­Trimbøkene 2022 Namn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

kontonr.: 3785.07.20062, merk med trimskjema 2022 og namn.

Vaksen kr. 150, og barn kr. 100.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Turtrim 10 poeng:** | Antall turar | Sum |
| Naturstien i Moane |  |  |
| Måsaviki |  |  |
| Bondehaug |  |  |
| Øvrabøstølen |  |  |
| Huarplassen *(Alternativ Klibberseggi)* |  |  |
| Galden- pumpehuset |  |  |
| Skårane/Sørenhovden |  |  |
| På veg mot Legene |  |  |
| Stemmingo |  |  |
| Hesvollen |  |  |
|  |  |  |
| **Fjelltrim 20 poeng:** |  |  |
| Sønnesynstølen |  |  |
| Røde Kors hytta |  |  |
| Skoganipa |  |  |
| Hongi *(Alternativ Vorfjellet)* |  |  |
| Turli |  |  |
| Simosete |  |  |
| Beimshytta |  |  |
| Setålen |  |  |
| **Tilleggsbøker 10 poeng:** |  |  |
| Langholmen  |  |  |
| Lysløypa, 5 km (vinter-bok) |  |  |
| **SUM:** |  |  |
| **Kommentar:** |  |  |

**HUGS Å BETALE DELTAKARKONTINGENT ☺**

2022- vegforklaring

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Turtrim 10p** |  |
| 1 | Naturstien i Moane | Sti frå enden av treningsfeltet i Moane. Hold til høgre der vegen delar seg etter bustadhusa på høgre hand. |
| 2 | Måsaviki | På veg mot Nyre. Start i Solvorn og gå utover fjorden. Merka. |
| 3 | Bondehaug | Sti frå Krossen eller Resaland. Merka frå Krossen. |
| 4 | Øvrabøstølen | Sti frå industrifeltet på Galdetoppen |
| 5 | Huarplassen *(Alternativ: Klibberseggi)* | Frå Hafslo: traktorveg frå Kjos, følg merking mot Solvorn/ØvrebøFrå pumpehuset :Ta til venstre bak pumpehuset, følg merking. |
| 6 | Galden - Pumpehuset | Pumpehus ved Gamlevegen mellom Hafslo og Solvorn |
| 7 | Skåradn/Sørenhovden | Start Mollandsmarki ved garden Vetleskog, følg Kjosavegen eit lite stykke bortover før ein tek opp til høgre. Følg merking. |
| 8 | Sti mot Lægene | Sti langs fjorden ut frå Solvorn innover fjorden, på stien mot Legene. |
| 9 | Stemmingo | Sti frå enden av Krekavegen eller veg frå Lomheim |
| 10 | Hesvollen  | Traktorveg frå Soget (til venstre etter brua) eller sti frå Staumbrui |
|  |  |  |
|  | **Fjelltrim 20 poeng** |  |
| 11 | Sønnesynstølen | Merka frå Rødekorshytta. Kan og starte ved traktorveg til Dale, Indre Hafslo |
| 12 | Røde Kors hytta | På toppen av skitrekket, sti frå Tvangen eller via Sønnesynstølen |
| 13 | Skoganipa | Skoganipa: Sti frå Rupheim. På ski frå Sogn skisenter  |
| 14 | Hongi *(Alternativ Vorfjellet)* | Sti Frå Rupheim På ski frå Sogn skisenter*(Vorfjellet – frå Engjadalen/ Brun i Gaupe)* |
| 15 | Simosete/Lyst | Skogsveg frå Osen, eller sti frå Soget eller Svinekleiva (på veg til Hesvollen). Boksen heng no på selet til Ruth Karin Kvam.  |
| 16 | Turli | Same utgangspunkt som Simosete/Lyst |
| 17 | Beimshytta | Veg frå industrifeltet på Hestnes |
| 18 | Setålen | Startar på sti langs med fjorden mot Måsaviki, for deretter å følje merka sti oppover. Alternativ er å starte frå skogsveg ca 1,5 km opp frå Solvorn. |
|  |  |
| **Tilleggspostar for å få poeng** – men som ein ikkje treng for å fullføre trimmian: |
|  | Langholmen (10 poeng) |  |
|  | Toppen av 5km i lysløypa (10 poeng) |  |

**Trimmian:** For å bli trimmian må du gå på 19 turar som vist over. For nokre av turane er alternative turar vist i parentes.

**Premiering** (for medlemar av Hafslo idrettslag)

* Barn i barnehage- og grunnskulealder med minst 150 poeng.
* Gåvekort trekt ut mellom alle som har fullført trimmian og vaksne med minst 500 poeng.

**Georeg, Turtrim skjema, bøker og merking av sti:**

* **Georeg:** Det er no lagt til rette for at du kan ta i bruk ein app kalla GEOREG for registrering av dine turar som alternativ til å skriva i turtrim-bøkene. Alle trimian postane er tilgjengelege frå appen. Appen kan lastast ned via Google Play, App Store eller tilsvarande. Turtrim-bøkene vil framleis vere tilgjengeleg, men ***vi oppfordrar til bruk av appen!***
* **Turtrim-bøkene** vert tekne inn att 1. oktober. (Flott om Trimgruppa får beskjed om bøker som er utskrivne, eller det manglar noko å skrive med. Ta gjerne kontakt dersom du har høve til å leggja ut/ta inn ei bok!)
* **Innlevering** av skjema til ein i trimgruppa (sjå under), seinast innan 20.oktober.
* **Merking av stiar** er ikkje like god for alle turane, så ta gjerne kontakt med ein i trimgruppa for hjelp. Lustrakartet kan og vere til god hjelp.

**God tur, helsing Trimgruppa!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Katrin Lægreid Nes 95791517 | Audhild Moe99339867 | Monica Heggestad90092762  | Sandra Nesse Søhoel 47647881 |
| Grete Marie Skårhaug Solvi 90037684 | Adrianne Kvam 91387573 | Kjell Arild Høyum90767306 |  |