

REPORTER'N



1990

agzavis for Ekne IL

17.årgang nr. 1

— O — O — O —

FORMANNEN's SPALTE:

I følge kalenderen skal vinteren stort sett være tilbakelagt. Beklageligvis ble det stort sett en kopi av siste års vinter. Grunnet snømangel har mange av oss ikke fått gått så mye på ski som vi kunne ha ønsket. De aller ivrigste har benyttet anledningen de få gangene den har vært der. På tross av elendige snøforhold det meste av vinteren fikk både ski- og trimmenmda avviklet sine årlige arrangement. Jeg tenker da på Eknetrimmen og klubbmesterskapet. Det var fullklaff vil jeg påstå. Når vi vet at handballgruppa har fått startet med ballskole for de yngste, noe som mange har ventet på og er svært populært, har tross alt noe positivt skjedd i vinter.

Sommeren står for døra med de aktiviteter den fører med seg. Fotballen har allerede begynt å rulle i de fleste årsklasser. Det mest spennende i sommer vil bli å følge med de to jentelagene som debuterer med egne lag for første gang. Ellers er nok ST.OLOFSLOPPET en milepel for mange. Mange av de som er å se langs landeveiene i joggesko for tiden har nok dette løpet som det store målet i sommer.

Ellers føler vi i styret at mange positive ting skjer i laget vårt. ILIS-prosjektet (beskrevet på annet sted) blir en spennende sak for mange av oss. Det er viktig at det stadig jobbes med ting for å forbedre laget vårt.

Jeg regner med at mange allerede har hatt besøk av våre kontingent-innkrevere. Hvis de enda ikke har besøkt dere, ta godt imot de når de kommer. Det er viktig at vi blir så mange som mulig som medlemmer. Hvis dere ikke får besøk, ta kontakt med oss i styret så ordner vi dette med medlemsskap.

Til slutt: vel møtt til alle på HALVARSMØTET den 23.april...

GOD PÅSKE....



Ekne Idrettslag
7824 EKNE

2

HVOR BLE DET AV SKISESONGEN?

Så er altså det et faktum at vi andre året på rad ikke har klart å arrangere et eneste poengrenn i alpint eller langrenn.

Klok av skade etter fjorårets sesong, var vi kanskje ikke store optimister omkring juletider, selv om vi da hadde litt snø. I alle fall kan vel også denne skisesongen bortimot karakteriseres som en fiasko. Det betyr ikke at skigruppa har ligget nede. Nei da - vårt Levanger-karusellrenn ble arrangert på "bortebane" en måned senere enn planlagt. Takk til Markabygd i.l. som stilte velpreparerte anlegg til disposisjon.

Men skigruppa traff blinken n.d.g. arrangement av klubbmesterskap i langrenn. Det ble tidlig på vinteren planlagt til lørdag 10. mars på Ekne. Den eneste lørdag i vinter vi har hatt snø nok til å arrangere et slikt renn, var akkurat denne dato. 47 stilte på startstreken, så deltagelsen var over all forventning. Mange, både voksne og barn stilte da med ski på beina for første gang i vinter. Et vellykket renn.

Fra Ekne var det god deltagelse i Levangerkarusellen også i år. Over 20 deltagere herfra må karakteriseres som meget bra når en tar vinteren i betrakning.

N.d.g. alpinbakken er den blitt utvidet ca. 50 %, og den var ferdig til sesongstart. Det var gjort flere forsøk på å gjøre bakken klar til kjøring, men snøen forsvant før bakken ble tatt i bruk.

Vi overdriver vel ikke mye om vi sier at vi er skuffet over nok en laber sesong. Men vi er gl^{de} for at klubbmesterskapet ble arrangert med det kjente "publikumsbrølet bak Hønhuset".

Tør vi håpe på nye dyster i skibakken til neste år?

P.D.

form. ski

FOTBALL

Det jobbes godt på mange områder innen fotballavdelingen. Enkelte aktiviteter er under forberedelse, andre er igang og etter andre er avsluttet.

