



Månedens trimpost:
Flat rundløype på Langmyra

Søndag 14. januar fra kl. 12-13:

Dagens Løype på Langmyra.

Servering til store og små ved gapahuken «Ulvehiet».

20. januar:

Flårennet (se eget oppslag).

JANUAR 2024

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

FEBRUAR 2024

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

Månedens trimpost:
Ulvstjønna på Langmyra.

2024 er skuddår. Det betyr en ekstra dag med trim 😊

Vinterferie uke 8 – Egen konkurranse. Se flaail.no

Månedens trimpost:
Tjukkåsen

Lørdag 2. mars:

Seterrennet fra klokka 10

**Det blir også Barnas skidag i februar/mars.
(Arr. Ski avd.)**

MARS 2024

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

APRIL 2024

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

Månedens trimpost:
Langvatnet

Søndag 21. april kl. 12:
**Barnas dag ved Styrkestien
(sekkeløp, strikk, ballkast mm.)**

Månedens trimpost:
Botnmyra

Søndag 12. mai kl. 12-13:

Kaffeservering ved Botnmyra.

MAI 2024

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

JUNI 2024

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

Månedens trimpost:
Blukkuåsen

Søndag 9. juni:
Gudrunhuletrimmen
Kaffeservering ved Gudrunhula kl 12-13.

Månedens trimpost:
Kaldvellosen

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

JULI 2024

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

AUGUST 2024

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

Månedens trimpost:
Lokdalen

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

Månedens trimpost:
Finngangen

TIL TOPPS I FLÅ!

Som i 2023: I trimappen blir det konkurranse om å bestige Kråkfjellet, Ballfjellet, Brungfjellet og Vassfjellet i løpet av september måned.

SEPTEMBER 2024

uke	M	Ti	O	To	F	L	S
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

OKTOBER 2024

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

Månedens trimpost:
Fisklaustjønna

Søndag 20. oktober:
Tur til Bortsvollen.
Kaffeservering ved Bortsvollen kl 12 - 13, aktiviteter

Høstferie uke 41

Månedens trimpost:
Drammensvegen

Søndag 17. november kl. 12-13:

Kaffeservering ved Drammensvegen.

NOVEMBER 2024

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

DESEMBER 2024

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

Månedens trimpost:
Møstaosen

Søndag 1. 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 2024

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 14. januar
- ☐ Seterrennet lørdag 2. mars
- ☐ Barnas dag ved Styrkestien søndag 21. april
- ☐ Kaffeservering Botnmyra søndag 12. mai
- ☐ Gudrunhuletrimmen 9. juni
- ☐ "Flå Games" ved Styrkestien søndag 18. august
- ☐ Til topps i Flå - 4 topper i løpet av september
- ☐ Tur til Bortsvollen søndag 20 oktober
- ☐ Kaffeservering Drammensvegen søndag 17. november
- ☐ Nissetrim og julegrantenning søndag 1. desember

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

(kryss av)

Dato for besøk i 2024:

- ☐ 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 2024 er som følger:

1. Deltakelse på minst **4** av de ovenstående arrangementer
2. Besøk på minst **14** trimposter i løpet av kalenderåret 2024
3. Medlem av Flå Idrettslag

Premie til Årets Flåtrimmer 2024 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 2012-2024) som innfrir ovennevnte krav vil få tildelt en egen oppmerksomhet.

SKJEMAET LEVERES TRIMSTYRET V/Line Ljøkjell,

Lykkjvegen 18, **INNEN 31. JANUAR 2025**

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

JEG HAR BETALT MEDLEMSKONTINGENT

I FLÅ IL FOR 2024 ☐



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

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