	1	19	8	6	1	4	0	1	Gjesdalsdalen/Gjedalsdalen aust			
15	27.08.24	55	2	24	6	5	7	6	2	3	Kråkenesmarka/Kråkenesmarka nord Skyttartun			
16	03.09.25	60	2	22	5	8	10	7	2	4	Kråkenesmarka/Kråkenesmarka syd Skyttartun			
17	10.09.25	46	2	22	3	7	3	6	1	2	Kråkenesmarka/Kråkenesmarka Blomlia Skyttartun			
18	17.09.25	49	6	19	1	4	3	7	6	3	Sunde Skule/Sunde Skule			
19	24.09.25	76	8	19	2	4	6	7	17	13	Slåtten skule/Slåtten Skule			
Samla		975	52	297	89	126	92	119	81	61				
			917 (Utan krinsløp)				* Samla deltakara på krinsløp med fleire klassar							
NATTLØP			ALK	ALM	AKK	AKM	CL-alle							
20	02.10.25	25	2	13	2	1	7				Ulvedalane/Bulingetjørna			
21	08.10.25	18	0	6	2	4	6				Bekkjaholten/Langeland nord vest for E39			
22	15.10.25	17	0	9	1	3	4				Digernesvatnet/Lysløypa Sundsdalen			
23	22.10.25	18	0	11	0	3	4				Kråkenesmarka/Nordheia tunellen			
24	29.10.25	25	6	10	1	2	6				Hafstadparken/FIL Huset Hafstadparken			
		103	Samla nattløp											
		1078	Samla totalt											

Kartarbeid

Kart til Førde IL Orientering som ligg på Kartarkiv.no.



Område i Sunnfjord-regionen med kart som Førde IL Orientering står bak og som er digitaliserte.

Førde sentrum «Masterkart»:

Førde Sentrum Master – spesielt mykje korrigering i Førdsli på grunnlag av synfaring av Knut Even og Anja. Vi har litt utfordringar med å GEO ref. utsnitt av kart frå «Masterkart»

Vieåsen-Slåtten:

Oppdatert for hogstfelt på Tefresida, pluss nokre nye hus, oppdatert i Kartarkiv basen

Halbrend-Flatene:

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

Halbrendslia:

Kartet bør resynfarast før bruk til nærløp, det er svært mangelfullt mht klassifisering av vegetasjon, kommentar frå GG.

Hafstadparken:

Mindre korrigeringar på grunnlag av observasjonar i samband med løypelegging, oppdatert i Kartarkiv basen.

Førdsli:

Om utviding av kartet Slåtten skule vert det vurdert å knyte karta i saman til eit kart, viser elles til kommentar på Førde sentrum Master.

Kråkenesmarka:

Her er det litt kommentarar frå løypeleggar på opprettingar som må med. Del syd (mellom Skyttartun og Vasslia) bør resynfarast mtp vegetasjon, granskogen har vokst seg større, GG. Kommentar frå Anders, gjerde inne på område og ute i terrenget

Bringeland:

Opprettingar kjem fram i Kartarkiv basen.

Jølster skisenter:

Dette kartet har eg ikkje gjort noko med sidan 23.10.2023.

Kinna:

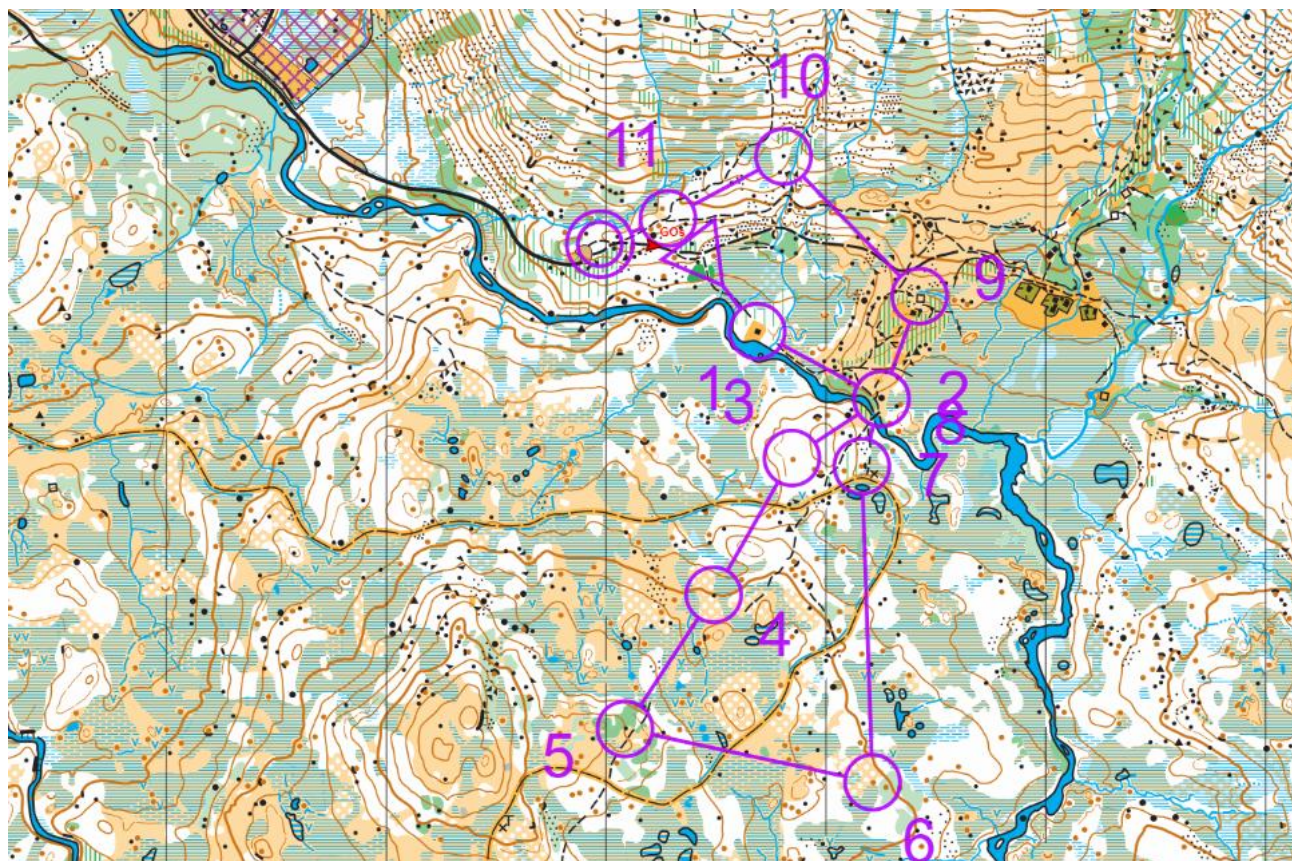
Justert N-retning og litt korrigerer mht synfaring/teikning. Nye filer er lagt i Kartarkiv basen

Bekkjaholten:

Retta opp av GG 31.03.25, kartet er no rett georeferert, oppdatert i Kartarkiv basen

Gjesdalen:

Opprettingar kjem fram i sist oppdatert av GG til KM natt 3.10.25, oppdatert i Kartarkiv basen.



Kart Gjesdalsdalen. Brukt sist under KM-natt 3. oktober.

Fluge:

Kartet er ferdig synfart og teikna. Areal 9km2. Ferdigstilling av kartet desember 2024. Mindre justering av synfaring utført av GG til løpet 21.05.25, oppdatert i Kartarkiv basen.

Slåtten Skule:

Sist bruk onsdag 24. september 2025.

Ulvedalane:

Oppdatert av GG med mindre korrigeringar til nattløp 01.10.25 , litt stiar justert/ fjerna og fjerna eit gjerde v Bulingstjørna oppdatert i Kartarkiv basen.

Sunde – Farsund:

Små korrigeringar utført av Egil, oppdatert i Kartarkiv basen.

Skulegårdskart.

På skoleorientering.no kan ein sjå kartkoversikt

Bygstad skule:

Håkon Grønli, ferdigstilte kartet i juli 2024.



Nærløp Djupedalen juni 2025.

Hafstadparken:

Gaute Osvoll, arbeid med synfaring og teikning ferdigstilt i 2024.

Skei skule:

Anja Hole, har ferdigstilt Skei skule i 2024.

Langeland skisenter:

Knut Even Hole er mentor for Sjur Skilbrei vedkommande skulekart Langeland. Langeland skisenter er under arbeid..

Skilbrei Ungdomssenter:

Ella Ryste Haugsbø har teikna over Skilbrei ungdomssenter.

Sunde Skule:

Erlend Husevåg-Lobben har i år teikna over Sunde skule.

Movika Museum:

Ann Kristin Kusslid skal teikne over Movika.

Skulegårdskart norm.

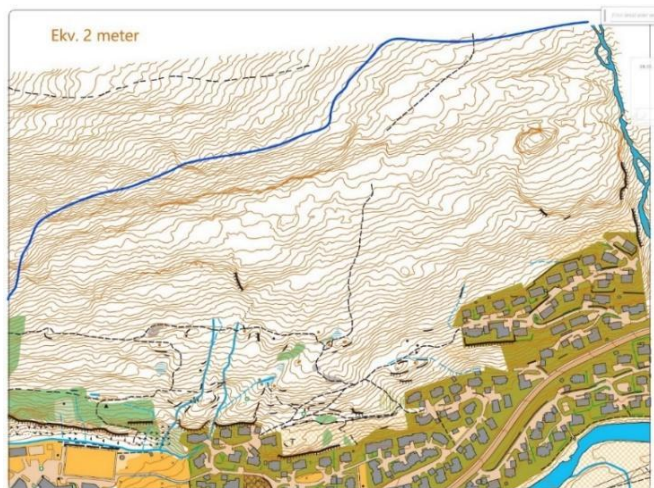
Førdehuset innandørskart:

Gaute har laga innandørskart på Førdehuset.

Kartoppdateringar, kartplan.

Slåtten skule:

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, det vert innhenta tilbod på kartarbeide for område.



Halbrendslia.

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

Kråkenesmarka utviding av kartet:

Ein vurderer utviding av kart over Kråkenesmarka. Det er område ut frå parkeringsplassen ved Nordheia-tunnelen. Terrenget opp mot Fauskevarden, samt opp mot Nordheia.



Kart går opp til denne steinen i dag.



Tjorn i område utan for kartet mot Fauskevarden.



Område inn mot den brattaste bakken til Fauskevarden



Generell kommentar frå Gunnar:

- Alle kart/ kartutsnitt som skal nyttast til nærløp, K-løp og tur-o bør kontrollerast før bruk og ein må være sikker på at dei er riktig georeferert
- Med jevne mellomrom bør alle karta korrigierast for misvisning, td. kvart 3.dje år
- Ein del kart er teikna med utdaterte symboloppsett, det kan ein korrigere med Ocad symbolkonvertering.

Spelemidlar kart:

Teknisk råd ved Helge har oppfølging av søknad om spelemidlar til Flugekartet.

Løpsutstyr:

Posteiningar: 131 stk. på stativ, inkl. 3 stk. målpostar, pluss 17 stk. på plate med opphengssnor
7 stk. starteiningar, alle frå 2019 eller nyare. Montert 28 stk. posteiningar av dei eldste på plate i august 2025, kan nyttast til trening og nattløp.

Leigebrikker: 58 stk. alle frå 2018 eller nyare

Postskjermar: Rikeleg av alle kvalitetar. Dei nyaste (A-kvalitet) bør ikkje brukast til nærløp
MTR4, komplett m/EPR3 og papir. 3 (4) stk. Alle sjekka og i orden.
Startdisplay ESD2. 2 stk. (Sogndal IL eig halvparten av det eine)

Anna utstyr.

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

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

Turorienteringsutstyr. Postflagg, stolpar, stifteklemmer. 1. stk. Bærbar PC, 1 stk. Laserskrivar

Trenings- og rekrutteringsråd – årsmelding 2025

(Av Henning Tjørhom)

Trenings- og rekrutteringsrådet har i 2025 vore:

Henning Tjørhom (leiar), Julie Daling, Anita Hole og Anja Sægrov



Mandagstreninger på Langeland

Det har blitt arrangert o- teknisk trening for barn og ungdom på Langeland. Samtidig var det løype med fellesstart for voksne. Mor-O som var i Hafstadparken på i vinter, ble videreført på Langeland.

Samtidig var det trening for ungdom i aldersgruppen 13-16 år. Etter trening var det samling i

skihytta med vafler og gjennomgang av løyper og løp. Det var 6 treninger for alle aldersgrupper fram til sommeren. Mor-O ble avsluttet til sommeren, etter sommeren var det også 6 treninger, men da var kun for ungdom og voksne.

Ungdomsleir på Værlandet

I april ble det arrangert O-leir for barn mellom 8-11 og ungdommer mellom 12-19 år på Værlandet i forbindelse med at Askvoll IL arrangerer tre



Måndagstrening Langeland etterfulgt av sosialt inne på skihytta.



Ungdomssamling på Værlandet. Foto: Knut Even Hole

dagens løp same sted. Det var deltagelse både fra Sogn og Fjordane og Hordaland. Samlet var det omkring 40 deltagere fordelt på barn og ungdom. Overnattingen var i Gjestehuset. Det var aktiviteter med fokus på lek og moro.

