



FRILUFT



FRILUFTSEKTIONEN VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2009

Följande aktiviteter har genomförts under året.

Skidor

Det var en begränsad skidsäsong lokalt och det var framförallt Vasaloppet som lockade medlemmarna detta år. Totalt deltog 10 medlemmar i Vasaloppet och 1 i Tjejvasan.

Löpning/Cykel

Många medlemmar har varit aktiva genom att deltaga i Vårruset, Tjejmilen, Kraftprovet, Lidingöloppet, Göteborgsvarvet och ett flertal andra lokala motionslopp. Under februari genomfördes tävlingen "24 timmars" på Friskis & Svettis i Trollhättan. Vattenfalls IF deltog med laget "Övertrampet". Vattenfall firade 100 år under 2009 och det innebar att nära 100 anställda sprang kraftprovet.

Crossfit

Under vår och höst har det totalt hållits 42 pass på Älvhögsborg med en inhyrd ledare. Inför höstterminen slogs Boxing och Kettlebells ihop och blev Crossfit. Ca 15 medlemmar deltar aktivt varje vecka under dessa pass.

VM

Skid VM genomfördes i Älvsbyn under mars och VIF Trollhättan hade två medlemmar som deltog bl.a. långloppet på 30 km (Klassikern). Under augusti genomfördes Sommar VM på Lidingö och VIF Trollhättan hade fem medlemmar som deltog i långloppen för dam och herr.

Klassiker

Även i år har VIF-T's lokala klassiker genomförts och 26 medlemmar har deltagit på någon av de fem grenar som anordnades. Utav dessa fullföljde sex medlemmar tre eller fler grenar och tog således Klassikern 2009.

Trollhättan 2010-02-25

Magnus Sundell
Annelie Andersson