REPORTER'N

LAGSAVIS FOR EKNE I.L. 32. ÅRGANG NR. 1 2005
Redaksjon: Arve Brenne, 740 15409, Otto Asbjørn Solli, 740 15377

SOMMEREN 2005

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

- ***FRA LEDEREN…….…….side 2***
- ***MEDLEMSKONTINGENT 2005……..……side 3***
- ***SPREKE GUTTER ……..…… side 4***
- ***ÅRSMELDING FRA SKIGRUPPA ……... side 5***
- ***ST. OLAVSLOPPET 2005 …….. side 7***
- ***ÅRSMELDING FRA BARNEIDRETT ……..... side 8***
- ***IDRETTSMERKET ……..... side 9***
- ***KLUBBDRESS …….. side 10***
- ***KNØTTETURNERING …… side 11***
- ***KAMPOPPSETT VÅREN 2005 ……..side 12***
- ***TILLITSVALGTE EKNE I.L……...side 13***
- ***FRILUFTSLIVETS ÅR ….……side 14***
- ***ETTER VINTEREN ……side 16***

Fra lederen.

Nok et halvår er passert og det er tid for å stoppe opp å ta noen betraktninger om tingenes tilstand.
Vi har lagt bak oss nok en snøfattig vinter.
Dette til tross, vi har fått arrangert 3 poengrenn, og flere av klubbens medlemmer har representert klubben i langrennssporet, både lokalt, regionalt og på landsnivå.
De som har oppnådd de beste resultatene er Thomas med KM i sin klasse og Jon Anders. Våre 3 aktive juniorer har deltatt i junior NM på ski.
Vi kan vel heller ikke la være å nevne Johan, som nå riktignok går for en annen klubb, som slo til med en seier i World Cup i vinter, og gjennom media skaffer bygda en masse fin PR.
Vi gratulerer!

Mange har funnet fram fotballskoene igjen, og det er full aktivitet på fotballfronten igjen.
Stor aktivitet i de aldersbestemte klassene, riktignok delvis i samarbeid med naboklubber, så får vi heller tåle at vi også i år må greie oss uten seniorlag på bygda.
Fotballavdelingen vil i år prioritere inntektsbringende tiltak, og vi håper alle tar vel imot når representanter kommer på døra med Ekne-tips eller andre ting.

Halvårsmøte er avholdt med liten deltagelse.
Det er foretatt valg i skiavdelingen og i barneidrettsavdelingen.
Litt utskifting er det blitt, og vi takker de som går ut for god innsats og ønsker ”nye koster” velkommen.
Etter forespørsel fra medlemmer ble det da vedtatt å vekke til live igjen friidrettsavdelingen, slik at de som ønsker å finne fram joggesko og løpe litt, kan representere Ekne IL.

Som en prøveordning i år ble all kontingentinnkreving konsentrert til en kveld med forhåndsvarsling på butikken. Det var såpass vellykket, både for styret og kontingent-innkreverne at vi regner med det blir en fast ordning.

Jeg vil til slutt ønsker alle en god sommer, og minne om at 2005 er Friluftslivets År.
Det er mye god medisin i en tur i naturen, så ikke glem trimpostene våre!

Steinar

Medlemskontingent 2005

Styret i Ekne IL bestemte seg i år for å gjøre en ny vri på innkrevingen av medlemskontingent. Det ble satt av en kveld til å kreve inn kontingenten på bygda. Dette ble annonsert på forhånd med oppslag på butikken, slik at potensielle medlemmer kunne ordne seg med penger til denne kvelden. De fleste av innkreverne møtte opp på denne kvelden og tok runden sin.

Bakgrunnen for at styret gjorde denne vrien var bl.a. at vi har sett en synkende tendens i medlemstallet de siste årene. Det er også ytret ønske om at innkrevingen skal skje tidligere på året enn det som har vært gjort før. Et annet viktig poeng er at vi er pålagt å rapportere inn til Idrettsforbundet medlemstallet fordelt på kjønn og alder. Derfor er listene med navn på alle medlemmer med fødselsår så viktig.

Dette med å holde rede på medlemsmassen er faktisk ikke så enkelt, selv om det finnes gode IT-verktøy til hjelp. Det fødes heldigvis nye medlemmer, tilflytting gir nye medlemmer, noen tar tilbake pikenavn, og ellers virker det som det er fritt frem for å skifte både kjønn og navn. Så kanskje får vi snart medlemmer som heter Magni Rudi eller Audun Brenne Straffer'n. Hvem vet? Hva med Jo Vegar Borti Dahlen?