Innetrening

Det er innetreninger på Slåtten skule onsdager i perioden november til april.



Førebuging til hovedløpet. Trening 2. juli på Fluge-kartet. Opplegg av Gunnar Gytri med Anja Hole og Guilhem Elias som mentorar. Framme f.v. Kaja Osvoll, Ann Kristin Kusslid, Anja Hole og Guilhem Elias. Bak f.v. Gunnar Gytri, Elisabeth Kusslid, Erlend Husevåg-Lobben, Sjur Skilbrei og Gaute Osvoll. Foto: Knut Even Hole

695 elevar på skulesprint

(Av Knut Even Hole)

Skulesprint har vore eit fast innslag på mange skular i Sunnfjord kommune i åra som har gått, noko vi held fast ved også i år. 6 skular fekk besøk, og totalt deltok 695 elevar desse dagane.

Først ut var Flatene skule den 26. mai. Heile skulen deltok denne dagen der dei ikkje akkurat var noko heldig med været. Det regna, sludda, hagla og bles. Men borna var like engasjert, heilt uanfakta av været. Vi var i trygge rammer for småskulen sidan vi tok i bruk skulegardskartet og var innafor skulen sitt område. Det vart satt ut postar og opplegg slik at ein kunne ha fire grupper i sving på ein gong. Det var to ulike o-løyper, dobbel rakettløype, o-bingo og stjerneorientering. Borna vart tatt i mot når økta starta, og dei fekk forklart enkle ting rundt kartet, før dei satte i gang. Lærarane var med å administrerte nokre av opplegga. Heile skuledagen gjekk med sidan alle klassane deltok, og til saman 221 born var gjennom dei ulike stasjonane.

Dagen etter var det planen at Bygstad skule skulle ha orientering på Langeland, men dei valde på grunn av dårleg vær å utsette til etter sommarferien. Så då blei det Sunde skule som sto for tur neste dag. Her var det 3. og 6. klasse som hadde kvar sine to timar med orientering. Dei fekk bryne seg på ei o-løype, ei litt enklare en den andre, tilpassa dei ulike klassane. O-bingo var den andre aktiviteten dei hadde. Kontaktlæraren for gymnastikk på Sunde skule, har skrudd opp dei faste postane dei har fått, slik at vi kunne bruke dei, samt at det er enklare for dei å lage til aktivitet for borna elles i året. Heller ikkje elevane på Sunde slapp unna regn og ruskevær.

Veka etter laga vi til opplegg i Vieåsen, med utgangspunkt i ballbingen slik det var i fjor. Førde barneskule hadde tysdag den 3. juni, og kom opp med 5-7 klasse. Dei delte aktiviteten i tre økter, der eine klassen gjekk på dagsturhytta, ein klasse sparka fotball og ein klasse med orientering. Så rullerte dei etter ein og ein halv time. Totalt 124 elevar frå Førde Barneskule. Onsdag den 4. juni var det 5. og 6. klasse frå Slåtten skule som kom opp i Vieåsen. Desse hadde to delt opplegg med orientering og tur til dagsturhytta. Frå Slåtten kom det 117.

Torsdag den 5. juni var det til slutt Førde Ungdomsskule som kom opp med 9. klassane. Dei og vart delt i to, med tur til dagsturhytta på den eine gruppa, mens den andre hadde orientering i ei litt vanskelegare løype enn dei to tidlegare dagane. Frå FUSK kom det 90 elevar. Vegar Hole var med å instruerte borna desse fem dagane.

Etter sommarferien så hadde Bygstad skule ein dag på Langeland med heile skulen. 1-7 klasse. Dei fekk igjen for å utsette dagen, for det var knall blå himmel og varmt i været. Elevane vart delt inn i fire grupper som fordelte seg ut på to ulike o-løyper, rakettløype, o-bingo og stjerneorientering. Dei var totalt 88 elevar.

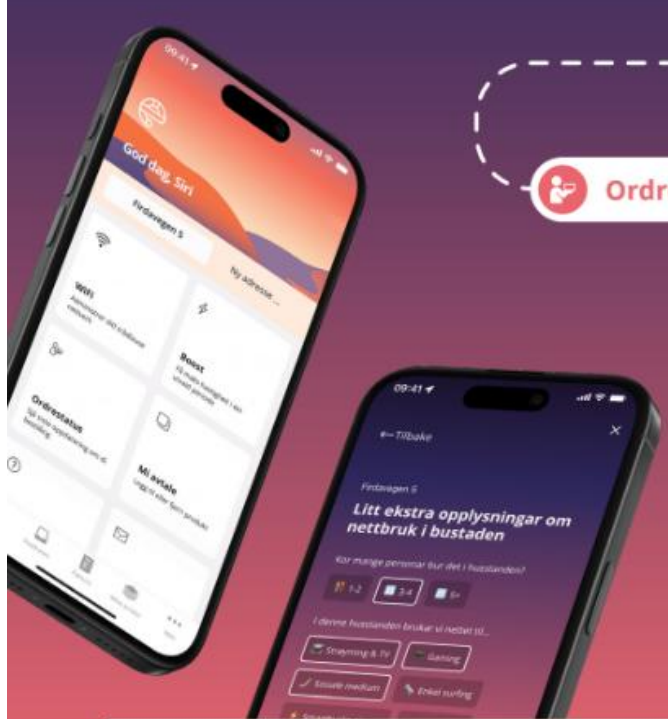
I tillegg til skulesprint der vi har stilt opp med instruksjon og ulike aktivitetar, så har dei lånt utstyr av oss på Vassenden. Det same gjorde Flatene skule ei veke etter at vi hadde vore på besøk, for elevane syns det var så kjekt å halde på med orientering.

Alle skulane i Førde har også hatt grønne turar i nærleiken dei har nytta seg av, og 345 hefter har blitt delt ut til elevane i 5. og 6. klasse. Dette har dei nytta i skulen først, for så å ta med seg heim slik at heile familien kan være med å ta dei andre turane. Vi kan sjå ut frå statistikken at dei grønne turane er mest nytta, noko som nok kjem av at vi dele ut desse hefta.

Støttespelar Førde IL Orientering 2025

LAST NED ENIVEST-APPEN

Full kontroll på ditt Eninvest-abonnement



- WiFi-innstillinger
- Kanalveljar
- Ordrestatus
- Boost



iPhone



Skann QR-koden med kamera på telefonen din for å laste ned



Android



ENIVEST

Støttespelar Førde IL Orientering 2025



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

Turorienteringsrådet – årsmelding 2025

(Av Harald Hjellbrekke)

Turorienteringsrådet i 2025 har vore samansett av:

Harald Hjellbrekke (leiar), Knut Ivar Osvoll og Sunneve Kalstad (medlem).

Som dei siste åra hadde vi også i år plukka ut områder og vore i marka og merkt opp postplasinga i fjor haust. Dette gjer til at vi kan jobbe med kart og tur-ohefte på vinteren og komme igong tidlegare på våren. Dei fleste postane var på plass til påske. Årets sesong gjekk frå 18. januar til 20. oktober.

Heilårstur på Langeland.

Den var lagt opp slik at postane var plasert langs løypenettet, så dette var i utgangpunktet tenkt som skiorientering på vinteren. Men på grunn av ein smøfattig vinter var det ikkje mange som fekk høve til å teste dette ut. Når snøen forsvant var dette ein fin fottur til Gjøsetstølen og Gjøsetvatnet og retur over Bjørnholten.

Tur-o High Five Førde sentrum

I høve friluftslivets år 2025 tilbyr eit nytt enkelt konsept for å få fleire folk ut og på samme tid bli litt meir kjende med kva vi har å vise fram i Førde. Opplegget består av fem turorienteringspostar som er plassert på lokale «høgdepunkt», for eksempel turiststader, lokale stoltheiter, utsiktspunkt e.l. Hensikten er at dette skal vere eit attraktivt tilbod, ein tur som skil seg ut frå dei vanlege turane som er i standardtilbodet. Vi legg postar på spennande stader som vil til å engasjere eksisterande og nye brukarar av turorientering, samt gi gode naturopplevingar. Tur-O High Five vil bidra til god mosjon og meistringsfølelse.

Tur-O-hefte

Som i fjor vart det bestemt at vi skulle presentere turorienteringa i eit tur-ohefte 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



Turorientering også på ski!



Tur-O-High Five i Førde sentrum. Turen med flest deltakarar i 2025.



Turorienteringsrådet med Knut Ivar Osvoll, Harald Hjellbrekke og Sunneve Kalstad med diplom som viser at klubben var årets tur-o-klubb i Norge i 2024. Utdeling av diplom på årets første nærløp i april 2025.

QRkoden på posten. 500 tur-o-hefte vart bestilt. Dei vart og brukt inn mot skulane, som fekk klassesett som dei kunne bruke i opplæring i bruk av kart og kompass, og nytte seg av dei grønne turane som var lagt i nærområde rundt skulane. Desse tur-o-hefte vart og lagt ut til salg på Intersport Erdal Sport som tidlegare år. I år har alle deltakarane registrert alle postane digitalt på mobil og på www.turorientering.no

Fotoorientering

Vi forsette i år også med fotoorientering. 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 riktige posten. Dette er eit opplegg som skal gjere det meir spennande for dei yngste deltakarane til å prøve turorientering.



Turorienteringspost med utsikt mot majestetiske Storehesten i bakgrunnen.

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 89 postar på 11 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.

I år var desse områda nytta og antal nedlastningar og deltakarar

Type tur	Område	Postar	Nedlastingar	Tal deltakarar
Blå	Langeland skisenter (heilårstur)	15	120	59
Grøn	High-O-Five Førde sentrum	5	111	89
Grøn	Vieåsen	8	103	67
Grøn	Førde sentrum (foto-orientering)	5	100	68
Grøn	Slåtten skule (foto-orientering)	5	94	56
Grøn	Sjukehusparken	6	91	66
Grøn	Halbrend og Flatene	8	90	68
Grøn	Sunde skule og Farsund	8	88	47
Raud	Halbrendslia / Reset	10	56	52
Raud	Langeland aust	10	56	49
Raud	Masdalen	10	54	46

Deltakarrekord

I år har totalt 141 deltakarar vore innom ein eller fleire postar, mot 122 i fjor. Av desse var 24 deltakarar innom alle postane. 33 oppnådde kravet til gullmerke, 6 til sølvmerke, 12 til bronsemerke. Ein deltakar har teke gull 5 gonger og får bronsplakett, 2 har teke gull 10 gonger og får sølvplakett, 1 har teke gull 20 gonger og får sølvplakett, 2 har teke gull 15 gonger og får gullplakett, 2 har teke gull 25 gonger og får 25 års-plakett, 1 har teke gull 35 gonger og får 35 års-plakett og 1 har teke gull 40 gonger og får 40 års-plakett. 23 deltakarkonvoluttar (Tur-Ohefte) vart selde på Intersport Erdal Sport og på nærløpa våre på våren. Vi ser at dei grønne turane har flest deltakare. I år var det Tur-O High Five som var mest populær med 89 deltakarar.



Tur i skog og mark er godt både for firebeinte og tobeinte. Foto: Jan Roar Sekkelsten

O-gruppa - Førde IL
TURORIENTERING
STATISTIKK

Oppdatert: 25.10.2025

Deltakere: 138

Fornavn:	Etternavn:	Adresse:	Fødd:	Gullkrav			2025
				Deltatt gonger	oppnådd gonger	Merke/ plakett	
Monica	Berntsen	Solsvingen 4	1976	3	0		Bronse
Patrick	Blom		2014	2	0		Bronse
Anne Sofie	Engan	Rådalslien 12, 5239 Rådal	1966	5	0		Bronse
Ellen	Holmøyvik	Pernillevegen 14	1956	39	31		Bronse
Steinar	Lote		1967	6	3		Bronse
Jon	Møgster		2019	2	0		Bronse
Isak Lunde	Njøsén		2019	4	0		Bronse
Kjell-Olav	Reikvam	Bestahaugen 1	1950	37	32		Bronse
Åse Farestveit	Reikvam	Bestahaugen 1	1955	34	30		Bronse
Johan	Reikvam Knausgård	Gamle Vieveg 9	2018	1	0	Bronsemerke	Bronse
Thomas	Viljugrein	Bregneveien 6	2008	1	0	Bronsemerke	Bronse
Rune Andre	Vosseteig	Tiriltunet 10	1973	1	0	Bronsemerke	Bronse
Felix	Blom		2016	2	0		Sølv
Sanna	Blom		2021	2	0		Sølv
Olav Reiakvam	Ramstad	Rennekleiva 29	2020	5	0		Sølv
Helge	Schei	Rennebakkane 5	1949	6	4		Sølv
Unn	Ulvedal Osvoll		1970	2	0		Sølv
Tian Hoddevik	Vosseteig	Moldtaket 7	2013	1	0	Sølvmerke	Sølv
Arnis	Abolins			4	3		Gull
Rønnaug	Bolset		1942	5	5	Bronseplakett	Gull
Helga Erdal	Brenne	Falkensteinvegen 30	1953	1	1	Gullmerke	Gull
Ingebjørg	Erikstad			2	2		Gull
Sigrun	Furevik	Leitet 4	1951	20	19		Gull
Gunnar	Gytri	Slåttereina 12	1955	7	3		Gull
Leifolav	Hagen	Viebakkane 30	1946	37	37		Gull
Sissel Karin	Hals	Ytreåstunet 11	1967	20	19		Gull
Svanhild	Handal	Tefrevegen 8B	1957	14	12		Gull
Margit	Hjellbakk	Liavegen 48	1949	26	25	25 års plakett	Gull
Harald	Hjellbrekke	Angedalen	1959	16	15	Gullplakett	Gull
Erlend	Husevåg-Lobben	Tunavegen 6	2011	11	10	Sølvplakett	Gull
Kenneth	Husevåg-Lobben	Tunavegen 6	1974	12	11		Gull
Synnøve	Husevåg-Lobben	Tunavegen 6	1972	5	4		Gull
Sunneve	Kalstad	Bakketunet 14	1959	3	2		Gull
Johan	Magerøy	Presteholten 15	1957	17	16		Gull
Halvard	Møgster		1947	2	2		Gull
Inger Helene	Møgster	Leirstad 25	1949	13	12		Gull
Egil	Nestande	Kvamane 7	1941	49	49		Gull
Oddny	Njøsén	Boks 1, Holten 22	1943	46	46		Gull
Gaute	Osvoll	Symretunet 1		2	1	Gullmerke	Gull
Jan Roar	Sekkelsten	Presteholten 180	1963	19	16		Gull
Alexander Omm	Soleide		2013	13	13		Gull
Arve-Helge	Soleide	Postboks 827	1970	41	41		Gull
John-Andreas O	Soleide	Postboks 827	2005	21	21		Gull

