



LAGSAVIS FOR EKNE I.L. 31. ÅRGANG NR. 1 2004

Redaksjon: Arve Brenne, 740 15409, Otto Asbjørn Solli, 740 15377

SOMMEREN 2004

I denne utgaven av REPORTER'n finner du litt om;

- **FRA LEDEREN.....side 2**
- **THOMAS DOBBEL KRETSMESTER.....side 3**
- **ÅRSMELDINGER FRA LANGRENNside 4**
- **ÅRSMELDING FRA BARNEIDRETTSAVD. ..side 6**
- **HANDLINGSPLAN BARNEIDRETTSAVD.....side 9**
- **ST. OLAVSLOPPET 2004.....side 10**
- **IDRETTSMERKET.....side 10**
- **FOTBALL.....side 11**
- **TILLITSVALGTE EKNE I.L.....side 12**
- **TRIMPOSTERside 13**
- **ETTER VINTERENside 15**
- **OK SKØYNARside 16**
- **AKTIVITETSDAGside 17.**

Fra lederen.

Ja så er det gått et halvår siden redaktøren av Reporter'n forsiktig spurte om noen ord til vårnummeret av lagsbladet vårt. Og slikt sier man ikke nei til, å få treffe de fleste av lagets medlemmer og andre med sine mer eller mindre gjennomtenkte synspunkter.

Vi skriver mai med nesten 20 grader i skyggen, men må likevel dvele litt med vinteren som var. Snøforholda var vel som de har vært de siste åra. Bra med snø i januar og vi fikk avviklet 5 poengrenn, men da vi skulle arrangere vårt sonerenn i midten av februar var snøen borte og borte vart'n. Skitrekket vart også montert og det vart vel kjøring et par kvelder i slalåmbakken. Men det er vel slikt en må leve med når'n bor ut mot kysten og godt stabilt vinterføre var noe som kun eksisterte i gode, gamle dager.

Til tross for disse naturgitte forhold har vi også aktører fra klubben vår som har hevdet seg utmerket i skisporet. Viser for øvrig til årsmelding fra skiavdelingen og andre reportasjer i bladet.

Nå har fotballaktiviteten tatt over med stor aktivitet. Mye farting både hit og dit, og vi er avhengige av at foreldre stiller opp som trenere, oppmenn og sjåfører. Vil i den sammenheng minne om at det tas hensyn i trafikken og at trafikkreglene følges slik at ingen kommer til skade.

Vi må huske at det er dyrebar last vi fører; våre egne barn.

Halvårsmøtet er avviklet med minimalt oppmøte (6,5 personer) og nye valg er gjennomført både i skiavdelingen og i barneidrettsavdelingen. En viss utskifting av mannskapet er registrert, og det er tydelig at folk kvier seg for å ta lederverv. Både langrennsformann og løypesjef mangler, men vi regner med gruppene organiserer seg internt.

Av andre ting som vil få betydning for laget er at Grendehuset vil bli stengt ved skolestart. Huset skal, i likhet med skolen, få nytt ventilasjonsanlegg. Det vil medføre en del innvendige byggearbeider, og grendehuset vil ikke være tilgjengelig en periode.

For oss vil det berøre fotballavdelingen (garderober) og innendørs trim for gutter og jenter!

Bikinisезongen er vel snart i gang og jeg vil benytte anledningen til å ønske alle en god sommer!

Steinar, leder,

Thomas dobbel kretsmester!

Som de fleste av oss sikkert har lagt merke til har Ekne også denne sesongen fått kretsmester på ski.

Ikke bare en gang, men Thomas Albertsen Dahlen presterte å vinne begge kretsmesterskapene i sin 12- års klasse.

Kjempebra !

Thomas har dominert har vunnet de fleste renn han har gått i kretsen denne sesongen. Han har også markert seg godt i Midt Norsk Mesterskap og Ungdommens Holmenkollrenn.

Vi gratulerer med kjempesesong og ser frem til fortsettelsen både i skisporet og andre idrettsaktiviteter i sommerhalvåret !



Årsmeldinger fra langrennsgruppa SESONGEN 2003 / 2004

Årets aktivitet er gjennomført ved at vi har fulgt aktivitetsplan fra tidligere år.

Gruppas sammensetning har vært:

Knut J. Dreier	- gruppeleder
Jørn Åvar Skogmo	- arrangement
Anita Falstad	- arrangement
Torbjørn Lunde	- arrangement
Johan Arnt Dahlen	- sportslig
Odd Ivar Haug	- sportslig

Administrasjon

Våre inntekter er hovedsakelig som medarrangør av Skifest i Levanger og via dugnader. Vi har i denne sesongen gjennomført dugnad hos Norske Skog Skogn. Vi har også en hovedsponsoravtale med Aasen Sparebank som vi har fått på bakgrunn av Johan Kjølstad sitt sportslige nivå.