"AVSPARK"

Arbeidet med avisas har gått etter tidsplanen. Jeg tror vi nå har funnet en organisasjonsform og en jobbfordeling som fungerer godt. Ikke minst betyr det mye at mange har vært med på utgivelsene de fire foregående år. Kvaliteten og mengden stoff vil ikke ligge noe tilbake sammenlignet med tidligere år. Annonsenengden viser også en gledelig økning. Utgivelsestidspunktet vil bli i siste halvdel av april.

TRENERE

Jørn Nilssen og Erling Rosenlund har sagt seg villige til å trenere seniorene.

Bjørn Skotvold har sagt seg villig til å være trenerkoordinator for aldersbestemte klasser.

KURS

Aktivitetslederkurset er i gang. Flere trenere og tillitsmenn i aldersbestemte klasser sørger for å stå best mulig rustet til sesongen.

Frank Rønning, Morten Sand og Erik Borg Skei har gjennomgått rekrutteringsdommerkurs. Vi i fotballavdelingen synes det er bra at noen prøver seg som dommere. Håpet er at enda flere kommer med. Ellers har Terje Rønning og Kåre Leverås gjennomgått Fotball-lederkurs - 1.

DET SPORTSLIGE

Selv om seniorene kom litt sent igang, så trenes det bra for tiden. 12-15 mann på de siste treningene lover bra. Vi sliter med keeperproblem, men håper på gamle "koster". Det er spilt 3 treningskamper av nokså variabel kvalitet, men mye av dette kan rettes på.

Også jenter, smågutter og lillegutter har startet treningene. Det er rekordtidlig og den snøfattige vinteren sørget for det. Små-jenter og minigutter starter om ikke alt for lenge. Forholdene på grusbanen er ypperlige.

NY BU

Som mange sikkert har sett, står reisverket til en ny bu ferdig på stadionområdet. Behovet for større plass til gressklippere og utstyr har meldt seg. Arbeidet gjøres på dugnad og håpet er å få den ferdig i vår. Materialene er også ordnet på dugnad. Det har vært arbeidet på Migen og det skal ved anledning jobbes i Ørndalen.

LOTTERI PÅ MAGNETEN

23. og 24 februar holdt aldersbestemte klasser lotteri på Magneten. Det ble en fin ekstrainntekt og pengene skal brukes på de unge.

