

Årsrapport Trimgruppa 2024

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.

Styret:

IL Fram: Hilde Landfald, leder, Anita Fløan, Birgit Brekken, Hilde Hammer

Skatval Skilag: Ann Karin Lorås, Laila Olsrud

Arbeidsoppgavene til Trimgruppa:

1. Trim :

Mandag, onsdag og torsdag på Friskgården, Skatval

Instruktører har vært: Linda Indergaard, Maren Vollan, Oddrun Lie, Hilde Landfald.

Ny instruktør i 25: Emma Valstad

Det er 10-20 stk på hver trening og totalt 40 deltakere.

2. Trimpoeng:

Sommertrim 24 med 146 turmål hadde 264 deltakere. Totalt 28114 innsjekk.

Vintertrim 23/24 med 93 turmål hadde 169 deltakere.

Vintertrim 24/25 med 96 turmål har så langt 145 deltakere.

3. 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 22.09 med 91 deltakere.

Det var også merket slik at en kunne gå om Våttåstien, Styggdalen og Stormyra til Forbordsvollen.

4. Romjulsmarsj:

Arrangeres 2. juledag hvert år. I år gikk løypa om Alstad hvor det ble servert gløgg og hvor det ble utdelt premier. Det var 163 deltakere som benyttet seg av muligheten til å få en fin trimtur. 200 trimpoeng til de som hadde vinter appen.

5. Forbordsfjellet Opp 28.05.24:

Arrangert sammen med Friidrett

Vi hadde 256 deltakere. Det var 77 i konkurranseklassen. Det var også en god gruppe på ca 50 fra Allidrett som gikk fra Kleiva.

Resultat og liste over deltakere finnes dere på EQ timing: [Forbordsfjellet opp 2024 \(eqtiming.com\)](https://eqtiming.com)

Beste herreløper ble Morten Antonsen som løp på 22.45. Beste dameløper ble Astri Waldal på 28.29.

Vi hadde en flott gjeng med barn og voksne fra Allidrett som startet i Kleiva.

Stor takk til den store dugnadsgjengen på over 50 stk som alltid stiller opp.

6. Tråkkemaskin

Det ble investert i ny Tråkkemaskin på Forbordsfjellet 05.01.23. Den fungerer utmerket. Det er muligheter for å kjøpe andeler i tråkkemaskina. Pris pr andel kr 1000,-, Betales inn til konto 4212 57 52459 eller Vipps til IL Fram Trim 502633. Merk med navn og Tråkk.