

Årsmelding for Sogn og Fjordane Orienteringskrins 2024-2025



Spektakulær utsikt frå post 60 under langdistansen på «Norges Vestlegaste O-løp»
Foto Knut Even Hole

Innholdsliste

1. Styret og administrative oppgåver	3
1.1 Styret og valde personar	3
1.2 Økonomi, medlemslag og tilskot	3
1.3 Administrative oppgåver i styret	6
1.4 Informasjon til klubbane	7
1.5 Representasjon	7
2. Sportsleg aktivitet	8
2.1 Born opp til 12 år/O-troll leirar	8
2.2 Ungdom 13-16 år/Hovedløp og O-landsleir	9
2.3 Juniorsamlingar (17-25 år)	10
2.4 Ungdomscup	11
2.5 NM, norgescup og store nasjonale løp	12
3. Opplæring og ny-utvikling	13
3.1 Fagsamlingar og klubbkontakt	13
3.2 Trenarutvikling	14
3.3 Utvikling i kart-teikning	14
4. Nyrekruttering, skule og uorganisert aktivitet	15
4.1 Skule/skulesprint/skulekarusell	15
4.2 Nyrekruttering av born	16
4.3 Nyrekruttering av vaksne, og tilrettelegging for uorganisert aktivitet	17
4.4 Turorientering og stolpejakt	17
5. Teknisk saker arrangement	18
5.1 Kart	18
5.2 Arrangement	20
5.3 VDG	20
5.4 Div. teknisk	21
6. Oppsummering – styre sine kommentarar	22

1. Styret og administrative oppgaver

1.1 Styret og valde personar

Knut Even Hole	Førde IL	Leiar
Jakob Kalvig Skogan	Sogndal IL	Nestleiar
Gøril Fristad	Askvoll IL	Styremedlem
Anne Marie Svarstad	Markane IL	Styremedlem
Anders Bergset	IL Vetem	Styremedlem
Håkon Grønli	Førde IL	Styremedlem
Anna-Karin Clarin	Sogndal IL	1. Varamedlem
Yngve Årdal	Førde IL	2. Varamedlem
Norvald Ospehaug	Tambarskjelvar IL	3. Varamedlem

Kontrollkomité:

Andreas Haug	Førde IL	Leiar
Julie Daling	Førde IL	Medlem
Edvin Helle	Askvoll IL	Varamedlem

Valnemnd:

Christian Frøyd	Sogndal IL	Leiar
Kristin Hatledal	Markane IL	Medlem
Jon Anders Schei	Førde IL	Varamedlem

1.2 Økonomi, medlemslag og tilskot

Erling Benjaminsen i Vestland Idrettskrins fører rekneskapen for Sogn og Fjordane Orienteringskrins (seinare SFOK), og har disposisjonsfullmakt til bankkontoane. For denne tenesta er det betalt kr 4675,- i 2024 og kr 6375,- i 2025. Krinsleiar og nestleiar har også disposisjonsfullmakt til kontoane. Dette kom på plass i 2024, då det blei eit krav frå NIF at to frå styret skulle ha tilgang og innsyn.

Honorar til styreleiar

I samsvar med vedtak i sak 10 på krinstinget 29.02.2020 har Knut Even Hole fakturert SFOK for kr 80.000,- for kvart av dei to åra for administrative oppgaver.



Samling på altanen. O-leir i Markane
Foto: Anne Marie Svarstad

Medlemslag og medlemstal

SFOK hadde i 2024 elleve medlemslag. I 2025 melde Norddalsfjord og Fjellhug/Vereide seg ut skriftleg, grunna få eller ingen aktive medlemmar. Aktivitetstal henta frå SportsAdmin (seinare SA) viser at det var totalt 492 betalande medlemmar fordelt på medlemslaga i 2023 og 483 i 2024. Det har vore nokså jamt med betalande medlemmar dei siste 3 åra. (sjå tabell under)

2001	2006	2008	2012	2014	2015	2016	2017	2018	2020	2022	2023	2024
1212	991	682	561	465	465	431	487	458	383	482	492	483

Tabellen viser registrerte medlemmer frå 2001 fram til 2024

Ut frå det store talet på deltakarar det er på nærløpa hos enkelte av klubbane, så kan det hende ein skulle vore meir aktiv å informere dei om å knytte seg til o-gruppa i minidrett, eller at medlemsansvarleg går inn i klubbadmin og gjer dette. Dette er einaste måten vi kan få eit mest mogleg rett bilda av kor mange som deltek på trening og løp.

Tabellen under viser aktive medlemmar i dei ulike klubbane for 2023 og 2024, fordelt på kjønn og alder. Talla er henta frå SA, og det er klubbane som har meldt inn desse gjennom samordna rapportering. SFOK er den nest minste krinsen med 2,22% av registrerte medlemmar i Norge.

Aktive medlemmer 2023-2024

			Kvinner						Menn						+/- 2022-2023
Klubb	Årstal	Totalt	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	Totalt	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	Totalt	+/- 2023-2024
Askvoll IL-Orientering	2023	31		2			14	16					15	15	11
Askvoll IL-Orientering	2024	9		2			3	5					4	4	-22
Breimsbygda IL-Orientering	2023	35	2	11	2		7	22		7	2		4	13	-11
Breimsbygda IL-Orientering	2024	41	1	9	2		10	22		6	5		8	19	6
Førde IL-Orientering	2023	162	1	28	18		9	56	1	35	30	1	39	106	-7
Førde IL-Orientering	2024	179	1	35	15	1	12	64		39	29	3	44	115	17
Hafslo IL-Orientering	2023	1						0					1	1	0
Hafslo IL-Orientering	2024	1						0					1	1	0
IL Vetten-Orientering	2023	61	2	12	4	1	9	28	1	9	4	4	15	33	19
IL Vetten-Orientering	2024	24		1	4		4	9		6	2		7	15	-37
Markane IL-Orientering	2023	81	3	15	8	3	18	47	4	11	2	2	15	34	18
Markane IL-Orientering	2024	88	4	12	5	2	26	49	5	15	1		18	39	7
Sogndal IL-Orientering	2023	105		17	2	1	21	41	1	25	3	2	33	64	2
Sogndal IL-Orientering	2024	117		18	3	1	23	45		22	6	2	42	72	12
Tambarskjelvar IL-Orientering	2023	16		1	1		2	4	1	2			9	12	-5
Tambarskjelvar IL-Orientering	2024	16		2	1		2	5	1	2			8	11	0
Von IL-Orientering	2023	0						0						0	0
Von IL-Orientering	2024	8			1	2	3	6			1		1	2	8
Totalt	2023	492	8	86	35	5	80	214	8	89	41	9	131	278	27
Totalt	2024	483	6	79	31	6	83	205	6	90	44	5	133	278	-9

Tilskotsløyvingar

Det har i perioden vore søkt om midlar frå ulike tilskotstilbydarar. Vi har fått tilslag på dei fleste, men også avslag grunna lik søknad over fleire år. Tabellen under viser ei oversikt over dei ulike som er søkt etter og kva som er blitt tildelt. Ein søker som regel om hausten og blir tildelt på våren året etter.

