



Aslaug Lyse(72) klarte krava med imponerande margin i øvingane sine. Her i kule.

Å ta idrettsmerke kvart år er ein god rutine å koma i gang med. Dette er super motivasjon til å halda seg i litt trim etter kvart som åra vert fleire, eit viktig helsebringande tiltak! I kveld var første økt med idrettsmerketaking på Heio. 6 trufaste merketakarar møtte opp. Neste tirsdag kl.17 bør det verta fleire..



Krava i dei ulike øvingane vart nøye studert på førehand.

Å ta idrettsmerke er eit flott tilbod. Deltakarane får testa seg i hurtighet, uthaldenhet, styrke og spenst. Det er fleire øvingar innan kvar kategori, og det er nok å klara kravet i ei av øvingane. Krava er godt tilpassa kjønn og alder.

I Uskedalen har det vore faste idrettsmerkekvevdar i mange år. Tidlegare sytte Åshild Sjøwall for at dei vart avvikla kvar haust. Siste åra har Kjersti Bråtun teke over. I fjor var det 10 som tok idrettsmerke, og i år bør det verta fleire. Tirsdag var altså dei første 6 i gang med krava på 60 m, i stille lengde og kule. Dei veit alt om fleire som kjem til å hiva seg med neste tirsdag.

For kvart år ein klarer merket vert ein tildelt poeng. Etter fjoråret toppa Aslaug Lyse og Astrid Haugland med 49 poeng medan Steinar Kroka har 42. Yngste deltakar Kari Bråtun(20) har 4 poeng. Alle som klarer merket får poeng, fleire poeng di eldre ein er.

Alle deltakarane i dag er godt i gang med å sikra seg nye poeng. Aslaug Lyse vil få 7 poeng sidan ho er passert 70, medan Steinar Kroka vil får 6 sidan han er 69. Kari Bråtun er framleis så ung at ho berre får 1 poeng for klart merke. Etter kvart som ein oppnår visse samanlagtpoengsummer, vert ein tildelt ulike utmerkingar.

På Heio på tirsdag var det svært god stemning i det strålende veret. Fleire kunne konstatera at dei noterte seg for betre resultat enn i fjor. Idrettsmerka er opplagt ein god motivasjon for å halda forma ved like. I grunnen er det litt uforståeleg at ikkje fleire nyttar seg av dette. Kanskje kjem det mange fleire neste tirsdag?



Steinar Kroka(69) måtte bita i graset i 60 m-duellen med Kari Bråtun, men kom i mål på svært så respektable 9,9!
Tekst, foto og nett: Thor Inge Døssland