

## ÅRSBERETNING GÅTUR/TRIM

I løpet av sesongen ble det etablert et nytt lavterskeltilbud i klubben: **Gruppe «Gåtur – Trim»**.

Tilbudet besto av **10 organiserte samlinger**, alle gjennomført **onsdager kl. 18:00**. Målet for turene var å holde et tempo på **ca. 4–5 km/t**, med varighet på **omtrent 1 time**, enkelte ganger opp mot **1–1,5 time**.

Turene ble gjennomført under varierende forhold, inkludert **regnvær, mørke og kveldsturer med hodelykt**, noe som viser god gjennomføringsevne og fleksibilitet i tilbudet. Oppmøtestedene var varierte og inkluderte:

- Ormåsen kunstgressbane
- Kiwi Lerberg
- Kiwi Steinberg
- Harakollen utfartsparkering

Gruppen var **åpen og inkluderende**, med mulighet for å ta med **partner, venn eller hund**. Totalt **7 personer og en hund benyttet seg av tilbudet** i løpet av perioden.

Gruppen ble ledet av **Rune Holmen**.

### **Erfaring og videre vurdering:**

Tilbudet fungerte etter hensikten som et sosialt og helsefremmende aktivitetstilbud. Det anbefales å **vurdere om onsdag er riktig ukedag**, eventuelt se på alternative dager eller variasjon i tidspunkt for å nå flere deltakere.

**Rune Holmen**