Ekne den 1. april 1990

Kjell Øksnes

**ORGANISASJONSPPLAN FOR
FOTBALLAVDELNINGEN I EKE IL
1990**

Hovedstyrret

FOTBALLSTYRET

FØRSTMAN
TILHOLDSTØRMANN
YNGKE OG YNGRE FØRSTMAN
JUNIOR FØRSTMAN
OPPTAKSLAG
TILITSMANN SENIOR

* Tegje Rønning og vice lederas

E-JA - AVTALE

KÅRE LÆVERÅS
PLARATTENJING
LEOND DAHLEN

KJELL ØRKINES
SPORTS / MATCHBALL
EIK KEMPS
HØYE ØRKINES

KLICK,
JØRN TIEMANN
MÅLT DREIET

MÅLT MATERIEL FOR KJELL
KASSERELL
MORTEN TUETE
REGNSVÆRTER
ATLE SAND

BLUTTEK
KASSERELL
MORTEN TUETE
MORTEN TUETE
KÅRE LÆVERÅS
KJELL ØRKINES
JØRN A. DAHLSEN

KJELL ØRKINES
TOK DAHLSEN
JØRN A. DAHLSEN

SPERKETTENESTE
OTTO SOLLI
ATLE SAND
ASBØRN GJØNNEBY
ROLF PETERSEN
EGIL GAURØTH

KLIPPING / HICKING
ERIK B. SKEL
FRANK RØMING
STEIN KJØRSTAD
FREDDE GJEMUNDSEN

VEDELHOUD KJØPERE
ERLING STORMO

DIVERSE ØYDING
JØRLE RØNDHAUG
JØRLE DAHLSEN
TÆRE BØWING
KÅRE SATTEREN
JOHANNES NORDHØLEN
TÅKE LEVETÅS

HÅVØY - OG DEFT MÅGEN : OLA SKJELDT
ANBU TO DEFT ØRNDALEN: INGE RØMINGSEN
ANS OPPFYRING : EMAR KARSEN

JUNIORFOARMAN: MAGNE SKJELDT
TRENERKOMMUNE: KJELL ØRKINES
TRENERKOMMUNE: ØYVIND SØRD

LILLEPUTTET
OPPHAMN :
ÅSE SELLI
TRENERE :
NILS WESTGAARD
TÅKE SATTEREN

SJÄPKRÅDET
OPPHAMN :
ASBØRN GJØNNEBY
TRENERE :
HAUGER HØMME
VILMAR JØRGEN

JENTER - 16
OPPHAMN :
SØLN EGGJAN
TRENERE :
KJELL ØRKINES

KJERNELAG
JØRGEN
JØRN A. DAHLSEN

A-LAG
JØRGEN
HANS ROSENKRIST
KÅRE LÆVERÅS
HANS ROSENKRIST
JØRN A. DAHLSEN

KJØNSTEK
OPPHAMN :
SØLN EGGJAN
TRENERE :
GUNN BØRGE
NÆRE

friidrett :

Vi har meldt på i lag til årets St. Olotsløp, så nå er det bare stå på å tren.

Vi utvider fellestreningen med én dag. Fra og med tirsdag 6. april starter vi opp med intervalltrenings. Med opp kl. 19⁰⁰ ved skolen.

Før den som vil teste formen, er det muligete å delta på Fjelmlia 19. april og Frostalopet 22. april.

Vi sierer på å arrangere Elve-karusellen i år også. 3 løp før, og 3 løp etter sommerferien. Orientering må få og skal komme senere.

Onsdag 18. april kl 19⁰⁰ blir det felles samling på Grønningset for alle ikke-interesserte. Demonstrasjon av sic i et Fjell Sport, så visma av video. VELKOMMEN!

Er det flere som er interessert i å delta i rydtskarusellen, så kontakt Ole P. tel "oni"

Hilsen friidrappa

b.

SKAL DU TA IDRETSMERKE I ÅR?

Vi som skal utøvare merketakinga,
giver en oversikt over alle som ønsker
å delta.

Da kan vi ta nærmere kontakt med
het enkelt, når vi hører fram kula
ca stoppeklokka.

Hvis det er små barn i familién
kan vi passe dem mens mor og far
hepper og springer.

Velkommen skal dere være.

PS! Ring med en gang, før du
glemmer det, til førstnevnt tlf.
5550 og si ifra om du vil
være med.



Frolmila

Frol IL innbyr til mosjonsløpet Frolmila torsdag 19. april 1990 kl. 18.00.

3 km: Uten tidtaking (alle aldre).

3 km: Med tidtaking, 12 år og eldre, en klasse.

10 km: Med tidtaking, 15–20 år, 21–29 år, 30–39 år, 40–49 år,

50–59 år, over 60 år. Klasse for kvinner og menn.

Startkontingent: 3 km: 40,- kr. f. 1976 el. senere. 50,- kr. f. 1975 el. før. 10 km: 70,- kr. Maks 110,- kr. pr. familie.

Påmelding til Hveding Sport, Kirkegt. 15, 7600 Levanger, tlf. 076/81187, innen 9.4. Løpskontor og garderobe i Levanger Rådhus.

GILDE

Annonsen er betalt av **Bøndernes Salgsdag**

KLUBBDRAKT - OVERTREKKSDRAKT.

Regner med at ingen kan ha unngått å lagt merke til den flotte KLUBBDRAKTER/OVERTREKKSDRAKTEN mange av lagets medlemmer skaffet seg siste år.

Det er tydelig at dette har fristet flere som kan tenke seg å skaffe seg denne drakten. Flere har gjort henvendelse til oss i styret om dette. DERFOR: tar vi i styret en ny runde med bestillinger hvis det skulle være noen etternølere.

Ta kontakt med MARIT DAHLEN snarest for bestilling.

Marit har opplysninger om størrelser/priser m.m.

For at vi skal få de samme rabatter som tidligere må vi ha et visst antall enheter.

Siste frist for bestilling er SØNDAG 22.APRIL så folkens bruk påskehelga og tenk gjennom dette... produktet er topp det tør vi si....

ARVE B.

