

# REPORTERN

Lagsavis for Ekne il.

1.årgang

Nr. 3 1974.

## ÅRSMØTEID.

Vi er allerede kommet så langt ut i 1974 at de ulike lag holder på å lyse ut årsmøte. Ekne il. skal også ha sitt, og det vil finne sted søndag 1. desember på Grengehøsset. Vi viser ellers til plakater og avisannonser som vil komme i god tid, - ingen skulle behøve å gå glipp av årsmøtet ufrivillig.

Gå glipp av, ja - dette er vel litt for mange som går glipp av årsmøtet i laget vårt. Vi kan vel ikke legge skjul på at det har vært glissent rundt bordet hver gang i de siste åra. 18 - 25 frammøtte står ikke i stil med den idrettelige aktiviteten i laget vårt. Grunnene til dette er vel mange, men det kan se ut til at frykten for tillitsverv har mye skyld. Dette er forsåvidt ikke rart, men samtidig er det sørgetlig at det skal være slik. Med spesiell adresse til foreldre med avkom i aldersgruppen 6-18 år kunne en være fristet til å sette opp følgende problemstilling: Vi ser gjerne at våre barn skal nyte godt av et allsidig idrettelig tilbud, men er vi samtidig villige til å ta vår del av ansvaret for å holde dette i gang? En del eknesbygger kan svare ja på dette spørsmålet for sin egen del, men dessverre er det ikke så langt mellom dem som havner på nei-sida heller. Da er det at tillitsvervet blir tungt å bære for dem som er villige til å ta et tak, og dermed kommer også problemene med å få noen til å ta slike oppgaver.

Ellers bør en vel ikke ha skrek i seg for å få et til-litsverv i hodet fordi en kommer på et årsmøte. Vi har en valg-komite, og denne gjør hvert år store anstrengelser for å ha kandidatene klare når formannen klubber møtet i gang. Det er unntaksvis hendt på de seinere årsmøtene at noen har fått varvt helt uforberedt, og vi gjør det vi kan for å komme bort fra slike beklagelige forhold.

Derfor: Friskt mot, og velkommen til årsmøtet!

# Fra styret.

1. Innkjøp av sprangmatte. Tore Falstad får fullmakt til å foreta innkjøp av ei høvelig sprangmatte av god kvalitet. Denne matta vil først og fremst være til bruk i gymnastikksalen, men vil også bli benyttet ved utendørs trening og konkurranser. Prisen vil ventelig ligge på oppimot 2000 kr.

Ved henvendelse til Tore får vi opplyst at matta er bestilt fra Trondheim for ei tid sia, så den kan ventes hit når som helst nå. Ellers kan Tore opplyse at Yrkesskolen har bestilt ei såkalt trampoline, som vel også vil bli stasjonert nede i Grendehuset. Til sammen skulle disse to hjelpe midlene bety et verdifullt tilskudd til all slags hopp- og spensttrening, samtidig som de vil gi bedre muligheter for å variere mange andre treningsaktiviteter.

BBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBBB

2. Supplering av bingomannskap. Asbjørn Grønnesby har søkt seg frittatt grunnet videreutdanning. Styret har valgt tre mann til å "steppe inn" når det trengs: Trond Dahlen, Lorents Gustad og Hans B. Rosenlund. Videre blir Gunvald Lorås anmodet om å fungere som formann for bingonemnda ut året.

\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$

3. Kommunalt tilskott. Laget har sendt søknad til Levanger komm. idrettsutvalg om kommunal støtte også denne terminen. På grunn av at hytterestaureringa blir dyrere enn antatt, søkes det også denne gang om tilskott til materialinnkjøp. Dette skal først og fremst gå til nytt tak, da det viser seg at det gamle spontaket er for dårlig å reparere mer på.

## Acpopo -

&&&&&&&&&&&&&&&&

Når det gjelder hytta, vil det komme en mer fyldig rapport i den "Reporter'n" som kommer ut etter årsmøtet. Vi vil derfor denne gang innskrenke oss til å referere en sástemlig uttalelse som kom fra et par av bygdas folk som hadde vært oppe ved Sønningen og kikket litt på stasen. Det ble sagt omtrent slik: "Du verden kor fint de ha vyrти oppå der!" Dette er absolutt ingen overdrivelse, men for innbarkede skeptikere kunne det kanskje være en tanke å gå opp dit og kontrollere. GOD TUR!

Nei, hyttebas Nordsteien har ikke ligget på latsida, og det har visst ikke vært helt fritt for litt hjelp nå og da heller. Men flere oppgaver venter enda der oppe, så de som føler seg snytt har nok en sjanse enda.

## Løype!

\*\*\*\*\*

Vi har fått vinterens første snø. Ivrige hender roter i uthusets indre for å finne fram ski som sannsynligvis er smurt med blaut-snøklister og barnåler fra i fjor. Vinter-sport er plutselig aktuelt igjen. Skiformannen vår synes snoen kom vel tidlig, han påstår at det burde vært utført en del "finplanering" både i lysløypa og Idarbakken. Når (eller hvis) vi får bar mark, vil det bli forsøkt å få i stand en dugnad eller to, så ha spaden klar!