Årstal	2026	2025	2025	2024	2024	2023
Tilskot	Tildelt	Søkt	Tildelt	Søkt	Tildelt	Søkt
Vestland Idrettskrins (Særkretstilskot)			14074,00		13761,00	
Vestland Idrettskrins, lågterskel fysisk aktivitet			0,00	25000,00		
NOF Aktivitetsmidlar			24750,00		24000,00	
Vestland Fylkeskommune, Miljødirektoratet (O-leir)		80000,00	50000,00	80000,00		
Vestland Fylkeskommune, Miljødirektoratet (Skulesprint)		100000,00	100000,00	100000,00	100000,00	101275,00
Vestland Fylkeskommune (Mangfald og inkludering)					60000,00	434000,00
Idrettsfond Sogn og Fjordane					10000,00	30000,00
SUM		180000,00	188824,00	205000,00	207761,00	565275,00

Mellom 80-100% av tildelt tilskot har blitt fordelt ut igjen til klubbane ut frå aktivitet ein har hatt med skulesprint, og kor mange born og ungdom som har delteke på o-leirar og samlingar. Utgiftene klubbane har hatt til overnatting og mat er dekt av tilskota. Ein mindre del av nokre tilskot er beholdt for å dekke krinsen sitt arbeid med administrasjon.



Mange blide born på premieutdeling etter eit av løpa som Askvoll IL arrangerte på Værlandet, våren 2025.
Foto: Knut Even Hole

1.3 Administrative oppgaver i styret

Krinsstyret har arbeidd med ei rekkje oppgaver:

- Informasjon og kontakt med medlemslaga, Hordaland krins, Møre og Romsdal krins, NOF og idrettskrinsen
- Utarbeid søknader og rapportar til NOF, Vestland Fylkeskommune, Miljødirektoratet, Vestland Idrettskrins, m.m
- Innkalle og leie styremøte, haustmøte og krinsting.
- Utarbeide tiltaksplan og gjennomgå planen med oppnådd resultat.
- Planlegge og gjennomføre o-leirar og samlingar i samarbeid med klubbane.
- Samarbeide med nabokrinsar om ungdomssamlingar.
- Aktivt jobbe for å samle ei ungdomsgruppe og legge til rette for at dei får delta på samlingar, HL/OLL.
- Delta på Forbundsting og krinsleiar møte.
- Delta på Vestland idrettskrinsting.
- Utarbeide terminliste i samarbeid med klubbane.
- Utarbeide fordelingsnøkkel for tilskot, fordele og utbetale klubbane.
- Samle inn gamle kart og skanne og lagre dei digitalt, samt arkivering av originalar.
- Kartlegge ynskje om skulegardskart til skular som ikkje har noko lokal o-gruppe.
- Søke om tilskot til skulegardskart
- Kartarbeid, samt stadfeste terrengfordeling. Godkjenning av nye og kontrollerte kart.
- Skaffe støtte til innkjøp av krinsvestar. Designe utsjånad og bestilling.
- Overgang til ny leverandør av heimeside, utforming og oppdatering av innlegg, samt på Facebook.
- Sende informasjon og nyheitsbrev til klubbane.
- Planlegge og invitere til felles overnatting.
- Felles software for tidtaking
- Deltakarregistrering og premiering i ungdomscupen.

Styremøte

Kommunikasjonen i styret ha vore gjennom e-post, Messenger, sms og telefon.

Teams har blitt nytta på alle styremøta bortsett frå eit. Dette hadde vi ifbm. løpshelg i Nordfjord, og møtet var på Vangen Fritidssenter der o-leiren var lagt i 2024. Vi hadde plan om å få til eit møte under vårløpa på Værlandet og under samlinga i Nordfjord 2025, men grunna hektiske dagar fant vi ikkje tid til dette.

Styret hadde i 2024 seks styremøte digitalt, eit møte fysisk og eit ope møte (haustmøte ifbm. Idrettens møteplass). I 2025 hadde vi fem styremøte digitalt, og to i 2026 i forkant av tinget.

Vinteren 2024 skifta NOF leverandør av heimeside til ein enklare versjon. Alle i styret har tilgang som webmaster slik at ein kan legge aktuelle saker. Der ligg og eit filarkiv i heimesida på 5GB, som gjer at vi kan lagre dokument, bilder m.m som alle har tilgang til. Filer som låg i dropboxen som vart brukt før blei overført til filarkivet.

1.4 Informasjon til klubbane

Informasjon og kontakt med klubbane har stort sett vore gjennom mail til klubbleiar som igjen vidareformidlar til sine medlemmar. Det har blitt lagt ut saker på heimesida og på FB, men dette kunne vi nok ha blitt endå flinkare til å bruke meir. Klubbleiarane har i 2025 blitt invitert med på dei fleste styremøte.

1.5 Representasjon

Knut Even Hole har representert SFOK ved NOF sitt forbundsting 16-17. mars 2024

Gøril Fristad har representert SFOK ved Vestland idrettskrins sitt krinsting 13. april 2024

Knut Even Hole har representert SFOK ved NOF sine krinsleiar møte 1-2. november 2024 og 2025



Spennande aktivitet for ungdomen under samling i Markane 2025.

«Orienterings-skyting». Foto: Anne Marie Svarstad

2. Sportsleg aktivitet

2.1 Born opp til 12 år/O-troll leirar

Det har i perioden 2024 og 2025 blitt arrangert 8 o-troll leirar. Ein av desse utanom fylket, i tillegg til to felles overnattingar på o-løp. Leirane vart arrangerte av o-gruppene med økonomisk støtte frå o-krinsen, som igjen har fått støtte frå fylkeskommunen og NOF for gjennomføring av tiltaket. Leirane er gode tiltak for det sosiale miljøet, og overnatting er spesielt populært blant borna. Borna får god kontakt med kvarandre, på tvers av klubbane i kringen, og erfaring syner at desse samlingane kan vere avgjerande for at dei vert verande i idretten.

