



Glad – Inkluderende – Aktiv

SpareBank 1
HALLINGDAL VALDRES

Fotball Håndball Svømming Turn Alpint Langrenn Skøyter Skiskyting Klatring

/OPTIMERA/
Montér.

Nyhetsbrev Mars!

To verdige æresmedlemmer i Gol IL gjorde seg svært bemerket i februar!



GOL AUTO AS



Pål Golberg tok totalseiren i Ski Tour 2020, Kongepokalvinner NM 30km og var med på stafettlaget som tok gull i Lahti!



Ola Halvard Jorde ble kåret til årets ildsjel i Buskerud.



Begge to har lagt ned utallige timer i idretten og frivilligheten, så dette er vanvittig fortjent! Stolte dager for oss i Gol IL :) **Gratulere til begge to!**

Langrennsgruppa arrangerte Fakkelturen på Oset 15.02 med nærmere 500 deltakere. Meget fint arrangement.

Se mer: langrenn.golil.no/blog/post/155773/fakkelturen-2020-i-bilder

Langrennsgruppa arrangerte sonerenn i skicross tirsdag 4.2 med hele 155 deltakere fra hele Hallingdal.

Se mer langrenn.golil.no/blog/post/154996/resulat-og-bilder-fra-sone-skicross



Har du unngått høysesongen for treningstart? Da er timingen perfekt for å komme i gang nå! Ihuga PT setter opp nye partier med «PT i gruppe» i uke 10 og uke 18 på Goliat Gym – påmelding på <https://ihuga-pt.no>. Lik gjerne Ihuga PT sin facebook-side for å holde deg oppdatert!



Trening / Testlab / Kosthold

Med «PT i gruppe» får du trent to halvtimer i uka, rett etter jobb, med tett oppfølging av PT for maks progresjon (maks 6 pers./gruppe). Velg mellom PT POWER (klassiske styrkeøvelser, ma./on.) og PT FITNESS (crossfit-inspirerte styrkeøvelser, ti./to.). Passer for alle som er friske nok til å trene! Kjenn på «PT-effekten», og bygg styrke og stamina frem mot sommeren – mer effektiv trening skal du lete lenge etter!

Prøvetime med PT på Goliat Gym:

- Onsdager kl. 17.00 – 18.00
- For de som har løst brikke + de som ønsker å løse brikke
- Settes opp etter behov, 4-8 per gruppe
- Send e-post til golidrettsarena@gmail.com for å melde deg på

Gol idrettslag ønsker Slarverennjentene lykke til med årets jubileumsslarv!

Med vennlig hilsen
Gol Idrettslag
Arve Rustberggard og Martin Kilmark



Hallingdal Bilsenter AS • Hallingdal Trykk AS • Bilplaneten AS • Spar Gol • Gol Stål AS • Gol Caravan AS • Golberg AS
Stav og Laft AS • Storefjell Resort AS • T-Engene AS • Gol Blomster • Oddvar Øygard AS • Magnus Narum AS • Solstad Hotel
Tele IT Gol AS • Murmester Markussen AS • Kiwi Gol • Glitre Bil • Bohus Møbelhuset Gol • Hallingdølen AS • Gol Kjøll og Frys AS
Deloitte AS • Sletto Bygg AS • Maxbo AS • Hallinglaft • Brøto Transport AS • Oset Høyfjellshotell AS • Nystøl fjellet AS
Hallingdal Skade og Vedlikehold • Nortura avd Gol • Hallingdal Skilt & Skifer AS • Lie Sport og Fritid – Sport 1
Eldstad Entreprenør AS • Transportservice Hallingdal AS • Strai kjøkken og bad • Godtanna Gol AS