



Midtfjellet halv
Midtfjellet 541
Minimaraton

Aquila Capital



Orie

Aquila Capital

-ei fris



Fitjar IL Orientering

2019

LEIAREN HAR ORDET

Velkommen til ny O-sesong!

Me gler oss til ein ny og aktiv o-sesong, og håpar at du òg blir med – og at du utfordrar venner og nye familiar til å bli med på denne flotte familieaktiviteten.

I år blir det Fitjarkarusell omlag anna kvar onsdag, og me håpar fleire vil bli med på tysdagsløpa på Stord og andre plassar i Sunnhordland.



Me kjem også i år til å leggja ned mykje arbeid for å kunna tilby turorientering, nybyrjarkurs, Finn fram-dag, Midtfjelletdag med Møllesprint og løp ca anna kvar onsdag – og eg håpar at mange vil finna vegen til arrangementa våre.

TurO postane vert i år lagt ut i områda Øvrebygda/Surefjellet, Selevik og på Tveitafjellet. Mange av postane ligg lett tilgjengeleg langs skogsvegar/stiar. Me kjem til å halda fram med Grøne løyper for alle i Rossneset, Selevik og Øvrebygda.

Stolpejakta vart ein formidabel suksess i fjor og me kjem til å halda fram med tilsvarande opplegg i år også. Me flyttar litt på dei fleste postane og kan registrera postane ved hjelp av ein app på mobilen, og dermed også bli del av eit landsdekkande opplegg.

I år vert det fleire Finn-Fram-Dagar. Den første blir i Rossneset 7.april, same dag som me opnar stolpejakt-sesongen. Me legg opp til ulike aktivitetar og kiosk med sal av pølser i brød, kaker og saft m.m. Dei andre Finn-Fram-Dagane legg me opp til grilling av medbrakt grillmat.

Midtfjelletdagen med Møllesprinten og motbakkeløpet «Først til mølla» er planlagt 7. september. Det er femte året me inviterer alle som har lyst til ein flott dag på fjellet, og har du lyst å prøva ei o-løype, er det berre å melda seg på. Kanskje me blir over 100 o-løparar denne laurdagen.

Me har som i fjor poengsystem for kvart løp, der totalsummen avgjer kor stor premie du skal få på Klubbkvelden i november. Her vil lokale løp på Fitjar gi 1 poeng, andre løp på Stord gir 2 poeng og løp utanfor øya gir 3 poeng.

Me håpar på å få fleire med på løp utanfor øya – og ønskjer å få med mange til Odda 2-dagars 24.-25. august eller DM i Sogndal 31. august. Det er òg mange andre kjekke løp i Hordaland og Nord-Rogaland som me må prøva å få med oss.

I Sunnhordland er det løp kvar tysdag heile sesongen, og me vil oppfordra fleire om å bli med på desse løpa. Ta gjerne kontakt med nokon for felles køyring – Spør om å få sitja på med nokon som skal, eller inviter nokon med deg om du likevel skal kjøra.

Håpar å sjå deg igjen, og at du får ein fin og aktiv 2019-sesong på jakt etter o-postar.

Helsing Øyvind

FINN-FRAM-DAG MED OPPSTART AV STOLPEJAKT

Søndag 7. april kl. 13.00 - 15.00 inviterer me heile familien til Finn-Fram-Dag ved «Konsulatet» i Rossneset. Her blir det ulike aktivitetar og sal av pølser i brød, kaker og kaffi.



Frå denne dagen vil det òg bli mogleg å starte **stolpejakta**, og du kan ta med den nye stolpejakt-brosjyren vår. Brosjyren skal etter planen liggja i alle postkassa dagen etterpå, og du finn den i stativ ved Spar i Larsen-bygget, i rådhuset, kultur- og idrettsbygget, på Videoen og på hotellet.

I år vil me arrangere **fleire slike familiedagar**, der me tenner opp grillen eller bålpanna, og du kan grilla medbrakte pølser eller anna grillmat.