De som ikke var hjemme den kvelden kontingentinnkreverne gikk runden, eller som ikke hadde kontanter, fikk en giro til å betale inn aktuelt beløp. Den som likevel ønsker å betale kontant, kan selvfølgelig gjøre det til kasserer eller leder Steinar Vestli. Satsene er i år igjen uforandret, og er som følger:

Familie :	kr. 200,-
Par :	kr. 125,-
Voksen :	kr. 80,-
Barn :	kr. 50,-

Hva er så konklusjonen etter årets opplegg med en felles kveld med kontingentinnkreving? Foreløpig ser det ut som at vi får en liten økning i antall medlemmer i forhold til i fjor. Vi har også bedre oversikt over medlemsmassen i og med at flere betaler kontant og skriver seg på liste i stedet for å betale med giro. Det er også greit å være ferdig med innkrevingen tidlig på året. Så foreløpig ser det ut som at vi vil fortsette med samme opplegg neste år. Men vi tar selvfølgelig i mot innspill til andre måter å gjøre ting på.

Kasserer i Ekne IL, Ivar Gustad

Spreke gutter!

Som mange både på Ekne og utenfor bygda har lagt merke til gror det godt bak Johan (som nå representerer Skogn) i langrennssporet.
Thomas Albertsen Dahlen presterte å forsvare begge sine kretsmesterskap fra i fjor.
Thomas ble igjen dobbel kretsmester i 13 års klassen!
John Anders Flø Gustad har hevdet seg blant de beste i 12 års klassen i hele vinter.
Bak disse er det flere fra Ekne som har deltatt på skirenn i løpet av vinteren med mange gode resultater.
Stor gratulasjon til alle, og lykke til videre.

Reporter'n har tatt en prat med Thomas og John Anders etter en flott skisesong:

Hva var sesongens høydepunkt?
Thomas: Dobbel Kretsmester, vinner av NTE Cupen i sin klasse, sesongavslutning i Funasdalen i Sverige.
John Anders: Finalen i NTE Cupen på Beitstad, KM lang, Sprinten i Midt Norsk mesterskap i Torsbustaden.

Trener du mye?
Thomas: Gjennomsnitt 3-4 ganger pr. uke.
John Anders: Gjennomsnitt 2-3 ganger pr. uke.

Hvem er ditt forbilde som skiløper?
Thomas: Thomas Alsgaard og Johan Kjølstad
John Anders: Johan Kjølstad og Frode Estil

Foretrekker du klassisk eller friteknikk?
Thomas: Hipp som happ – muligens klassisk.
John Anders: Det kjem på de såmmå.

Driver du med andre idretter enn ski?
Thomas: Ja fotball og friidrett – også andre idretter hvis tida rekker til.
John Anders: Fotball

Aktiviteter utenom idrett?
Thomas: Spiller slagverk i Ekne Skolekorps
John Anders: Spiller fiolin

Hva er morsomst sommer eller vinteridrett?

Thomas: Det er nok vinter.
John Anders: Vinter og ski.

<u>Vil du fortsette med idrett de kommende årene?</u>
Thomas: Ja helt sikkert.
John Anders: Ja garantert.

<u>Skal du delta på Ekne/Ronglan laget i årets St. Olofslopp?</u>
Thomas: Ja hvis jeg ikke er bortreist.
John Anders: Er litt usikker.

Årsmelding fra skigruppa SESONGEN 2004 / 2005

Skiaktiviteten nede i bygda har ikke vært stor i vinter, men det har vært kjørt opp løyper til Sønningen for en periode på ca 1 måned tilsammen .

Det har vært oppkjørt spor også til Storheia når det var forhold til det.
Skihytta har ikke vært betjent, men står åpen for turgåere.

Skitrekket har i år ikke vært satt opp fordi det har vært for lite snø, men i kortere perioder har deler av alpinbakken vært preparert.

Det har ikke skjedd noen fysiske framskritt med lysløypa, men hovedstyret har jobbet for å få lys i den delen av traseen som mangler lys. Forhåpentligvis går dette i orden til høsten.