Utgiftssida utgjøres av startkontingenter og støtte til utøvere som deltar i Midt-norsk mesterskap, Hovedlandsrenn, Norges-cup og Junior-NM.

Sportslig aktivitet

Forberedelsene og trening til sesongen har skjedd ved at Allidrett/Barneidrett har organisert aktivitet til våre unge t.o.m. 12 år.

Våre utøvere i ungdomsskolealder har på onsdager i perioden oktober-november-desember hatt kortere løpeturer, styrketrening og innendørs lek på Ekne Grendehus sammen med noen utøvere fra Ronglan. Lørdagsturer har vi også hatt i oktober og november. Disse turene i terrenget har gått vekselvis på Ekne og Ronglan.

Siste helg i november hadde vi første kontakt med snøen. Vi hadde skisamling på Kommunehytta på Vulusjøen sammen med Ronglan. Det var til sammen 12 utøvere og 3-4 ledere som hadde ei fin helg.

Poengrenn fikk vi gjennomført 5 renn av fra nyttår til først på februar. Deltakelsen ble god med ca 70 startende fra 3 til 15 år !

I kretsrenn og soneren har vi hatt en deltagelse på 5 – 10 utøvere i alderen 10 – 15 år, hvor hver utøver har 5 – 10 starter.

I Levanger-karusellen har vi hatt en fin økning i antall deltagelser. Vi har i år hatt med 15 unge startende fra 6 til 15 år.

Øvrige renn og arrangement hvor vi har vært representert er bl.a.:

- Ungdommens Holmenkollrenn, 12 og 13 år, Thomas A. Dahlen
- Midtnorsk mesterskap Meldal, 12 og 13 år, Thomas A. Dahlen
- Hovedlandsrenn Namsos, 14 og 15 år, Øystein Haug og Jan Martin Dahlen
- Stafett Kretslag Holmenkollen, 14 og 15 år, Øystein Haug
- Norgescup Junior, Martin Hammer og Knut Helge Haug
- Junior-NM i Trondheim, Martin Hammer og Knut Helge Haug
- Norgescup senior og Verdenscup senior Johan Kjølstad

Gode sportslige prestasjoner har vi også registrert. Vi vil spesielt nevne Thomas A. Dahlen som har vunnet de fleste renn han har stilt opp i og gitt bl.a. kretsmesterskap i både kort og lang løype i en meget sterk klasse gutter 12 år. Gratulerer! Johan Kjølstad har vært uheldig i noen større arrangement i år med bl.a. fall i NM senior sprint, men han har vist i flere renn at han holder nivået til de beste sprinterne på seniornivå i landet. Vi følger hans utvikling videre med spenning.

Arrangement

Sonerennet 14. februar ble arrangert av Ekne. Grunnet snømangel ble rennet flyttet til Åsfjellet. Etter et godt samarbeid med Aasguten ble det et vellykket arrangement med ca 150 deltakere.

Levanger-karusellen har vi i Ekne i år stått som teknisk eller administrativ arrangør av. Det innebærer å sørge for en arbeidsfordeling mellom klubbene i kommunen for å få gjennomført de fem rennene karusellen består av. Til slutt hadde vi avslutning og premieutdeling på Ekne.

Skifest i Levanger er et fellesarrangement med Nessegutten, Skogn og Ekne, og vi bidro med våre ressurser til et godt gjennomført renn samt gode inntekter via sponsorer til klubben. Det var i år ca 130 deltagere i rennet.

Oppsummering

Aktiviteter og resultater er vi meget godt fornøyd med for sesongen. Hovedutfordringene for kommende sesong vil være:

- større aktivitet og flere renndeltagelser for unge i alderen 7-12 år
- trener for utøvere i alderen 12-15 år
- utbedring av lysløypa

Takk til alle for en fin innsats!

Ekne 25.04.04

Knut J. Dreier



Årsmelding fra Barneidrettsavdelinga

EKNE IL

Barneidrettsavdeling

Årsmelding 2003/2004

*** Organisering og møteaktivitet:**

Styret i barneidrettsavdelinga har siste år bestått av; Kari Fjær (leder), Ingrid Brattgjerd, Mona Dalheim, Inger Einvik, Bjørn Grenne og Ketil Olsen.