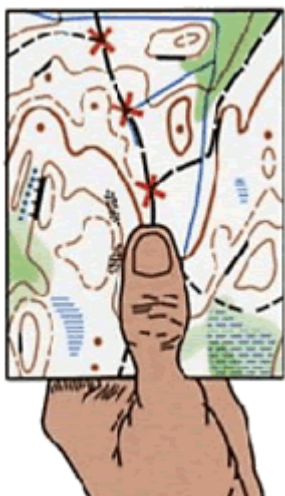
I tillegg legg me opp til ulike orienteringsaktivitetar og anna gøy:

- Quizløype ⇒ Finn postane ⇒ Svar på spørsmåla ⇒ Få premie
- Skattejakt ⇒ Finn postane ⇒ Finn skattekista ⇒ Finn nøkkelen
- Tippekonkurranse ⇒ Kor tung? ⇒ Kor lang? ⇒ Kor mange?
- Stemplingsløype ⇒ Raskast tid ⇒ Ideal tid

Dei andre Finn-Fram-Dagane blir:

- Søndag 28. april kl. 13.00 ved Kidnavatnet
- Torsdag 30. mai kl. 13.00 ved Øvrebygda skule
- Søndag 15. sept. Kl 13.00 ved Kidnavatnet m/innsamling av turorientering etterpå

FAMILIE-IDRETT



Orientering er ein fin familieaktivitet, og me ønskjer heile familien velkommen til meir orientering, både turorientering, stolpejakt, Fitjarkarusell og vanlege o-løp både lokalt og andre plassar i Sunnhordland.

Tysdag 9. april arrangerer me det 1. rankingløpet for Sunnhordland med løyper for alle.

Start blir ved **Kidnavatnet** mellom kl. 17.30 og 18.30.

Onsdag 10. april kan du læra meir om orientering dersom møter ved kultur- og idretts-bygget **kl. 17.30 – 19.00.**

Begge desse dagane vil du få nødvendig innføring i kartteikn, korleis ein orienterer kartet, og kva som er viktig for å finne fram i terrenget ved hjelp av kart og kompass.

FITJAR-KARUSELL

I tillegg til Finn-Fram-Dagane har me i år planlagt **9 Fitjarkarusell-løp**, der dei fleste er lagt til **onsdagar**. Den første blir 20. mars og den andre **Friluftsliv for alle-dag** saman med Stord/Fitjar NFU og friidrettsgruppa 27. mars.

Me prøver å lage ei **enkel nybyrjarløype** kvar gong, og det er flott om du har med foreldre eller andre som kan følgja deg rundt løypa dersom du har lite erfaring. Me stiller med instruktørar som kan forklare løypa på førehand og gi gode råd om korleis ein skal finna fram dersom nokon av postane ser litt vanskelege ut.



I tillegg til nybyrjarløypa blir det **C-løype** og ei **A/B-løype**.

Tysdag 9. april arrangerer me 1. rankingløp for Sunnhordland, der frammøte er med Kidnavatnet, og tysdag 20. august er det nybyrjarkarusell og sprintløp for Sunnhordland.

Me håpar òg at flest mogleg har lyst å bli med på løp i Sunnhordland (dei fleste på Stord) kvar tysdag – og organiserer felles transport etter behov.

Sjå oversikt over løpa på side 10 og 11.

O-LØP I SUNNHORDLAND

Det vert sprintløp/rankingløp nesten kvar tysdag i sesongen. Tid og stad står i bladet Sunnhordland måndag før løpet. Følg elles med på nettsida eventor.orientering.no, fitjaril.no og stordo.no for informasjon om løp og trening, samt terminlista i dette heftet. Bli òg med i facebook-gruppene til Fitjar Orientering og Stord Orientering.

Det er ingen startkontingent på løpa.

Løyper og klassar på rankingløpa:

Løype	Lengd	Nivå	Klassar
A-Lang	Ca 4.0 km	A	H-Lang, D-Lang
B-Kort	Ca 3.0 km	B	H13-14, D13-16, H-Mellom, D-Mellom H60, D60, Tur-Mellom
C-Kort	Ca 2.5 km	C	H11-12, D11-12 H-Kort, D-Kort, Tur-Kort
N-Nyb.	Ca 2.0 km	N	N-Open, H11-16N, D11-16N, H13-16N, D/H17N, Tur-Nyb



KONTINGENT 2019

Alle som er med på 5 eller fleire løp per år får krav om å betale treningsavgift, og alle som betalar treningsavgift er automatisk medlem av Fitjar IL.