2024	Stad	Arrangør	Ansvarleg	Tal deltakar
4.-5.5	Førde	Førde IL O-løp, overnatting på Førde US, o-akt og o-løp i Askvoll	Førde IL	0-12: 10 (3 G, 7J) 3 vaksne
25.-26.5	Vesterland	Sogndal IL Krinsløp, o-akt, grilling, overnatting, o-akt og krinsløp.	Sogndal IL	0-12: 24 (16G+ 8J) 3 vaksne
9.-10.6	Nordfjord Fritidssenter	Markane/Veten IL O-løp, o-akt, grilling, overnatting, o-akt og o-løp	Markane/Veten IL	0-12: 16 (7G+ 9J) 6 vaksne
8.-11.8	Geilo	Sogndal IL Felles overnatting og samling Geilo-4 dagers	SFOK/SIL	0-12: 12 (6G+6J) Totalt: 26
7.-8.9	Hodlekve	Sogndal IL Dag 1: KM sprint, o-teknisk økt og myr fotball. Dag 2: O-teknisk økt og KM mellom.	Sogndal IL	0-12: 18 (8 G, 10J) Fleire vaksne
21.-23.6	O-festivalen, Lillehammer	Felles overnatting	SFOK	0-12: 0 Totalt: 16



Myr fotball i Hodlekve under o-leir i august 2025. Foto: Anna-Karin Clarin

2025	Stad	Arrangør	Ansvarleg	Tal deltakar
25.-27.4	Værlandet	Førde IL Overnatting og mat på gjesteheim, o-tekniske økter og tre o-løp. *8 frå HOK i tillegg	Førde/Knut Even	0-12: 17 (7 G, 10J) Mange vaksne på overnatting
31.5-1.6	Ullsheim	Markane IL og Veten IL Krinsløp, o-akt, grilling, overnatting, o-akt og krinsløp.	MIL/VIL	0-12: 8 +dagsdeltakarar (5G+ 3J)
23.-24.08	Hodlekve	Sogndal IL Dag 1: KM sprint, o-teknisk økt og myr fotball. Dag 2: O-teknisk økt og KM mellom.	SIL	0-12: 22 (12 G, 10J) Fleire vaksne
20.-22.6	O-festivalen, Geilo	Felles overnatting med grilling	SFOK/Jakob	0-12: 12 (7 G, 5 11) Totalt: 36

2.2 Ungdom 13-16 år/Hovedløp og O-landsleir

Det har vore ei svært positiv utvikling i deltakinga i aldersgruppa 13-16 denne perioden, særleg for 2025. Ein har auka både deltaking i kretsløp, på samlingar og på HL/OLL. Frå 41 startar i 2024 til 123 i 2025!

I 2025 har krinsen invitert både HOK og MROK på samlingar, med stort hell. Det har vore mellom 15 og 24 ungdommar på samlingane i krinsen i 2025, og flest på samlinga på Værlandet. Krinsen har også vore på samling i Ålesund. Ungdomsgjengen er ein flott og attraktiv gjeng!

Deltaking på Hovedløp (HL) og O-landsleir (OLL) er positivt for ungdommane, og i ein liten krins som SFOK er det ekstra viktig å vere med på det sosiale saman med ungdom frå heile Noreg. SFOK har arbeida godt med rekrutteringa til HL/OLL, og frå ingen deltakarar i 2022, til to i 2023, til tre i 2024 og heile ni i 2025. Truleg vert det ei rekordstor gruppe i 2026.

Under HL/OLL har SFOK delt rom og hatt eit godt og lærerikt samarbeid med Møre og Romsdal. I 2025 var troppen så stor at ein fekk rom aleine. Under krinsstafetten fekk eit av laga premie for nest beste kostyme.

Ungdomen har laga ein film frå opphaldet på HL/OLL 2025 som ligg på [heimesida](https://www.heimesida.no).



Fantastisk terreng og utsikt under
«Norges Vestlegaste O-løp»
Arrangør Askvoll IL 2025
Foto: Knut Even Hole

2024 Hvaler, arr: Fredrikstad SK

Leiar: Anne Marie Svarstad (Markane IL)

Deltakar	Klubb	Klasse	Resultat lang	Resultat sprint
Sjur Skilbrei	Førde IL	H14	38	47
Olina Svarstad Heggedal	Markane IL	D15	16	21
Gaute Osvoll	Førde IL	H15	55	49

2025 Sandefjord, arr. Sandefjord OK

Leiar: Anne Marie Svarstad (Markane IL) og Anne Therese Kusslid (Førde IL)

Deltakar	Klubb	Klasse	Resultat lang	Resultat sprint
Ann Kristin Kusslid	Førde IL	D14	18	IG
Ella Ryste Haugsbø	Førde IL	D14	42	44
Kaja Osvoll	Førde IL	D14	44	41
Brita Svarstad Heggedal	Markane IL	D14	15	23
Erlend Husevåg-Lobben	Førde IL	H14	31	38
Sjur Skilbrei	Førde IL	H15	50	41
Elisabeth Kusslid	Førde IL	D16	IG	IG
Olina Svarstad Heggedal	Markane IL	D16	25	22
Gaute Osvoll	Førde IL	H16	35	26

2.3 Juniorsamlingar (17-25 år)

Det har vore planlagt og lagt til rette for juniorsamlingar saman med ungdomssamlingane. Etter at Anja Hole flytta til Halden og Håkon Grønli byrja i militæret har det ikkje vore mange aktive i denne aldersgruppa i krinsen.

Krinssamlingar 13-25 år, 2024

Tid	Stad	Arrangør	Ansvarleg	Deltakarar
4.-5.5	Førde	Førde IL O-løp, overnatting på Førde US, o-akt og o-løp i Askvoll	Førde IL	13-16: 1 (1G)
25.-26.5	Sogndal, Vesterland	Sogndal IL Krinsløp, o-akt, grilling, overnatting, o-akt og krinsløp.	Sogndal IL	13-16: 4 (2G, 2 J) To vaksne
9.-10.6	Nordfjord Fritidssenter	Markane/Veten IL O-løp, o-akt, grilling, overnatting, o-akt og o-løp. Saman med o-troll. Fleire med på u-akt.	Markane/Veten IL	13-16: 3 (1G, 2J) Fleire vaksne
8.-11.8	Geilo	Sogndal IL, Geilo-4 dagers Felles overnatting og samling	SFOK/SIL	13-16: 1 (1G) Totalt: 26
7.-8.9	Hodlekve	Sogndal IL Dag 1: KM sprint, o-teknisk økt og myrfotball. Dag 2: O-teknisk økt og KM mellom.	SIL	13-16: 3 (2G) Fleire vaksne
21.-23.6	O-festivalen, Lillehammer	Fellesovernatting	SFOK	13-16: 2 (2 J) 17-25: 2 (2 J) Totalt: 16



«Myrspa» i Hodlekve under ungdomssamling i august 2025

Foto: Anna-Karin Clarin

Krinssamlingar 13-25 år, 2025

Tid	Stad	Arrangør	Ansvarleg	Deltakarar
25.-27.4	Værlandet	Førde IL Overnatting og mat på gjesteheim, o-tekniske økter og tre o-løp. *8 frå HOK	Førde IL/ Knut Even	13-16: 24 (12G, 13J)
31.5-1.6	Ullsheim	Markane IL og Veten IL Krinsløp, o-akt m/skiskyting, grilling, overnatting, o-akt og krinsløp. *6 frå MROK	MIL/VIL	13-16: 15 (3G+ 15J) 6 vaksne
23.-24.08	Sogndal	Hodelkve Dag 1: KM sprint, o-teknisk økt og myr fotball. Dag 2: O-tekn og KM mellom.	SIL	13-16: 16 (10G, 6J) 3 vaksne
26.-28.09	Ålesund, Emblem	Emblem Ei o-tekn økt, ein intervall i terrenget. O-løp. Overnatting skule. Felles reise med minibuss.	Gøril	13-16: 6 (4J, 2G) 1 vaksen
20.-22.6	O-festivalen, Geilo	Fellesovernatting	SFOK	13-16: 7 Totalt: 36



Ungdommane i kortspel på vegen inn att med ferja. Foto: Gøril Fristad

2.4 Ungdomscup

Ungdomscup 2024

Det var 16 registrerte deltakarar i aldersgruppa, fordelt på 13 konkurransar og totalt 41 enkeltstartar.

