

Trim, mosjon og friidrett har fra 2024-2025 bestått av:

Anne Storsve Lund, leder.

Jenny Slåttøy Aasheim, styremedlem.

Julianne Valseth Gustad-Lian, styremedlem.

Marthe Barkhald, styremedlem.

Allidrett

Høsten 2024 – våren 2025 har allidrettgruppene vært følgende:

- Barnehageallidretten har fortsatt som foreldrestyrt, men organisert av trimgruppa. Det er 43 medlemmer, ca 10-15 barn på hver trening.
 - 1.klasse og de største barna fra barnehagen (f.2018 og 2019). 20 medlemmer. Denne gruppa har vært foreldrestyrt.
 - 2. 3. og 4.klasse (f.2015, 2016 og 2017) sammen som en gruppe, 27 medlemmer.
- Instruktørene for 2024/2025 sesongen er Mathea Kolset Berg og Mia Moen Haggren.

Fra høsten 2025

- Barnehageallidretten 53 medlemmer, fortsatt foreldrestyrt.
- Kommende førsteklasinger (f.2020) har egen foreldrestyrt allidrett på onsdager 1700. De er 8 medlemmer.
- 1 og 2 klasse (f. 2019 og 2018) sammen, 24 medlemmer. Instruktører Mathea Kolset Berg og Alexandra Dølplads.
- 3,4 og 5 klasse (f. 2017, 2016 og 2015) sammen. 27 medlemmer. Instruktører Sandra Båfjord Solvang og Sigrid Moen.

-Herretrim har ett solid oppmøte på mandager.

-Dametrim har litt variert oppmøte på onsdag/torsdag på våren og onsdag/søndag på høsten. De ønsker at flere hiver seg med. Organisert av trimgruppa, men styres på initiativ fra enkeltpersoner som er deltakende i aktiviteten. Lavterskel tilbud for alle som ønsker det i Henning/Lerkehaug.

Trimkasser:

Vi bruker appen Gjesteboka som er en digital turbok for å sjekke inn på forskjellige turmål i bygda. Vi jobber i tillegg med å få ut bøker på lokasjonene igjen. Fra 2026 må det søkes til Fjellstyret for bruk av organisert aktivitet på Henningvola/Båbufjellet. Trond Iversen hjelper trimgruppa med dette innen 1 mai 2026.

Henningvola Tour De Ski 2025 hadde 22 deltakere (16 voksne og 6 barn). Totalt ble det registrert 604 turer i konkurransen.

Henningtrimmen 2025 hadde totalt 78 deltakere (50 voksne og 18 barn). Det ble registrert 3695 turer av voksne og 244 turer av barn. – til sammen 3939 turer. I tillegg er det registrert 591 turer utenfor konkurransen. Vi er svært fornøyde med aktiviteten rundt Henningtrimmen, og vet at mange også har besøkt turmålene uten å registrere i appen også.

Friidrett/Terrensløp

- Vi har arrangert 5 terrensløp i år (19.mai, 2.juni, 14.sept, 30.sept og 19.okt) fra barnehagealder til og med 14 år. Det har vært ca 40 barn som har deltatt på ett eller flere løp. Det har for det meste vært vanlige terrensløp etterfulgt av kveldsmat/fruktservering. Søndag 14 september hadde vi orienteringsløp med Ellen Schjei Wekre som trener. En fin dag i Okstadmarka der flere hadde med seg matpakke og spiste sammen på Volaplussen. Siste løp hadde vi 19. oktober, etterfulgt av innendørs kake/kaffesalg, loddsalg og premieutdeling.
- 12 august stilte vi et lag på Martna-stafett (Jenny Moen Halseth, Serine Lund Mathisen, Ella Fosmo Rannem og Tonje Grøseth Heistad)
- 26. august arrangerte vi stafett/terrensløp på Henningvola. Totalt 40 deltakere fordelt på klubbene: Sparbu IL, Steinkjer FIK, Verdal FIK, Ogndal IL og flest deltakere fra Henning IL.