Noah Solset	Soleide		2017	9	9		Gull
Rune Johan	Soleide	Postboks 110	1977	40	40		Gull
Thomas Solset	Soleide		2014	12	12		Gull
Kristin	Solset	Hatlehaugen 1c	1975	10	10	Sølvplakett	Gull
Britt	Tjønneland		1960	3	3		Gull
Marit Hjelle	Vie	Svanehaug	1963	25	25	25 års plakett	Gull
Marloes	Vos	Kalvehammaren 1B	1951	35	35		Gull
Anne Berit	Voll			1	1	Gullmerke	Gull
Bjørn Olav	Øvrebø	Tyrivegen 12	1960	3	3		Gull
Odd Einar	Antonisen	BREGNEVEIEN 26	1954	1	0		Deltatt
Bernt Ove	Berntsen	Solsvingen 4	1973	3	0		Deltatt
Eirik Vestre	Berntsen	Viebakkane 25	2018	1	0		Deltatt
Martin	Berntsen	VIEBAKKANE 25	1977	1	0		Deltatt
annika	bjørset	Gamle vievegen 26	1990	1	0		Deltatt
Jorunn Vaardal	Bockmann	3531 Krokkleiva	1973	2	0		Deltatt
Lars Bjørnar	Bockmann	3531 Krokkleiva	1973	2	0		Deltatt
Mari	Brenhoel	1488 Hakadal	1957	3	0		Deltatt
Tor	Brenhoel	1488 Hakadal	1958	3	0		Deltatt
Anne Katrine	Bruland Wiik	Bygdahaugen 2	1990	1	0		Deltatt
Pål A.	Dahl	Slåtebakkane 83	1958	7	5		Deltatt
Vidar	Danielsen			3	0		Deltatt
Sivert	espeland		2019	1	0		Deltatt
Olav Leidar	Finsrud	Lafteråsveien 90	2018	1	0		Deltatt
Elin Kvinge	Flatland			1	0		Deltatt
Camilla	Fluge Bortheim		1998	1	0		Deltatt
Bjørn	Fremmersvik	Fagerliveien 38 D	1980	1	0		Deltatt
Kristine Solheim	Førde			2	0		Deltatt
Pelle	Gjelsvik		2024	1	0		Deltatt
Roger	Hagerup	Planetvegen 12	1974	1	0		Deltatt
Anne Julsrud	Haugen	Hugins vei 15	1959	1	0		Deltatt
Linda	Haukås		1960	2	0		Deltatt
Jon Atle	Heggheim	Bøgardsvegen 32	1993	1	0		Deltatt
Mia Helgås	Heggheim	Bøgardsvegen 32	2021	1	0		Deltatt
Tonje	Herstad	PILESTREDET 75 c	1987	1	0		Deltatt
Kjell Arne	Hjellbrekke	Angedalen		3	0		Deltatt
Aud Margrete	Holen	HATLEHAUGEN 8	1957	1	0		Deltatt
Mathilde	Homstad		1995	1	0		Deltatt
Vegard	Hope		1989	1	0		Deltatt
Elise	Hunnes		1991	2	0		Deltatt
Sigurd	Husevåg-Lobben	Tunavegen 6	2005	12	10		Deltatt
Gunn Mari	Hyllestad		1967	2	0		Deltatt
Anita	Höllige		1983	1	0		Deltatt
Kristin	Håberg	Bregnetunet 4	1995	1	0		Deltatt
Olav	Haaheim		1967	2	0		Deltatt
LISE BETH STA HÅNES		Presteholten 7	1953	1	0		Deltatt
Justin	JK		1985	1	0		Deltatt
sonata	kerse		1988	1	0		Deltatt
Trygve	Knapstad		1952	1	0		Deltatt

Malin Reiakvam	Knausgård		2015	5	0	Deltatt
Bjerg	Kvammen			1	0	Deltatt
Lars	Kyte		1961	2	0	Deltatt
Iver Åsnes	Langedal	Einevegen 34	2016	3	0	Deltatt
Anita Hjelle	Lindvik-Sævareid	Balandsneset 30	1964	1	0	Deltatt
Tom Erik	Liverud	LILLERUTS VEI 26 B	1969	1	0	Deltatt
Marianne G	Lyngås	4328 SANDNES	1968	1	0	Deltatt
Aron Norddal	Majumdar	Tonstadbrinken 34 B	2012	1	0	Deltatt
Thorbjørn	Myklebust		1925	1	0	Deltatt
Kirsti Lunde	Njøsén	Råkane 53	1981	34	28	Deltatt
Luka Lunde	Njøsén	Råkane 53	2012	12	7	Deltatt
Eirik	Nordbrøden	Hugins vei 15	1956	1	0	Deltatt
Hilde	Norddal		1971	2	0	Deltatt
Eva-Lovise Lien	Nøtseth	Øvre Kleivane 51B	2010	2	0	Deltatt
Jakob	Nøtseth		1984	1	0	Deltatt
Kari	Olsen		1971	2	0	Deltatt
Torodd	Os	Runnaleitet 11	1948	10	3	Deltatt
Knut-Ivar	Osvoll	Symretunet 1	1968	3	0	Deltatt
Kari	Reed		1925	1	0	Deltatt
Dagrun	Reiakvam	Rennekleiva 29	1983	5	0	Deltatt
Bodil Vartdal	Ryste	Ospetien 14	1979	1	0	Deltatt
Solveig	Skaar			2	0	Deltatt
Kjell	Sløtsjøe	Hoberveien 20	1958	1	0	Deltatt
Synne	Solberg		2002	1	0	Deltatt
Kristine	Solbjørg		1985	1	0	Deltatt
Helge Andre	Solibakke		1980	1	0	Deltatt
Bertil-Helge	Solibakke Bydal	Kjørslømbakkane 7c	2015	1	0	Deltatt
Trond Vegard	Solvik		1981	1	0	Deltatt
Trude Helen	Spydevold	Småbergveien 37	1973	1	0	Deltatt
Kristine	Stadheim	Slåttegeila 3	1983	1	0	Deltatt
Ane Marte	Stautland	Tjødna 45	1998	1	0	Deltatt
Brita Skjervheim	Stautland		1958	1	0	Deltatt
Lars Inge	Stautland		1992	1	0	Deltatt
Fred Arne	Steinsland			1	0	Deltatt
Kateryna	Storcheus		1996	1	0	Deltatt
Arne Johan	Sælen	Fæsteråsen 53	1962	1	0	Deltatt
Tommy	Sævareid	Balandsneset 30	1960	1	0	Deltatt
Oddny Anita	Sønnesyn	Skyttarkvia 5	1970	1	0	Deltatt
Jenny Hammers	Sørgulen			2	0	Deltatt
Kay André	Sørgulen		1981	1	0	Deltatt
Tron Ivar	Søvde	Runnen 14	1974	1	0	Deltatt
Magnus	Tørring-Jørgensen		1983	1	0	Deltatt
Marte	Westvik		1984	3	0	Deltatt
Idar Aullem	Øye		1982	1	0	Deltatt
Kristoffer	Aas		1991	1	0	Deltatt
Aksel	Aas Bjørdet	Gamle vievegen 26	2020	1	0	Deltatt
Kasper	Aas Bjørset	Gamle vievegen 26	2022	1	0	Deltatt

«Stafett for livet» er blitt ein tradisjon for o-gruppa

(Av Harald Hjellbrekke)

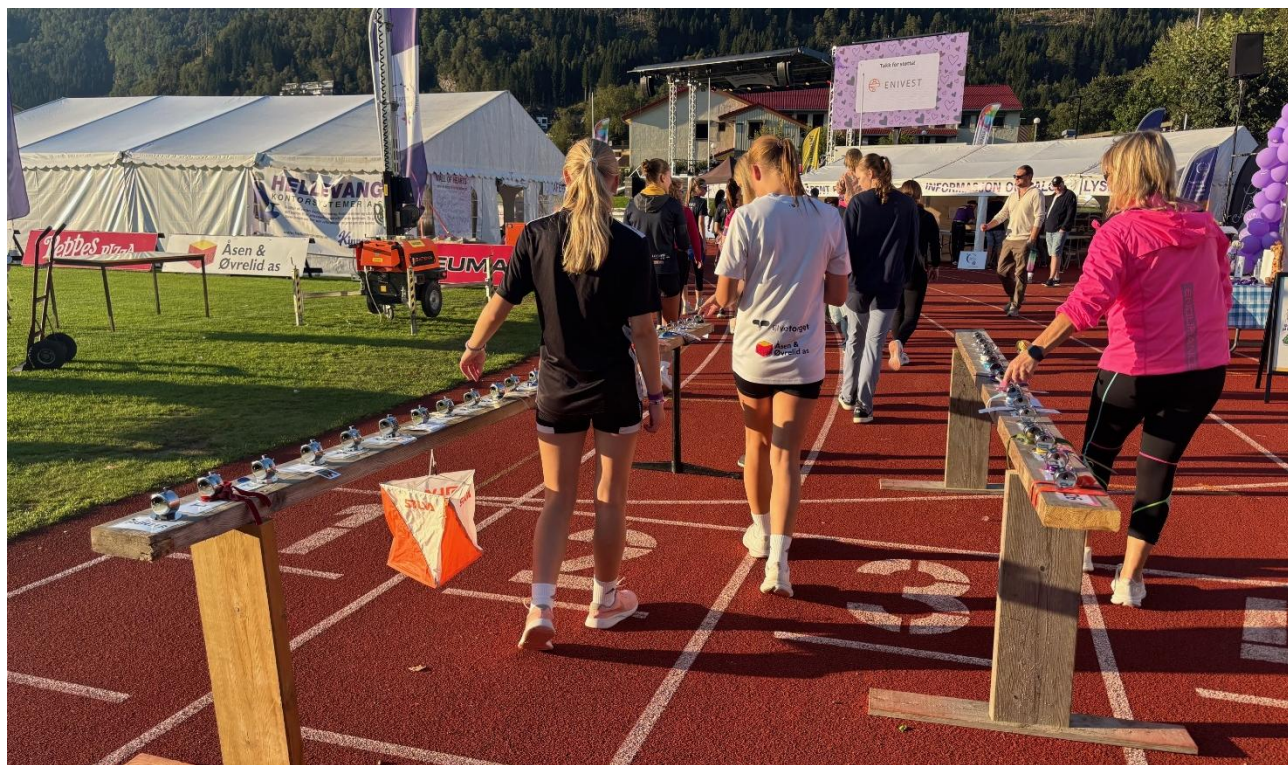
Lørdag 6. og søndag 1. september vart den 4. «Stafette for livet» arrangert av Kreftforeningen på Førde stadion. I år som dei 3 forrige åra stilte orienteringsgruppa med eige lag som sprang stafetten som gjekk over 24 timar, der det alltid skal vere minst ein løpar på laget på bana. Vi fekk låne telt av sponsoren vår Spar. Dette teltet var så stort at vi delte det med Lions ved tidlegare leiar i orienteringsgruppa Tor Christoper Fink. Her kunne vi samlast og slappe av med litt forfriskningar og sosialt samver. Nokre gjekk og nokre sprang og tok det som ei god treningsøkt. Dei fleste hadde etappar på 1 time, men nokre heldt ut i 2 timar for at vi kunne gjennomføre heile stafetten.



Totalt stilte ca 22 deltakarar for orienteringsgruppa som la tilbake 616 rundar, som blir ein strekning på 246 km. Dette er litt kortare enn i fjor (252 km), men vi hadde 2 fleire personar som deltok i stafetten. Ei stor takk til alle som stilte opp for ei god sak.



Harald Hjellbrekke og Kristian Årdal (Spar)



Støttespelar Førde IL Orientering 2025

Bytte til oss?



Det er enklare enn du trur!