INTERVALL :

Slik virker intervalltrening

1. trinn:

Et program kan for eksempel begynne med 10 x 400 m løp på 1 min med pauser på 1 min.

2. trinn:

Når første trinn går fint, kan pausene gjøres kortere og trappes ned til ett min.

3. trinn:

Derefter kan intervallene økes til 5 x 800 m. Fortsett samme fart, men pauser på 1 1/2 min.

4. trinn:

Når du kommet så langt at pausene mellom 5 x 800 m kan reduseres til ett min.

Mål:

Målet er nådd: Pausene mellom de 5 x 800 m kan kuttes ut, og du løper de 4 km på 20 min.

SÅ LETT ER DET:

■ Intervalltrening er en skjematisk og enkel treningsform. Det er lett å huske intervaller og pauser, og det eneste utstyret du trenger er en klokke med sekundviser eller en stoppeklokke.

■ Du kan lett sette sammen et treningsprogram som passer for deg. Når du kjenner prinsippene bak intervalltrening, og har forsøkt et par ganger, vet du hvilke distanser, tider og pauser som er passe for deg.

■ De mange og korte modulene gjør at du kan lese av topper og daler i treningen. Med intervalltrening kan du hele tiden følge utviklingen i formkurven din, uke for uke.

■ Den hyppige sjekkingen av trening og formutvikling gjør at du blir kjent med kroppen din på en ny måte. Du kan sammenlikne de konkrete intervalltidene med egne erfaringer under løpingen.

■ Legg intervalltreningen til spesielt egnede områder, der underlaget er behagelig, der det er godt opplyst og lite trafikk. Distansen trenger ikke være lengre enn for eksempel 400 m, for du løper samme strekning flere ganger.

BANK PÅ GO'FOT MED IDRETTEN



SPAREBANKEN
MIDT-NORGE
SKOGN

ILIS - PROSJEKTET.

Styret i laget har besluttet å inngå kontrakt med Nord-Trøndelag Idrettskrets om å gjennomføre ILIS-prosjektet. ILIS er en forkortelse for IDRETTSLAGET I SENTRUM.

Dette prosjektet går ut på gjennomføre ett opplegg for å se om laget vårt drives på en fornuftig måte; om vi driver med de riktige tingene, kan noe gjøres på en annen måte enn i dag, eller er alt såre vel.....

Selv om vi har en brukbar oppslutning rundt laget vårt må vi hele tiden være på offensiven, vi må tenke i nye baner hele tiden.

Prosjektet skal forhåpentligvis ende opp, med en handlingsplan som Ekne i.l. skal ha som ett hjelpemiddel de kommende år.

Vi i styret ser med spenning på dette og vi ønsker å ha med oss undergruppene i dette prosjektet. Likeså er andre interesserte også velkommen til å delta.

For å hjelpe oss med dette prosjektet vil idrettskretsen stille med en person som skal være vår rettleder.

Prosjektet skal gjennomføres i tidsrommet 1. september til 31.desember 1990. Antall møter er 4-5 (muligens med noe arbeid/aktivitet mellom møtene). Alle møtene blir på Ekne.

Skulle noen ønske flere opplysninger, ikke nøl med å ta kontakt.... dette ser spennende ut... bli med å gjør laget vårt ENDA BEDRE.....

Arve B.

VOLLEYBALL:

Ja, så er utleysaisongen 1989-90 over, og når sluttstatus skal gøres opp viser det seg at herrelaget må ta sittet ned i 4. divisjon.

Det ble bare én seier, og to poeng til slutt. Sesongen har likevel hatt positive ting å by på, og det er mange som vil satse på en ny sesong, for å gjøre oppholdet i 4. divisjon kortest mulig.

Vi har ellers deltatt i Frøl-turenningen 31/3 hvor vi ble slått ut i de innledende rundene, men tapte bare 1-2 mot Frøl som senere vant turneringen.

Vi har som tidligere nevnt gjort innsamling av gjeldsrapaler sist heist. Det er vi i frødig fortsette med dette året, og vi ber om at alle som har fått være på sikt at vi kan komme i hente dem til sommeren.

På foråra takk!

Til slutt vil jeg få ønske alle eks-zygger en nattig god påske

Stein Øpham