Fredagstrimmen:

- Fredagstrimmen har også i år vært et fast innslag med ca 10 solide deltakere. Det gjennomføres en del løping og intervalltrening fra høst til tidlig sommer (Fram mot St.Olavsløppet). Deretter er det toppturer i nærmiljøet fra sensommer til høst. Her legges det til rette for variert aktivitet gjennom hele året

Fredagstrimmen byr på god mosjon, naturopplevelser, nye turmål og et sosialt fellesskap som gjør det ekstra motiverende å møte opp.

Vi håper enda flere vil bli med framover

St. Olavsloppet

Henning og Sparbu stilte også i år felles lag på St Olavsloppet. For første gang ble det arrangert tre-dagersløp, med dagsetappemål på Stiklestad og i Åre, og med målgang i Östersund 28. juni, der alle etappene hang sammen. (I 2024 var det også tredagers løpp, men da var løpet kortere.) St Olavsloppet 2025 var igjen tilbake i den opprinnelige traséen, via Skalstufjellet og Åre.

Det var tre dager med varierende vær og temperatur, fra sol og litt for varmt, til regn og 7 grader. Vi hadde alt fra godt voksne og erfarne St Olavsløpere, til unge og fremadstormende debutanter. 49 løpere fordelte etappene mellom seg. Alle bidro til at vi kom i mål på en fin 69. plass av de totalt 105 lagene som løp hele veien fra Trondheim til Östersund. Vi brukte 27 timer, 36 minutter og 45 sekunder på turen, dvs at vi holdt oss til det tidsskjemaet vi hadde satt opp på forhånd. Fornøyde deltakere og gode tilbakemeldinger til lagledelsen underveis som etterpå kan tyde på at vi har et lag å bygge på til St Olavsloppet 2026.

Lise Stenmo fra Sparbu IL og Ellen Schjei Wekre fra Henning IL trakk i trådene og takker alle for flott innsats i og langs løypa, med løping, kjøring og heiarop.

Andre aktiviteter

Trimgruppa bidro med aktivitetsopplegg og instruktører på Henningsommer 2025.

Vi bidro også under Henningfestivalen 2025 med aktiviteter som 60 meter, spydkast og kast av liten ball.

Møtevirksomhet

Vi har hatt 3 møter innad i trimgruppa og har ellers god kommunikasjon gjennom egen facebook/messenger-gruppe.

Økonomi

Regnskap for 2025 viser et overskudd på kr 156 kr. Disponibelt beløp i bank 21 484,- pr. 03/02-26

Diverse inntekter: Samfunnsutbytte fra SMN på 20 000, startkontingent på lokale terrengløp + tomannsstafett på Henningvola, 1/3 andel av kiosksalg på skihytta 2024/2025, sponsorinntekter for bedriftlogoer på de nye klubbskjortene (3000,- + logoer fra SmartMedia, 3000,- + logoer fra TaLappen avd. Steinkjer og 1000,- + logoer fra Rørtek As), startkontigenter på både Henningtrimmen og Henningvola Tour De Ski. Salg av klubbskjorter,

loddsalg + kake/kaffesalg

Utgifter: medlemskontingent i NT Fridrettskrets, startkontingent for friidrettstevner, startkontingent St Olavsloppet, årsavgift Gjesteboke, utbetaling til aktivitetsledere på allidrett, diverse trimpremier(kopper og medaljer), innkjøp av nye klubb skjorter (12000,-). Det ble også handlet inn mye nytt utstyr til allidrett for 15 000,- (Basketballmål, basketballer, skumgummiballer, luftkompressor.

Avslutningsvis ønsker trimgruppa å rette en stor takk til alle som på ulike måter har bidratt til aktivitetene våre gjennom året. Barn, foreldre, instruktører og frivillige har sammen skapt et levende og inkluderende aktivitetstilbud i bygda. Det er inspirerende å se engasjementet og aktivitetsgleden hos både store og små – fra de yngste som tar sine første idrettssteg, til voksne som holder trimmen vedlike året rundt.

Sammen har vi lagt til rette for mestring, bevegelse og fellesskap, og innsatsen som legges ned betyr mye for både bredden og kvaliteten i tilbudene våre. Med gode erfaringer fra året som har gått, og med stor aktivitetsglede i bygda, ser trimgruppa frem til å videreutvikle aktivitetene og gå inn i et nytt, aktivt år i Henning IL.

Henning 06.02.2026

Anne Storsve Lund, leder Trimgruppa.