Styret har hatt fire møter, inkl tre samarbeidsmøter for idrettsskolen med andre avd (skiavd, fotballavd, løypegjengen, OK Skøyenar).

Alle møtereferat er sendt idrettslagets leder.

*** Aktivitet og deltakelse:**

Årsplaner ble laget for de to gruppene (Gr I, 1.-4.kl og gr II, 5.-7.kl) også i år. Planene inneholdt varierte aktiviteter tilpasset årstidene og rammetidsbestemmelsene.

Planene er gjennomført med en del tilpasninger til vinterforholdene.

Det har vært tilbud om aktivitet hver uke.

If-ambassadør - prosjektet har vært i gang også denne vinteren.

Prosjektet avsluttes mai -04. Et nytt toårig prosjekt starter opp juni -04, og hovedstyre har anbefalt å søke om deltakelse i det nye prosjektet også.

BI-avdelinga har gjennomført to nye Fyrtårnsaktiviteter, og dermed fullført denne delen av prosjektet.

Fyrtårnsaktivitet 2 ble arrangert 30.august hvor den tradisjonelle Grendacupen ble utvidet med diverse andre familieaktiviteter.

Arrangementet ble dekket av både Tønder-Avisa og Levanger-Avisa.

Fyrtårnsaktivitet 3 foregikk 28.september på Torvmyra. Arrangementet var et samarbeid med OK Skøyenar. Orientering var hovedaktivitet, men flere andre mer og mindre tradisjonelle aktiviteter inngikk også.

Arrangementet ble dekket av Levanger-Avisa.

I tillegg til den ukentlige aktiviteten og fyrtårnsaktiviten har det også vært andre aktiviteter.

16. november deltok to lag fra klubben på minihåndballturnering i Skognhallen.

20. mars arrangerte BI-avd i samarbeid med allidretten i Markabygda IL egen minihåndballturnering for lag fra Levanger sør. Ekne IL stilte med to lag. I alt deltok ca 80 barn. Arrangementet ble dekket av Trønder-Avisa.

8.desember ble det tradisjonen tro gjennomført Nissemarsj. Etter marsjen var det samling på Smihaugen med servering og besøk av Nissen.

I etterkant av arrangementet ble det vurdert å slå sammen dette arrangementet med juletretenningsarrangementet.

BI-avd har sendt brev med invitasjon til samarbeid til juletretenningskomiteen. Svar ikke mottatt ennå.

15.desember hadde idrettsskolen juleavslutning på Badeland. Dette arrangementet var nytt av året.

Inngang kostet kr 35,-, men idrettsskolen dekket kr 10,- pr deltaker.

Arrangementet ble godt mottatt, og det ble besluttet å gjenta opplegget neste år.

14.februar arrangerte klubben Eknerennet. Rennet skulle opprinnelig foregå på Ekne, men måtte flyttes til Åsfjellet pga snømangel. BI-avd deltok i planlegginga av arrangementet fordi det i år var tenkt å utvide arrangementet med å tilby skileikaktiviteter for renndeltakere og folk fra bygda (skirenn og famileskileikdag). Siden rennet ble flyttet ble dette dessverre ikke noe av, men signaler fra både ski- og BI-avd tyder på at en også neste år forsøker å kombinere aktivitetene på nytt.

BI-avdelingens folk (m/fam) bør da ikke settes opp på skiavdelingens vaktlister ol.

15.mai er det i samarbeid med OK Skøyнар og Idrettsmerkegruppa planlagt ny familieaktivetsdag på stadion med friidrett og orientering som aktiviteter.

14.juni er det planlagt idrettsskoleavslutning ved Ekne skole med utdeling av diplom, grilling av pølser mm.

Ordningen med påmelding til idrettsskolen ble videreført i år og anbefales også til neste idrettsskoleår.

Deltakelsen på idrettsskolen har også i år vært stor. I alt har det vært 61 deltakere på idrettsskolen. Dette utgjør 82 % av alle elevene ved skolen.

I tillegg kommer elever fra Tuv skole som deltar på fotballaktivitet.

* **Samarbeid og informasjon:**

Ekne skole v/Solli ble i juni –03 kontaktet for å avtale hvordan skole og idrettsskole kan samarbeide. Det ble gjort avtaler om bla bruk av gymsalen, utstyr, og skolen som informasjonskanal.

Idrettsskolen er et samarbeid mellom flere parter. Derfor er informasjon og kommunikasjon viktig. Det er avholdt tre møter med samarbeid om idrettsskolen som hovedmål (se over).

For at info om alle idrettsskolens aktiviteter skal nå fram og være lett synlig, ble det i fjor gjennomført at all info ble gitt på blåe ark (med klubblogo på).

