

**Trimbøkene 2020 Namn:** \_\_\_\_\_

Skjema finn de i banken eller på heimesida til HIL. Deltakarkontingent skal betalast til kontonr.: **37850720062**, merk med trimskjema 2020 og namn.

Vaksen kr. 150, og barn kr. 100.

**Betalt dato:** 

<b>Turtrim 10 poeng:</b>	Antall turar	Sum
Naturstien i Moane		
Måsaviki		
Bondehaug		
Øvrabøstølen		
Huaplassen		
Labøen		
Hillestadstølen		
Skåravn/Sørenhovden		
På veg mot Legene		
Stemmingo		
Hesvollen		
Modvo		
Røymstølen		
<b>Fjelltrim 20 poeng:</b>		
Sønnesynstølen		
Molden		
Svarthidler		
Røde Kors hytta		
Skoganipa		
Hongi		
Nyre		
Simosete		
Beimshytta		
Grønndalen (Kvam på Veitastrondi)		
<b>Tilleggsbøker 10 poeng:</b>		
Langholmen		
Lysløypa, 5 km (vinter-bok)		
<b>SUM:</b>		
<b>Kommentar:</b>		

**HUGS Å BETALE DELTAKARKONTINGENT ☺**

## 2020- vegforklaring

<b>Turtrim 10p</b>	
Naturstien i Moane	Sti frå enden av treningsfeltet i Moane. Hald til høgre der vegen deler seg etter bustadhusa på høgre hand.
Måsaviki	På veg mot Nyre. Start i Solvorn og gå utover fjorden. Merka.
Bondehaug	Sti frå Krossen eller Resaland. Merka frå Krossen.
Øvrabøstølen	Sti frå industrifeltet på Galdetoppen
Huaplassen (Luster turorientering Langen)	Frå Hafslo: Traktorveg frå Kjos, følg merking mot Solvorn/Øvrebø. Frå pumpehuset : Ta til venstre bak pumpehuset, følg merking.
Røymstølen	Sti frå Krossen eller Resaland,
Hillestadstølen	Mellom skyttarhuset og Solbakkafeltet. Frå skyttarhuset: Hald til høgre der vegen deler seg.
Skåradn/Sørenhovden	Start Mollandsmarki ved garden Vetleskog, følg Kjosavegen eit lite stykke bortover før ein tek opp til høgre. Følg merking.
Labøen (Luster turorientering Klibberseggi)	Følg grusveg mot Simosete frå Osen.
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 Staumbroi
Modvo	Over Heggmyrane, veg frå toppen av Nygardsbakken.
<b>Fjelltrim 20 poeng</b>	
Molden	Merka sti frå Krossen eller Marifjøra.
Svarthidler	Merka sti frå Krossen.
Sønnesynstølen(Luster turorientering Fuglesteg)	Merka frå Rødekorshytta. Kan og starta ved traktorveg til Dale, Indre Hafslo.
Simosete/Lyst	Skogsveg frå Osen, eller sti frå Soget eller Svinekleiv (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.
Grønndalen	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 Grønndalen eller Skoganipa/Hongi.**

**Du kan og velje ta nokre turorienteringspostar for Luster (eige skjema) og slepp då innom t.d. Labøen om du går på Klibbersaggi.**

**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 samla 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**

**Levér skjema til ein i trimgruppa (Katrin Lægreid Nes 95791517, Audhild Moe 99339867, Tomas Kjølraug 41140569, Sandra Nesse Søhoel 47647881, Grete Marie Skårhaug Solvi 90037684, Kjell Arild Høyum 90767306, eller Adrienne 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; lure du på noko, er det berre å ta kontakt med oss i trimgruppa. Lustrakartet er óg eit godt hjelpemiddel.**