O-gruppa har i år desse kontingentsatsane:

- Born kr 300,-
- Vaksne kr 500,-
- Familie kr 900,-

Som medlem av Fitjar IL får du:

- 20 % rabatt på FIL sin nye klubbkolleksjon frå Hummel
- 10 % rabatt på alle andre Hummelprodukt

PREMIERING

På klubbkvelden i november vil me premiere dei under 16 år som har vore mest aktive denne sesongen. Me gir poeng for kvart løp. Løp på Fitjar gir 1 poeng og løp andre plassar på Stord gir 2 poeng. Spring du løp utanfor øya, får du 3 poeng per løp.

Det blir:

- Liten premie til dei med 4-10 poeng
- Middels premie til dei med 11-25 poeng
- Stor premie til dei med 26 poeng eller meir

Er du med på turorientering/stolpejakt, er du med i trekkinga av gåvepremiar på klubbkvelden i november. Kvar post som er registrert gir deg «eitt lodd» i trekkinga.

Det blir òg delt ut turo-merke til alle borna som klart kravet til bronse, sølv eller gull.



// Engevik & Tislevoll AS



STOLPEJAKT – TURORIENTERING



Det var stor oppslutning om den nye **Stolpejakta** i fjor, og det blir liknande tilbud i år. Her kan du bruka **app på mobilen** til å navigera deg fram til postane, og du ser på kartet kor du er i forhold til stolpane som er utplassert. Når du finn posten, kan du bruka mobilen til å skanne QR-koden for å få den registrert.

Stolpejakta er klar til 7. april – same dag som «Finn fram-dagen» i Rossneset, og kartbrosjyre og meir informasjon kjem i posten til alle husstandar i Fitjar dagen etterpå.

Sjå <https://stolpejakten.no/> for informasjon om konseptet.



Den ordinære turo-posen kan kjøpast på MX Sport eller Videoen eller på nettet frå laurdag 16. mars.

I år får du kart over Tveitafjellet og enkle og familie-venlege turar i områda Øvrebygda/Surefjellet, Selevik/Svartasmoget og i Rossneset.

Gå til: www.turorientering.no/fitjar og registrer deg som deltakar — dersom du ikkje har gjort det tidlegare. Her kan du registrere postane dine, halda oversikt over kor mange poeng du har og samanlikna med andre. Du kan òg skriva i bloggen om korleis turen var; vêr og vind, kor mange postar du var innom osv. Her kan du òg kjøpa alle karta i turo-posen.



Frå Friluftsliv for alle i Rossneset 14. mars 2018

FELLESTURAR

Det er alltid kjekt å reisa på o-løp saman med andre. Me har difor plukka ut nokre løp som me har tenkt å prioritera denne sesongen, og håpar at me saman kan byggja opp eit sosialt og godt fellesskap på tvers av løparar i Fitjar og Stord – og kanskje andre klubbar.

I år er det naturleg å prioritera m.a.: Kristornløpet 31. mars og KM-helga i Odda 24. – 25. august. Kanskje me òg kan få til ein tur til Vestlandsmeisterskapen i Sogndal 31. august og 1. september.

MIDTFJELLETDAGEN

Det blir Midtfjelletdag laurdag 7. september, og det er 5. året på rad med motbakkeløp, o-løpet Møllesprinten, kiosk og aktivitetar ved mølle B12. Me satsar på folkefest i år òg.

Møllesprinten blir rankingløp for Hordaland, og me reknar med ein god del løparar frå både Hordaland og Rogaland.



Frå Midtfjelletdagen 2018

PÅMELING TIL LØP

Alle løpsinnbydingar finn du på Eventor – <http://eventor.orientering.no>.

Registrer deg dersom du ikkje allereie har gjort det, så kan du melda deg på både tysdags-løpa i Sunnhordland og andre løp – dersom du har eigen brikke. Du kan òg sjå andre som har meldt seg på, og få informasjon og resultatlistar frå løp.

Du kan òg ta kontakt med Rolf-Atle eller Geir Arne for påmelding.

Løp utanom Fitjar

Når me reiser på større løp der klubben betalar startkontingent, må deltakarane betale ein eigenandel. Eigenandelen vil variere frå løp til løp, og er avhengig av reiseutgifter, overnatting og evt. felles mat. Me sender ut rekning på dette etter at sesongen er avslutta. Rankingløpa og sprintløpa i Sunnhordland er gratis.



