



Førde IL Orientering – nyheitsbrev 2-25

Aktiv haustsesong

Då er vi klar for ein aktiv haustsesong. Starta litt dårleg med avlysing av løpet 6.8., men dårleg vermeldingar gjorde at vi valgte å avlyse denne kvelden. Men det er like fullt mykje anna å glede seg til i haust.

Nærløpsliste / terminliste

AUGUST				
1. - 6.			Vestfold og Telemark	O-Landsleir - Hovudløp
Ons. 6.	11	AVLYST AVLYST AVLYST	Førde Ungdomsskule	Nærløp
Ons. 13.	12	Bekkjavatnet	Bekkjavatnet vest	Nærløp
16. - 17.			Odda	VM "Vestlandsmeisterskap"
Ons. 20.	13	Gjesdalsdalen, Jølster	Gjesdalsdalen	Nærløp
23. - 24.			Sogndal	O-Leir
Laur. 23.			Sogndal	KM Sprint
Søn. 24.			Sogndal	KM mellom
Ons. 27.	14	Kråkenesmarka Nord	Skyttertunet	Nærløp LM-Mellom
SEPTEMBER				
Ons. 3.	15	Kråkenesmarka Syd	Skyttertunet	Nærløp
4. - 7.		Hadeland/Toten-Troll	Innlandet	"NM Veka"
Ons. 10.	16	Kråkenesmarka/Blomlia	Skyttertunet	Nærløp
12. - 14.		Notodden	Vestfold og Telemark	"Veteranmesterskapet 2025"
Ons. 17.	17	Sunde Skule	Sunde Skule	Nærløp Sprint
19. - 21.		Ås	Akerhus og Oslo	NC- løp, O-idol og NM jr. stafett
Ons. 24.	18	Slåtten Skule	Slåtten Skule	Nærløp Sprint
Fred. 26.			Førde	KM-Natt
Laur. 27.			Naustdal	KM-Lang "Haustbløyta"
OKTOBER				
Ons. 1.		Kinna	Byrkjeflot	Nærløp Natt
Ons. 8.		Bekkjaholten	Bekkjaholten	Nærløp Natt
Ons. 15.		Digernesvatnet	Lysløypa Masdal	Nærløp Natt
Ons. 22.		Kråkenesmarka	Nordheia	Nærløp Natt LM
Ons. 29.		Hafstadparken	FIL Huset	Nærløp Natt
DESEMBER				
Fred. 26.				"Romjulsløpet" 2. juledag

Nærløpa har start kl 18.00 på onsdagar. Løpa blir annonsert på Eventor, facebook og nettsida. Vi oppfordrar flest mogeleg til å komme tidleg til start. Siste mogelege start kl 18.45. Oppfordrar flest mogeleg til å bruke nettsida **eventor.no** for påmelding.

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

- Nybyrjar: ca 1,5 km på nybyrjarnivå
- Lett øvd; ca 2,5 km på C-nivå
- Vidarekomne, ca 3 km på B-nivå
- Ekspert, ca. 4-5 km A-løype

Bollar/frukt og saft/vatn ved målgang.

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

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

Prisar nærløp 2025:

Startkontingent 2025	Barn tom 17 år	Vaksne
Enkeltløp	40 kr	70 kr
Brikkeleige	Gratis	50 kr
Sesongkort	200 kr	600 kr

Betaling: Vipps: #927068

Påmelding til løp: eventor.orientering.no. Oppfordrar flest mogeleg til å registrere seg på Eventor før løp (frist kl 14.00 på løpsdag), men det er også høve til å melde seg på ved start.

Premiering nærløp: 16 år og yngre: 10 løp eller fleire; stor pokal. 7-9 løp; medium pokal. 4-6 løp; liten pokal. For løparar over 16 år: Deltaking på 12 løp eller fleire vert premiært.

FIL Orientering vil også gjerne at du representerer Førde IL på krins- og nasjonale o-løp.

Startkontingenten for barn og ungdom under 18 år, samt studentar under 23 år vert då dekket av FIL Orientering, om ein er registrert som medlem i Førde IL.

Treningsdag måndag Langeland skisenter

Før sommarferien arrangerte vi treningsdag på nokre måndagar frå Langeland skisenter.

Vi vil også ha dette tilbudet 4-5 gonger i haust. morO for dei yngste går ut i haust.

Oppstart måndag 11. august kl 18.00.

- Trening for aldersgruppa 13-20 år.
 - For vaksne treningsløype med fellesstart kl 18.00. Gaffling.
- Påmelding Eventor innan kl 14.

Etter økta går vi inn på skihytta. Her vert det høve for diskusjon av vegval, og ein har høve til å få seg ein litt drikke og ein vaffel.



KM-helg med o-troll og ungdomsleir i Sogndal

Helga 23. og 24. august er det o-helg i Sogndal med KM sprint laurdag og KM mellom søndag. Det vert også arrangert o-troll leir og ungdomsleir.

