



SOMMERTRIM I LI 2018

Årets sommertrim gjennomføres i perioden 10. juli til 10. august. Hver dag oppfordres folk til å legge inn en selfie fra «dagens trimtur» på arrangementssiden på Facebook.

”Dagens trimtur” gjennomføres på følgende måte:

- Varighet minimum 30 minutter.
- Skal ikke være en del av organisert trening/aktivitet
- Dokumentasjon ved å dele bilde på arrangementsside på Facebook med navn på de som trimmet. .
- Det koster ikke noe å delta.
- Målgruppe: Alle som vil ut og røre litt på seg i sommer, uansett alder, og tilhørighet. Alle som vil ut og røre seg i sommer kan delta.

Premier:

- Daglig trekking av 1 flakslodd.
- Ukentlig trekking av Lierne IL t-skjorte.
- Etter endt periode:

De som deltatt på minimum 15 turer er med på trekking av Lierne IL jakke, Lierne IL t-skjorte samt gavekort på startkontingent på Flyktingerennet.

Alle som deltatt med minimum 1 tur er med på trekking av en Lierne IL-genser , samt 3x3 flakslodd.

/Lierne IL