Klasse	Namn	Poeng	Tal løp	Gåvekort	Totalt i kl.
D 13-14	1. Brita Svarstad Heggedal, Markane IL	5	5	1000 kr	6/1 med nok løp.
H 13-14	1. Eirik Aalbu, Sogndal IL	4	5	1000kr	3/2
	2. Sjur Skilbrei, Førde IL	6	4	600 kr	
D 15-16	1. Olina Svarstad Heggedal, Markane IL	4	5	1000 kr	3/1
H 15-16	1. Gaute Osvoll, Førde IL	4	5	1000 kr	2/1
H 17-20	*Håkon Grønli, Førde IL	-	3	-	1/0

Plassering i fire beste løp tel. Ranging etter summen av plasseringar, der lågaste sum rangerer øvst osv. Må ha minst 4 teljande løp for å få poengsum. DSQ/DNF gir poeng tilsvarande sisteplass i aktuelt løp.

Ungdomscup 2025

Det var 21 registrerte deltakarar i aldersgruppa, fordelt på 11 konkurransar og totalt 123 enkeltstartar.

Klasse	Namn	Poeng	Tal løp	Gåvekort	Totalt i kl.
D 13-14	1. Olea Fristad, Askvoll IL	4	11	1000 kr	7/ 6 med nok løp.
	2. Vena Fristad, Askvoll IL	7	11	600 kr	
	3. Brita Svarstad Heggedal, Markane IL	8	10	300 kr	
H 13-14	1. Erlend Husevåg-Lobben, Førde IL	4	9	1000kr	8/5
	2. Eirik Aalbu, Sogndal IL	5	6	600 kr	
	3. Henrik Lunde Ness	7	5	300 kr	
D 15-16	1. Olina Svarstad Heggedal, Markane IL	4	8	1000 kr	2/2
	2. Elisabeth Kusslid, Førde IL	9	5	600 kr	
H 15-16	1. Gaute Osvoll, Førde IL	4	10	1000 kr	2/2
	2. Sjur Skilbrei, Førde IL	8	8	600 kr	
D 17-20	* Hedda Sølvberg, Veten IL	-	2	-	2/0
	* Marte Paulen	-	1	-	

2.5 NM, norgescup og store nasjonale løp

2024

To ungdommar og to juniorar deltok på O-festivalen. To barn og ein ungdom deltok på vestlandsmeisterskap på Os. Fleire barn og ungdommar deltok på Fjord-O i Bergen, med klassevinnarar til Ann Kristin Kusslid, Førde IL (D13-14) og Olea Fristad, Askvoll IL (D 11-12).

2025:

12 barn og seks ungdommar deltok på O-festivalen på Geilo.

Eitt barn og tre ungdommar deltok på Vestlandsmeisterskapen i Odda. Olea Fristad, Askvoll IL, vart klassevinnar i D13-14 og Jakob Lapp, Sogndal IL vant H11-12.



Oppe v. Nye venskap på tvers av klubbar og krinsar. Oppe h.: Samling i Ålesund med nye vestar.
Nede v. Stolte medaljevinnarar på Haustbløyta. Nede h. Før skogsintervall og stafett. Alle foto: Gørill Fristad

3. Opplæring og ny-utvikling

SFOK ønskjer å tilretteleggje for at tillitsvalde og frivillige i klubbane skal utvikle seg og at klubbane kan drive kompetanseheving. Krinsen har eit mål om å arrangere relevante kurs for medlemsklubbane, i tillegg til å oppmode klubbane til å delta på kurs i regi av NOF og andre.

I perioden har SFOK heldt eit «oppfriskingskurs» i kartteikning/skulegardskart. NOF har arrangert ei rekke kurs og digitale webinar som deltakarar frå heile Norge har kunne melde seg på, og krinsleiar har sendt ut informasjon om mange av desse til klubbane. NOF har mellom anna arrangert nettkurs i å teikne skulegardskart, løypeteikning og informasjon om tidtakingsprogram. Det er minst 5 personar har deltatt på eit eller fleire av desse kursa frå klubbane i SFOK.



Opplæring i kompasskurs av ein verdsmeister



Gaute og jentene. Begge foto: Gøril Fristad

3.1 Fagsamlingar og klubbkontakt

I samband med krinstinget i 2024 arrangerte SFOK klubbsamling med erfaringsutveksling og sesongplanlegging i forkant av tinget. I samband med Idrettens møteplass i slutten av oktober 2024 arrangerte SFOK Haustmøtet for å oppsummere sesongen 2024 og planlegge 2025.

Det er ikkje gjennomført fagsamlingar i samarbeid med NOF i perioden, tilsvarande klubbutviklingsseminaret i 2022. Dette skuldast dels at interessa frå klubbane har vore liten for dette, og styret har vald å ikkje prioritere dette.

For å betre kontakten med klubbane vart alle klubleiarane invitert med på dei fleste av styremøta i krinsen i 2024-25. På møta har ulike tema blitt diskutert som er interessant å ha med klubbane på.

3.2 Trenarutvikling

SFOK ønsker å støtte utdanning av trenarar i krinsen. NOF organiserer trenarkurs i orientering og SFOK har sendt ut informasjon om desse til klubbane. Det er klubbane sjølv som vidareformidlar til sine trenarar og sørger for påmelding. SFOK har tidlegare bidratt med finansiering av trenarkurs etter søknad frå klubbar, men har ikkje mottatt nokre søknadar denne perioden. Det er ikkje kjend for SFOK kor mange trenarar i krinsen som har tatt kurs i perioden der klubbane sjølv har betalt.

3.3 Utvikling i kart-teikning

Gjennom skuleprosjektet til NOF kan klubbane søkje om midlar til teikning og oppgradering av skulekart og sprintkart som kan nyttast av lokale skular. Det gis ekstra tilskot dersom klubbane har ungdommar som bidrar i arbeidet og får opplæring i synfaring. I perioden er det Førde og Markane som har fått slik tilleggstilskot, på fire skulekartprosjekt i 2024 og tre i 2025. Totalt fekk krinsen og klubbane i SFOK 43 500 kr i tilskot til skule-/sprintkart gjennom NOF i 2024, og 45 000 kr i 2025.

Alle karta som er produsert gjennom skuleprosjektet ligg tilgjengeleg på <https://skoleorientering.no/>.