Informasjon på Eventor for KM-løpa: [Eventor - Arrangementsinformasjon: KM sprint](#)

Informasjon om leirane: [Eventor - Arrangementsinformasjon: O-leir Sogndal](#)

Overnatting: For løparar frå Førde som ønsker overnatting i Hodlekve frå laurdag til søndag har Yngve Årdal ein del sengeplassar tilgjengeleg.

Tre løp etterfølgt av sosial kafe i Kråkenesmarka

Onsdag 27.8., 3.9 og 10.9 er det nærløp med oppmøte i Kråkenesmarka. Vi har planer om å ha sosial kafe på Skyttartun i etterkant, der løparane kan ta ein tur innom og kjøpe seg soft, kaffi og ein vaffel.

Kreftforeningens Stafett for livet Førde

Kreftforeningen vil også i haust arrangere Stafett for livet på Førde stadion. Dette er ein 24-timars stafett frå kl 12.00 laurdag 6. september til kl 12.00 søndag 7. september. I 24 timar skal kvart lag ha ein representant på bana.

Førde IL Orientering har hatt lag siste åra, og har også meldt på lag i år.

Tidlegare år har ein delt det inn i 1 times økter, og ein ser for seg nokon liknande i år og.

Her treng vi folk både på dag, kveld og natt.

Ei fin oppleving å vere med på – og ein støttar personar og familiar som er råka av sjukdomen. Håper at vil har medlemmer i klubben som vil vere med å ta ein eller fleire etappar.

Harald Hjellbrekke er kontaktperson for o-gruppa. Ta gjerne kontakt med han alt no om du ønsker å vere med.



Turorientering – ikkje for seint å bli med!

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

Så langt i år er det kring 120 personar som har registrert seg som deltakarar. Vi har plass til fleire!

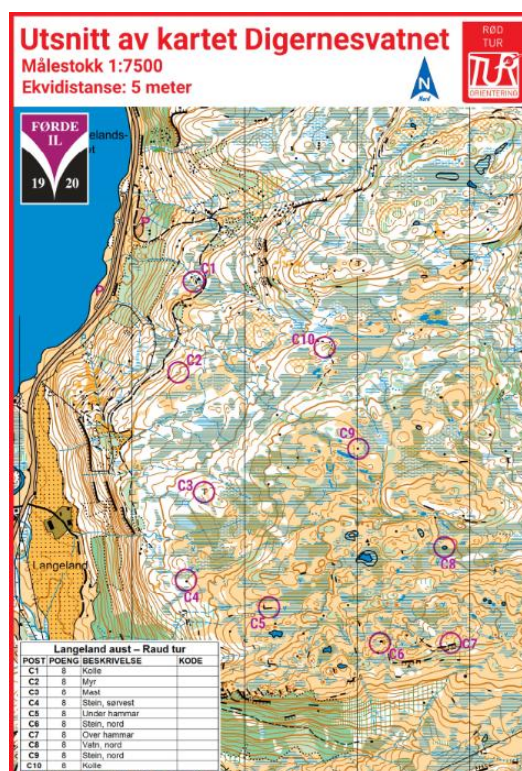
Aktiviteten har ikkje tidtaking, er utan fastsett start og mål, og utan faste tur dagar. Du kan springe aleine eller gå saman med heile familien. Turorientering høver for trimmarar i alle aldrar. Fleire av turane er tilrettelagt for rørslehemma.

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

Dei enkle turane (grøne turar) er gratis. Det er også to kart med «foto-orientering».

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

- Laste ned tur-o-appen på mobil
- Kjøpe og laste ned kart frå nettet på turorientering.no



Klubbdrakt Førde IL Orientering

Vi har fleire klubbdrakter på lager. Kjekt at vi som klubben framstår som samla, så vi oppfordrar flest mogeleg om å bruke våre fine o-drakter.

Prisar (for dei som ikkje har kjøpt før):

Barn og ungdom til og med 19 år:

Løpstrøye Kr 100,- Overtrekksjakke Kr 150,-.

Vaksne over 20 år:

Løpstrøye Kr 250,- Overtrekksjakke Kr 350,-.

Ta kontakt med Knut Even Hole om ein ønsker løpsklede. Epost: knuteh@hotmail.com



Orientering – for heile familien

Informasjon

Vi oppdaterer heimesida og facebook-sida gjennom sesongen, følg oss der.

nettside: orientering.fordeidrettslag.no

Alle orienteringsløp i Norge blir publisert på orientering.eventor.no

Har du spørsmål, ta gjerne kontakt::

Knut Even Hole, leiar tlf. 902 01 994 epost: knuteh@hotmail.com

Yngve Årdal, nestleiar tlf. 911 49 805 epost: ardalyngve@gmail.com

Vi oppfordrar orienteringsfamilien til å bruke våre støttespelarar!