Vi har i år manglet skiformann, men undertegnede har møtt i styret på vegne av skigruppa. Vi håper at vi får tak i skiformann på halvårsmøtet.

For skigruppa i Ekne IL

Johan Gustad

Årsmelding fra langrennsgruppa i Ekne IL for sesongen 2004/2005

Høsttreninga ble denne sesongen gjennomført i samarbeid med naboklubbene Ronglan IL og Skogn IL.
Fra september deltok vi på Skogn sine treninger på lørdagene med utgangspunkt i Hynnesgruva i Skogn under ledelse av Jan Rønning .
Enkelte var også med på rulleskitrening sammen med Skogn på torsdagene.
I tillegg trente vi fra midten av oktober sammen med Ronglan IL med utgangspunkt i ballbingen på Ronglan under ledelse av Hallbjørn Holberg.
Vi hadde den tradisionelle skisamlinga på Vulusjøen 27.-28. november, og vi fikk gått mye på ski denne helga for skiforholdene var fine.
Dette er en fin oppkjøring til sesongen og vel verdt å fortsette med. Også denne helga var vi sammen med ronglansbyggene.
Vi har også i år hatt utøvere med på mange forskjellige typer skirenn. Vi har gjennomført tre poengrenn med tilsammen 56 deltakere. Vi har hatt med ca 15 utøvere i Levangerkarusellen og i Eknerennet ,vi stilte to stafettlag i Levangerstafetten, og ca 7 deltakere har vært aktive i sone eller kretsrenn. Vi har tre juniorer som satser på langrenn og går på skilinja i Meråker: Knut Helge Haug , Øystein Haug og Martin Hammer.
Resultatmessig har Thomas A. Dahlen nok en gang utmerket seg med å være suveren i sin klasse i Nord-Trøndelag, og dette resulterte i bl. a. to kretsmesterskap. Gratulerer Thomas!
Vi har denne sesongen arrangert Levangermesterskapet i sprint og et sonerenn. Begge renna måtte flyttes til Markabygda p.g.a. snømangel , men selve gjennomføringa gikk greit.

I år var vi sammen med Nessegutten og Skogn IL med på å arrangere Midtnorsk mesterskap for 12- og 13-åringer i Torsbustaden. Dette ble et meget vellykket arrangement både sportslig og økonomisk , takk til alle som stilte opp som funksjonærer.

Vi hadde skiavslutning på Grendehuset onsdag 13/4 med meget god oppslutning og Johan Kjølstad som populær utdeler av premier.
Den 30/3 hadde vi et evalueringsmøte på Smia der vi diskuterte sesongen og kom fram til noen forandringer med hensyn til neste år.
Vi bestemte oss for å ikke søke på sonerenn neste år, fordi vi nå har vært nødt til å flytte rennet til en reservearena 5 år på rad. Da er mye med poenget med Eknerennet borte, og i tillegg taper vi penger på rennet.
Vi ble enige om å forsøke å få til en aktivitetsdag på ski på Ekne i stedet ,og forsøke å sette ut i livet de planene som en gang ble lagt i samarbeid med barneidretten i tilknytning til Eknerennet.
Neste år må vi mobilisere i god tid før Levangerstafetten, og oppfordre alle som kan tanke seg å delta til å melde seg på til skigruppa i god tid før stafetten. Det bør lages et eget skriv om dette, det viser seg å ikke være nok info i forhold til stafetten på den vanlige terminlista som blir delt ut.
Treningssamarbeidet med naboklubbene har vært inspirerende og er noe vi absolutt må videreføre. Samtidig er det en utfordring at det ikke må være for stor terskel for de yngste å bli med i skimiljøet. Her er vi avhengig av foreldrenes medvirkning for å hjelpe barna i gang, og den store oppslutningen om poengrenna tyder på at mange barn på Ekne vil bruke skiene i vintrene som kommer.

Ekne 23/4 2005
Johan Gustad , langrennsformann

St. Olavsloppet 2005

Til fots fra Østersund til Trondheim med Ekne i.l. Det er også i år påmeldt lag sammen med Ronglan I.L. til den store løperfesten. Løpet starter onsdag 13. juli i Østersund med innkomst lørdag 16. 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!

Årsmelding fra Barneidrettsavdelinga 2004/2005.

Organisering og møteaktivitet.

