

REP RTER'N

LAGSAVIS FOR EKNE I.L. 35. ÅRGANG NR. 1 2008

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

SOMMEREN 2008

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

- *Fra Lederen* side 2
- *Valg* side 3
- *Rapport fra langrennsgruppa* side 5
- *Årsmelding fra Barneidrett* side 8
- *Idrettshilsen fra Johan* side 9
- *Tilbakeblikk fra Thomas* side 10
- *Tilbakeblikk fra Martin* side 11
- *Fra Trimgruppa* side 12
- *Norges Sprekeste Fylke* side 13
- *Stinn brakke på Haugen ...* side 14
- *Rudi's Birken rapport* side 15
- *Maritim dag* side 17
- *Unik 17. mai feiring på Ekne* side 18
- *Idrettsmerket* side 19
- *St. Olofsloppet 2008* side 19
- *Flott informasjonskanal* side 20
- *Fra Fotballgruppa* side 20
- *Tillitsvalgte Ekne I.L.* side 21
- *Ut i naturen* side 22
- *10 på Topp i Levanger* side 23

Fra lederen.

Orientering om hva som rører seg i idrettslaget for tiden. 😊

Tiden etter jul har gått fort, og jammen er ikke PÅSKEN unnagjort også. Påsken kom med strålende sol og flotte snøforhold på fjellet. Håper alle har hatt en aktiv og fin påske, med og uten ski på bena. Nå er våren i full anmarsj. Skiskoene er for lengst byttet ut med joggesko, fotballske, orienteringssko osv. Aktiviteten er gledelig stor her på Ekne. Et sikkert vårtegn er når Ok-Skøynar har orientering for små og store i nærmiljøet.

Skigruppa arrangerte smøringskurs før påske, noe som undertegnede hadde godt nytte av. Det var ikke det store oppmøte, men vi som var der fikk med oss mange nyttige tips. Det er ikke til å stikke under en stol at mange av oss kan bruke det samme "klistret" fra i fjor. Har tro på at ski gleden blir større hvis vi tar vare på skiene våre, og at vi etter hvert blir eksperter på å få feste og gli på samme tid. Men sjansen for å bli bedre skismørere kommer igjen. Det vil bli arrangert et nytt smørekurs før neste ski sesong starter opp.

Forøvrig har skigruppa vært aktiv på renn og konkurranser, med ca 15 aktive i stort og smått. Noe vi andre har fått tatt glede i ved reportasjer i avisa, og ikke minst på vår flotte hjemmeside.

Har så smått vært i dialog med de nye eierne på Falstad. Det lover godt for videre bruk av Smia. Ellers er interessen fra deres side til å samarbeide stor.

Ellers er vi pålagt utskifting av PCB-holdige kondensatorer i armaturer i lysløypa. Det blir i tilfelle et stort økonomisk løft med fornyelse av anlegget. Vi får ta stilling til utover våren om det i hele tatt er liv laga for lysløype på Ekne. Mulig vi må utvide samarbeidet med Ronglan skigruppe om poengrenn og løyper osv. Kom gjerne med forslag og innspill. Skigruppa har tatt hånd om dette, innhenter priser på nytt lysarmatur, stolper osv. Om ikke hele lysløypa blir satt i stand, må vi gjøre et forsøk på å beholde det som er i bruk pr dag. Ved snøforhold ser en at anlegget i bruk på fritida til ski- og akelek. Alpinbakken er et ypperlig turmål når ungene er små.

Vil gi stor honnør til løypegjengen som kjører opp spor ved både gode og dårlige forhold, de gjør en kjempeinnsats på den fronten. Noe vi setter stor pris på. Det er trivsel å ha muligheten til å ta seg en skitur i nærmiljø på ettermiddagen etter arbeidstid, og i helgene uten å bruke for mye tid i bilen på forhånd. Stor TAKK til dere.

Styret har hatt to møter hittil, samt 3 av oss i styret har deltatt på Årsmøte i Levanger Idrettsråd på Åsen. Ekne IL stilte med en delegat til Idrettskretstinget i Nord-Trøndelag 19. april, Mona Rosenlund stilte fra Ekne. Samtidig har vi fått en ambassadør i prosjektet Sprekest i Nord-Trøndelag. Anne Grete Dahlen stilte seg positiv til å være ambassadør for Ekne IL. Se informasjon fra Anne Grete videre i Reoprt'er'n.