X

INNLEGG

Arild Wanderås som er lærer på yrkesskolen, har sagt seg villig til å bidra i bladet vårt med en serie om trening. Han har gått krøppsøvingslinja ved Levanger Lærerskole nylig, og skulle dermed ha grunnlaget i orden. Da setter vi i gang:

## RÅD OG VINK OM TRENING FOR LAGETS YNGRE MEDLEMMER. Denne gang:

### OPPVARMING.

Hovedhensikten med oppvarming er å øke temperaturen i de arbeidende muskler. Under en generell oppvarming (oppv. som ikke er rettet mot en spesiell øvelse) bør du ha godt med klær på. Du vil derved holde godt på varmen, og den vil øke raskere. Du bør bruke øvelser som setter store muskelgrupper igang. Løp og gymnastikk er fint i oppvarming. Temperaturen vil da stige med muskelaktiviteten. Under oppvarming mot en topprestasjon i idrett, må en regne med minst 30 - 45 min. arbeid, mens oppvarmingen til en gymnastikktimen på skolen ikke behøver å vare lenger enn 5 - 10 min.

Dersom du skal varme opp med siktet på en bestemt øvelse (spesiell oppvarming), bør du mot slutten av oppvarmingen gi musklene du skal bruke under øvelsen litt ekstra belastning ved å gjøre øvelsen eller deler av den noen ganger.

### Regler for oppvarming.

1. Belastningen bør økes gradvis og bør ved slutten ligne den vi kan vente oss ved start.
2. Du bør bruke de musklene som skal gjøre arbeidet.
3. Mot slutten bør du gjøre selve øvelsen, eller deler av den, noen ganger.
4. Du bør holde på med oppvarmingen til like før start, - men gradvis redusere tempo og intensitet slik at puls og åndedrett er på hvilenivå når konkurransen tar til.

Mange idrettsmenn har et fast skjema for oppvarmingen som de gjennomfører fra gang til gang. De sier at et slikt "rituale" tar bort "startnervøsitet" og gjør en mer konsentrert. De færreste av oss tar oppvarmingen grundig nok.

Før en håndball- eller fotballkamp nytter det ikke bare å stå og spille ballen til hverandre noen minutter før kampstart. Arbeidet må legges opp etter det enkle kravet: Vi skal ha en temperaturstigning på  $2 - 3^{\circ}$ . I praksis betyr dette at svetten må renne.

Under muskalarbeid vil kraftige muskelsammentrekninger av og til gi muskelbrist. Dette ser vi mindre til etter oppvarming, og du bør derfor gjøre oppvarmingen til en vane.

Hensikten med oppvarmingen vil da bli:

1. Innstille mot det følgende arbeid. (Øke lysten til å ta fatt.)
2. Bedre yteevnen.
3. Hindre skader.

Neste gang: Utholdenhetsstreninng.

# Hva skal vi velge?

I et tidligere "Reporter'n" nevnte vi det forholdet at lagidrettene seiler i sterk medvind for tida her på Ekne, mens friidretten dessverre er blitt liggende en del etter. Det er sjølsagt uheldig at det skal være slik, og årsakene kan sikkert diskuteres både vel og lenge. Det spørsmålet som etter hvert har reist seg, er: Svarer det seg å prøve å holde en hel løpebane i orden bare for ett eller to stevner i året? Var det ikke bedre å legge løpebanen (i allfall langsida nærmest vegen) til fotballplassen og i tillegg utvide denne med 4-5 meter på lengda? Pr. i dag er banen i minste laget, i allfall for seniorfotball, og en slik utvidelse ville rette mye på det forholdet. Så kunne en heller prøve å holde i stand en sprintbane på sjøsida slik at både 60 m og 100 m kunne avvikles der.

Forslag som dette er kommet fra en god del idrettsinteresserte eknesbygger; folk som har like mye til overs for friidrett som fotball. En del friidrettsentusiaster vil nok ha tungt for å godta slike planer, men vi må innse at denne saken vil trenge seg fram og kreve en avgjørelse om ikke så lenge. Det skulle derfor være på sin plass å lufte den litt. Disse linjene er tenkt som en slags oppvarming, eller en innledning til diskusjon om en vil. Redaksjonen ber om at dette ikke må oppfattes som et partsinnlegg i saken.



Slik ser det nye klubbenmerket vårt ut. Etter mange spørsmål og oppfordringer laget vi like godt et utkast og sendte til merkespesialisten Sporrong i Oslo. Det ble godtatt uten endringer, og laget bestilte 200 tøymerker. Disse er kommet, og så snart prisen er bestemt, vil de bli å få kjøpt.

For ordens skyld litt om fargene: Hvit bunn, grønn krans, røde bokstaver og svarte tall. Fine saker å sy på treningsdrakten!

Og så —

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Det vil bli opp til årsmøtet å avgjøre "Reporter'n"'s framtid. I alle tilfelle vil det komme ut en utgave til en gang i desember. Der vil vi spesielt ta for oss årsmøtet med referat fra valg og andre saker og en del glint fra årsmeldingene fra de ulike utvalg mm.

Til slutt konstaterer vi at vi fremdeles har til gode å trykke et leserinnlegg. Ja, ja.....