

Årsrapport Trimgruppa 2016

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.

Det er 3 representanter fra hvert lag i Trimgruppa.

IL Fram:

Hilde Landfald, leder

Anita Fløan

Else Beate Leirfald

Skatval Skilag:

Laila Olsrud

Hilde Ivarrud

Leif Erling Kvaal

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 Linn Egan. Etter jul vil Alida Kringen overta gruppe 1.

Instruktør for gruppe 2 er Maren Vollan.

Ungdomsgruppa med Basistrening for de mellom 13-19 år. De har treninger tirsdager 18.30-19.30. Det er nå ca. 12 deltakere. Instruktør er Nina Myhre Steinvik.

Ungdomsgruppa deltok på Forbordsfjellet Opp i mai.

Idrettslaget har også Åpen Hall for voksne en kveld i uka og for ungdom på fredager.

2. Aerobic:

Mandager og Torsdager kl 19.00-20.00.

Instruktører: Lisbeth Daffinrud og Linda Indergaard.

Sted: Skatval Samfunnshus.

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

Basistrening og Aerobic utgjør et viktig tilbud for de som ikke ønsker å trene på Treningsstudio. Det er sosialt samtidig som det er god trening som er tilpasset de enkeltes nivå.

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 25.09 med rundt 100 deltakere.

4. Forbordsfjellet Rundt på Ski:

Ble arrangert 13.02.16.

Det var ca. 40 stk som deltok.

Premiering og kaffesalg på Svartkamhytta etter skiløpet. God stemning.

Flott skiløype kjørt av Jon og Jorulf Fløan og Jostein Skatval. Løypene ble også benyttet lenge etterpå da det var stabile snøforhold. Løypene ble kjørt opp gjennom hele vinteren avhengig av snøforhold. Mindre problem med overflate vann på myrene nå etter at stien kan benyttes som underlag for skitrasé.

Det er også satt opp en garasje til tråkkemaskina i høst.

5. Trimkasser:

Årets trimposter er satt ut på følgende steder:

Klempen, Våttån, Røkkesskjæret, Sveskjæret Forbordsfjelltoppen, Svartkamhytta, Åkersætra, Langstein og Skinnarvollen, Langstein

De som besøker alle 8 postene i løpet av sesongen premieres. Det var 15 stk som hadde gått alle postene. De fikk utdelt premier i forbindelse med romjuls marsjen.

Det er også satt opp en trimkasse ved skiløypa på vei ned mot Buvatnet og en på vei ned mot Langstein.

Vi hadde en tur til trimposten på Røkkesskjæret og en tur til Åkersætra.

6. Romjulsmarsj:

Arrangeres 2 juledag hvert år. I år gikk løypa om Alstad/ Røkke. Det var ca. 75 deltakere i år. Vi hadde også i år hjelp av Skatvalsrevyen ved gløggstasjonen. Der var det hestekokasting.

7. Forbordsfjellet Opp 25.5.2016:

Herreklassen ble vunnet av Kristian Engen Forbord på 23.17

Dameklassen ble vunnet av Astrid Øyre Slind 27.24

Det var nesten 400 deltakere i år.

8. Temamøte Frafall i Ungdomsidretten 15.06.2016

Mari Ann Landsem Melhus fra Idrettskretsen hadde med et dokument/handlingsplan som 11 ulike særvidretter i Nord-Trøndelag hadde blitt enig om.

Bør vektlegge variasjon. Være ute så lenge det går an. Bruk ski, skøyter, aking etc. Viktig med variasjon og allsidighet. Viktig å introdusere de unge barna for nye aktiviteter. Viktig at man ikke har for mange organiserte treninger pr uke på en idrett.

De fleste har gode intensjoner, men viktig at alle trenerne har de samme holdningene

Handlingsplanen bør være nedfelt i alles Klubbhåndbok og man må ha møter hvert år slik at dette kommer ut til alle selv om det er utskiftninger i styrer og trenerjobber hvert år.

Følge årstidene i forhold til de ulike idrettene slik at det blir mest treninger på vinteridrett på vinter osv.

Det skal være mulig å kombinere flere idretter. All forskning viser at allsidighet er viktigst.

Viktig å følge opp de som slutter. Ta kontakt og spør hvorfor og prøve å tilrettelegge slik at de vil fortsette. Man må prøve å være føre var og prøve å få de som tenker å slutte til å fortelle hvorfor. Hvis en utøver slutter kan det dra med seg flere.

Tiltak:

Felles Basistrening/ Styrke en kveld i uka som er åpen for alle: Fotball, Handball, ski etc. Det kan gi økt samhold og bedre miljø slik at flere fortsetter. Kan gjerne ha felles trening for voksne og ungdom. Det vil da bli etablert et trygt miljø som kan føre til at flere fortsetter. Viktig at man har et opplegg, at noen har ansvar for treningen.

Viktig å samarbeide på tvers av idrettene og klubbene.

De som slutter bør få tilbud om å fortsette i klubben enten som trenere eller som styremedlemmer. Prøve å skaffe flere ungdomstrenerne.

Aktivitetslederkurs barneidrett. Invitere ungdom til dette. Invitere foreldrene på Allidrett og Idrettskole spesielt. Alle bør ha det kurset.

Vi prøvde å arrangere et aktivitetslederkurs i høst, men kurset ble dessverre avlyst pga av kun 4 påmeldte.

9. Temamøte Basistrening 24.08.16

Sted: Friskgården, Skatval.

Instruktør: Katarina Sederholm Hoff.

Tema: Hvordan trene riktig for å unngå skader.

Katarina hadde først et foredrag med tema trening og skadeforebygging. La vekt på hvor viktig basistrening er i alle idretter. Hun anbefalte også å kjøre Basistrening en gang i uka også i sesongen for idretten. Etterpå hadde hun en times treningsøkt hvor hun brukte kosteskraft som hjelpemiddel for å få utført øvelsen riktig. Det var 44 slitne og fornøyde deltakere etterpå. Mari Ann Landsem fra Idrettskretsen deltok også.

Senere på høsten innførte Fotball J17 og J19 fast Basistrening en gang i uka, mulig inspirert av denne kvelden?

Målet bør være en fast time i uka hvor flere lag kan trene Basistrening samtidig på tvers av idretter.

10. Støtte fra Gjensidigestiftelsen

Vi har fått 20 000,- i støtte for å ta i bruke en ap for Trimposter

Det er et verktøy som kan brukes for å gjøre det mer attraktivt for den nye generasjonen å delta på aktiviteter. De kan da registrere turene sine på en ap og kan delta på konkurranser om å gå til flest trimposter ut fra dette. Vi må være kreative og oppfinnsomme for å fange oppmerksomheten til den yngre garde. Ofte må konkurranseaspektet inn for å få de til å delta. Vi vil bruke Trimpoeng sin ap.

Trimpunktene vil bli satt opp i løpet av våren. Vi vil fortsatt ha Trimbøker på 8-10 poster for de som ønsker å bruke dem.