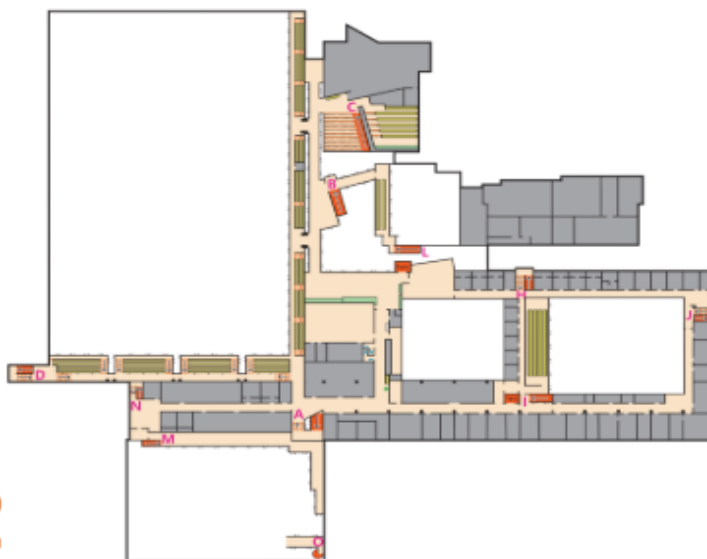
Mari, eller ein av dei andre rådgjevarane våre i Førde er alltid her med gode råd.

Hos oss skal du alltid kunne føle deg heime.

SpareBank 
SOGN OG FJORDANE

Målestokk: 1:350

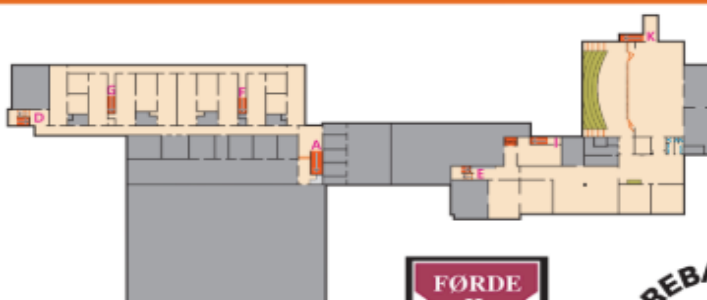
Utgjeve av Førde IL orientering 2025
Kartdata: planteikningar Førdehuset
Synfaring og teikning: Gaute Osvoll



2



1



O



**Innandørskart
over Førdehuset,
teikna av Gaute
Osvoll**

Hall-O-ween

(Av Knut Even Hole)



Hall-O-ween i Hafstadparken.

Torsdag 30. oktober var det igjen duka for nok eit Hall-O-ween arrangement tilrettelagt av o-gruppa. I fjor var vi på Langeland og hadde opplegget for morO og Gaular All-idrett. Denne gongen vart det invitert til Hall-O-ween i Hafstadparken. Nærmare bestemt i «Skumleskogen», der vi avslutta med kveldsmat inne på FIL-huset.

Invitasjonen blei posta i våre kanalar, samt i «innbyggjar appen» til kommunen. Vi la opp til at ein måtte melde seg på slik at vi klarte å berekne kor mykje snop og mat vi trengte. Ungdomane i o-gruppa blei utfordra til å være med å lage til opplegget, og vi hadde eit møte i forkant der vi sjekka ut løypa, og planla kva som skulle til. Deretter var vi på diverse butikkar og handla inn snop og effektar til å

pynte løypa med så den skulle bli ekstra skummel. Vi var litt spent på om nokon kom til å melde seg på når det nærma seg dagen, for det var meldt fint men kaldt vær. Og i tradisjon tru her i Førde så ventar ein med å melde seg på ting, men på sjølve dagen så rann det inn med påmeldingar. Fleire ringte og sende meldingar



Over 75 born vart registrert på arrangementet. I tillegg kom alle forelder og andre som var rundt i skogen.

mens vi heldt på å lage til løypa for å høyre om det var mogleg å få være med, dei var blitt for seine med å melde på.... Alle som ville fekk kome. Når klokka var 18.00 sto det 75 spente born rundt paviljongen i Hafstadparken, klare til å fylle posar og bøtter med snop. Dei fekk med seg eit kart som viste løypa og ei brikke for å legge på postbukkane. Ute i Skumleskogen sto ungdomen utkledd med skumle masker klare til å skremme og dele ut snop. I tillegg hadde dei kvar sin trådlus høgtalar som låg gjømt eit stykke unna, der det bli spelt av skumle lydar. Løypa var pynta med lys og spøkelser, så det var ikkje mogleg å ta feil veg.

Alle borna var stor i auga når dei kom tilbake til Filhuset, og posane var fylt til randen av snop. Nokre av dei syns det var vel skummelt, og skalv enda i beina når ivrig fortalte kva dei hadde opplevd. Foreldra var og fulle av begeistring over opplegget. Inne venta det varm kakao og brødmatt til kvelds. Dei vaksne fekk seg kaffi og nokre åt kveldsmat saman med borna. Til og med NRK Vestland kom på besøk og laga reportasje på «Vestland i dag» Vi vart og intervjuet på direktesendt radio mens vi var ute i skogen og hengte opp lys og ulike skumle gjenstandar. Mange har i etterkant kommentert at dei har sett om Hall-O-ween på tv, og syns det var eit veldig flott tiltak. Ein av daglegvarebutikkane i Førde har til og med kome med lovnad om gratis snop til neste år om vi vel å lage til nytt arrangement.

Ungdomen evaluerte opplegget mens vi plukka ned lys og spøkelse frå busker å trær, og det blei konkludert med at dei vil ha eit slikt opplegg neste år og, men at ein må finn ein måte å fordele borna på så ikkje alle går i løypa på same tid. Kanskje skal ein ha fleire aktivitetar borna kan fordele seg på, som til dømes rakettløype og o-bingo. Det blei tatt 30 kr pr born som deltok for å dekke inn snop og mat, samt effektane som blei kjøpt inn. Det gjekk nok ikkje i pluss i år, men effektane kan nyttast i mange år framover. Så til neste år har ungdomen sagt at dei skal ordne det meste sjølve. No veit dei kva som trengs for å lage spøkelsesløype og kva tid som går med.

Dei som var med å lage ein spennande og skummel kveld for borna var: Erlend Husevåg-Lobben, Ann Kristin Kusslid, Ella Ryste Haugsbø, Gaute og Kaja Osvoll. Inne på Filhuset ordna Kenneth Husevåg-Lobben, Knut Ivar og Unn Osvoll kveldsmat og noko varmt i koppen.



Nokre bilder frå Hall-O-Ween i Hafstadparken 30. oktober.

Støttespelar Førde IL Orientering 2025:



DALE RØR
VARME OG SANITÆR

Dale Rør – din lokale rørleggjar

Rørleggjararbeid for privat og næring:
Frå små reparasjonar til større prosjekt

Bad og våtrom:
Full oppussing og rehabilitering av bad med høg kvalitet.

Varmeanlegg og varmepumper:
Effektive og energisparande løysingar til heim og bedrift

Service og vedlikehald:
Fast avtale for trygg og påliteleg drift

Kontakt oss i dag
for profesjonell rådgjeving og kvalitet i alle ledd!

www.dale-ror.no | Tlf. 57 72 55 90
Fløvegen 4 - 6800 Førde

 **VVS EKSPERTEN**
DET ER RØRLEGGJEREN DET KOMMER AN PÅ

Illustrasjon

Helse Førde stafetten 2025

(Av Yngve Årdal)

Helse Førde stafetten er ei årleg hending som trekk mykje folk til Sentralsjukehuset, sjukehusparken og Hafstadparken ein kveld på våren. Dei siste åra har Førde IL Orientering vore med, og stilt med eit tilbod om rakettløype under stafetten. Slik også i år.

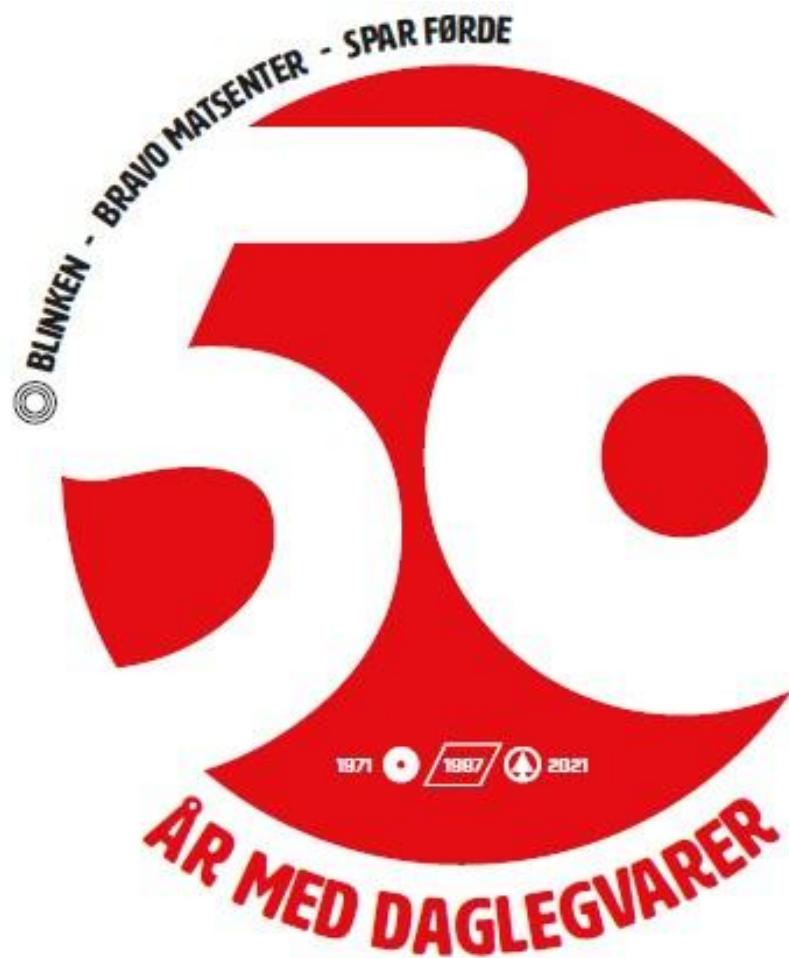
På dagtid var det aktivitetsdag for mange av 5. klassingane i Sunnfjord. Vi hadde rigga telt, løype og lagt til rette med minirecorder og brikker til tidtaking. Helse Førde som stod bak aktiviteten på dagtid, medan o-gruppa var til stades på ettermiddags- og kveldstid under sjølve stafetten.

Det var mykje folk innom gjennom dagen. Klubben ser på dette som eit rekrutteringsarrangement. Vi får vist fram o-sporten born og forelder. Veldig mange hadde ønske om å prøve rakettløypa, og det var til tider bra med kø for å få starte. Storm Skilbrei la ned ein stor innsats for å halde ventetida nede.



Stor aktivitet under Helse Førde stafetten i sjukehusparken.

Støttespelar Førde IL Orientering 2025:

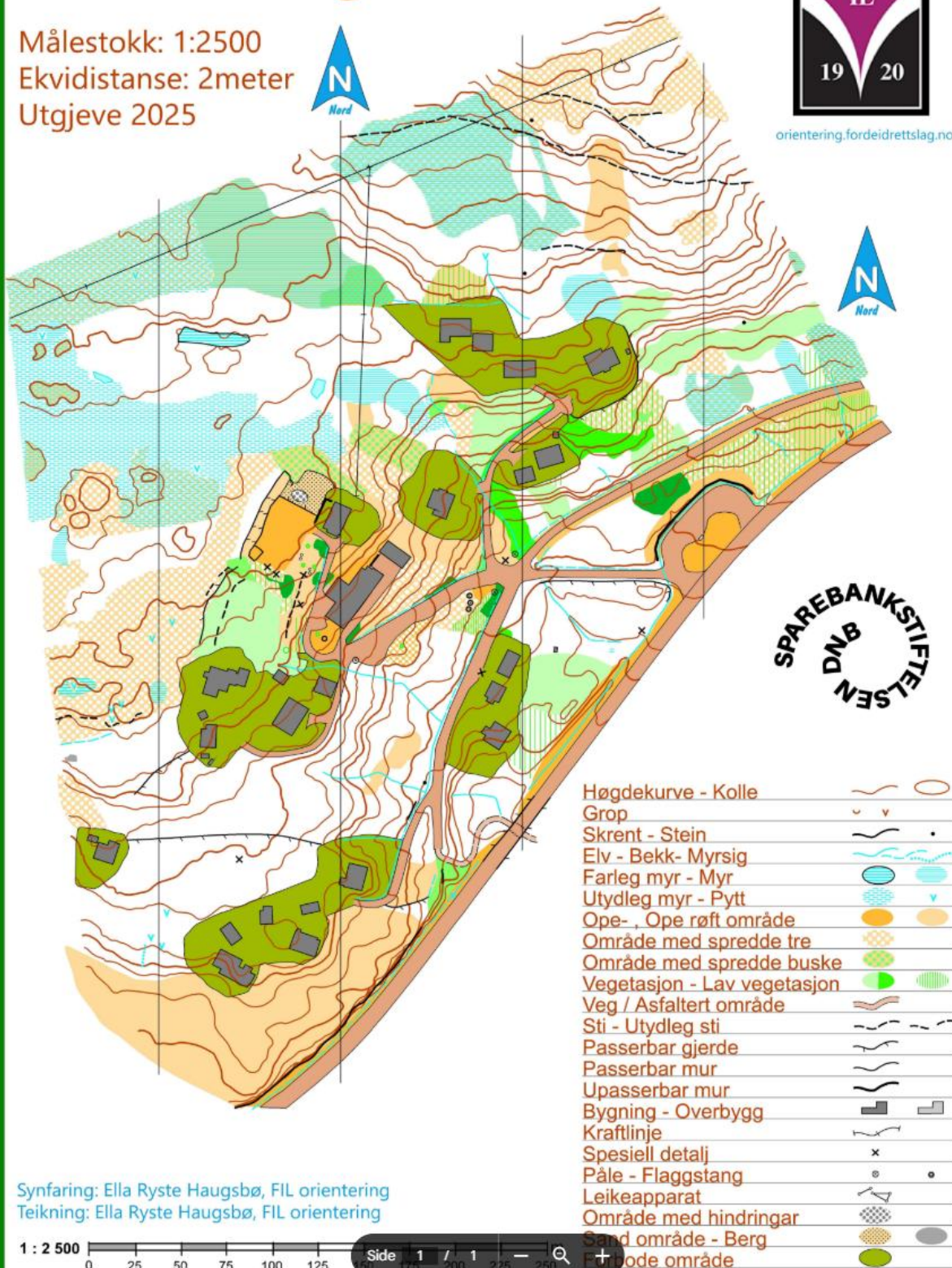


Skilbrei Ungdomssenter

Målestokk: 1:2500
Ekvidistanse: 2meter
Utgjeve 2025



orientering.fordeidrettslag.no



Kart Skilbrei Ungdomssenter teikna og synfart av Ella Ryste Haugsbø.

