

Grete Falstad

REPORTERN

Lagsavis for Ekne il.

2.årgang

Nr. 1 1975

HELGE MYHR

En av bygdas trauste slitere er gått bort. Ekne i.l. har all grunn til å minnes Helge Myhr. Han var ikke av dem som stakk seg fram og brukte store ord; hans tjenester for idrettslaget foregikk helst i det stille. Men de var ikke mindre verdifulle for det, - hans ferdigheter som snekker og tømmermann kom laget til gode gang på gang. Tankene går kanskje først og fremst til den store innsatsen han la ned på lagshytta, men vi kunne også nevne utallige andre tjenester han har gjort laget gjennom åra. Vi minnes Helge Myhr i takknemlighet og lyser fred over minnet.

TILLITSVERV 1975.

Vi refererer nedanfor heile lista over tillitsverv for dette året slik ho vart sjåande ut etter årsmøtet.

Formann: Hans B. Rosenlund

Nestførmann: Arvid Aune

Kasserar: Torbjørn Brenne

Sekretær: Otto Asbj. Solli

Styremedl.: Rolf Siem

Friidrett: Arnstein Augdal, form.- Fritz N. Jensen, John Nord - steien, Olav Halten, Alfred Skogmo, Bjørg Karlsen, Knut Vodal.

Fotball: Terje Ronning, form.

Senior: Trond Dahlen, oppm., - Arve Brenne, Hans B. Rosenlund, Otto Asbj. Solli.

Junior: Arnstein Augdal, oppm. - Ola Skilbrigt.

Gutter: Per Dahlen, oppm. - Arild Wæderås, Johan Arnt Dahlen, Åge Hovdal.

Snigutter: Arvid Aune, oppm. - Olav Heimdal.

Lilleputt: Bjarne Falldahl, oppm. - Ivar Augdal jr.

Tekn. nemnd fotball (Merkeværver, domming osb.): Atle Sand, Terje Ronning, Johan A. Dahlen, Asbjørn Grønnesby, Ivar Augdal jr., Erling Sture Rosenlund.

Rekneskapsførar, fotball: Trond Dahlen.

Materialforvaltar: John Lerstad

Handball: Reidun Arndal, oppm. Ragna Støre Rosenlund.

Småpiker: Ragna Dahlen.

Lillepiker: Ragnhild Dahlen.

Banenemnd: Ola Bjørgum, form. - Oddvar Arndal, Anders Gustad, Øystein Falstad, Modulv Gustad, Knut Falstad, Olav Heimdal, Jarle Austad.

Festnemnd: Per Hammer, form. - Marit Hammer, Tulla og Asbjørn Langås, Eldbjørg og Rolf Siem, Bjørg og Asbjørn Falstad.

Førstehjelp: Idar Falstad, form. - Karl Halset, Ketil Lorås, Oddvar Arndal.

Revisorar: John Lerstad, Einar Singstad.

Hyttenemnd: John Nordsteien, form. - Klara Nordsteien, Hildur Brenne, Eldrid Arndal, Asbjørn Augdal, Hilmar Hammer, Kåre Leverås, Ivar Solum.

Kontingentinnkrevjing: Martin Dahlen, Olav Heimdal, Alfred Skogmo, Åsmund Augdal, Halvdan Jønvik, Bjørn Syrstad, Armang Leverås.

Valnemnd: Roald Skogmo, form. - Per Hammer, Jarle Austad.

Bingomannskap: Gunnvald Lorås, form. - Rolf Siem, Asbjørn Falstad, Øivind Skogmo, John Helbæk.

Kasserer, bingo: Olav Brenne.

Skinemnd: Karsten Ødegaard, form. - Bjarne Falldahl, Sverre Daling, Ragnar Munkeby, John Helbæk, Arvid Aune, Asbjørn Falstad, Modulv Gustad, Bjørn Syrstad, Bjørn Lerstad.

Lagsavisa: Otto Asbj. Solli, Atle Sand, Ragnhild Dahlen, Bjørn Kosberg.

Noen styremøtevedtak.

I. Fordeling av bingoinntekter. (10. jan. -75.)

Etter styremøtevedtak i idrettslaget 18. mars 1971 skal fordelinga være 50/50-deling av inntekter og utgifter mellom Grendehuset og idrettslaget. Det er i den siste tida kommet fram et sterkt ønske om en revisjon av denne avtalen. Etter en del drøftinger der tre styremedlemmer fra Grendehuset deltok, kom en fram til følgende vedtak:

- Inntekter og utgifter fordeles etter den gamle avtalen for drifta ut vårsesongen -74.
- For drifta f.o.m. høstsesongen -74 gjelder følgende retningslinjer: Idrettslaget driver bingoen på egen hånd, og betaler den leie som Grendehusstyret fastsetter for sal A, sal B og kjøkkenet.

2. Supplering av bingomannskap.

Når idrettslaget nå skal drive bingoen på egen hånd, blir det behov for flere til å hjelpe til med arrangementet. Vi setter nå opp to grupper som har ansvaret annekvær bingokveld. Det

blir følgende: Gunnvald Lorås, Terje Rønning, Jarl By, John Lerstad, Leif Strand, og Rolf Siem, Asbjørn Falstad, Halvdan Jønvik, Oddvar Pettersen og Ragnar Munkeby.

Fire damer til å ordne med restaurant: Tulla Langås, Annbjørg Lerstad, Liv Lorås og Margit Wanderås.

