



GODT NYTT TRIMÅR!

Månedens trimpost:
Flat rundløype på Langmyra

28. januar:
Flårennet (se eget oppslag).

JANUAR 2023							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
52					30	31	1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

FEBRUAR 2023							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

Månedens trimpost:
Ulvjtønna på Langmyra.

Søndag 19. februar fra kl. 12-13:
Dagens Løype på Langmyra.
Servering til store og små ved gapahuken «Ulvehiet».

Månedens trimpost:
Bybotsmyra

Lørdag 4. mars:
Seterrennet fra klokka 10

MARS 2023							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

APRIL 2023							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Månedens trimpost:
Styrkestien

Søndag 16. april kl. 12:
Barnas dag ved Styrkestien
(sekkeløp, strikk, ballkast mm.)

Månedens trimpost:
Botnmyra

Søndag 14. mai kl. 12-13:
Kaffeservering ved Botnmyra.

MAI 2023							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

JUNI 2023							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

Månedens trimpost:
Gudrunhula

Søndag 11. juni:
Gudrunhuletrimmen
Kaffeservering ved Gudrunhula kl 12-13.

Månedens trimpost:
Fisklaustjønna

Det vil bli lagt ut ett gavekort på en av trimpostene i juli.

JULI 2023							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

AUGUST 2023							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

Månedens trimpost:
Blukkuåsen

27. august kl. 17:
«Flå Games» i Styrkestien.
Hinderløype, løp uten tid og flere aktiviteter. Klassekonkurranse

Månedens trimpost:
Finngangen

TIL TOPPS I FLÅ!
Som i 2022: I trimappen blir det konkurranse om å bestige Kråkfjellet, Ballfjellet, Brungfjellet og Vassfjellet i løpet av september måned.

SEPTEMBER 2023							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

OKTOBER 2023							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

Månedens trimpost:
Lokdalen

Søndag 1. oktober:
Tur til Bortsvollen.
Kaffeservering ved Bortsvollen kl 12 - 13, aktiviteter

Månedens trimpost:
Drammensvegen

Søndag 5. november kl. 12-13:
Kaffeservering ved Drammensvegen.

NOVEMBER 2023							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

DESEMBER 2023							
uke	M	Ti	O	To	F	L	S
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Månedens trimpost:
Møstaosen

Søndag 3. desember kl. 16:45:
Nissetrim og julegrantenning i samarbeid med ABU.
Ta gjerne på nisseklær.
Mer info. Kommer.

JA, JEG ØNSKER Å DELTA I TREKNINGEN AV ÅRETS FLÅTRIMMER 2023

NAVN: _____ FØDSELSÅR: _____

Gavekort pålydende kr 250,- fra vår gode samarbeidspartner Coop Prix Ler trekkes ut hver måned blant besøkende på månedens post! ☺

JEG HAR DELTATT PÅ FØLGENDE ARRANGEMENTER:

- ☐ Skitur Dagens Løype til «Ulvehiet» søndag 19. februar
- ☐ Seterrennet lørdag 4. mars
- ☐ Barnas dag ved Styrkestien søndag 16. april
- ☐ Kaffeservering Botnmyra søndag 14. mai
- ☐ Gudrunhuletrimmen 11. juni
- ☐ "Flå Games" ved Styrkestien søndag 27. august
- ☐ Til topps i Flå - 4 topper i løpet av september
- ☐ Tur til Bortsvollen søndag 31 oktober
- ☐ Kaffeservering Drammensvegen søndag 5. november
- ☐ Nissetrim og julegrantenning søndag 3. desember

JEG HAR BESØKT FØLGENDE TRIMPOSTER (minimum 14 stk av i alt 21 stk):

(kryss av)

Dato for besøk i 2023:

- ☐ Austtjønna _____
- ☐ Ballfjellet _____
- ☐ Blukkuåsen _____
- ☐ Bortsvollen _____
- ☐ Botnmyra _____
- ☐ Bybothsmyra _____
- ☐ Drammensvegen _____
- ☐ Finngangen _____
- ☐ Fisklaustjønna _____
- ☐ Gudrunhula _____
- ☐ Kaldvellvatnet _____
- ☐ Kaldvellosen _____
- ☐ Lokdalen _____
- ☐ Langvatnet _____
- ☐ Lomtjønnposten _____
- ☐ Losavollen _____
- ☐ Møstaosen _____
- ☐ Raudsand _____
- ☐ Styrkestien _____
- ☐ Tjukkåsen _____
- ☐ Ulvtjønna _____

Kravene for å delta i trekningen av Årets Flåtrimmer 2023 er som følger:

1. Deltakelse på minst **4** av de ovenstående arrangementer
2. Besøk på minst **14** trimposter i løpet av kalenderåret 2023
3. Medlem av Flå Idrettslag

Premie til Årets Flåtrimmer 2023 er ære og berømmelse samt et gavekort pålydende kr 3.000,- fra vår gjeldende samarbeidspartner.

Juniortrimmer'n:

Alle barn t.o.m. 12 år (født 2011-2023) som innfrir ovennevnte krav vil få tildelt en egen oppmerksomhet.

SKJEMAET LEVERES TRIMSTYRET V/Line Ljøkjell,

Lykkjvegen 18, **INNEN 31. JANUAR 2024**

Trenger du flere ark; kopier opp dette, eller skriv ut fra www.flail.no

JEG HAR BETALT MEDLEMSKONTINGENT

I FLÅ IL FOR 2023 ☐



Jeg har besøkt ALLE trimpostene, og er med i trekningen av en premie!

(Her kan du delta uten å ha fullført ovenstående arrangementer)