

## **Formål og målsettinger med trimgruppa MUIL sesongen 2015-2016**

### **A: Organisatorisk tilknytning:**

Manndalen - trimgruppe er en undergruppe for Manndalens Ungdoms og idrettslag. MUIL er medlem av bl.a. Norges Idrettsforbund (NIF), Norges Turmarsjforbund (NTF, IVV) og Kåfjord Idrettsråd. Lover og bestemmelser i NIF, NTF og MUIL er retningsgivende for aktiviteter i Trimgruppa.

### **B: Overordnede målsettinger.**

- ✓ Trimgruppa skal ha flere aktivitetstilbud og motivere til trimaktiviteter for alle aldre og mulighet for alle å kunne delta, ut fra sine egne fysiske, psykologiske og sosiale forutsetninger, og sine egne ambisjoner.
- ✓ Trimgruppa skal ha aktivitetstilbud hele året.
- ✓ Trimgruppas aktivitetstilbud skal fungere som en sosial møteplass for de som vil være aktiv.
- ✓ MUILs trimgruppe skal videreutvikle merking og skilting av stier.

### **Rekruttering, treningstilbud og miljø:**

- ✓ Rekruttere flere til deltagende på trimgruppas ulike aktiviteter ved å stimulere til treningsglede og sosialt samvær rundt treninger. Skape ulike aktiviteter for alle aldre.

### **Trimbøker:**

- ✓ Mål: Stimulere til fysisk aktivitet og folkehelse.
- ✓ Ansvar for 7 trimbøker som er plassert ut i fjellene rundt Manndalen. (Samuelsberg, Tverelva, Coaffi, Vannet, Kjerringdalen, Adjustelli, og Ceallu.
- ✓ Ansvar for 3 trimkasser en i Øversvingen i Bjedebakken, en ved Vadjabrua og en ved Banolbrua. Trimkassene ved bruene i dalen er aktive i sommermånedene. Det er trimbøker som man kan besøke gjennom gang, sykkel, rulleski/rulleskøyter. Trimkassen i Øvresvingen er året rundt. Den kan besøkes gjennom gang, løping, sykkel, rulleski/rulleskøyter og spark.
- ✓ Trimbøkene i fjellet og den i Øvresvingen premieres 17.mai hvert år. De to trimbøkene i dalen premieres høst.

### **Turmarsjer:**

- ✓ Mål: Stimulere til fysisk aktivitet og folkehelse.
- ✓ Fysisk aktivitet ute i frisk luft og fin natur i samvær med andre deltakere.
- ✓ Fysisk aktivitet uten tidtaking og uten konkurranse.
- ✓ Arrangør av Midnattsmarsjen via Ceallu til Skardalen sommermåned. Marsjen er en del av programmet til Norges turmarsjforbund.
- ✓ Arrangør av Sommerserien med turmarsjer i samarbeid med IKIL. Marsjer i hele kommunen fra mai til september.
- ✓ Arrangør av Skaidimarsjen til Baalsrudhula, som er en del av fiskefestivalen.
- ✓ Arrangør av skitur fra Samuelsberg over fjellet til Skibotn i mai. Dette er en planlagt trimaktivitet som Muil dekker i form av hjemtransport for medlemmer av Muil. Organisering, bestilling av buss til hjemtur.
- ✓ Ansvarlig for treningen har til ansvar å føre deltakerliste for hver trening. Deltakerlisten skal jevnlig sendes inn til trimgruppen. Bruk fast skjema for dette- Manndalen.no.

### **Trening:**

- ✓ Mål: Stimulere til fysisk aktivitet og folkehelse.
- ✓ Arrangør av styrketrening for voksne i gymsalen 1 gang i uka, tirsdager mellom 20.00-21.30. Ansvarlig: Per- Steinar Lyngstad. Instruktør/kursholder til den aktive gruppen er planlagt 2015.
- ✓ Arrangør av crossfit-trening for ungdom til voksen på gymsalen eller ute i naturen en dag i uka (som oftest mandager). Ansvarlig: Kine Solberg/Siw Tuoremaa
- ✓ Arrangør av innebandytrening en dag i uka. (Torsdager 20.00-21.30) Ansvarlig: Vibeke Mandal
- ✓ Ansvarlig for treningen har til ansvar å føre deltakerliste for hver trening. Deltakerlisten skal jevnlig sendes inn til trimgruppen. Bruk fast skjema for dette- Manndalen.no.

