

**Trimbøkene 2023 Namn:** _____

Skjema finn de i banken eller på heimesida til HIL. Deltakarkontingent skal betalast til kontonr.: **3785.07.20062**, merk med trimskjema 2023 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		
Modvo		
Hillestadstølen		
Fjelltrim 20 poeng:		
Sønnesynstølen		
Røde Kors hytta		
Skoganipa		
Hongi <i>(Alternativ Vorffjellet)</i>		
Turli		
Simosete		
Beimshytta		
Setålen		
Fjellstølen		
Munthemarki		
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: Klipperseggi)	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 Staumbrui
11	Modvo	Over Heggmyrane, veg frå toppen av Nygardsbakken
12	Hillestadstølen	Mellom skyttarhuset og Solbakkafeltet.
Fjelltrim 20 poeng		
13	Sønnesynstølen	Merka frå Rødekorshytta. Kan og starte ved traktorveg til Dale, Indre Hafslo
14	Røde Kors hytta	På toppen av skitrekket, sti frå Tvangen eller via Sønnesynstølen
15	Skoganipa	Skoganipa: Sti frå Rupheim. På ski frå Sogn skisenter
16	Hongi (Alternativ Vorfjellet)	Sti Frå Rupheim På ski frå Sogn skisenter (Vorfjellet - frå Engjadalen/ Brun i Gaupe)
17	Simosete/Lyst	Skogsveg frå Osen, eller sti frå Soget eller Svinekleiva (på veg til Hesvollen). Boksen heng no på selet til Ruth Karin Kvam.
18	Turli	Same utgangspunkt som Simosete/Lyst
19	Beimshytta	Veg frå industrifeltet på Hestnes
20	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.
21	Fjellstølen	Følg sti frå Setålen, med skilting mot Solvornsnipa.
22	Munthemarki	Frå Okleviki følger ein Kongevegen forbi Fantahilleren og ned mot traktorveg. Derifrå merka retning Munthemarki (merking i løpet av hausten 2022.)
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 22 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, Postkassetrimmen, Turtrim skjema, bøker og merking av sti:

- **Georeg og Postkassetrimmen:** Det er no lagt til rette for at du kan ta i bruk appar for registrering av dine turar som alternativ til å skriva i turtrim-bøkene. Appane ein kan nytte er enten Georeg eller Postkassetrimmen. Alle trimmian postane er tilgjengelege frå appen. Appane kan lastast ned via Google Play, App Store eller tilsvarande. Turtrim-bøkene vil framleis vere tilgjengeleg, men **vi oppfordrar til bruk av appane!**
- **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 Søhoel, 47647881	Kjell Arild Høyum, 90767306