Barneidrettsgruppa har siste år bestått av Ingrid Brattgjerd, Mona Dalheim,Inger Einvik, Kristin Kjølen,Ketil Olsen og Bjørn Grenne (leder).

Aktivitet og deltakelse.

Årsplanen for de to gruppene (Gr. I, 1.-4.kl. og gr. II, 5.-7.kl.) har vært nokså lik de som er fulgt de siste årene. Planene inneholder varierte aktiviteter tilpasset årstidene og rammebestemmelsene. Planene er gjennomført med en del tilpasninger etter vinterforholdene med mer. Den første perioden etter skolestart (lengre enn planlagt) ble gjennomført utendørs på grunn av oppussing av skolens gymsal. Aktivitetene er lagt til mandags ettermiddag/kveld.
IF – ambassadør – prosjektet har vært i gang også denne vinteren. Prosjektet avsluttes mai 2006. BI – avdelinga gjennomførte en Fyrtårnsaktivitet høsten 2004 og planlegger en ny i mai 2005, Det er kjøpt inn utstyr til ca. kr. 10000,- i regi av prosjektet.
Vi har deltatt på tre minihåndballturneringer denne sesongen, Skognhallen 6.februar og 12.mars, samt Frostahallen 15.januar. Deltakelsen har vært delvis vært organisert i regi av BI – avd. og delvis av foreldrene direkte.
5.desember ble det gjennomført Nissemarsj og juletretenning på Smihaugen i samarbeid med Ekne sanitetsforening og juletretenningskomiteen.
14.desember hadde idrettsskolen juleavslutning på Badeland. Dette arrangementet var nytt i 2003 og hadde meget godt oppmøte også i 2004.
Ordningen med påmelding til idrettsskolen ble videreført uendret fra forrige år. Deltakelsen på idrettsskolen har også vært rimelig god.

Samarbeid og informasjon.

Informasjon om aktivitetene er sendt ut i samarbeid med Ekne Skole. Informasjonen har vært skriftlig så langt vi har sett dette nødvendig. Det er ellers gitt en del informasjon ved oppslag og tatt inn beskjeder på elevenes ukeplaner.

Kompetanse og kvalitetssikring.

En representant (Ingrid Brattgjeld) fra BI – avdelinga har tatt instruktørutdannelse i barneidrett i vinter. Dette ble gjennomført i Trondheim i ett samarbeid mellom barneidretten i Sør- og Nord Trøndelag. BI – avdelinga har ellers supplert med noe litteratur gjennom IF – prosjektet.
Alt i alt har det vært et år med rimelig god stemning både på idrettsskolen og i barneidrettsavdelinga. Vi er ellers mottakelig for tips, råd og ønsker fra både barna og foreldregruppen om aktiviteter som ønskes igangsatt.

For barneidrettsavdelinga

Bjørn Grenne.

Idrettsmerket

Tre spreke damer fra Ekne er tildelt Idrettsmerkets Hederstegn 2004;

Annlaug Brenne er tildelt Idrettsmerke Hederspris

Gunn Lerstad Brenne er tildelt Idrettsmerke Miniatyrstatuett

Aasta Dahlen Krogstad er tildelt Idrettsmerke Krus.

En stor gratulasjon til alle tre!

Vi ønsker de alle lykke til videre mot nye Hederstegn!

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!

KLUBBDRESS

Fotballgruppa har utarbeidet et tilbud på klubbdress på Floan Sport:

X-LINE MICRODRESS

Ny klubbdress i vind og vannavstøtende Micro stripe.
Enhåndsstramminger i siden. Bukse med stramming i livet. Leveres med rette ben med glidelås og justerbart strikk. Suppleringsgaranti ut år 2008.

Rød/sort
Str 128-164 Veil: 699,-
Klubbpris: 489,-

Str XS-XXL Veil: 899,-
Klubbpris: 629,-

<u>For å komme med på første leveranse må bestilling være gjort direkte til Floan Sport, Levanger før 13.mai!</u>

Har du spørsmål; kontakt materialforvalter Ragnhild Flø Gustad Tlf. 740 15517.

Innbydelse til
Knøtteturnering på Ekne Fredag 27 Mai.

Til: Markabygda, Neset, Nessegutten, Skogn, Sverre, Ytterøy, Aasguten.

Som tidligere er det mulig å melde på lag i klasse 1997 og 1998, samt mix. I tillegg åpner vi for egne jentelag. Vi oppfordrer alle som har mulighet til å melde på rene jentelag.

