



## 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:**

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

**HUGS Å BETALE DELTAKARKONTINGENT ☺**

## 2022- vegforklaring

	<b>Turtrim 10p</b>	
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 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 Staumbui
	<b>Fjelltrim 20 poeng</b>	
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.
	<b>Tilleggspostar for å få poeng</b> – 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 18 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!**

Terje Brunborg 95261457	Katrin Lægreid Nes 95791517	Monica Heggstad 90092762
Adrienne Kvam 91387573	Sandra Nesse Sjøhoel 47647881	Kjell Arild Høyum 90767306