

Årsrapport Trimgruppa 2019

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 er Vilde Fasteraune og Sarah Laugtug.

Instruktør for gruppe 2 er Maren Vollan.

Ungdommene har fått tilbud om å delta gratis på voksentreningene inntil videre. Det er en gruppe ungdommer som møter opp og har et eget opplegg på styrkerommet på torsdagene.

Idrettslaget har også Åpen Hall for voksne en kveld.

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

Ledet av Ann Karin Lorås

Grunnet dårlig deltakelse er tilbudet avsluttet inntil det kommer flere deltakere.

3. Trim Skatval Samfunnshus:

Mandager og Torsdager kl 19.00-20.00.

Instruktører: Linda Indergaard og Tone Merethe Ulseth.

Sted: Skatval Samfunnshus.

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

4. 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 29.09 med 30 deltakere på den vanlige runden.

Vi hadde også en kortere runde om Holfjellet hvor 35 deltok.

Været var ikke på vår side denne dagen heller.

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

5. Skidag 06.04 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. 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 45 stk som var innom hytta i løpet av dagen.

6. 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 293 deltakere på sommertrim med 68 turmål. Totalt 26786 innsjekk. 30 stk besøkte alle postene.

Vintertrim med 44 turmål har så langt 149 påmeldte.

Nytt av året er et samarbeid med MS-forbundet hvor vi har laget poster som er tilpasset handikappede. De er merket egnet for rullestol eller som enkle å nå.

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.

7. Romjulsmarsj:

Arrangeres 2 juledag hvert år. I år gikk løypa om Vinge. Fint vintervær og godt føre for 140 blide deltakere. Revyen stilte med Quiz på gløggstasjonen. 200 trimpoeng til de som hadde vinter appen.

8. Forbordsfjellet Opp 28.5.2018:

Herreklassen ble vunnet av Chen Degen, Team Kina Meråker på tiden 22.33,2

Dameklassen ble vunnet av Berit Mogstad, Rindal IL på tiden 25.34. Hun vant også i 2018.

Det var 390 deltakere i et ruskete være med 10 cm snø på toppen.

Idrettsskole og Allidrett fikk starte oppi Kleiva, noe som også i år ble en suksess.

Skatvalsrevyen stilte med innslag ved start og oppe i løypa.