O-TØY OG UTSTYR

O-trøyer og o-bukser

Har du bruk for o-trøye denne sesongen, er det eigenandel på kr 200,- for barn og kr 250,- for vaksne (under halvparten av innkjøpspris).



Det er òg ein fordel om du har ei lett o-bukse når skal springa o-løp, og me vil ta opp ei felles bestilling på bukser tidleg i sesongen. Hos Trimtex kostar ei vanleg o-bukse kr 299 + frakt for junior og kr 369 + frakt for senior.

Me vil gjerne ha tilbake trøya dersom du sluttar, og treng du byta, så er det gratis.

Tidtakarbrikke

Det er ein fordel med personleg EKT-brikke dersom du tenkjer å delta på mange løp, men du får låna brikke gratis dersom du ikkje har eigen.



NB!

Medlemmar kan kjøpe brikke gjennom klubben til redusert pris: kr 300,-.

Du kan òg kjøpe Silvapakke – eit etui med brikke, kompass og liten o-post til kr 500,-.



HUMMEL-KOLLEKSJON

Frå 2017 er Hummel leverandør av treningstøy.
Her er nokre aktuelle produkt som du kan kjøpa på MX-Sport.
Medlemspris er oppgitt.

Authentic Charge Training Sweat

133406 116—128—140—152—164—176
033406 S—M—L—XL—XXL
Color 2001: Black



Junior **400,-**
Senior **440,-**

Authentic Charge Poly Zip Jacket

133401 116—128—140—152—164—176
033401 S—M—L—XL—XXL
Color 2001: Black



Junior **400,-**
Senior **440,-**

Authentic Charge Poly Hoodie

133403 116—128—140—152—164—176
033403 S—M—L—XL—XXL—XXXL
Color 2001: Black



Junior **400,-**
Senior **440,-**

Authentic Charge Football Pant

137229 116—128—140—152—164—176
037229 S—M—L—XL—XXL
Color 2001: Black



Junior **320,-**
Senior **360,-**

Authentic Charge Poly Pant

137228 116—128—140—152—164—176
037228 S—M—L—XL—XXL
Color 2001: Black



Junior **320,-**
Senior **360,-**

Sirius All-Weather Jacket

180815 116/128—140/152—164/176
080815 S—M—L—XL—XXL—XXXL
Color 2987: Dark Slate/Black



Junior **680,-**
Senior **720,-**



AUTHENTIC SPORTS BAG

040957 S M L
Color 2250: Black/Silver

240,-
280,-
320,-

AKTUELLE LØP VÅR-SESONGEN

Dato	Løp	Stad/arr	Ansv.	Innsamling
20.03	Fitjarkarusell 1	Skulen/Rimsvarden	Jens	Frode K./Jens
26.03	Gateløp	Hystad skule		
27.03	Friluftsliv for alle	Ballbingen Rossneset	Rolf-Atle	Per Audun
31.03	Kristornløpet	Tømmervik		
07.04	Finn-Fram-Dag	Rossneset	Rolf-Atle	
09.04	1. rankingløp	Kidnavatnet	Harald	Sigmund
10.04	Nybyrjarkurs	Kultur- og idrettsbygget	Rolf-Atle	
23.04	2. rankingløp	Grimsåsen eller Presthaug		
24.04	Fitjarkarusell 4	Vestbøstad	Øyvind	Fam. Fitjar Hjelle
28.04	Finn-Fram-Dag	Kidnavatnet	Per Audun	
30.04	3. rankingløp	Miljøtunnelen/Heiane sør		
05.05	KM sprint/sprintstafett	Varegg		
07.05	4. rankingløp	Øvre Økland		
08.05	Fitjarkarusell 5	Stølane	Geir Arne	Frode F./Eldrid
12.05	HOK-ranking 2	Bergens TF		
14.05	1. sprintløp	Kårevik eller Sagvåg		
15.05	Fitjarkarusell 6/WOD	Konsulatet	Sigmund	Per Audun
19.05	KM stafett	Fana		
21.05	5. rankingløp	Onarheim		
28.05	6. rankingløp	Almåsmarka/Tjødna skule		
30.05	Finn-Fram-Dag	Øvrebygda skule	Øyvind	
01.06	Hamla GP/HOK-rank 3	Samnanger		
01.06	KM mellom Rogaland	Sveio		
02.06	Kompisstafetten	Samnanger		
02.06	Rankingløp Rogaland	Vindafjord		
04.06	7. rankingløp	Petarteigen/Dåfjorden		
08.-10.06	Pinseløp	Kongsberg		
11.06	8. rankingløp	Halsnøy		
12.06	Fitjarkarusell 7	Vestbøstad	Mette	Fam. Fitjar Hjelle
18.06	2. sprint-/nyb.løp	Rommetveit skule		
21.-23.06	Sørlandsgaloppen	Porsgrunn/Skien		
21.-23.06	Midnattsolgaloppen	Alta		
28.-30.06	O-festivalen	Hedrum, Lardal, Larvik		

