Årsrapport Trimgruppa 2018

Trimgruppa er et samarbeid mellom Skatval Skilag og IL Fram som ble startet opp høsten 2011.

Formål: Øke Trimtilbudet på Skatval. Skape flere lavterskeltilbud for å få folk som ikke trener til vanlig til å komme seg ut og opp av godstolen. Skape et helhetlig tilbud gjennom hele året.

**Il Fram:**

Hilde Landfald, leder

Anita Fløan

Else Beate Leirfald

Tone Haugan

**Skatval Skilag:**

Hilde Ivarrud, kasserer

Ann Karin Lorås

**Arbeidsoppgavene til Trimgruppa:**

1. **Basistrening i samarbeid med Friskgården:**

Vi har nå 2 voksen grupper med totalt 25 deltakere.

Gruppe 1 har trening torsdager 19.30-20.30, mens gruppe 2 har trening tirsdager 20.00-21.00.

Instruktør for gruppe 1 har vært Ann Marlene Hembre. Vilde Fasteraune tar nå over etter jul.

Instruktør for gruppe 2 er Maren Vollan.

Ungdomsgruppa med Basistrening for de mellom 13-19 år. De har treninger tirsdager 18.30-19.30. Deltakelsen har vært synkende siste halvåret. Tilbudet er derfor avsluttet inntil vi får minst 10 påmeldte igjen. Ungdommene har fått tilbud om å delta gratis på voksentreningene inntil videre.

Idrettslaget har også Åpen Hall for voksne en kveld.

1. **Basistrening i Skatvalshallen**

Vi startet opp i høst et nytt tilbud med styrketrening i hallen. Åpnet for 5. klasse og oppover.

Oppvarming i 10 min, styrketrening i 40 minutter, 10 min tøying til slutt.

Tilbudet har vært ledet av Fram sitt Damelag, men siden de nå skal spille på Tangmoen har noen jenter fra 2003 overtatt.

Det har vært over 30 stk på trening på det meste. En del foreldre har også deltatt.

Håper at lagene kan oppfordre spilleren til å delta.

Målet er å skape samhold på tvers av aldersgrupper og kjønn.

1. **Trim Skatval Samfunnshus:**

Mandager og Torsdager kl 19.00-20.00.

Instruktører: Linda Indergaard og Lene Tronseth.

Ny trener på torsdager fra 2019 er Tone Merethe Ulseth.

Sted: Skatval Samfunnshus.

Det er ca. 20 stk på hver trening og totalt 35 deltakere.

1. **Forbordsfjellet Rundt:**

Runden går fra Kleiva om Forbordsvollen og ender på Svartkamhytta hvor det er åpen kiosk og premiering. Runden er 12,8 km.

Det ble gjennomført 23.09 med 30 deltakere. Lav deltakelse grunnet elendig vær.

Deltakerne som meldte seg på fikk 100 ekstra Trimpoeng i tillegg til de man fikk ved å logge seg inn underveis.

1. **Skidag 03.03 på Svartkamhytta**

Hytta var for anledningen varmet opp. Det var åpen kiosk med salg av kaffe og uvanlig gode vafler.

Jorulf hadde kjørt opp flotte spor med tråkkemaskina og Jostein hadde kjørt i alle kriker og kroker av Valstaddalen. Det var derfor gode muligheter til å ta en lengre skitur. Noen valgte å gå direkte til Svartkamhytta hvor det var mulig å leke seg i bakkene rundt hytta.

Ekstra Trimpoeng til de som tok turen innom hytta. Totalt sett var rundt 40 stk som var innom hytta i løpet av dagen.

1. **Aktivitetsdag i Klempen 17.03**

Der var det tilbud med ski og ake-aktiviteter til store og små.  Skilagets folk hadde preparert løypene utmerket på forhånd.

Trivsel med båltenning og pølsegrilling ved gapahuken.  Åpen kiosk i Skihytta med salg av kaffe, vafler og saft. Det var her også rundt 40 stk som benyttet seg av tilbudet.

1. **Trimpoeng:**

Etter at vi startet opp med Trimpoeng har vi endelig fått folk opp og ut. Vi har i mange år hatt trimbøker stående ute. Men med appen har vi klart å få folk til å besøke steder som har vært helt ukjente for dem.

Det var 344 deltakere på sommertrim med 27439 innsjekk fordelt på 51 turmål. Vintertrim har så langt 141 påmeldte.

At vi har utallige mange flere besøk på postene våre etter at vi startet med appen er det ikke tvil om.

Vi har trimbøker satt ut på Røkkesskjæret, Sveskjæret, Forbordsfjellet, Åkersætra, Dramamyra, Trimkassen ved Buan, Svartkamhytta og Våttån på Vikåsen.

1. **Romjulsmarsj:**

Arrangeres 2 juledag hvert år. I år gikk løypa om Alstad/ Røkke. Var ikke så heldige med været på denne dagen heller. 75 deltakere trosset været og det er vi fornøyd med. 100 trimpoeng til de som hadde vinter appen.

1. **Forbordsfjellet Opp 29.5.2018:**

Herreklassen ble vunnet av Kristian Engen Forbord Rindal IL på tiden 22.52

Dameklassen ble vunnet av Berit Mogstad Rindal IL på tiden 25.59.

Det var 450 deltakere i 2018, hvor 107 stilte i konkurranseklassen. Dette er rekorddeltakelse.

Nytt av året var at de yngste kullene fra Idrettsskole og Allidrett fikk starte oppi Kleiva. Nærmere 60 fornøyde barn og voksen startet fra Kleiva.

1. **Klopper:**

Det ble kjørt ut klopper i løpet av vinteren og disse ble lagt ut i løpet av sommeren.

Oddvar Forbord fikk med seg noen staute karer og fikk lagt ut kloppene på myrområder og over bekker etc. Til sammen ble det lagt ut 1000 meter. Det vil bli lagt ut nye 700 meter i løpet av 2019.