

Idrettsmerketaking på mandag.

02.07.2014



Veterantrio under tidlegare idrettsmerketaking: Vivik Rimestrad, Aslaug Lyse og Åshild Sjøwall

Førstkommande mandag, den 7. juli kl. 18.00, er det klart for idrettsmerketaking på Heio. Kjersti R. Bråtun som er ansvarleg for idrettsmerketakinga, seier at ho håpar som har teke merket dei siste åra, stiller opp saman med ein del nye.

Dei siste åra har 13-14 teke idrettsmerket her i dalen, og Kjersti er optimistisk med tanke på at dei skal nå det talet i år og.

Det er mange i bygda som er flinke til å halde seg i form både gjennom turgåing og ulike trimaktivitetar. Å leggja inn idrettsmerketaking i dette kan vera god motivasjon til å halde seg i form både på kort og lang sikt.

Alle over 16 år kan ta idrettsmerke, og det er øvingar innan løp, spenst, kast/styrke og uthaldenhet.

Resultatkrava er godt tilpassa alder og kjønn så dette er noko for alle. Ein samlar seg poeng gjennom åra, og det kan derfor vera lurt å starta i ung alder og delta årleg.

I fjor var deltakarane frå 17 år til godt oppi pensjoniståra så her er det berre å hiva seg med.

Tekst og nett: Thor Inge Døssland. Foto: Ola Matti Mathisen