Denne ordningen er videreført i år, og også i år har vi fått positive tilbakemeldinger på dette.

* **Kompetanseheving og kvalitetssikring:**

BI-avd har i samarbeid med ISF også siste år avholdt kurs på Ekne, med moduler fra barneidrettsinstruktørrekka.

Instruktører i BI-avd har deltatt, og fått utvidet sin instruktørkompetanse.

To representanter fra BI-avdelinga har også deltatt på ungdomskonferansen på Inderøy april 04.

BI-avdelinga har anskaffet en del litteratur som har vært anbefalt på tidligere omtalte kurs. Litteraturen omhandler aktivitetsopplegg ift ski, uteleik, salaktiviteter og fotball.

* **Utstyr og økonomi:**

Det har ikke vært nødvendig med innkjøp av nytt utstyr dette året (etter oppgraderingen som har skjedd de siste årene).

Idrettslaget har mottatt de siste kr 5.000,- aktivitetsstøtte for gjennomføring av tre Fyrtårnsaktiviteter.

BI-avdelinga fikk også et lite overskudd på minihåndballturneringa som ble arrangert mars 04.

BI-avd hadde siste regnskapsår brukt ca kr 7.500,-. Pengene er hovedsakelig brukt til utstyr, deltakelse på turneringer og sosiale aktiviteter.

* **Annet:**

Framtidskvelden for ungdom som ble arrangert mai 03, fikk liten oppslutning, men arbeidet med å få til en slik framtidskveld fortsetter.

Fra BI-avd er det Bjørn Grenne som arbeider med dette.

Det oppstartede arbeidet med nærmiljøanlegg har fortsatt denne vinteren. Det er bla satt opp lys på håndballbanen, men arbeidet med anlegget er ikke helt fullført.

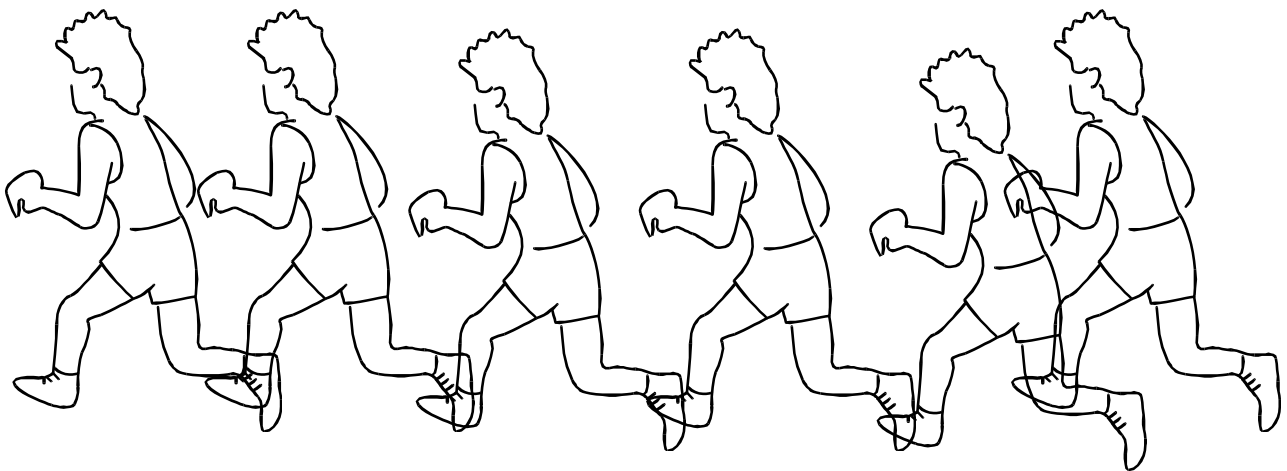
Ingrid Brattgjerd og Ketil Olsen har vært BI-avd representanter i dette arbeidet.

Den totale anleggsituasjonen på Ekne er noe uklar og BI-avdelinga har hatt ønske om at idrettslaget kunne se på og utrede anleggssituasjonen pr i dag og fram i tid. Forslag om dette har vært fremmet på hovedstyremøte, og en egen komite er nedsatt for å se på dette.

Alt i alt har det vært et år med stor aktivitet, både på idrettsskolen og i barneidrettsavdelinga.

For barneidrettsavdelinga

Kari Fjær



EKNE IL
Barneidrettsavdeling
Handlingsplan 2004/2005

*** Hovedmål:**

- Organisere/tilrettelegge allsidig aktivitet for barn 6-12 år på Ekne/elever 1.-7.kl ved Ekne skole, hovedsakelig gjennom idrettsskole.
- Følge de retningslinjer og bestemmelser som gjelder for barneidrett.