Innandørs o-kart over Førdehuset. Teikna av Gaute Osvoll

4. Nyrekruttering, skule og uorganisert aktivitet

4.1 Skule/skulesprint/skulekarusell

For å bidra til god opplæring i skulen, rekruttere både barn, ungdom og vaksne til nye medlemmar, og for å tilretteleggje for auka aktivitet i naturen, har SFOK og klubbane i krinsen ei viktig oppgåve. SFOK har søkt og fått tildelt pengar til fleire prosjekt i perioden for å få fleire til å drive med orientering, både organisert og uorganisert.

Mange av klubbane har og arrangert grøne turar tilrettelagt for bruk av skulane. For dette gjev NOF sitt skuleprosjekt tilskot på 2000 kr per tur, og totalt fekk klubbane i SFOK 14 000 kr i tilskot til grøne turar i 2024, og 16 000 kr i 2025.

I 2024 vart SFOK tildelt totalt 160 000 kr frå Vestland fylkeskommune til tiltaka «Skulesprinten – frå skule til friluftaktivitet» og «Mangfald og inkludering i friluftsliv». I 2025 vart vi tildelt 100 000 kr til tiltaket «Skulesprint og skule/nærmiljøkart». Midlane er fordelt ut til klubbane i krinsen.

Dei mest aktive klubbane i krinsen har tilbydt skulane i sitt nærområde orienteringsopplegg i skuletida. Enten ved å stille opp ein eller fleire dagar med ulike o-aktivitetar, tilretteleggje opplegg som skulen sjølv gjennomfører, eller at dei har lånt utstyr og lagar til opplegg sjølve. Totalt har 22 skular (ein eller fleire gongar) fordelt på 6 klubbar deltatt på «skulesprint» i 2024 og 25 skular i 2025. I 2024 var det 2385 born og ungdom som deltok på «skulesprint» og i 2025 var det rett i overkant av 2400 born og ungdom. I tillegg hadde to klubbar opplegg på kveldstid (skulekarusell) der born i alderen 8-12 år blei invitert til «leik og moro» med ulike o-aktivitetar. Ca 270 born (ein eller fleire gongar) deltok her. I 2025 vart det bestemt å ikkje vidareføre støtte frå krinsen til skulekarusell sidan berre enkelte klubbar har kapasitet til å oppretthalde tilbodet, og at dei klubbane det gjeld, kan søke om midlar til prosjekta sjølve.



Matpause på O-leiren i Hodlekve. Foto Anna-Karin Clarin

4.2 Nyrekruttering av born

Rekrutteringsarbeidet føregår i stor grad ute i klubbane og SFOK har ikkje detaljkjennskap til alle tiltak som blir gjennomført, men inntrykket er at rekrutteringsarbeidet har vore omtrent på nivå med tidlegare år. Det er derfor gledeleg at klubbane har hatt positiv medlemsutvikling i perioden.

Deltakinga på o-leirar viser at det er eit bra antall barn opp til 12 år. I perioden 2024-25 har vi vore så heldige at mange av borna som no er gått over i 13+ har valt å fortsette med orientering. Vi har fått ein kjekk og aktiv gjeng med ungdomar, både gutar og jenter, som har delteke på dei fleste samlingane som er helde både i krinsen og i nabokrinsar. Ved idrettsregistreringa i 2023 var det 86 jenter og 89 gutar i alderen 6-12 år, og i 2024 var det 79 jenter og 90 gutar. Dette gir ei auke på ca. 25 born i forhold til 2022.

Prosjektet med mangfald og inkludering som starta med tildeling av midlar i 2023 vart vidareført med ny tildeling av midlar frå VLFK i 2024. Dette omfatta å betre inkludering og auke deltakinga i idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv for personar med fleirkulturell bakgrunn, låg inntekt eller funksjonsnedsetting. Tildelinga gjorde at SFOK kunne gje betydeleg støtte til klubbane, slik at tiltaka kunne følgjast opp. I Sogndal er samarbeid med aktivitetsguidar i idrettslaget vidareført, og det same gjeld engasjementa for unge trenarar i orientering og all-idrett, som også har bidratt til rekruttering av nokre av desse som nye o-løparar. Ei utfordring for å halde på ungar i desse gruppene er framleis å få foreldra inn i miljøet og aktive som frivillige. Styret valde å ikkje vidareføre prosjektet i 2025 grunna liten deltaking.



Klar for ny aktivitet under o-leiren i Markane. Foto: Anne Marie Svarstad

4.3 Nyrekruttering av vaksne, og tilrettelegging for uorganisert aktivitet

Det totale antall medlemmar i klubbane har i perioden auka med ca. 40 medlemmar. Vi kan og sjå att enkelte klubbar har gått mykje ned, medan andre tilsvarande opp. Dette kan skuldast at klubbane har hatt meir fokus på registrering og «vaska» medlemsregisteret sitt for å få fram meir rette tal. Talet på juniorar 13-19 år har helde seg stabilt sidan 2022, medan talet på aktive o-løparar i denne gruppa, som er med på samlingar og reiser på løp utanfor eigen klubb har auka. Gruppa 20-25 år er nokså lik med tidlegare år, og gruppa 26+ år har hatt ei lita auke i perioden. Antallet aktive vaksne som kan vere tillitsvalte og frivillige varierer. Medan nokre klubbar har lukkast med å få inn nye ressursar er det svært få til å dele oppgåvene på i nokre klubbar.

Inntrykket er at nedgangen i vaksne medlemmar og frivillige vi såg under og etter koronaepidemien er flata ut og dels reversert i fleire av klubbane. Resultatlistene frå krinsløp viser aukande deltaking dei siste to åra, med 20-40 % auke i deltakartal på samanliknbare løp. Fleire av desse er foreldre og andre vaksne som gjerne deltar i open-klassane. Samtidig ser vi at det er utfordrande å få ferskare medlemmar til å bli med på reiser og delta på krinsløp utanfor sin lokale klubb.

Det finst ei rekkje lågterskel tilbod som SFOK oppmodar klubbane til å gjennomføre for å rekruttere vaksne inn i klubben. Turorientering, Stolpejakten og Usynlig-O er gode tiltak, ved sidan av god marknadsføring av treningar og lokale løp. SFOK oppmodar og til å arrangere kurs og opplæring retta mot foreldre til nyrekruttede born.

4.4 Turorientering og stolpejakt

Fem klubbar i krinsen har arrangert turorientering i 2024-2025, og vi kan sjå ein kraftig framgang i antall deltakarar frå åra før. I 2023 var det 188 registrerte deltakarar, medan det i 2024 deltok 253. Framgangen fortsette i 2025, då var det 319 deltakarar som tok ein post eller fleire. Mykje av grunnen kan være at det i dei seinare år har blitt lagt fleire «grøne» turar, og det viser seg at desse er mest populære. I tillegg har nokre klubbar nytta «foto-o» og «tur-O-High five» for å dra fleire deltakarar.