Påmelding må være oss i hende senest fredag 13. kl. 15.00.
Sendes på mail til jorn-avar.skogmo@norskeskog.com, tlf.740 84938 eller 410 41741.

Det vil som vanlig bli salg i kiosken.
Ingen påmeldingsavgift eller premieutdeling før siste turnering i Markabygda til høsten.
Kampene starter kl. 17.00, og vi håper å være ferdig ca. kl. 20-20.30. Avhenger selvsagt av antall påmeldte lag.
Alle lag får spille 2 kamper.

For spørsmål om arrangementet, kontakt undertegnede.

For Ekne IL

Audun Brenne og Jørn Åvar Skogmo

Kampoppsett Ekne Stadion vår 2005.

Her kommer kampoppsettet!

Tillitsvalgte i Ekne I.L. – ÅR 2005

Hovedstyret:

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

Økonomiutvalg: Per Grudt
Jo Vegard Dahlen
Kasserer
Repr. Fotball

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

Ski - leder: Johan A. Gustad

Langrenn: Jørn Åvar Skogmo
Odd Ivar Haug
Johan A. Dahlen
Tor S. Dahlen
Knut Skjesol
Audun Brenne

Alpint: Lars M. Nordgård

Anlegg: Asbjørn Heimdal
Arne Lerstad
Jo Vegard Dahlen

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

Hytte – leder: Svein Snippen
Eli Augdal
Rolf Leverås

Barneidrettsavdelingen:
Ingrid Brattgjerd
Inger Einvik
Bjørn Grenne
Kristin Kjølen
Rune Voldseth
Mette Skogmo

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
Arne Hegvold
Roger Faldahl
Stein Hemming
Svein Opheim
Anne-Mari Vinje

Revisor: Kjell Øksnes
Morten Tvete
Odd Ivar Haug(vara)

Valgkomite: Svein E. Snippen
Inger Einvik
Berit Leknes

Friluftslivets år

Som sikkert mange har fått med seg er det fra sentralt hold sagt at 2005 skal være friluftslivets år. Som mange allerede har oppdaget ligger forholdene godt til rette her på Ekne for å kunne komme seg ut i naturen både ved sjøen og på skogen for den som ønsker det.
Trimgruppa har som kjent plassert ut en del trimposter/kjentmannsposter på flere steder ute i terrenget. Disse er verdt et besøk!
Ønsker en å "krydre" turen med litt orientering så har OK Skøynar satt ut turorienteringsposter på Falstad-kartet. Materiell til dette kan kjøpes på butikken på Ekne.

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.
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/brakka.**

Branok hytta/brakka 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/brakka. 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/brakka.

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 Svarttjønna – 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 Sottjønna 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. **Migtjønna - Trimboka finner du i en kasse hengende på et tre ved vannet på nord/østsiden av vannet.**

Migtjønna 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 "lunnningsplass" 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 Migtjønna. 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 Migtjønna er ca. 3 km.

Ta frem joggeskoene/fjellskoene/støvlene 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.

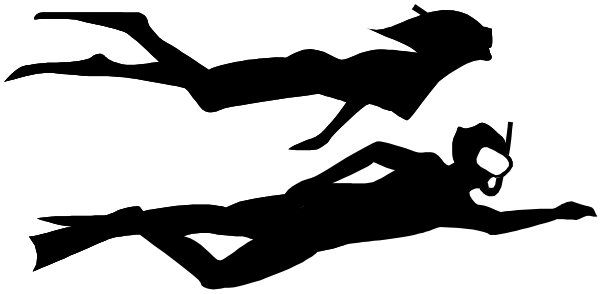
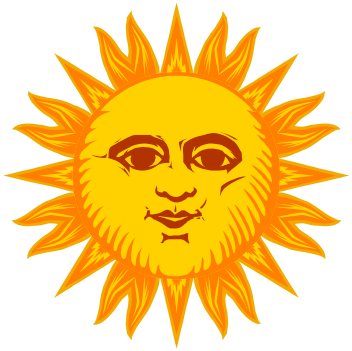
Hva med skiene og skismurningen - er de "stuvet" bort langt inne i garasjen eller i kjelleren slik at en slipper å se dette på en stund?

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 støvfylt 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.

Redaksjonen ønsker alle en riktig god og solfylt sommer!