*** Mål for idrettsskolen:**

- Organiseres som et helårs (skoleår) tilbud med allsidig fysisk og sosial aktivitet. Påmelding ved skolestart. Pris kr 100,-.
- Ukentlig tilbud om aktivitet, med unntak av skoleferier.
- Årsplaner for gruppene(Gr I og II).
- Rammeplaner m/ferdighetsmål for de ulike idrettene/aktivitetene tilpasset aldersgruppene.
- Gode og kompetente instruktører. Kompetanseheving etter behov.

- Idrettsskolen skal være et sted med trygghet og trivsel for at alle.
- Idrettsskolen skal også ha en rolle i den generelle sosialisering av barn. Dette innebærer bla at uønsket atferd ikke aksepteres. Med uønsket atferd menes atferd som 1) setter andres sikkerhet i fare, 2) ikke følger vanlig folkeskikk og 3) saboterer aktivitetsopplegg. Uønsket atferd skal ha konsekvenser (1.gang-advarsel, 2.gang-utvisning 2x).
- Opprettholde god deltakelse 1.-4.kl (min 80 %), øke deltakelsen 5.-7.kl (min 70 %).

- God dialog mellom samarbeidspartene i idrettsskolen (avd i EIL, OK Skøyenar, RIL, evt andre).
- Samarbeid med Ekne skole.
- God info om alle idrettsskolens aktiviteter. Info 1.-4.kl gis ved skriv med heim. Info 5.-7.kl gis ved oppslag i klasserom og muntlig beskjed. Dessuten oppslag på skolen og butikken.

- Økonomiske rammer for aktiviteten (aktivitetsutstyr, sosial aktivitet, kvalitetssikring av fysisk aktivitet, mm).

St. Olavsloppet 2004

Til fots fra Østersund til Trondheim med Ekne i.l. Det er også i år påmeldt lag sammen med Ronglan I.L. til den tore løperfesten. Løpet starter onsdag 7. juli i Østersund med innkomst lørdag 10. juli i Trondheim.

Ambisjonene er som tidligere år å gjennomføre slik at vi vår ankermann eller kvinne kan løpe fornøyd i mål på Trondheim Torv. Vi trenger løpere med ulik alder og fysisk form. Etappene varierer i lengde fra ca. 2 km til ca. 10 km. Det skulle med andre ord være noe for enhver smak og form. .

Hvis du ønsker å delta gi beskjed så raskt som mulig til Per Arve Hammer, Knut Skjesol eller Arve Brenne.

Har du ønsker om å løpe på spesiell dag og en spesiell etappe meld gjerne fra om dette!

Finn frem joggeskoene og start forberedelsene til sommerens løperfest!



Idrettsmerket

Idrettsmerkeansvarlige i klubben (Hilde og Gunn) melder om at det skal bli muligheter for å avlegge prøvene for idrettsmerket også i sommer – så følg med på oppslagstavla på butikken – legg dere i trening !



FOTBALL

Fotballen har begynt å rulle. Fotballgruppa vil sørge for sin informasjon i informasjonsavisa som blir distribuert til alle husstander – følg med der!



Tillitsvalgte i Ekne I.L. – ÅR 2004

Hovedstyret:

Leder: Steinar Vestli
Styremedlemmer: Ivar Gustad
Henning Brandt
Randi Brenne Dreier
Varamedlemmer: Knut Jostein Brenne
Johan Arnt Dahlen

Økonomiutvalg: Kjetil Hagen
Per Grudt
Kasserer
Repr. Fotball

Fotball - leder: Audun Brenne
Junior formann: Jørn Åvar Skogmo
Finansformann: Svein Opheim
Bane formann: Magne Rudi
Materialforvalter: Ragnhild Flø Gustad

Ski - leder: Johan A. Gustad

Langrenn: Jørn Åvar Skogmo
Odd Ivar Haug
Johan A. Dahlen
Anita Falstad
Torbjørn Lunde
Lise Stormoen

Alpint: Lars M. Nordgård

Anlegg: Asbjørn Heimdal
Arne Lerstad
Ketil Lorås

Løyper: Arne Lerstad
Arve Brenne
Ørjan Øksnes
Svein Stamnes
Sverre M. Falstad
Svein Sneppen

Hytte – leder: Svein Sneppen
Eli Augdal
Rolf Leverås

Barneidrettsavdelingen:

Ketil Olsen
Ingrid Brattgjerd
Inger Einvik
Mona Dalheim
Bjørn Grenne
Kristin Kjølén