Når det gjeld stolpejakt, så er det ikkje så mange o-grupper som tilbyr dette. Oss bekjent berre to, men det er òg andre lag som også tilbyr dette i S&Fj. Stolpejakta har fleire deltakarar enn tur-o, men vi har ikkje noko eksakt tal på kor mange.



Løypediskusjon, peparkake og gløgg for løparane som har fullført Romjulsløpet. Foto: Knut Even Hole

5. Teknisk saker arrangement

5.1 Kart

Det er få nye innrapporterte kart til krinsen i perioden, sjå oversikt under.

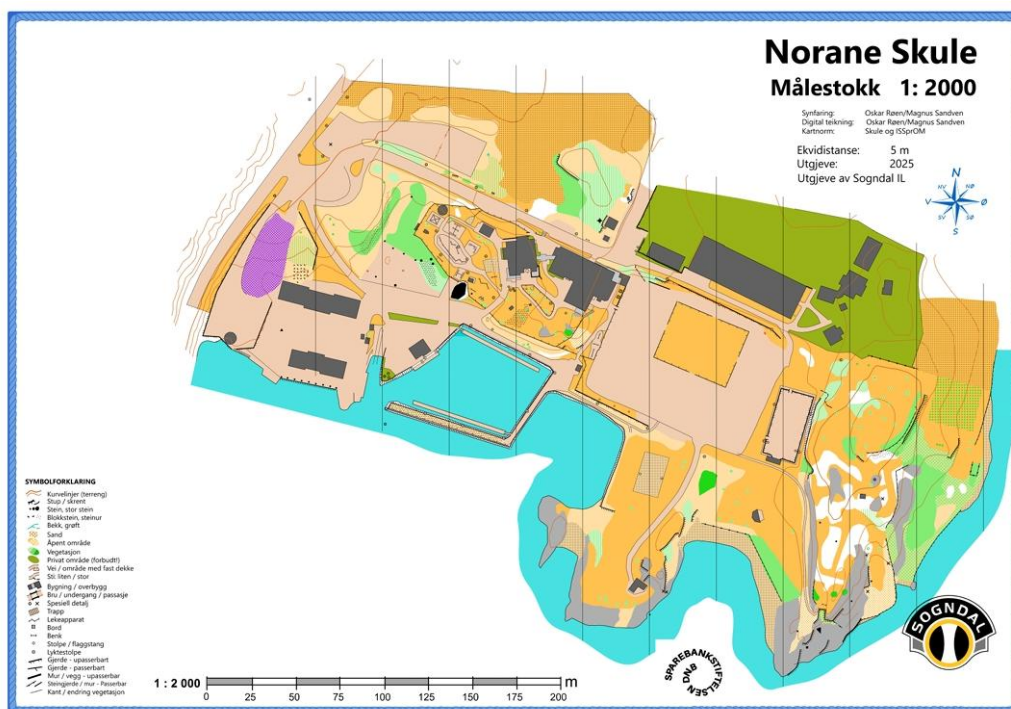
Vi veit at mange kart blir reviderte/utvida utan at det blir innrapportert til krinsen. Ein del nye kart er under arbeid, og blir truleg ferdig stilte i løpet av 2026.

Krinsen vil oppmode klubbane om å vurdere kartlagring i «kartarkiv.no». Då er karta sikkert lagra og tilgjengelege for nedlasting til løypelegging eller for revidering. Ein kan enkelt tildele medlemmar kva tilgang dei skal få ut frå kva ein skal gjere med kartet.

Krinsen vil oppmode laga om å arbeide aktivt med kartplan/-produksjon, det er o-karta som er vår arenaen.

Kart type	Kartnamn	Størrelse	Kart eigar
Sprintkart	Tonning - Visnes	1,33 km ²	Markane IL
Skogskart	Hydla	5 km ²	Markane IL
	Langeset	5,5 km ²	Markane IL
	Fluge	9,57 km ²	Førde IL

Fleire ungdomar har teke kurs i teikning av skulegardskart, og har teikna eit eller fleire kart i perioden. Karta ligg tilgjengeleg for alle på skoleorientering.no. 48 kart totalt ligg ute i portalen. Tabellen under viser karta som er teikna 2024-25. Det har og blitt utført revidering på enkelte av dei som er teikna tidlegare.



Skulegardskart over Norane skule. Teikna av Oskar Røen og Magnus Sandven

Kart type	Kartnamn	Karteigar	Utgjeve
Skulegardskart	Holmedal sentrum	Askvoll IL	2025
	Guridalen	Sogndal IL	2025
	Kvåle skule	Sogndal IL	2025
	Norane skule	Sogndal IL	2025
	Stedje	Sogndal IL	2025
	Loen skule	Markane IL	2024
	Vikane skule	Markane IL	2024
	Hafstadparken	Førde IL	2024
	Skilbrei Ungdomssenter	Førde IL	2025
	Sunde skule	Førde IL	2025
Innandørskart	Førdehuset	Førde IL	2025
	Alti	Førde IL	2024

SFOK søkte NOF midlar til 13 skulegardskart på skular som ikkje har nærliggande o-gruppe, for at også born og ungdom skal få opplæring i kartforståing på nye og riktige kart. Sidan det i utgangspunktet var det siste året med prosjektsamarbeidet mellom NOF og Sparebankstiftinga, så var det veldig mange som søkte om tildeling av midlar i 2025. Vi fekk difor berre tildelt midlar til 3 kart, og kunn 3000,- pr kart. Målet var å kunne ta færrest mogleg turar ut for å synfare, og kunne synfare mange kart på ein tur. Tildelinga blei ikkje nytta, men det blir søkt på nytt i år sidan NOF fekk fornya avtala.

Krinsen hadde eit oppfølgingskurs i teikning av skulegardskart. Dei som heldt på å teikne, og dei som hadde planar om å begynne, samlast på FIL-huset i Førde etter at dei først hadde sprunge o-løp på Haustbløyta i Naustdal. Garderobane sto klare for ein varm dusj etter løpet, og pizza til mat før kurset begynte. 7 ungdom, 2 vaksne + kurshaldar deltok.



Fortent premie for deltaking på krinsløp i Markane. Foto: Anne Marie Svarstad

5.2 Arrangement

Det har ikkje vore store arrangement i krinsen i perioden.

2024

Det vart arrangert KM sprint, mellom, lang og natt, samt 9 K-løp.

2025.

Det vart arrangert KM sprint, mellom, lang og natt, samt 7 K-løp.

Vårløpa i Askvoll i slutten av april, har blitt eit positivt innslag/oppstart av sesongen. Hordaland og Møre og Romsdal krins blir invitert på løp og samlingar.



