

**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 <i>(Alternativ Klibberseggi)</i>		
Galden- pumpehuset		
Skårane/Sørenhovden		
På veg mot Legene		
Stemmingo		
Hesvollen		
Fjelltrim 20 poeng:		
Sønnesynstølen		
Røde Kors hytta		
Skoganipa		
Hongi <i>(Alternativ Vorffjellet)</i>		
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/Øvrebø Frå 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 høgde. 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 følge 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 trimmian 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 Moe 99339867	Monica Heggstad 90092762	Sandra Nesse Søhoel 47647881
Grete Marie Skårhaug Solvi 90037684	Adrienne Kvam 91387573	Kjell Arild Høyum 90767306	