Me har prøvd å fordela arbeidet litt, og håpar det går fint. Om det ikkje passar den dagen de er sett opp, så kan de gjerne samle inn dagen etterpå eller byta med andre.

AKTUELLE LØP HAUST-SESONGEN

Dato	Løp	Stad/arr	Ansv.	Innsamling
02.-07.08.....	HL og OLL	Tynset		
12.-17.08.....	WOC 2019	Østfold		
20.08.....	9. rankingløp	Sveio		
21.08.....	Fitjarkarusell 8	Tveitasago.....	Frode F	Fam. Isdahl
24.08.....	KM Mellom/HOK rank 4 ...	Odda		
25.08.....	KM lang/HOK rank 5	Odda		
27.08.....	3. sprintløp	Kulturhuset	Øyvind	Per Audun
31.08.-01.09....	Vestlandsmeisterskap	Sogndal		
03.09.....	10. rankingløp	Lundarstølen		
07.09.....	Møllesprinten/HOK rank 6	Mølle B12	Jens/RA	Frode, Frode, Øyvind
10.09.....	4. sprintløp	Hystad skule eller Leirvik		
15.09.....	Finn-Fram-Dag.....	Kidnavatnet	m/innsamling av turorientering	
30.10.....	Nattløp		Jens	
06.11.....	Klubbkveld med premieutdeling			
20.11.....	Nattløp		Rolf-Atle	
11.12.....	Nattløp		Jens	
26.12.....	Romjulsløpet.....	Stord		

Sjå <https://eventor.orientering.no> for fleire aktuelle løp.

Lever gjerne postane til den som har ansvar for neste løp eller legg dei ved klubbhuset (døra på baksida), men gje då beskjed til Geir Arne eller Rolf-Atle.

KONTAKTPERSONAR FITJAR IL - O-GRUPPA

Øyvind Skålevik.....	oskalevik@gmail.com	909 49 958	Leiar/Tur-O
Sigmund Sætre	si-saetr@online.no	906 02 553	Nestleiar/Tur-O
Rolf-Atle Rolfsnes	rolfatle.rolfsnes@gmail.com	915 13 024	Info/Kart/Trenar
Geir Arne Isdahl	geirarne@fmvas.no	974 38 797	Trenar
Per Audun Kloster	per-audu@online.no	957 43 190	Tur-O
Jens Kloster.....	jensklosser@gmail.com	901 70 429	Kart/Trenar
Harald Westerheim	harald.westerheim@haugnett.no	974 85 590	Tur-O

Heimesida til Fitjar IL: <http://fitjaril.no>



Larvik 28. - 30. juni 2019

<http://www.o-festivalen.no>

Skien OK og Porsgrunn OL ønsker velkommen til

Sørlandsgaloppen

Flott o-terreng rundt Skien Fritidspark

Fredag 21. juni Sprint
Lørdag 22. juni Lang
Søndag 23. juni Mellom

SpareBank 1 TELEMARK SKIEN FRITIDSPARK

- Aktivitet for hele familien • Badeland, klatrepark, minigolf m.m.
- Kort vei til kysten og badestrender • sørlandsgaloppen.no/2019
- Velkommen til aktive feriedager i Grenland!

<http://www.porsgrunnol.no/sg19/>



2. – 7. august

<http://hloll2019.no/>



<https://woc2019.no/no/>