Trim – leder: Nina Gravaune
Anne Grete Dahlen
Gunnar Dalheim
Beate Lie

Idrettsmerket: Hilde A. Dahlen
Gunn L. Brenne

Reporter'n: Arve Brenne
Otto Asbjørn Solli

Uts. til kom.idr.råd: Leder
Nestleder

Uts. til årsm. Grendehuset: Leder
Nestleder

Kontingentinnkrevere:

Wenche Fagerkind
Oddvar Stavseth
Greta Winge
Audhild Vestli
Oddrun Tingstad
Roger Faldahl
Kim Daniel Leverås
Svein Opheim
Ann-Mari Vinje

Revisor: Kjell Øksnes
Alfred Falstad
Odd Ivar Haug(vara)

Valgkomite: Svein E. Snippen
Inger Einvik
Kristin Bratseth

Trimposter

Etter oppfordring ønsker trimgruppa å stimulere til mer turaktivitet blant små og store. Ta med slekt og venner og vis frem bygdas mangfold av turmuligheter i variert terreng og lengde!

Gåing er bra for utvikling av motorikk, gang er bra for kondisen, og gåturer gir massevis av opplevelser. Gjør turen spennende for de små ved å utfordre de til å samle forskjellige blader og blomster eller telle hvor mange fuglearter de ser!

I år vil det bli fire turmål/kjentmannsposter. Målet er å favne utfordring for store og små i forhold til lengde og terreng, noe kjent og noe ukjent.

Det vil bli anledning til å registrere seg i ei ”trimbok” ved hver kjentmannspost.

På årsmøtet vil det bli trekt ut en stor og en liten ”trimmer” og den heldige vil få en overraskelse.

På to av trimpostene, på Torvmyra og Branok, vil det bli satt ut noen enkle orienteringsposter som en kan prøve å finne hvis ønskelig. Kart med inntegnede poster finner en sammen med trimboka. Ta gjerne med et kompass i sekken ! Dette kan ”krydre” turen både for små og store!

Kjentmannsposter er som følger:

1. Torvmyra – Trimboka finner du i Gapahuken på Torvmyra.

Torvmyra ligger ”midt” i skogstien ca. 2 km fra Innlegget.

Hvordan finner du veien dit ?

Parkering ved Innlegget – følg skogstien til Torvmyra. Legg gjerne turen videre i skogstien og du kommer tilbake til parkeringsplassen ved Innlegget.

2. Branok – Trimboka finner du i kasse på veggen av Branok hytta/brakkka.

Branok hytta/brakkka ligger ved inngangen til Stormyra når du kommer fra Innlegget evt. Furunesbakken. Branok ligger ca. 2 km fra Innlegget.

Hvordan finner du veien dit ?

Parkering ved Innlegget – følg skogstien til toppen av bakkene – følg stien rett frem (ikke sving av til høyre mot Torvmyra) – følg stien til venstre i neste stikryss (ikke følg ”skiløypa” over til Stormyra) – følg stien og etter ca. 1 km. kommer du til Branok hytta/brakkka. Går du noen hundre meter videre langs stien kommer du til Stormyra og på sørenden av Stormyra finner du Vågåtjønna.

Et annet alternativ er å parkere på Furunesbakken og gå opp stien derfra til en møter stien fra Innlegget hvor en følger denne til venstre mot Branok hytta/brakkka.

3. Vågåtjønna - Trimboka finner du i en kasse hengende på et tre nede på myra like ved vannet.

Vågåtjønna finner du på sørenden av Stormyra (ca. 1,5 km. fra Branok og Torvmyra).

Hvordan finner du veien dit?

Kommer du fra Branok følger du stien inn til Stormyra. Følg deretter langs kanten av Stormyra på østsida og du finner Vågåtjønna ved sørenden av Stormyra.

Kommer du fra Torvmyra; Gå ned på veien fra Aunet og følg denne inn på Stormyra. Følg så stien på vestsida av Stormyra til du kommer til Vågåtjønna på sørenden av myra.

Ønsker du en lengre tur, fortsett stien videre og etter ca. 2 km. kommer du til Sønningen

4. Laupavatna – Trimboka finner du i kasse hengende på et tre nede ved vannet mellom de to Laupavatna.

Laupavatna ligger ca. 3 km. (ca 45 min. i rolig tempo) fra Sønningen/Grønsjøen (delvis noe myrlendt terreng).

Hvordan finner du veien dit ?