O-leir på Værlandet

(Av Knut Even Hole)

Ideen om å ha o-løp og o-leir på Værlandet kom til på hausten 2024. Etter å ha vore på o-løp i Askvoll om våren i nokre år, så blei det lufta ein tanke om kva med å ha ei løps-helg på Værlandet. Gjengen i Askvoll tente på ideen, og vi blei einig om at o-gruppa vår tok seg av o-leiren. Etter å ha sjekka litt rundt med tanke på overnatting til o-leiren, så kom vi fram til at gamle skulen på Værlandet, som er bygd om til Værlandet Gjestehjem, var perfekt base. Her var det plass til mange overnattande, både inne på Gjestehimen, og ute der det var laga til for bubilar og campingvogner.



Ungdommen finn kvarandre – på tvers av kringsgrenser!

Det vart sendt ut invitasjon alt i januar for å få ein peikepinn på kor mange som var interessert i å ta turen. Og responsen var overveldande. Det gjekk ikkje mange dagane før alle rom og senger på Gjestehimen var fulle. Her måtte vi hive oss rundt og booke meir overnatting.



Henning Tjørhom organiserer treningsøkt.

Hordalendingane hadde også fått med seg denne noko unike helga med o-løp og ville ta turen. Vi prioriterte dei frå eigen krins med tanke på overnatting, men fekk også plass til nokre frå nabokrinsen på romma vi hadde booka. 8 ungdomar og 4 reiseleiarar frå Hordaland krins ville også kome, så ungdomshuset blei leigd inn for overnattingsplass til dei. Dei andre løparane vi ikkje fekk plass til klarte å skaffe seg anne overnatting rundt om på øyene sjølv. Totalt blei det 104 personar som fekk plass der vi hadde booka overnatting og på campingplassen.

Gjesteheimen hadde stor matsal og kjøkken for dei buande, men for at det ikkje skulle være fullstendig kaos med at alle skulle lage til sin eigen mat, så blei det bestemt at vi ordna til med fellesmåltid. Ein liten gjeng tok på seg å ordne klar mat til svoltne o-løparar gjennom helga. Grunna begrensa kapasitet på ferga, så blei det oppfordra om å reise ut med ferga tidleg på fredag for dei som hadde moglegheit til det, så ikkje alle tok sikte på den same.

Torsdag ettermiddag blei det handla inn mat for ca 80 svoltne o-løparar som hadde teikna seg på for fellesmåltida, og kursen gjekk mot Værlandet. Det var fint vær denne kvelden, men noko kraftig vind. Vi kryssa alt vi hadde for at vinden skulle stilne til dagen etter.

Fredag morgon vakna vi til nesten vindstille og blå himmel. Føremiddagen gjekk med på å raide butikken på Værlandet for det som vi hadde gløymt å kjøpe, og å førebu storinnrykk av folk seinare på dagen. Askvollgjengen gjorde sine siste førebuingar med løypene. Deltakarane kom i puljar etter kvart som ferga hadde rute, og dei blei tildelt rom eller plass på campinga.

Løpet fredag kveld hadde fri start fram til kl 22.00, slik at dei som kom med siste ferje også kunne delta. Etter at løparane var kome i mål, så hadde gjengen på kjøkkenet klar betasuppe. Matsalen blei fort fylt av folk, som mellom skeiene med suppe, gjekk diskusjonen over kva vegval dei hadde tatt på løypene sine. Ein av leiarane frå Hordaland kom bort og sa: (sitat) «Dette kjem eg aldri til å få oppleve igjen. Tenk å få springe mot ein post i eit så fint terreng med sola som går ned i havet i bakgrunnen». Når betasuppa var fortært og løypene nøyte studert, så var det igjen blitt natt. Nokre av borna var alt kome i seng, og ungdomen som



Premieutdeling til dei aller yngste.



Torodd Os etter postpassering.

hadde fått plass på sovesalen i øvste etasje var også tidleg ute med å finne puta. Nattevakta hadde rolege timar på jobb framfor seg.

Laurdag morgon var det også blå himmel så langt ein kunne sjå, og nesten vindstille. Deltakarane som skulle ha mat på Gjestheimen var delt inn i pulje ut frå kor dei budde slik at det var sitte plass til alle. Sidan arena både fredag og laurdag var ved Gjestheimen, så var det ikkje mykje stress å spore blant løparane. Sjeldan er det kortare veg til løpa. Starten gjekk frå kl 11.00. Dette gjorde at ein kunne bruke tida etter lunsj til å slappe av eller utforske øyene. Borna og ungdomen hadde og ulike o-aktivitetar på programmet.

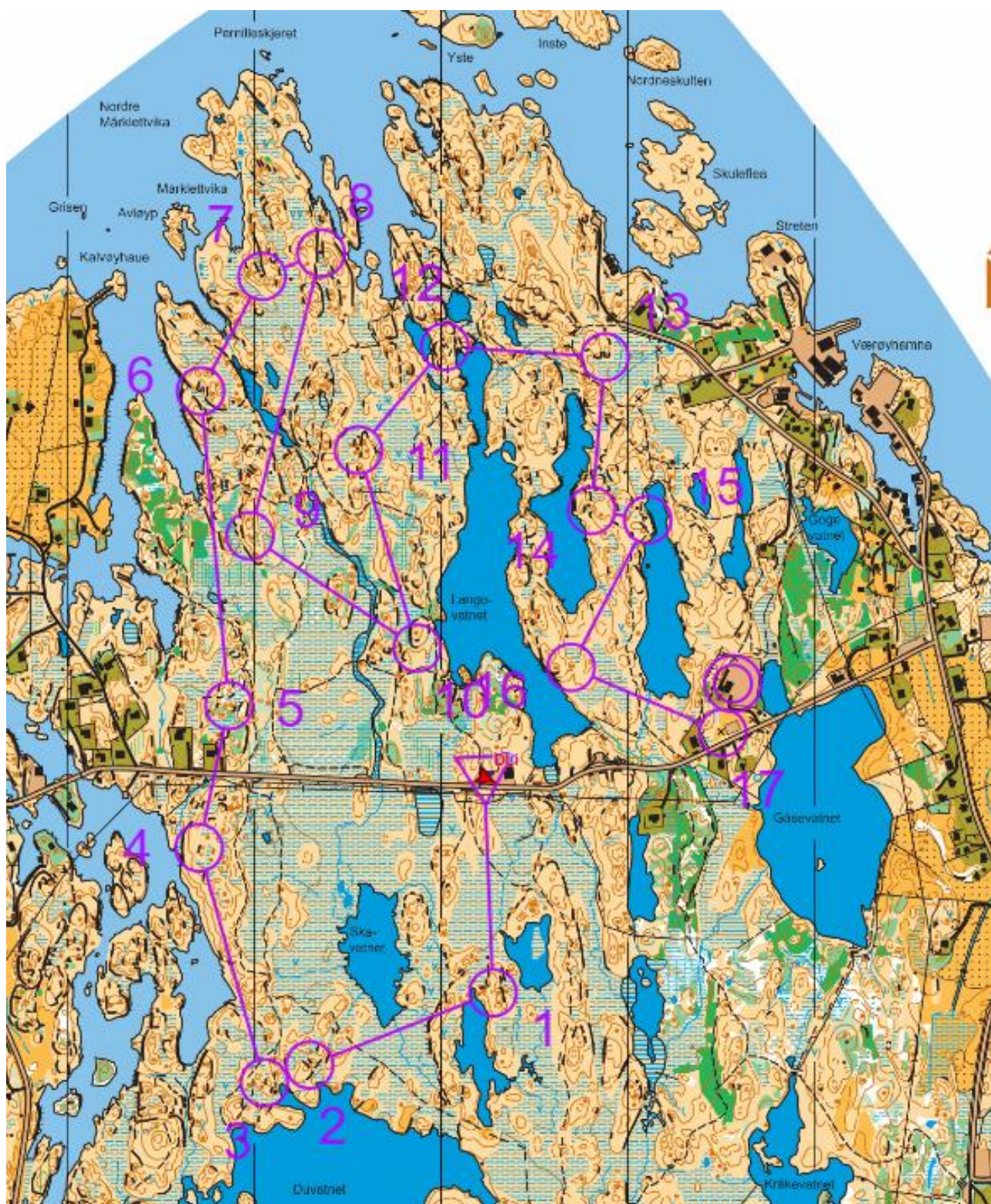
Til middag sto det Taco på menyen. Nokre av dei som hadde eigen overnattingsplass ville ete middag saman med oss, så gjengen på kjøkkenet hadde full jobb med å mette svoltne deltakarar. Kvelden gjekk med til nok ein runde med diskusjon av vegval, nokre var på pub, mens andre fant puta tidlegare enn vanleg ein laurdagskveld.

Ungdomsgjengen frå begge krinsar fant fort tonen, og hadde det kjekt ilag heilt til nattevakta ba dei pent om å ta opp igjen fotballkampen når det blei lyst. Det skulle eigentleg være stilt kl 23.00. Dei tok det med eit smil, sa god natt og stiltra seg opp trappa.

Søndag morgon var litt gråare og vindfull enn dei førre dagane. Men det var opplett vær. Etter frukost var alle i full sving med å pakke, rydde og vaske før ein satte seg i bilen og køyrde mot Bulandet, og arena for dagens løp. Igjen var det eit spektakulært terreng løparane blei presentert, nokså forskjellig frå dagane før. Mellom og opp på høge bergknausar som isen hadde gløymt å skure vekk var postane plassert. Det var moro å sjå mylderet med løparar navigere seg fram til dei ulike plassane. Fotografen fant seg ein stor kolle med utsikt over mykje av løypa og var klar til å fange løparane i linsa når dei skulle inn om posten som var her.

Etter å ha fått alle løparane forbi posten, som var ein av dei siste, så var det til å ta ei runde i det flotte terrenget for å hjelpe arrangøren med å samle inn postar. Først når vi alle hadde plukka inn våre tildelte postar og rydda inn i bilane, så begynte det å regne.

Vi hadde tenkt å ta ei ekstra natt på øyene, men grunna aukande vind så vart det til at ein tok ferga tilbake til fastlandet og campa ved hamna i Askvoll. Det hadde vore ei travel men utruleg kjekk helg på Værlandet. Etter tilbagemeldingane å bedømme så trur eg at vi kan konkludere med at dette kan vi gjere fleire gonger.



Værlandet, dag 2: Lengste løype.