=====

Støtte til startlisens.

Søknad fra skinemnda om støtte til utlegg for startlisens for skisesongen. Det søkes om 50 % dekning av utgiftene.

Vedtak: Søknaden innvilges.

=====

Korreis er du med aktivitetene?

Vi skal kort greia ut om både dei som skulle ha gått for seg og det som går for seg for tida.

Skigruppa har det same problemet som dei har hatt i fleire vinterar no: snømangel. Vi må derfor berre slå fast at aktiviteten ligg langt nede. Noko vidare deltaking utanbygds er heller ikkje aktuell; dei aktive har ikkje skikkeleg grunnlag å stilla opp med.

Grendehuset er godt å ha no, og der blir det drive ein god del trening om kveldane. Vi nemner kort:

Handballjentene har trening mandag og torsdag kl. 18.00-19.00.
Lilleputt fotball trener kvar torsdag kl. 17.00-18.00.

Smågutter " " " torsdag kl. 19.00-20.00.

Gutte/junior " " " fredag kl. 18.30- 19.30.

Senior " " " fredag kl. 19.30-20.30.

Som vi forstår: Litt sveitte dryp det nok, sjølv om det ikkje akkurat er snø han hamnar i. Etter kvart vil det nok og koma noko utetrening attåt det som er nemnt ovanfor.

+++++

I disse dager

kan Ekne Ungdomslag feire 80-årsjubileum. Et ungdomslag og et idrettslag arbeider stort sett mot felles mål, og kan vel gjerne kalles kolleger. Det er videre en god skikk kolleger imellom å gratulere hverandre ved større anledninger. Ekne Idrettslag har derfor den glede å ønske 80-åringen hjertelig til lykke.

Dagens spørre.

Det at "Rørter'n" har fått større redaksjonskomite betyr ikke at vi fra nå av får overskudd av stoff slik at vi ikke kan ta inn meningsytringer fra medlemmene. Tvert imot, - nå er det flere å velge mellom når en sitter og brenner med noe en gjerne ville få sagt. Så klem i veg; snakk eller skriv! Vi skal alltid få det på trykk, om vi så skal bli nødt til å gi ut ekstranummer. Velkommen til "Rørter'n"'s spalter!

TRENING:

3. UTHOLDENNET, del II. (v/ Arild Wanderås)

Vi så forrige gang på trening som skulle øke vår aerobe kapasitet. Denne gang skal vi se på trening som skal bedre eller vedlikeholde kroppens evne til å unngå - og tåle - en størst mulig oksygengjeld. (Se pkt. 2; anaerob kapasitet i forrige nummer.)

Ved maksimale arbeider av kort varighet (løp og skøyteløp f.eks.) greier ikke hjerte/kretsløp å skaffe nok oksygen til de arbeidende muskler. Spaltungsproduktet melkesyre opptrer da i musklene og vi får følelse av stivhet. Det er denne melkesyreopplopingen Knut Bjørnsen har i tankene når han snakker om "den vanskelige tredjerunden" i 1500 m på skøyter. Løperne begynner da å merke denne stivhetsfølelsen.

Anaerob trening er derfor også kjent under navnet melkesyre-trening eller surhetstrening. Treningen foregår i stort tempo og blir også betegnet som tempotrening. Denne form for trening er typisk idrettstrening; dvs. den er ubehagelig og setter store krav til utøverens vilje til å presse seg.

Tempotrening bør først komme etter puberteten og bør ledes av en kyndig voksen person. Hovedregelen er at en først bygger opp aerob utholdenhet!

Treningsformer.

Rendyrket tempotrening.

Her kan du f.eks. flere ganger løpe kortere strekninger (200 - 400m) i stor fart, og med flere minutters jogge- eller gåpause imellom slik at pulsen går ned før neste drag.

Da denne treningsformen tar sikte på å venne en til å arbeide med en ubehagsfølelse, er det klart at en må ha sterk vilje for å gjennomføre slike treningsøkter. En forsøker derfor heller å legge opp leikbetont arbeid som stiller store krav til intensitet (Stafetter f.eks.). Treneren bør da regulere arbeidstiden og gjentakelsene slik at virksomheten ligner tempotrening etter intervallprinsippet.

Tempotrening bør som oftest settes inn for alvor først når konkurrancesesongen nærmer seg.

XXXXXXXXXXXXXX

Neste gang: Styrketrening.

Fotballinteressen øker i N-T:

Rekordoppslutning

- Rekordoppslutning, er karakteristikkene kretsformann Odd Grønli gir om den kommende fotballsesongen i Nord-Trøndelag.

Det er først og fremst i de aldersbestemte klasser oppslutningen er størst. Bl.a. kan man til summeren vise til 35 småguttelag i kretsen! Den nye 6. divisjon har også fått nye lag med. Grønli regner med rundt 15 lag i

kretsens laveste divisjon.

- Vi har ikke sett opp avdelingene - ei heller kampoppsett for de forskjellige divisjonene. Det vil skje først i mars. For tiden vurderer vi forskjellige ønsker fra klublene, sier Grønli.

Men allerede nå kan vi fastslå at fotballen samler flest i Nord-Trøndelag, sier en naturligvis sterkeforsynd fotballkretsformann.

Dagens avisutklipp er ment som en påminnelse om at en ny sesong nærmer seg.

Og, kjære leser - for første gang starter seniorlaget i nest nederste divisjon!