



VELKOMEN TIL HAFSLOTRIMMEN 24/25!

Namn: _____

Hafslotrimmen er ein turkonkurranse (mot deg sjølv eller mot andre, alt etter kva du vil) der du samlar poeng ved å gå turar på Hafslo og i Solvorn. For dei som ikkje brukar appen «Trimpoeng» og vil være med i trekking av premiar, må ein levere trimskjema, være medlem av Hafslo idrettslag og betale deltakarkontingent. Kontingenten (vaksen kr. 75, barn kr. 50) betales til kontonr. 3785.07.20062, eller med Vipps til nummer 114316. Betalinga merkes med «trimskjema 24/25» og namn. Konkurransen varer frå 01.10.2024 – 30.09.2025.

Betalt dato:

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

Trimpostar 24/25 – Vegforklaring:

	Turtrim 10 poeng:	
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	Frå Hafslø: traktorveg frå Kjos, følg merking mot Solvorn/Øvrebø Frå pumpehuset :Ta til venstre bak pumpehuset, følg merking.
6	Galden - Pumpehuset	Pumpehus ved Gamlevegen mellom Hafslø og Solvorn
7	Skåravn/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.
13	Kjosastølen	Sti frå Kjos.
14	Labøen	Skogsveg frå Osen
	Fjelltrim 20 poeng:	
15	Sønnesynstølen	Merka frå Rødekorshytta. Kan og starte ved traktorveg til Dale, Indre Hafslø
16	Røde Kors hytta	På toppen av skitrekket, sti frå Tvangen eller via Sønnesynstølen
17	Skoganipa	Skoganipa: 1) Sti frå Rupheim. 2) På ski frå Sogn skisenter. 3)Merka sti frå Dale
18	Hongi (<i>Alternativ Vorfjellet</i>)	Sti Frå Rupheim På ski frå Sogn skisenter (<i>Vorfjellet – frå Engjadalen/ Brun i Gaupe</i>)
19	Simosete	Skogsveg frå Osen, eller sti frå Soget eller Svinekleiva (på veg til Hesvollen). Boksen heng på selet til Ruth Karin Kvam.
20	Turli	Same utgangspunkt som Simosete/Lyst
21	Beimshytta	Veg frå industrifeltet på Hestnes
22	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.
23	Fjellstølen	Følg sti frå Setålen, med skilting mot Solvornsnipa.
24	Munthemarki	Frå Okleviki følger ein Kongevegen forbi Fantahilleren og ned mot traktorveg. Derifrå merka retning Muntemarki (merking i løpet av hausten 2022.)
25	Galtastegen	Skogsveg retning Beimshytta. Ny sti er skilta, og startar ca 200 meter før Beimshytta. Alternativ, sti frå trimposten Muntemarki.
Tilleggspostar for å få poeng – men som ein ikkje treng for å fullføre trimmian:		
	Langholmen (10 poeng)	
	Toppen av 5km i lysløypa (10 poeng)	

Premiar i Hafslotrimmen:

Klasse I 0 - 10 år

Same premiering av alle deltakerar.

Må ha minimum 150 poeng.

Klasse II 11 - 17 år

1. PR. : Minst 500 poeng, er med i trekning av gåvekort på Intersport, verdi kr. 400.
2. PR. : Mellom 400 og 500 poeng, er med i trekning av gåvekort på Intersport, verdi kr. 300.
3. PR. : Mellom 300 og 400 poeng, er med i trekning av gåvekort på Intersport, verdi kr. 200.

Klasse III Over 18 år

1. PR. : Minst 500 poeng, er med i trekning av gåvekort på Intersport, verdi kr. 400.
2. PR. : Mellom 400 og 500 poeng, er med i trekning av gåvekort på Intersport, verdi kr. 300.
3. PR. : Mellom 300 og 400 poeng, er med i trekning av gåvekort på Intersport, verdi kr. 200.

Klasse IV Trimmian

Dei som har gått på alle postane (minus Langholmen og 5km i lysløypa) uavhengig av alder, er med i trekning av gåvekort på Intersport, verdi kr. 500.

Klasse V Familie

Samla poengsum for minst to og inntil 5 familiemedlemmar. Foreldre og barn (klasse I og klasse II) tel med (ei gruppe må bestå av minst ein vaksen og eit barn). Dei tre beste familiane etter høgste poengsum er med i trekning av gåvekort på Intersport, verdi kr. 600.

Klasse VI «Tægging» på Instagram

Alle som har merka bilde på Instagram med #trimgruppahafsloil, er med i trekning av gåvekort på Intersport til verdi på kr. 400.

Registrering av turar, Turtrim skjema, bøker og merking av sti:

- Bruk gjerne app'en «Trimpoeng» for registrering av dine turar som alternativ til å skriva i turtrim-bøkene. Appen kan lastast ned via Google Play, App Store eller tilsvarande. Turtrim-bøkene vil framleis vere tilgjengeleg, men **vi oppfordrar til bruk av app!** (Postkassetrimmen-appen som var nytta i 2023/24 er planlagt teke ut av drift og kan ikkje nyttast lenger.)
- 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:

- De som har skreve i bøkene våre sender bilde av ferdig utfylt trimskjema (sjå over) til 952 61 457 (Terje).

Merking av stiar:

- Merkinga er ikkje like god for alle turane, så ta gjerne kontakt med ein i trimgruppa for vegforklaring. Tips oss gjerne om stiar som trenger betre merking!

God tur, helsing Trimgruppa!

Terje Brunborg, 95261457	Monica Heggstad, 90092762
Ragnhild Borge Olsen, 90119825	Kjell Arild Høyum, 90767306