Støttespelar Førde IL Orientering 2025



Sunde skule

Målestokk 1:2000
Ekvidistanse 2 meter
Utgjeve 2025
Kartarbeid: Erlend Husevåg-Lobben

SPAREBANKSTIFTELSEN
DNB



orientering.fordeidrettslag.no

Høgdekurve	0
Høgdepunkt / Kolle	•
Skrent	~
Veg / Asfaltert område	—
Liten / Stor sti	—
Passerbar mur	—
Upasserbar mur	—
Passerbar gjerde	—
Upasserbar gjerde	—
Upasserbar Hekk	—
Forbode område	—
Dyrka mark	—
Ope - ope røft område	—
Vegetasjon	—
Lav vegetasjon	—
Tre - Busk	—
Sandområde	—
Område med hindringar	—
Bygning - Overbygg	—
Spesiell detalj - Lyktepåle	x
Leikeapparat	—
Berg	—
Eiv / bekk	—

1 cm = 20 meter

Skulegårdskart Sunde skule teikna av Erlend Husevåg-Lobben

Deltakarar Nærløp 2025

Deltakaroversikt pr løp 2025			Barn/vaksen	01 Movika	02 Vrebøen	03 Flatene	04 FUSK	05 Førde Vassverk	06 Støfringsdal Sunnfjordorienteringa	07 Haugum	08 Langeland Nord	09 Masdalsgjerdet	10 Bekkjeholten	11 Djupedalen	12 Førdsia (Avlyst)	13 Bekkjavatnet	14 Gjesdalsdalen	15 Kråkenesmarka	16 Kråkenesmarka 2	17 Kråkenesmarka 3	18 Sunde skule	19 Slåtten skule	Totalt for 2025
Erlend		Husevåg-Lobben	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17
Gaute		Osvoll	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17
Ella	Ryste	Haugsbø	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		0		1	1		1	1	1	14
Martin	Olai	Spjutøy	1		1	1	1	1		1	1	1		1	0		1	1	1	1	1	1	14
Sigrid		Botnen	1	1	1	1		1	1	1	1	1			0	1		1	1	1	1	1	14
Olav	Reiakvam	Ramstad	1		1	1	1	1					1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
Selma		Botnen	1	1	1	1		1		1	1	1			0	1		1	1	1	1	1	13
Arya	Stubhaug	Tjørhom	1		1	1	1		1	1		1		1	0			1	1	1	1	1	12
Maximillian	Stubhaug	Tjørhom	1		1	1	1		1	1	1	1			0			1	1	1	1	1	12
Sjur		Skilbrei	1	1	1			1	1		1		1	1	0	1	1	1	1			1	12
Linnea	Aasen	Holsen	1		1	1	1	1	1	1	1	1			0				1		1	1	11
Ann	Kristin	Kusslid	1	1	1		1	1	1			1			0		1	1			1	1	10
Eirik	Vestre	Berntsen	1	1	1	1	1	1		1					0						1	1	8
Ella	Vestre	Berntsen	1	1	1	1	1	1		1					0						1	1	8
Olea		Fristad	1		1	1	1	1	1		1				0						1	1	8
Storm		Skilbrei	1						1				1	1	0	1	1	1	1			1	8
Vena		Fristad	1		1	1	1	1	1		1				0						1	1	8
Jakob	Sunde	Johnsen	1		1	1		1		1	1				0	1		1					7
Jenny	Hammerseeth	Sørgulen	1		1	1	1	1			1		1	1	0								7
Johannes	Åsnes	Fristad	1				1	1	1	1	1				0						1	1	7
Kaja		Osvoll	1	1							1	1	1	1	0		1				1		7
Aksel	Haugsbø	Stenvig	1		1		1			1	1		1		0							1	6
Jørgen	Daling	Korsøen	1			1			1	1		1		1	0	1							6
Daniel	F.	Hagen	1		1	1	1	1							0							1	5
Olea	Haugsbø	Stenvig	1		1		1			1	1				0							1	5
Viktor		Fredley	1												0		1	1	1	1	1		5
Iver		Skagen	1												0				1	1	1	1	4
Jakob	Hammerseeth	Sørgulen	1		1	1		1					1		0								4
Julie	Bøyum	Iversen	1		1	1	1	1							0								4
Morris	Asheim	Sægrov	1									1			0					1	1	1	4
Anders		Mallasvik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18
Arnis		Abolins	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			0	1	1	1	1	1	1	1	16
Gunnar		Gytri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0		1	1	1	1	1		16
Johan		Magerøy	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	0	1	1	1	1		1	1	16
Torbjørn		Os	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	16
Torodd		Os	1	1	1				1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15
Anders		Slåtten	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	0	1	1	1	1	1			14
Andreas		Eilertsen	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	0			1	1	1	1	1	14
Egil		Nestande	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		0			1	1	1	1	1	14
Bjørn	Olav	Øvrebø	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	0		1	1	1	1			13
Harald		Hjellbrekke	1	1	1			1	1		1	1		1	0	1	1	1	1	1		1	13
Helge		Schei	1	1		1	1	1	1			1	1	1	0		1	1	1	1	1		13
Kenneth		Husevåg-Lobben	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	0	1	1	1					13
Knut	Ivar	Osvoll	1	1	1		1	1			1	1	1	1	0	1	1	1	1	1			13
Laurenz		Elstner	1					1		1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
Sunneve		Kalstad	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	0		1	1	1			1	13
Bodil		Ryste	1	1	1	1			1		1		1	1	0	1	1	1	1	1			12
Henning		Tjørhom	1		1	1	1	1	1	1	1	1			0			1	1		1	1	12
Synnøve		Husevåg-Lobben	1		1			1	1		1	1	1	1	0	1	1	1	1	1			12
Julie		Daling	1	1		1		1		1	1	1	1	1	0	1	1	1					11
Kurt		Grønli	1	1	1	1			1	1	1	1			0			1	1	1		1	11
Lars		Kyte	1	1	1	1			1		1	1			0	1	1			1	1	1	11

Deltakaroversikt pr løp 2025			Barn/voksen	01 Movika	02 Viebøen	03 Flatene	04 FUSK	05 Førde Vassverk	06 Støfringsdal Sunnfjordorienteringa	07 Haugum	08 Langeland Nord	09 Masdalsgjerdet	10 Bekkjeholten	11 Djupedalen	12 Førdsia (Avlyst)	13 Bekkjavatnet	14 Gjesdalsdalen	15 Kråkenesmarka	16 Kråkenesmarka 2	17 Kråkenesmarka 3	18 Sunde skule	19 Slåtten skule	Totalt for 2025
Andreas		Haug	1	1	1		1		1		1				0	1	1	1	1	1			10
Brita	Eilertsen	Grønli	1	1	1	1			1	1	1	1			0			1		1		1	10
Marit		Botnen	1	1	1			1		1		1			0	1		1	1	1	1		10
Sisell		Seljestokken	1		1	1	1	1		1	1	1			0			1	1			1	10
Stig		Spjutøy	1		1	1	1	1			1	1		1	0		1	1		1			10
Andrè		Haugsbø	1					1	1	1	1			1	0		1		1	1		1	9
Asbjørn		Lote	1			1	1				1	1	1	1	0				1		1	1	9
Jakob	Kalvig	Skogan	1					1	1		1	1	1	1	0				1	1		1	9
Kjell	Arne	Hjellbrekke	1	1				1	1		1	1	1		0	1		1	1				9
Kjellfrid	Støylen	Skilbrei	1	1				1	1		1		1		0	1	1	1				1	9
Raquel		Tirach	1									1	1	1	0	1	1	1	1	1	1		9
Camilla	Fluge	Bortheim	1			1					1	1	1		0	1		1	1			1	8
Gøril		Fristad	1		1	1		1	1	1	1				0						1	1	8
Jostein		Fredly	1	1	1								1	1	0	1		1	1		1		8
Jostein		Mårdalen	1			1	1	1							0	1		1	1		1	1	8
Margit	Sandem	Fjellengen	1	1	1	1				1	1		1		0				1	1			8
Robert		Furulund	1									1	1	1	0	1	1		1		1	1	8
Sveinung		Fristad	1					1	1		1			1	0				1	1	1	1	8
Yngve		Årdal	1	1				1		1	1			1	0	1	1	1					8
Øyvind		Korsøen	1					1	1	1				1	0	1		1	1	1			8
Edvin		Helle	1					1			1			1	0	1		1	1	1			7
Fabian		Bergqvist	1		1	1		1							0	1	1			1	1		7
Lukas		Schild	1										1	1	0	1	1	1		1	1		7
Anders	Eilertsen	Grønli	1		1	1	1		1	1	1				0								6
Erlend	R.	Vågset	1									1	1	1	0				1	1	1		6
Kjartan	Fristad	Åsnes	1			1		1		1	1				0						1	1	6
Knut	Even	Hole	1	1	1	1					1	1		1	0								6
Knut		Folkestad	1						1		1			1	0			1	1	1			6
Steinar		Lote	1		1	1	1	1			1			1	0								6
Torbjørn		Holsen	1					1							0	1	1	1		1	1		6
Øyvind		Masdal	1									1	1	1	0				1		1	1	6
Åsmund		Berthelsen	1	1			1	1			1			1	0					1			6
Jeanett		Haugsbø	1			1	1	1		1				1	0								5
Anita	E.	Hole	1	1	1						1			1	0								4
Aud		Frøholm	1					1			1				0			1	1				4
Elisabeth		Kusslid	1	1	1		1	1							0								4
Guri	Line	Brekke	1	1	1	1	1								0								4
Leifolav		Hagen	1								1	1	1	1	0								4
Noa		Ben-David	1									1	1	1	0	1							4
Norvald		Ospehaug	1					1			1		1	1	0								4
Svanhild		Handal	1									1			0		1		1			1	4
Emil		Hermansen	1	1		1	1								0								3
Mathea	Vestre	Berntsen	1		1		1	1							0								3
Tarjei	Ryste	Haugsbø	1	1					1		1				0								3
Arthur		Hegrenes	1											1	0	1		1					3
Henrik		Roti	1			1									0				1	1			3
Lars-Ivar		Aarseth	1						1						0	1	1						3
Alma	Sunde	Johansen	1							1					0	1						1	3
Anne	Therese	Kusslid	1												0							1	3
Elvira		Demac	1			1		1							0								3
Erle		Huus-Sellevold	1		1		1	1							0								3
Erlend		Storevik	1												0	1		1	1				3



Bilde frå premiefesten i Hafstadparken 29. oktober.



Deltakaroversikt pr løp 2025			Barn/voksen	01 Movika	02 Viebøen	03 Flatene	04 FUSK	05 Førde Vassverk	06 Støfringsdal Sunnfjordorienteringa	07 Haugum	08 Langeland Nord	09 Masdalsgjerdet	10 Bekkjeholten	11 Djupedalen	12 Førdsia (Avlyst)	13 Bekkjavatnet	14 Gjesdalsdalen	15 Kråkenesmarka	16 Kråkenesmarka 2	17 Kråkenesmarka 3	18 Sunde skule	19 Slåtten skule	Totalt for 2025
Ida	F.	Hagen	1		1			1							0						1	3	
Tilril	Solheim	Løland	1		1										0						1	3	
Grete		Hermansen	1	1		1									0							2	
Julian	W.	Herstad	1												0						1	2	
Lydia	W.	Herstad	1												0						1	2	
Anja		Sægrov	1									1			0					1		2	
Håkon		Grønli	1		1				1						0							2	
Marte	Vestre	Berntsen	1		1		1								0							2	
Olav	Arne	Herstad	1											1	0					1		2	
Sigurd		Husevåg-Lobben	1					1	1						0							2	
Stine	Voll	Aasen	1		1		1								0							2	
Trygve		Hermansen	1	1			1								0							2	
Vegard		Hole	1		1				1						0							2	
Alfred	Falk	Hjetland	1	1											0						1	2	
Andreas	G	Rygg	1												0			1	1			2	
Asbjørn		Knapstad	1						1						0		1					2	
Eirik		Bjørkevoll	1						1		1				0							2	
Frida		Øygard	1						1			1			0							2	
Guro	Grytten	Rokkenes	1		1	1									0							2	
Isak		Demac	1					1							0						1	2	
Lena	Kristina	Strand	1					1	1						0							2	
Linnea	Matisen	Wesmajevi	1		1		1								0							2	
Maja	Solheim	Løland	1												0						1	2	
Olav	Falk	Hjetland	1	1											0						1	2	
Sofie		Holsen	1		1					1					0							2	
Sakarias		Juklestad	1		1										0							1	
Alfred	Daling	Korsøen	1											1	0							1	
Anja		Hole	1											1	0							1	
Are	Gunnar	Korsvoll	1												0						1	1	
Asgeir		Årdal	1												0						1	1	
Elias		Ravdal	1		1										0							1	
Guilhem		Elias	1											1	0							1	
Herman	Gyti	Juklestad	1		1										0							1	
Iver		Aarseth	1												0	1						1	
Margunn	Leknes	Gryte	1												0				1			1	
Mari		Aarseth	1						1						0							1	
Maria		Borkamo	1			1									0							1	
Marius		Dalin	1												0					1		1	
Tommy		Sævareid	1						1						0							1	
Trygve	Nummedal	Os	1												0	1						1	
Ada	Larsen	Edenberg	1		1										0							1	
Agnes		Ramstad	1												0	1						1	
Albert		Spurkeland	1												0						1	1	
Alma		Hilling	1												0						1	1	
Anne	Aasen	Holsen	1	1	1					1					0							1	
Aria	Larsen	Edenberg	1		1										0							1	
Arvid		Berge	1												0	1						1	
Benjamin		Iman	1					1							0							1	
Charlotte		Grimeland	1												0						1	1	
Constantin	v.	Beck	1												0		1					1	
Dexter		Littlekalsøy	1				1								0							1	
Eivind	Øvrebø	Boge	1			1									0							1	

