Trimbøkene 2019 Namn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Skjema finn de i banken eller på heimesida til HIL. Deltakarkontingent skal betalast til

kontonr.: 37850720062, merk med trimskjema 2019 og namn.

Vaksen kr. 150, og barn kr. 100.

|  |
| --- |
| **Betalt dato:** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Turtrim 10 poeng:** | Antall turar | Sum |
| Naturstien i Moane |  |  |
| Tubba  |  |  |
| Bondehaug |  |  |
| Øvrabøstølen |  |  |
| Huaplassen |  |  |
| Ølnesstølen |  |  |
| Hillestadstølen  |  |  |
| Skåradn/Sørenhovden |  |  |
| Gamlevegen Solvorn – Galden |  |  |
| På veg mot Legene |  |  |
| Stemmingo |  |  |
| Hesvollen |  |  |
| Modvo |  |  |
| Røymstølen |  |  |
| **Fjelltrim 20 poeng:** |  |  |
| Setålen |  |  |
| Molden |  |  |
| Svarthidler |  |  |
| Røde Kors hytta |  |  |
| Skoganipa |  |  |
| Hongi |  |  |
| Nyre |  |  |
| Simosete |  |  |
| Beimshytta |  |  |
| Grøndalen (Kvam på Veitastrondi) |  |  |
| **Tilleggsbøker 10 poeng:** |  |  |
| Langholmen  |  |  |
| Lysløypa, 5 km (vinter-bok) |  |  |
| **SUM:** |  |  |

**HUGS Å BETALE DELTAKARKONTINGENT ☺**

2019- vegforklaring

|  |  |
| --- | --- |
| **Turtrim 10p** |  |
| Naturstien i Moane | Sti frå enden av treningsfeltet i Moane. Hold til høgre der vegen delar seg etter bustadhusa på høgre hand. |
| Tubba | Traktorveg frå Straumane, over brua, hold til venstre |
| Bondehaug | Sti frå Krossen eller Resaland |
| Øvrabøstølen | Sti frå industrifeltet på Galdetoppen |
| Huaplassen (Luster turorientering Langen) | Frå Hafslo: traktorveg frå Kjos, følg merking mot Solvorn/ØvrebøFrå pumpehuset :Ta til venstre bak pumpehuset, følg merking. |
| Røymstølen | Sti frå Krossen eller Resaland,  |
| Hillestadstølen | Mellom skyttarhuset og Solbakkafeltet. Frå skyttarhuset:hold til, høgre der vegen delar seg. |
| Skåradn/Sørenhovden | Start Mollandsmarki ved garden Vetleskog, følg Kjosavegen eit lite stykke bortover før ein tek opp til høgre. Følg merking. |
| Gamlevegen Solvorn – Galden | Kassen heng på pumpehuset |
| Sti mot Lægene | Sti langs fjorden ut frå Solvorn innover fjorden, på stien mot Legene. |
| Stemmingo | Sti frå enden av Krekavegen eller veg frå Lomheim |
| Hesvollen  | Traktorveg frå Soget (til venstre etter brua) eller sti frå Staumbrui |
| Modvo | Over Heggmyrane, veg frå toppen av Nygardsbakken |
| Ølnesstølen (Luster turorientering Klibberseggi) | Traktorveg frå garden England. Fin rundtur om Imesdal. Om du vil ha ein litt lengre tur. |
| **Fjelltrim 20 poeng** |  |
| Molden | Merka sti frå Krossen eller Marifjøra |
| Svarthidler | Merka sti frå Krossen. |
| Setålen (Luster turorientering Fuglesteg) | Sti frå Solvornvegen, eller sti vidare frå Øvrabøstølen |
| Simosete/Lyst | Skogsveg frå Osen, eller sti frå Soget eller Svinekleiva (på veg til Hesvollen). Boksen heng no på selet til Ruth Karin Kvam.  |
| Røde Kors hytta | På toppen av skitrekket, sti frå Tvangen eller via Sønnesynstølen |
| Skoganipa (Luster turorientering Vorfjellet) | Sti frå Rupheim. På ski frå Sogn skisenter  |
| Hongi | Sti Frå Rupheim På ski frå Sogn skisenter |
| Grøndalen  | Merka sti frå Kvam på Veitastrondi. |
| Nyre | Sti frå Solvorn utover fjorden, forbi Måsaviki og vidare utover. |
| Beimshytta | Veg frå industrifeltet på Hestnes |

**For å bli trimmian og få trimmian-premie (både barn og vaksne) må du gå på (nesten) alle trimbøkene, og du må vera medlem av Hafslo idrettslag.**

**Du kan velja å gå enten Grøndalen eller Skoganipa/Hongi.**

**Du kan og velje ta nokre turorienteringspostar for Luster (eige skjema) og slepp då innom td Ølnesstølen om du går på Klibberseggi).**

**Premie til alle barn i barnehage- og grunnskulealder med minst 150 poeng, og premie til barn med flest poeng (treng ikkje vera trimmian for å få flest poeng). Det vert trekt gåvekort blant alle vaksne med minst 500 poeng. Seniorar må samle 300 poeng for å få premie.**

**Tilleggspostar for å samla poeng, men er ikkje med i trimmian: Langholmen (10 poeng) og på toppen av 5 km i lysløypa (10 poeng).**

**Kontakt nokon i trimgruppa viss du har høve til å leggja ut/ta inn ei bok☺. .**

**Turtrim-bøkene vert tekne inn att 1. oktober og fjelltrim-bøkene 15. september**

**Levèr skjema til ein i trimgruppa (Katrin Lægreid Nes 95791517, Audhild Moe-99339867, Tomas Kjørlaug- , Line Hillestad Espeland-98813123, Ann-Elisbeth Skjerven 91344415 eller Adrianne Kvam 91387573) seinast 20. oktober.**

**Det er fint om de seier ifrå til nokon av oss viss bøker er utskrivne, eller det manglar noko å skriva med :).**

**Ikkje alle turar er fullt merka, lurar du på noko er det berre å ta kontakt med oss i trimgruppa. Lustrakartet er og eit godt hjelpemiddel.**