### **Andre planlagte aktiviteter:**

- ✓ Planlagt toppturtraser i Manndalen. Innspill til kommunen via Idrettsrådet 2014.
- ✓ Planlagt skilting av trimbøker i Manndalen, og produksjon av kart. Dette arbeid er i avvente av kommunen sitt arbeid 2014-2015.
- ✓ Planlagt arbeid for bedre annonsering av guidede tringturer i Manndalen og på andre plasser i kommunen, med målsetning om å oppdage nye stier og turmuligheter i terrenget.
- ✓ Andre aktiviteter som planlegges 2015 i regi av trimgruppen Muil sender inn informasjon til trimgruppen før oppstart.

### **C: Sportslige målsetninger.**

- ✓ Positive effekter knyttet til folkehelse. Gode opplevelser. Økt livskvalitet.
- ✓ Økt deltakelse i friluftsliv. Friluftslivets år 2015.
- ✓ Aktive besøk i alle trimkasser.
- ✓ Aktive på turmarsjer i kommunen.
- ✓ Aktive på onsdagsrenn og det årlige skiturrennet som Muil er ansvarlig arrangør av.
- ✓ Aktive på terrengløp på fiskefestivalen som Muil er ansvarlig arrangør av.
- ✓ Aktive på styrketrening og innebandy.
- ✓ Arbeid med målsetning om å få ungdom til å delta i aktiviteter og turmarsjer for Muil.
- ✓ Beholde og anerkjenne miljøskapende turløpere, turgåere.

## **Dugnad/Planlagt arbeid:**

### **Trimbøker:**

- ✓ Å rydde gress, kratt etter stiene til trimbøkene. Dette arbeid skjer kontinguerlig av aktive turgåere.
- ✓ Delta ved felles dugnad ved innkalling. Kalender for dugnad vil bli lagt ut på Muil sin hjemmeside.
- ✓ Legge ut og innhente trimbøker under året. Trimgruppen delegerer ansvar.

### **Turmarsjer:**

- ✓ Arrangør av Midnattsmarsjen via Ceallu til Skardalen sommermåned. (Annonsering, markering av løypen, bestille medaljer, handle inn enkel bevertning, ta mot påmelding, føre notater og regnskap, sende inn informasjon til Norges turmarsjforbund, delta på marsjen som ansvarlig Muil)
- ✓ Arrangør av Sommerserien fra mai til september med turmarsjer i hele Kåfjord kommune i samarbeid med IKIL. (Kontakt med samarbeidsparter IKIL, planlegging av sommerserien, annonsering, markering av løypene, bestilling av medaljer, handle inn enkel bevertning, ta mot påmelding, føre notater, regnskap og sende informasjon til Norges Turmarsjforbund, delta på marsjen som ansvarlig fra Muil)
- ✓ Arrangør av Skaidimarsjen til Baalsrudhula. (Planlegging og organisering, i forkant gå gjennom løypa- se hvis det er overganger- hvis ikke frakta opp materialer/bygge, sette opp/ta ned telt/bord og stoler på Sætra, markere løypa, delta i marsjen som ansvarlig for Muil, bestilling av medaljer/kort, ta mot påmelding, føre deltakelse notater, betaling, handle inn bevertning, kontakt for å låne hytten på Sætra, for- og etterarbeid med kafé på Sætra, låne henger. Delegering av oppgaver.
- ✓ Arrangør av skitur fra Samuelsberg over fjellet til Skibotn i mai. Arbeid: annonsering, delta på turen som ansvarlig guide fra Muil, bestilling av buss/bil for hjemtransport.
- ✓ Annonsering og oversikt over turmarsjer i kommunen via Manndalen.no, og Manndalen uil sin facebookside.

### **Trening:**

- ✓ Se til å rydde å holde orden i gymsalen, gangen og garderobes på Manndalen skole etter trening.

### **Andre planlagte aktiviteter:**

- ✓ Planlagt toppturtraser i Manndalen. Arbeid i form av planlegging, kontakt med samarbeidsparter-kommunen.
- ✓ Planlagt skilting av trimbøker i Manndalen, og produksjon av kart. Arbeid i form av planlegging, bestilling av materialer, regnskap, sette opp skilter, kontakt med samarbeidsparter.

✓ Planlagt arbeid for bedre annonsering av guidede trimturer i Manddalen og på andre plasser i kommunen, med målsetning om å oppdage nye stier og turmuligheter i terrenget. Arbeid i form av annonsering, delta som guide, føre deltakerlister

### **Søknad av støtte ev andre omkostninger:**

✓ Ved behov av utstyr til aktiviteten skal det sendes inn en skriftlig søknad til trimgruppen i forkant av bestilling. Trimgruppen tar det videre til hovedstyre.

✓ Instruktør som kursholdere til deltakere er planlagt 2015. Skriftlig søknad av kostander sendes inn til trimgruppen, som tar dette videre til hovedstyre.

Trimgruppa 26.03.15 Dette dokument revideres årlig.  
Siw Tuoremaa, leder.