Deltakaroversikt pr løp 2025			Barn/voksen	01 Movika	02 Viebøen	03 Flatene	04 FUSK	05 Førde Vassverk	06 Støfringsdal Sunnfjordorienteringa	07 Haugum	08 Langeland Nord	09 Masdalsgjerdet	10 Bekkeholten	11 Djupedalen	12 Førdsia (Avlyst)	13 Bekkjavatnet	14 Gjesdalsdalen	15 Kråkenesmarka	16 Kråkenesmarka 2	17 Kråkenesmarka 3	18 Sunde skule	19 Slåtten skule	Totalt for 2025
Elias	Anseth	Nilsen	1						1						0								1
Elise	Holm	Nedrebø	1											1	0								1
Elise		Nygård	1							1					0								1
Ella	Larsen	Edenberg	1		1										0								1
Elvira	Bratten	Bortne	1												0						1		1
Emma	Sellevoid	Nordbom	1		1										0								1
Erik	Alnen	Listheim	1	1											0								1
Frida		Birkeland	1												0						1		1
Frøya	Bolseth	Lillestøl	1												0						1		1
Georg		Spurkeland	1												0						1		1
Hans	S.	Løland	1		1										0								1
Hedda	Bolsth	Eide	1												0						1		1
Henrik		Dvegsdal	1								1				0								1
Ida	Nes	Nyhammer	1												0						1		1
Ida	Marie	Grønsberg	1												0				1				1
Ingrid	Moan	Støfring	1						1						0								1
Isak	Heggheim	Lundervold	1						1						0								1
Ivar		Apalseth	1		1										0								1
Iver	Hjellbakk	Tysse	1												0						1		1
Iver	Egge	Kalland	1		1										0								1
Jēnis		Riža	1												0			1					1
Johan	Reikvam	Knausgård	1	1											0								1
Jonas	Egge	Kalland	1		1										0								1
Julie		Bjørkevoll	1						1						0								1
Kjell		Øygard	1						1						0								1
Kristian		Nilsen	1												0						1		1
Leonora	Brun	Moe	1				1								0								1
Liv	Jorunn	Seljevoll	1								1				0								1
Live	Bolseth	Eide	1												0						1		1
Magnus		Deknepoll	1	1											0								1
Magnus		Korsvoll	1												0						1		1
Malvin		Hatlelid	1							1					0								1
Marius	S.	Hageland	1		1										0								1
Martin	Garcia	Hagen	1			1									0								1
Miguel		Tirach	1										1		0								1
Noa		Landau	1												0						1		1
Oda	Nikoline	Vallestad	1												0						1		1
Olai		Korsvoll	1												0						1		1
Olav		Halbrend	1								1				0								1
Olav		Huus-Sellevoid	1		1										0								1
Ole	Johannes	Nedrebø	1											1	0								1
Oline	Kleiven	Drageset	1		1										0								1
Sander		Bjørkevoll	1						1						0								1
Silja		Svoen	1												0				1				1
Sofie	Laache	Midtvoll	1												0			1					1
Sofie	Holm	Nedrebø	1											1	0								1
Sofie	Hereid	Sunde	1						1						0								1
Stian	Vårdal	Helle	1	1											0								1
Theodor	Anseth	Nilsen	1						1						0								1
Tonje		Holm	1											1	0								1
Vetle	Moan	Støfring	1						1						0								1
Wilma	B.	Trontveit	1		1										0								1

Lagsmeisterskap 2025				
	AK	AM	BK	BM
Sprint				
1	Guri Brekke	Gaute Osvoll	Elisabeth Kusslid	Erlend Husevåg-Lobben
2		Andreas Haug	Ann Kristin Kusslid	Kenneth Husevåg-Lobben
3		Trygve Hermansen	Ella Ryste Haugsbø	Gunnar Gytri
Mellom				
1	Bodil Ryste	Torbjørn Holsen	Ann Kristin Kusslid	Erlend Husevåg-Lobben
2	Julie Daling	Anders Slåtten	Ella Ryste Haugsbø	Storm Skilbrei
3		Laurenz Elstner	Kjellfrid Støylen Skilbrei	Kurt Grønli
Lang	Ingen	Laurenz Elstner	Ingen	Gunnar Gytri
1		Gaute Osvoll		Yngve Årdal
2		Anders Slåtten		Helge Schei
3				
Natt	Ingen	Torbjørn Holsen	Ingen	Lars Kyte
1		Gaute Osvoll		
2		Andreas Haug		
3				



KM sprint Sogndal 23. august 2025. Kjekt å sjå mange Førde-løparar på krinsløp!

Reisebrev fra Veteran-NM på Notodden i september

(Av Kurt Grønli)



På tur: Edvin Helle, Sveinung Fristad, Aud Frøholm og Kurt Grønli.

At «redaktøren» har bedt akkurat meg å skrive noe fra ovennevnte arrangement, vil nok leserne skjønne etter å ha lest reisebrevet. Tre biler med løpere fra Førde og Askvoll i klassene 75 og eldre – og tre ulike veivalg til overnattingsstedet, ei hytte på en avsidesliggende gård, nokså langt fra asfaltert vei et par mil nordvest for Notodden. Ved hjelp av google og navigasjon i bilen fant vi fram til Tjønnås, som gården heter, tidlig torsdag kveld, før solefall. Vi, Brita, Helge og jeg, var nokså skeptiske da vi endelig fant Tjønnås, etter å ha kjørt 4-5 kilometer, oppover og oppover, på kronglete skogsvei og endte på et gårdstun fylt av traktorer og andre landbruksredskaper, med beitende hester og sauer, i regn og tåke – og ingen naboer. Men skepsisen forsvant fort etter vi ble presentert hytta vi hadde bestilt. Nydelig, stor hjemmelaget tømmerhytte i Telemarksstil, med oppreide «himmelsenger», rose malt interiør, dusj, badstue, vaskemaskin og god plass til 10-12 overnattingsgjester. Løperne fra Askvoll kom seint, etter at mørket hadde tatt grep om Tjønnås. Og hadde det ikke vært for at de var erfarne natt-o-løpere og fikk kyndig veiledning fra oss som allerede var kommet fram, hadde de kanskje brukt hele torsdagskvelden for å finne Tjønnås.

På Tjønnås kunne vi bestille frokost, middag og kvelds. Vi nøyde oss med å bestille en felles middag lørdag etter løpet. Middagen ble servert i ei tømmerbygning ved siden av hytta «vår». Menyen besto av hjemmelaget neslesuppe til forrett, hjemmelaget fårepølse med rotmos og poteter til hovedrett, og hjemmelaget is til dessert. Til maten fikk vi servert svensk øl, alt økologisk dyrket. Vertinna, som egentlig var

fra Osloområdet, åpnet måltidet med å spille på tverrfløyte for oss, og avsluttet med å fortelle om gårdens historie helt fra 1100-tallet, og med en melodi på to-rader.

Sprint i sentrum av Notodden fredag kveld

Nå hadde Torodd ankommet og ble med oss resten av helga. Han hadde med det nye, flotte, runde lagsteltet med vinduer, og som skulle være så enkelt å sette opp. Uansett kompetanse, utdanning og erfaring, fikk vi det ikke rett montert. Etter hvert var nesten «halve» samlingsplass samlet rundt teltet vårt for å bivåne det vi holdt på med, noe ville hjelpe, andre bare lo og ristet på hodet av oss. Men så kom den unge veteranen, Torbjørn Os, og problemet var løst.

For egen del gikk selve sprintløpet bra. De to første postene lå på et gammelt, detaljrikt industriområde, trapper opp og trapper ned, murer, hjørner og spesielle detaljer – og her var jeg forsiktig, spesielt fordi løypetrykken var veldig svak og vanskelig lesbar. Ellers gikk det greit, tror jeg gjorde gode veivalg, nøyte kanskje litt på en av de siste postene. Samlet tidstap, kanskje ett minutt? Og dermed 4-5 plasser på resultatlista. Stemplet på målpost samtidig som en kjenning fra Tromsø som startet fire minutter før meg. At jeg hadde slått han med fire minutter, skulle tyde på et godt løp. Så kom nedturen. Jeg ble disket, tross jeg hadde vært innom alle postene i riktig rekkefølge og ikke hadde løpt over «sperrert område» eller krysset sperrelinjer. Helt uforståelig, at jeg som i løpet av mer enn 50 år og mer enn 1000 starter, kun har blitt disket to ganger tidligere, skulle bli disket nå. For en nedtur. Jeg hadde startet ut ett minutt før jeg skulle ha startet. Neste dag



Brita Eilertsen Grønli.



Premiepallen i klasse H75 langdistanse lørdag. Edvin Helle nr. 3. Vinnar Per Rekkedal frå Bodø, som vant alle tre løpene i klassen.

leverte jeg protest med begrunnelse at «dette måtte være arrangørtabbe, starteren hadde sendt meg ut ett minutt for tidlig». Protesten ble tatt til følge og min plassering ble nr. 13, Helge ble nr. 18 og Torodd nr. 20, av ca 40 startende i H75-. Edvin Helle ble disket, men kom sterkere tilbake med tredje plass lørdag og fjerde plass søndag.

Langdistanse lørdag, Grønkjerr ski- og skiskytterarena

Første og andre post gikk rimelig bra, litt forsiktig start som alltid. LiveloX viser at jeg ut fra 2. post har riktig retning til post 3. Men så, om lag halvvegs på strekket, svinger jeg 90 grader til høyre. Der og da får jeg terrenget til å

stemme, passerer myrer som jeg skal, passerer en sti som jeg skal. Men så begynner jeg å ane uråd og vet ikke hvor jeg er, men fortsetter å løpe...med hodet under armen. Etter hvert kommer jeg til et 4-5 meter høgt tårn, jakttårn eller utkikkstårn, som burde være på kartet. Etter å ha gransket løpskartet og ikke finner noe som ligner tårn på det, kommer jeg til den erkjennelsen at jeg må være utenfor kartet. Hva nå? Jeg klatrer opp i tårnet for å få bedre utsikt. Og i vest, langt i det fjerne ser jeg ei kraftlinje. Det må være kraftlinja som passerer ikke langt fra 3. og 4. post. Det var bare ett å gjøre: ta kompasskurs i retning kraftlinja og håpe at jeg treffer den et sted eller ved en detalj jeg kunne finne

på kartet. Der jeg traff linja førte til at jeg på vei til tredje post, passerte fjerde post. Så gikk det grei resten av løpet, men sakte. Jeg ble desidert sist. Løypa var 3,4 kilometer, klokka mi viste at jeg hadde løpt/gått i overkant av 7,4 kilometer. Det var aldri i mine tanker å bryte løpet. Jeg har kun brutt løp to ganger tidligere.



Første gang var på Veteran-NM i Grue i 2015. Da hektet jeg i en streng og stupte mot noen tørre gran- eller furukvister, fikk en av disse inn på sida av halsen og måtte til Kongsvinger for «å bli sydd sammen igjen». Andre gangen jeg måtte bryte, var på nattløpet nå i høst.

Mellomdistanse søndag, samme arena som lørdag

Søndagens mellomdistanse ble en betydelig opptur for egen del, sett i forhold til misæren lørdag. Ingen bom, postene lå der de skulle. Strekktidene viser at jeg har ei av de aller beste strekktidene til første post og at jeg bruker litt for lang tid til å vurdere veivalget fra 2. til 3. post. Jeg blir nummer 18 (av ca 50). Konklusjonen er at, selv om jeg ikke bommer, så er løpsstyrken ikke god nok for en bedre plassering.

Brita var også med i følget og hun har to mål: 1) Få godkjent løp, 2) og ikke bli sist i klassen. Begge målene ble oppnådd.

Til neste år går Veteran-NM i Oslo-Vest og da bør Førde stille med «toppet lag». Og det er slik at alle som er 35 eller eldre er å regne som veteraner i denne sammenhengen

Løparar frå Sogn og Fjordane:

Resultatliste fredag 12. september, sprint:

D80 - 9 deltakrar: Nr. 6 Brita Eilertsen Grønli, Førde.

H55 - 27 deltakrar: Nr. 27 Torbjørn Os, Førde.

H75 - 38 deltakrar: Nr. 13 Kurt Grønli, Førde; Nr. 18 Helge Schei, Førde; Nr 38 Torodd Os, Førde.

H85 - 10 deltakrar: Nr. 8 Sveinung Fristad, Askvoll.

Resultatliste lørdag 13. september, langdistanse:

H55 - 39 deltakrar: Nr. 39 Torbjørn Os, Førde.

H75 - 50 deltakrar: Nr. 3 Edvin Helle, Askvoll; Nr 14 Torodd Os, Førde; Nr 33 Helge Schei, Førde; Nr 48 Kurt Grønli, Førde.

H85 - 15 deltakrar: Nr. 13 Sveinung Fristad, Askvoll.

D80 - 11 deltakrar: Nr. 10 Brita Eilertsen Grønli, Førde.

Resultatliste søndag 14. september, mellomdistanse:

D80 - 10 deltakrar: Nr. 8 Brita Eilertsen Grønli, Førde

H55 - 42 deltakrar: Nr. 36 Torbjørn Os, Førde.

H75 - 49 deltakrar: Nr 4 Edvin Helle, Askvoll; Nr. 7 Torodd Os, Førde; Nr. 18 Kurt Grønli, Førde; Nr. 24 Helge Schei, Førde.