Premieutdeling på Rrotekoppa. Foto: Knut Even Hole

5.3 VDG

Det har ikkje vore registrert uheldige VDG-saker i tingperioden. Det er viktig at lag og klubbar set seg inn i reglar for VDG, informerer og får tillatelse til å arrangere av blant anna grunneigar. NOF har utarbeidd «Mal for brev til organisasjonar som representerer grunneigar-, vilt-, friluft- og naturverninteresser» som bør brukast. NOF har og utarbeidd eit hefte i «VDG-arbeid på klubbnivå», som klubbene bør nytte seg av for ulike typar arrangement, inkludert tur-o og kartarbeid. Då stiller ein sterkare dersom uheldige saker dukkar opp før, under eller etter eit arrangement.

5.4 Div. teknisk

Det er bestemt av NOF at Emit EKT-brikkene skal fasast ut, og erstattast med emi-Tag-brikke (touch-free). Dette vil skje gradvis over fleire år, og først på dei store nasjonale løpa (Fjord-O, NM, O-festivalen ol.).

Laga må ha dette i tankane når dei skal kjøpe inn nytt utstyr, og kanskje låne utstyr med naboklubbane i ein overgangsperiode. Per no er Sogndal den einaste klubben i krinsen som har gjort ei større investering i touch free, da dei har kjøpt inn postutstyr for bruk på Fjord-O i år. Løparar som skal springe nasjonale konkurransar kan rekne med at det blir brukt touch free på dei fleste av desse.

SFOK ligg i «køa» til å arrangere DM i 2027, så om nokon av laga er interessert kan ein gjerne melde seg.



For ein herleg og kreativ ungdomsgjeng vi har fått i krinsen. Her frå krins-stafetten under HL i 2025, der Sogn og Fjordane krins var representert med ikkje mindre enn 2 reine krinslag, samt ein deltakar på blanda lag med Hordaland. Er det fyrste gong i historia? (jentene kom på 2. plass for beste kostyme)

Foto: Erik Borg, som alltid er fast fotograf på HL/OLL og elles større og mindre løp rundt om i landet, samt ein av karane bak O-boka. (bildet er og på omslaget til o-boka 2025)

6. Oppsummering – styre sine kommentarar

Det har vore bra med aktivitet i krinsen i perioden 2024-25. Kvart år har det blitt helde KM og K-løp fordelt på klubbane i krinsen. I 2024 valte styret å redusere talet på K-løp noko for å spare klubbane for å arrangere mykje, sidan det er vanskeleg å få deltakarar på slike løp. Deltakinga på K-løp har heldigvis tatt seg opp i perioden.



Bilde frå Jaktstart mellom i Markane. Alle foto: Anne Marie Svarstad

Fem klubbar tilbyr trening/nærløp så godt som kvar veke, og på desse treningane/løpa kan ein sjå at det ofte er 70-80 deltakarar. Rundt 50 i snitt på heile sesongen er det nokon som har.

På KM/K-løpa er det stort sett mange deltakarar frå arrangørklubben, men noko tynt med løparar frå andre klubbar. Vi har ein jobb og gjere med å få med oss fleire løparar på KM/K-løp slik at det blir meir givande for arrangørane av desse løpa. Tabellane under viser deltaking på KM/K-løp i 2024-2025. Dei viser ein kraftig oppgang på deltakarar, nær 200 fleire i 2025. KM lang hos IL Vetten har rekorden med 101 startande, og løpa på Værlandet med tett på 100. Her var det og mange deltakarar frå Hordaland.

Deltakaroversikt KM/K-løp 2024														
			Askvoll IL	Breimsbygda IL	Fjellhug/Vereide IL	Førde IL	IL Vetten	Markane IL	Sandane Turn	Sogndal IL	Tambarskjelvar IL	Totalt SFOK	Andre klubbar	Totalt
Arrangør	Dato	Løp												
Førde IL	03.05.2024	KM sprint	4	0	0	17	4	0	1	1	0	27	13	40
Førde IL	04.05.2024	K-løp mellom	5	1	0	18	2	2	0	5	1	34	17	51
Askvoll & H.	05.05.2024	K-løp mellom	2	1	0	13	2	1	0	7	1	27	18	45
Sogndal IL	25.05.2024	K-løp sprint	4	0	1	5	1	3	0	32	0	46	6	52
Sogndal IL	26.05.2024	K-løp mellom	4	0	0	5	1	3	0	35	0	48	6	54
Førde IL	29.05.2024	Sunnfjord-o	4	0	0	32	0	0	0	1	2	39	1	40
Breimsbygda IL	01.06.2024	Rotekoppen	1	10	0	9	1	5	0	0	0	26	2	28
Markane IL	15.06.2024	KM-mellom	6	1	0	14	7	27	0	8	1	64	12	76
IL Vetten	16.06.2024	KM-lang	6	1	0	12	23	16	0	11	2	71	30	101
Sogndal IL	07.09.2024	K-løp sprint	3	0	0	2	0	1	0	27	0	33	6	39
Sogndal IL	08.09.2024	K-løp mellom	3	0	0	3	0	0	0	33	2	41	4	45
Tambarskjelvar IL	21.09.2024	KM-natt												14
Tambarskjelvar IL	22.09.2024	Haustbløyta												12
Sum pr klubb/totalt			42	14	1	130	41	58	1	160	9	456	115	597

Deltakaroversikt KM/K-løp 2025													
			Askvoll IL	Breimsbygda IL	Fjellhug/Vereide IL	Førde IL	IL Vetten	Markane IL	Sogndal IL	Tambarskjelvar IL	Totalt SFOK	Andre klubbar	Totalt
Arrangør	Dato	Løp											
Askvoll IL	25.04.2025	K-løp mellom	3	0	0	22	2	3	20	0	50	41	91
Askvoll IL	26.04.2025	K-løp mellom	2		0	18	2	4	30	0	56	43	99
Askvoll IL	27.04.2025	K-løp mellom	2	0	0	18	2	3	28	0	53	40	93
Førde IL	21.05.2025	Sunnfjord-o	5	0	0	35	0	0	1	1	42	17	59
Breimsbygda IL	24.05.2025	Rotekoppen	5	9	1	8	0	2	8	0	33	0	33
IL Vetten	31.05.2025	K-løp mellom	7	0	0	16	21	14	0	1	59	16	75
Markane IL	01.06.2024	Jaktstart	7	0	0	17	19	23	0	2	68	12	80
Markane IL	15.06.2024	KM-mellom	6	1	0	14	7	27	8	1	64	12	76
Sogndal IL	23.08.2025	KM sprint	4	0	0	18	5	3	30	0	60	13	73
Sogndal IL	08.09.2024	KM mellom	4	0	0	24	5	3	40	1	77	7	84
Førde IL	03.10.2025	KM-natt	3	0	0	8	0	2	0	0	13	3	14
Tambarskjelvar IL	04.10.2025	Haustbløyta	4	0	1	13	0	2	0	0	20	2	12
Sum pr klubb/totalt			52	10	2	211	63	86	165	6	595	206	789

O-leirane har hatt godt med deltakarar, og spesielt for gruppa 13+. Her har vi fått ein fin gjeng som har funne kvarandre gjennom felles interesse for o-sporten. Oppgangen frå 2 deltakarar på HL/OLL i 2023, og 3 i 2024, til heile 9 deltakarar i 2025 er gledeleg. Mykje tyder på at det blir like mange eller fleire i 2026. Det er viktig at klubbane og krisen legg til rette best mogleg, gi støtte så dei får reise på større løp og på samlingar i nabo krinsar for å utvide nettverka sine, slik at dei vel å fortsette med orientering.