Kjør bomveien (husk å betale veiavgift på Haugan) fra Finsvik til Grønsjøen/Sønningen - parkering ved Grønsjøen – følg sti som tar av ca. midt på Grønsjøen – etter ca. 3- 400 meter kommer du til Svarttjønnå – følg sti til høyre rundt vatnet – følg markert løypetrase opp fra vatnet – videre over myrer (Stormyra) – følg ”løypetrase” videre over til myr før en krysser bekken før Laupavatna. Følg deretter sti langs høyre side av vatnet – deretter over myr før du finner trimboka nede ved vannet mellom Laupavatna.

Fortsetter du videre stien langs vatnet kan du bestige Storheia ved å fortsette opp bakkene i enden av vatnet. Etter ca 1 – 2 km i til dels ”tøff” stigning kommer du til Storheia.

5. Storheia – Trimboka finner du i en kasse hengende på et tre ved det høyeste punktet på Storheia.

Storheia er fjellet på grensa mellom Ekne og Frosta.

Hvordan finner du veien dit?

Storheia kan ”bestiges” med utgangspunkt fra Frostaveien.

Ett alternativ er å parkere ved veien opp til Fjellplassen ved Sottjønnå og følge veien forbi Fjellplassen og videre tømmervei opp til myr hvor en finner merket trase. Følg denne til høyre og opp til Storheia.

Et annet alternativ er å parkere oppe ved steinbruddet på Skalet og følge merket sti opp til Storheia. En må være forberedt på ”tøff” stigning opp til Storheia. Bruker en god tid så er det en spennende tur for både små og store. Lengden på disse alternativene er ca 3 km, men husk det er mye stigning!

Tredje alternativet kan være å følge veibeskrivelsen til Laupavatna.

6. Migjtjønnå - Trimboka finner du i en kasse hengende på et tre ved vannet på nord/østsiden av vannet.

Migtjønnå ligger på Migen statsalmening. Ca. 3 km. fra Skilbrigt.

Hvordan finner du veien dit?

Sving av Ronglansveien ved Skilbrigt og kjør til du kommer til "lunningsplass" og parker der. Følg skogsvei (hold til høyre ved første veikryss). Etter ca. 2 km kommer du til Jonasplassen. Skriv deg gjerne inn i trimboka til Ronglan I.L. som du finner i kassen på veggen på hytta på Jonasplassen. Fortsett videre forbi Jonasplassen og følge vei til venstre etter Jonasplassen og etter ca. 1 km kommer du til Migjtjønnå. På turen fra Skilbrigt kan du bruke sykkel (Terrengsykkel anbefales).

Legg gjerne turen via Migen (gammel husmannsplass) på returen. Følg da stien lengre vest som fører til Migen. Fortsett videre fra Migen og inn på sti ved nordenden av "åpent område". Hold så til høyre og inn på skogsvei ved Jonasplassen. Alternativ er å følge sti til venstre og følge denne ned til Dypen og videre vei frem til Skilbrigt.

Et annet alternativ er å ta utgangspunkt i Markhusan og følge skogsvei derfra. Denne veien er til dels bratt opp fra Byavatnet, men et godt alternativ. Avstanden fra Markhusan til Migjtjønnå er ca. 3 km.

Ta frem joggeskoene/fjellskoene/støvleene evt. skiene og trim i vei !

GOD TUR !

Etter vinteren

Vinteren er tilbakelagt og mange er sikkert glade for det !

Skiklærne og skiskoene er sikkert satt bort i skapet eller på loftet på sin tilmålte plass i sommerhalvåret.

Hva med skiene og skismurningen - er de "stuvet" bort langt inne i garasjen eller i kjelleren slik at en slipper å se dette på en stund ?

Mange har sikkert erfart at det ikke er så veldig trivelig å finne skiene med klister på fra påsketuren siste vinter og klistertubene etter en varm sommer i en støvfyllt garasje eller kjeller.

Vet også at mange, ut fra erfaringer som beskrevet ovenfor, tar en jobb etter endt sesong og fjerner gammelt klister og smurning, og lagrer skiene over sommeren med ett godt lag med glider (bruk gjerne gamle rester av glider som en måtte ha).

Ett annet tips for å unngå "søl" med klister som ikke vil holde seg i tubene over sommeren; Lagre dette på en kjølig plass - hva med ett hjørne innerst på kjølerommet ? Tørrsmurningen har heller ikke vondt av å bli lagret på et kjølig sted !

God sommer og Lykke til !

A.B.



Orienteringsklubben Skøyнар

OK Skøyнар er et spesialidrettslag for orientering og dekker det geografiske området Ekne, Ronglan, Skogn, Markabygda og Åsen.