H85 - 10 deltakrar: Nr 6 Sveinung Fristad, Askvoll

Resultat KM

KM sprint laurdag 23. august, arr. Sogndal IL:

D11-12: Nr 2 Sigrid Botnen
D13-14: Nr 4 Ann Kristin Kusslid, nr 5 Ella Ryste
Haugsbø, nr 6 Kaja Osvoll
D40: Nr 1 Bodil Ryste
D50: Nr 1 Julie Daling
H13-14: Nr 5 Erlend Husevåg-Lobben, nr 6 Jørgen Daling
Korsøen, nr 7 Storm Skilbrei
H15-16: Nr 1 Gaute Osvoll, nr. 2 Sjur Skilbrei
H17: Nr 4 Henning Tjørhom
H40: Nr 1 Arnis Abolins
H50: Nr 1 Torbjørn Os



KM mellomdistanse Sogndal 24.8. Samlingsplass Hodlekve.

KM mellom søndag 24. august, arr. Sogndal IL:

D11-12: Nr 3 Sigrid Botnen.
D13-14: Nr 3 Ann Kristin Kusslid, nr. 4 Kaja Osvoll, nr. 5 Ella Ryste
Haugsbø.
D40: Nr 2 Bodil Ryste
D50: Nr 2 Julie Daling
D80: Nr 1 Brita Eilertsen Grønli
H13-14: Nr 5 Erlend Husevåg-Lobben, nr 6 Jørgen Daling Korsøen, nr. 7 Storm Skilbrei
H15-16: Nr 1 Gaute Osvoll, nr. 2 Sjur Skilbrei
H19-: Nr 3 Henning Tjørhom
H40: Nr 2 Arnis Abolins
H50: Nr 1 Torbjørn Os
H60: Nr 2 Kjell Arne Hjellbrekke, nr 5 Harald Hjellbrekke
H70: Nr 1 Gunnar Gytri, nr 2 Torodd Os, nr 4 Helge Schei

KM natt fredag 3. oktober, arr. Førde IL:

H15-16: Nr 1 Gaute Osvoll
H40: Nr. 1 Torbjørn Holsen, nr 2 Arnis Abolins
H70: Nr 1 Torodd Os, nr. 2 Kurt Grønli
H50: Nr 1 Torbjørn Os
H19: Laurenz Elstner

KM lang laurdag 4. oktober, arr. Tambarskjelvar IL, Haustbløyta:

D13-14: Nr 3 Ella Ryste Haugsbø, nr. 5 Kaia Osvoll
H15-16: Nr 1 Gaute Osvoll
H40: Nr 1 Torbjørn Holsen, nr. 2 Arnis Abolins
H50: Nr 1 Torbjørn Os
H70: Nr 1 Gunnar Gytri, nr. 2 Jostein Fredly, nr. 3 Kurt Grønli
D50: Nr 1 Julie Daling



KM sprint H15-16: Nr 1 Gaute Osvoll, nr. 2 Sjur Skilbrei

Sju løparar frå Førde på o-landsleir og hovedløp

(Av Anne Therese Kusslid)

O-landsleir og hovedløp ble arrangert i Sandefjordleg i august. Heile sju ungdommer reiste fra Førde IL Orientering. Det er nok ny rekord for klubben! I tillegg var det to ungdommar frå Markane, slik at ein var ni totalt fra Sogn og Fjordane O-krins.

Førde-gjengen reiste nedover torsdag med minibuss med undertekna som sjåfør og leiar. Gjengen frå Markane hadde vore på Norway-Cup, og fekk noko kortare reiseveg til Sandefjord. Fredagen var det treningsdag og bli kjent med andre deltakarar. Laurdag var det på med løpsutstyr og stille til start opp langdistansen, og søndag sto sprinten for tur. Måndag og tysdag var det aktivitetsdagar med mykje moro, før den berømte krets-stafetten avslutta det heile på onsdag.

Hovedløpet gav ungdommene nye utfordringer gjennom ukjent terreng og mange var glade for at vi hadde fått en ekstra treningsdag for å bli litt mer kjent med terrenget. For mange var hovedløpet en ny opplevelse, noe som kanskje gav litt ekstra nerver? Men fleire presterte godt både på langdistanse og sprinten.



Under o-landsleiren fikk ungdommene være med på nye o-aktiviteter. Innendørsorientering fungerte godt på denne store skulen vi var innlosjert på. Nye karttegn og koder måtte læres - men dette knekte ungdommene raskt.

TOC (Team Orienteering Challenge) var også noe vi ble introdusert for. TOC er et ganske nytt ungdomskonsept i orientering. Her er det fokus på sosiale og inkluderende tilleggsoppgaver som løses i fellesskap ved siden av kart- og kompassferdigheter. TOC er utviklet av Norges Orienteringsforbund for å gi alle mestringsfølelse og glede, uavhengig av nivå.

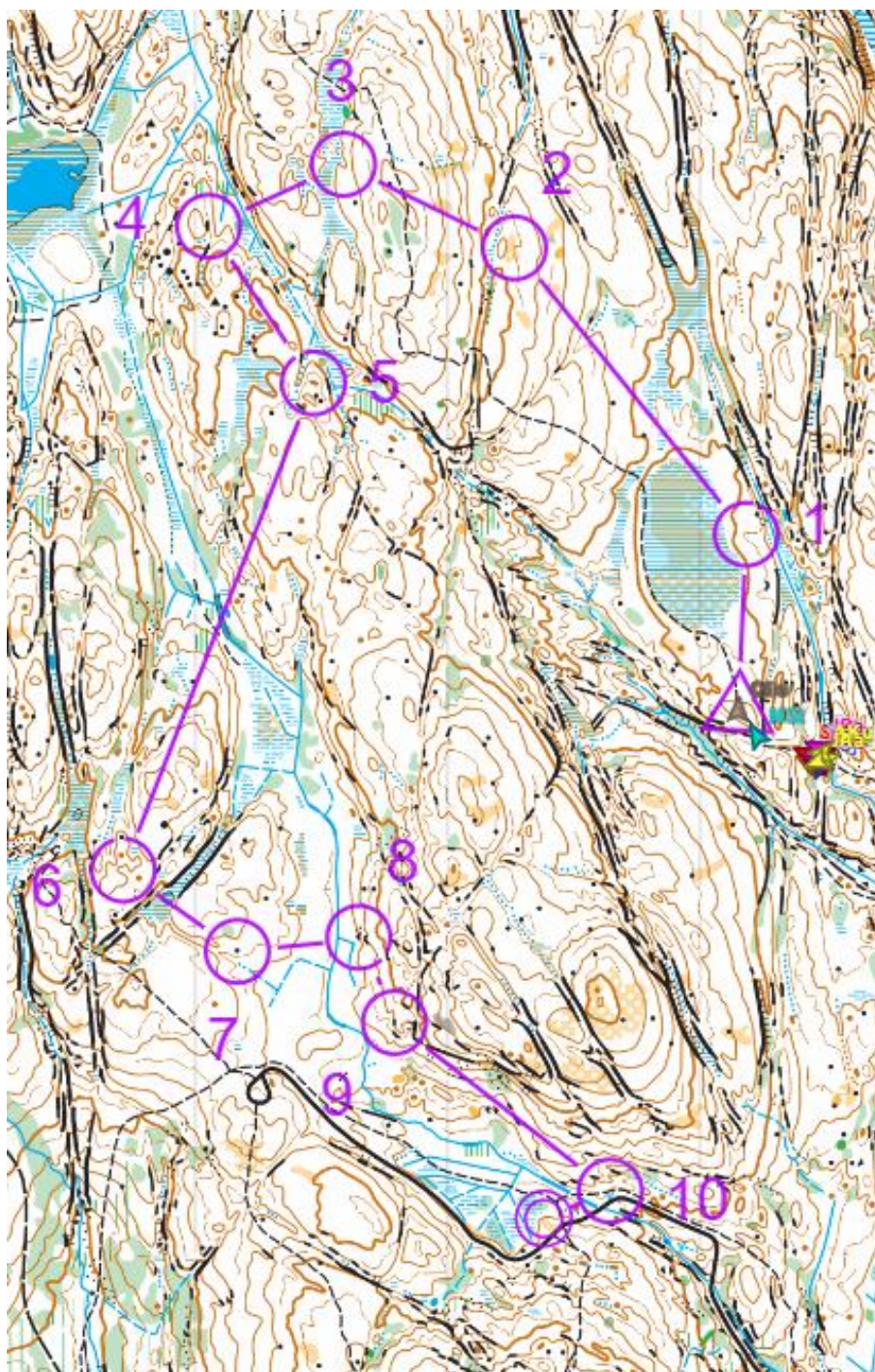
Den siste dagen ble det arrangert stafett. Her gav jentene alt som "bestemødre" og endte på en fin 2.plass for sitt kostyme og skuespill.

Dei som deltok o-landsleir og hovedløp: Ann Kristin Kusslid, Elisabeth Kusslid, Erlend Husevåg-Lobben, Gaute Osvoll, Kaja Osvoll, Sjur Skilbrei og Ella Ryste Haugsbø. Alle disse frå Førde. Frå Markane var Olina Svarstad Heggdal og Brita Svarstad Heggdal. Leiarar var Anne Therese Kusslid og Anne Marie Svarstad.

Resultat:

Hovedløpet lang: D14: Nr 18 Ann Kristin Kusslid, nr. 42 Ella Ryste Haugsbø, nr. 44 Kaja Osvoll. H14: Nr 31 Erlend Husevåg-Lobben. H15: Nr 50 Sjur Skilbrei. H16: Nr 35 Gaute Osvoll

Hovedløpet sprint: H16: Nr 26 Gaute Osvoll. H14: Nr 38 Erlend Husevåg-Lobben. D14: Nr 41 Kaja Osvoll, nr. 44 Ella Ryste Haugsbø. H15: Nr 41 Sjur Skilbrei.



Løype D14 langdistanse.



Når uhellet er ute

(Av Yngve Årdal)

Orientering er ein idrett der det blir meldt få skader. Like fullt så skjer det skader inn i mellom. I haust var uhellet ute på nattløp i Bekkjaholten. Kurt Grønli var uheldig, sklei og braut foten.

Dette skjedde bra langt frå samlingsplass. Terrenget var krevjande, det skjedde i ei bratt skråli. Vått var det i terrenget, det regna framleis, og temperaturen var under 10 grader. Det var nattløp, så lys hadde ein til å hjelpe seg med. Heldigvis, om ein kan seie det slik, skjedde det berre kring 150 meter frå ein av postane som mange av løparane skulle innom. Difor kom det fleire og fleire personar til, og ein av dei var lege.

Det vart heilt klart at foten var broten og at ein måtte ha hjelp av helsepersonell for å få frakta personen til sjukehus. Det er ikkje så mange o-løparar som har med mobiltelefon ut i skogen, men denne gangen var vi heldige. Oppringing til 113, der ulike alternativ vart vurdert. Det vart sjekka for om det var landingsplass for redningshelikopter, eller om hjelpa skulle hentast gjennom terrenget. Ein valgte det siste. Det betydde at det ville ta tid.

Folk vart sendt tilbake til samlingsplass for å hente med seg smertestillande og varme klede. Etter ei stund kom ein tilbake med utstyr, så var det å få pakka personen inn så godt som mogeleg, slik at ein heldt varmen. Det vart kaldt sidan alle var våte med lite kle. Etter ei god stund kom Røde Kors med to personar. Dei hadde med ei bære som vart plassert opp på eit sykkelhjul. Med 6 personar til ei kvar tid som støtta opp om båra fekk ein frakta den skadde tilbake til vegen der ambulanse stod og venta. Det tok ca. 2,5 time frå uhellet skjedde til ein var komt i ambulansen.



Førebuing til transport på bære. Foto: Torodd Os

No gjekk det forholdsvis bra. Heldigvis. Det var fleire som fekk vidareformidle denne helsinga frå Kurt via Gunnar Gytri morgonen etter: «God morgen, du må hilse til alle som bidro i går kveld, jeg er imponert og rørt over innsatsen. Brudd i begge leggbeinene i ankelen, ny røntgen i dag for å se om det er flere brudd. Operasjon i morgon, skruer og plate, så trolig gips. Takk igjen. Kurt»

For klubben sin del har styret gjort seg nokre tankar om kva vi som klubb kan gjere, kva vi kan vere førebudde på, om uhell skjer i skogen. Aktuelle tiltak som vil bli vurdert framfor neste sesong vil vere førstehjelpskurs, bruk av GPS/telefon, makstid på løyper (når ein skal bryte), førstehjelpsutstyr og ev hjertestartar.

Status frå Kurt 19.12:

«Det ble ikke gips, krykkene er kastet og opptreninga til neste sesong er i gang. Målsettinga er å stille på løp til sommeren, trolig med andre ambisjoner enn tidligere».

Klubben ser fram til å sjå deg på løp også i 2026-sesongen!



Båra var plassert på eit «sykkelhjul», og støtte opp av løparar frå klubben under transport tilbake til samlingsplass. Foto: Asbjørn Lote

Ei stor takk til våre støttespelarar:

Naustdal Dampbakeri

Spar Førde

Sparebank 1 Sogn og Fjordane

Dale Rør

Enivest

Specsavers

Sparebanken Norge

Bufdir

Idrettsfondet Sogn og Fjordane



Vi lar dette bildet frå krinsløp i Nordfjord i sommar avslutte årets o-post. Erlend Husevåg-Lobben og Ann-Kristin Kusslid inn for stemping på siste post. Foto: Anne Marie Svarstad.