Det har ikkje blitt arrangert større løp i tingperioden, men Sogndal er i full sving med Fjord-O som skal gå 1. - 5. juni i år. Vi oppmodar alle om å sette av desse datoane, og melde seg på løpa. Det blir jobba med å få til ei ungdomssamling under arrangementet der ein går breidt ut med invitasjonen for å få med ein større gjeng gjerne frå heile landet. Høyrest dette spennande ut og du har lyst til å hjelpe til? Ta kontakt med nokon i styret.

FJORDINGEN TYS DAG 18. JUNI 2024 15



KJEKT: Godt humør på Aslaug Thingnes Bø, Klemet Bø, Synne Bø Solbakken, Samuel Bø Solbakken og Martine Bø Solbakken. FOTO: MARKANE IL



DOBDEL KRINSMEISTER: Olina Svarstad Heggdal, Markane IL, vann begge dagar. FOTO: MARKANE IL



VANN: Grete Zacariassen deler ut premie til krinsmeister Jakob Ulvedal frå IL Veten. FOTO: MARKANE IL

Stor arrangørinnsats og god deltaking i KM i orientering

IL Veten og Markane IL arrangerte også i år KM i orientering saman. I tillegg arrangerte dei o-leir som var open for heile fylket.

Det ligg stor dugnadsinnsats bak dei tre arrangementa, og det er ikkje få timar som har blitt lagt ned av arrangørane for å få dette til. Så vart dei også lønna med godt vær, god deltaking og ikkje minst gode skussensl for jobben. Vi noterer også fleire sterke resultat frå løparar i dei to klubbane.

Nytt kart i terrenget

Markane IL stod som arrangør av KM mellomdistanse, som vart arrangert på Kvila ved Stryn skisenter. Laget hadde fått klart eit nytt kart frå terrenget opp imot Tverrfjell, og det vart gjort ein stor jobb med å få alt klart til løpet.

Det var i alt 76 deltakarar. Største klassen var nybyrjarløypa, noko som lover godt for rekrutteringa. Dei to arrangørklubbane hadde mange med saman med deltakarar frå fleire klubbar i Sogn og Fjordane, og ein stor gjeng frå Emblem i Møre og Romsdal.

Av lokale prestasjonar var det fleire kvinner som vart krinsmeistarar frå dei to arrangørklubbane. Brita Svarstad Heggdal (Markane IL) vart krinsmeister i D13-14 og Olina Svarstad Heggdal vart det same i D15-16. Dei to unge jentene



KM I ORIENTERING: Mange deltakarar frå Førde, Askvoll, Veten, Markane, i tillegg til utanfor krinsen. Også Stryn og Løen hadde nokre som deltok. FOTO: IL VETEN

sprang på svært sterke tider i sine løyper. I D50 vart Solvi Nyberg Bergset (IL Veten) krinsmeister, medan Aslaug Thingnes Bø (Markane IL) vart krinsmeister i D60. Jakob Ulvedal (IL Veten) vart krinsmeister i H15-16 og det same vart Kjell Over Bergset (IL Veten) i H50. Gisle Bøe (Markane IL) sprang i tillegg inn til dagens andre beste tid i A-lag løypa.

Stor oppslutnad på Leite

Under KM lang som IL Veten arrangerte på Leite på Nordsida var det imponerende 103 deltakarar

som stilte til start, med eit aldersspekk frå yngste på 2 år til eldste mann på over 80. Arrangøren hadde også her gjort ein stor jobb og det var laga til mange ulike løyper for deltakarane. Helle fire A-løyper hadde IL Veten lagt opp, der den lengste var 8 km lang.

Vi kan også her notere god deltaking og mange sterke resultat frå dei lokale løparane. Brita Svarstad Heggdal vart igjen krinsmeister i D13-14. Ho sprang i B-løypa som var 3,5 km. I D15-16 kopierte Olina Svarstad Heggdal prestasjonen frå dagen før og vart

krinsmeister i den kortaste A-løypa. Ashild Sætre Bøe (Markane IL) vart krinsmeister i D50. Det kan også nemnast at vinnar av lengste A-løypa var tidlegare verdsmeister, Olav Lundanes frå Halden SK, som var blant deltakarane som kom frå utanfor fylket.

Ekstra stas for funksjonærane som arrangerer løp at mange lokale deltakarar møtte opp og prøvde o-løp for første gang, både barn og vaksne.

Med stor deltaking frå lokale klubbmedlemmar og tilreisande både i og utanfor krinsen, vart det

ein fin dag i sola med jakt på postar og bading i fjellvatn for dei barskaste.

O-leir med fokus på integrering

Det to laga arrangerte også ein orienteringsleir saman mellom dei to lopa i helga. Det var o-trolleir for dei yngste og ungdomssamling for dei som var frå 13 år og oppover. Her hadde laga fått med fleire lokale deltakarar frå Stryn, men det var også folk frå Sogn og Sunnfjord som deltok. Arrangørane av leiren hadde eit spesielt fokus på integrering, og det var med fleire barn med minoritetsbakgrunn. Nokre av dei fekk prøvd orientering for første gang, medan andre hadde vore med i før også. Det var lagt opp til kjekke o-aktivitetar som puslespelstafett, fangeleiken, trolleiken, kart-teknikstafett, o-skyttaren m.m. Her mangla det ikkje på innsats, motivasjon og berøring. Det var kjekt å sjå dei gode samspela på tvers av aldrar og tidlegare erfaring med o-løp. På kvelden var det felles middag og barna heldt fram den gode leiken i kveldssola til langt på kveld. Dagen etter var det gjennomgang av dagens løp på Leite for dei som opprydding og avreise til løpet.

Stor takk til deltakarar og funksjonærar!

KRISTIN HATLEDAL



BLID GJENG: KM i orientering F.v. Brita Grønli, Brita Svarstad Heggdal, Sofie Heirliid og Vena Fristad. FOTO: MARKANE IL



PRØVDE SEG: Chiku Mugisho og Chiza Mugisho har funne ein post i løypa. FOTO: MARKANE IL



FIN TUR: Eva Ulvedal i bærresele, Dag Ulvedal, Aurora Ulvedal, Liv-Jorunn Bergset og Johanne Sætre (Veten), klare for løp. FOTO: IL VETEN



22.02.2026

Knut Even Hole
Krinsleiar

Jakob Kalvig Skogan
Nestleiar

Gørill Fristad
Styremedlem

Anders Bergset
Styremedlem

Anne Marie Svarstad
Styremedlem

Håkon Grønli
Styremedlem