Orienteringsidretten kjennetegnes ved at den har et konkurransetilbud for alle aldersklasser samtidig som den legger stor vekt på trimaktivitet.

O.K Skøyнар har i særlig grad tilrettelagt for orientering på Ekne. Vi har gode orienteringskart over Våttåberget og Falstad. Barnevennlige kart over Torvmyra og Perhaugen. Nytt av året er ett nærmiljøkart over Falstadberget. Ett meget bra orienteringskart som kan brukes av skola, allidretten og andre o-løpere. Dette kartet vil bli tatt i bruk på den store aktivitetsdagen 15 mai.

Vi i Skøyнар vil i år sette ut 10 poster på Torvmyrakartet. All - idrettsbarna vil få ett påtegnert kart over postene. Disse postene vil bli stående ute i hele vår/sommer. Postene og kartet er tenkt som en ”smak av orientering” i ditt nære turområde.

Hvert år arrangerer klubben Skøyнарkarusellen. Dette er et trim/treningstiltak hvor du selv kan velge lengde og vanskelighetsgrad på løypa. Det er egne nybegynnerløyper. Veiledning og instruksjon vil bli gitt. Denne sommeren arrangeres den på følgende datoer:

15.05: Falstadberget, Ekne.

Skøyнарkarusell i samarbeid med allidretten på Ekne

Starttidspunkt annonseres under ”fra lagene” i Trønder-Avisa

26.05 Strømsåsen, Åsen. Merket vei fra fjellveien til Stokkvola

Skøyнарkarusell. Start fra 18.30

16.06 Lundsustaden, Skogn. Merket vei fra Granheim (veien til Torsustaden)

Skøyнарkarusell. Start fra 18.30

16.07 Arnfinn Rønning sin årlige familiefjelltur. Sted og tid annonseres i Trønder-Avisa

04.08 Grønningen, Skogn

Skøyнарkarusell. Start fra 18.30

18.08 Våttåberget, Ekne

Skøyнарkarusell. Start fra 18.30

08.09 Åsfjellet. Merket vei fra fjellveien til Stokkvola

Skøyнарkarusell. Nattorientering (ta med lykt!). Starttidspunkt annonseres senere

12.09 Markabygda. Klubbmesterskap. Sted og tid annonseres

På alle arrangement er det tilbud til de som har lite eller ingen erfaring med orientering.

Kontaktperson for arrangementene er Terje Rønning (74096111)

Hvert år tilbyr klubben turorientering i ulike områder. Postene kan du ta når du selv har tid og anledning. Det legges vekt på å legge mange av postene slik at også personer med lite orienteringserfaring kan finne de. Mange ligger også nært vei slik at de er en fin tur for barnefamilier. Kart med postene inntegnet får du kjøpt på samvirkelaget på Ekne, blant annet. Alle klubbens arrangement blir annonsert i Trønder-Avisa, her vil du også finne nærmere informasjon om sted og tidspunkt.

Klubben har egen hjemmeside (<http://www.hint.no/~ter/okskoynar/index.html>) hvor du vil finne mer informasjon, eller du kan kontakte klubbens leder Terje Rønning (74096111, E-post:terje.ronning@hint.no).

Har du spørsmål om turorientering kan du kontakte Joralf Lyngen (74 05 64 16).

VELKOMMEN TIL SKOGS!

Ny familieaktivitetsdag på Ekne lørdag 15.mai med friidrett og orientering!

Barneidrettsavdelinga, idrettsmerkegruppa og OK Skøyнар
arrangerer aktivitetsdag for hele familien!

Det vil bli anledning til å prøve seg på øvelser i løp, hopp og kast,
med mulighet til å avlegge idrettsmerkeprøver for
voksne og barn 10-13år.
Yngre utøvere har egen premiering.

Det blir også orienteringsløp (Skøynarkarusellen 3)
med ulike vanskegrader i området Falstadberget
(pris kr 20,- for voksne som ikke er ifølge m/barn).

Kiosken på stadion vil være åpen,
og det vil bli være salg av pølser m/mos

Parkering skjer på håndballbanen og deler av skolegården.

Program for dagen:

Kl 12.00	Felles oppvarming på Ekne stadion
Kl 12.15	Informasjon om dagen og utdeling av startkort
Kl 12.30	Start av O-løp og friidrettsøvelser
Kl 14.30	Innlevering av startkort (Bestilling av idrettsmerker 10-13år) Premiering Felles avslutning og uttøyning

Vel møtt til felles aktivitet for barn og voksne!

REDAKSJONEN *ønsker alle en riktig
GOD og solfylt sommer !*