Det skal være to dugnader i år med varetelling på Rimi i Sjøgt. Den først går av stabelen 4. mai. Håper dugnadsånden sitter løst ved forespørsel på lik linje som tidligere. 😊 Andre dugnader på gang er bygging av ballbingen, gjøre siste finpussen på Idrettshytta, og evt få flyttet gapahuken på Torvmyra.

Hyttekomiteen har ansvaret sammen med nestleder i styret for sett i gang siste finishen av Idrettshytta. Hytta har blitt lys og trivelig, og enda bedre blir det når gardiner kommer på plass osv.. Håper det er mange som vil benytte den som turmål utover våren, sommeren og høsten også. Styret har som mål å ha en "offisiell" åpning når den står helt ferdig. Da vil trimgruppa stille med guider

for de som ikke kjent med veien frem til hytta. Det vil bli guidet fra Innlegget, Auneveien og fra Storavdalen, det er den korteste veien ca 30 minutters gange, egner seg ypperlig for små barn.

Ellers arbeides det godt i gruppene. Barneidretten synger på siste verset, forberedelsene til fotballsesongen er godt i gang. Tror det kribler hos mange å få tatt "go"foten" fatt igjen.

Halvårsmøte ble avviklet 13. april, det var valg i skigruppa og barneidretten. Erling Rosenlund ble valgt som leder i barneidretten, et verv som han har innehatt tidligere. Hilde Albertsen Dahlen fortsetter som ledere i skigruppa, flott med kontinuitet.

Styret er åpne for konstruktive forslag og innspill. Forbedringspotensial er bestandig til stede. Men HUSK hvis du ikke sier i fra skjer det heller ingen forandring. Etter ris er det bestandig godt med litt ros, det øker i alle fall motivasjonen til å stå på videre.

Ellers vil jeg takke alle dere som tar et tak for idrettslaget vårt, de som har hatt verv i laget, som tar på seg verv, eller stiller opp på andre måter. Tusen takk. Det å ha et idrettslag i nærmiljøet er viktig i mange sammenhenger. Er stolt over å være leder i et aktivt lag med mange dyktige folk og utøvere.

Ønsker dere en flott og aktiv vår og sommer sammen med oss i Ekne IL. 😊👍

Nina

Valg.

Det ble avviklet Halvårsmøte søndag 13. april, uten det store oppmøte. Det ble foretatt valg i Skigruppa og Barneidretten.

I skigruppa var seks på valg, fem tok gjenvalg. Flott med kontinuitet. Fremdeles mangler det å få på plass økonomiansvarlig der. Valgkomiteen kommer til å jobbe videre med saken.

I Barneidretten var tre på valg. Ønsker velkommen til tre nye medlemmer der.

Se oversikt over tillitsvalgte annet sted i Reporter'n.

Valg; det er like spennende hver gang. Får vi tak i personer for å dekke vervene, eller må vi omorganisere innad i gruppen, eller møte sesongen med ubesatte verv.

I det siste året har alle vervene i gruppene vært besatt, og det gjenspeiler seg i alt det gode arbeidet som er nedlagt i gruppene.

Idrettslaget er ikke stort, men kan likevel gi et godt breddetilbud til stor og små. Noe vi ønsker skal bestå. Idrettslaget er blant annet med på å gjøre bygda våres livskraftig. For å få til dette, er vi nødt til å samarbeide for å legge tilrette for hverandre på best mulig måte. Vi innad i styret/gruppene, aktive og passive medlemmer, foreldre, barn og alle andre.

Det kan være skremmende å ta på seg verv i laget hvis en ikke har noe erfaring fra tidligere. Intensjonen med å lage instruksene til de forskjellige vervene var å gjøre jobben lettere for de som var ny, og for å ansvarliggjøre hver enkelt innad i gruppene slik at ikke "alt" av ansvar og arbeid falt på lederen. Noe det var en stor tendens til tidligere, samt at ikke alle vervene var på plass til enhver tid.

Etter at vi har fått orden på valgene ved halv- og årsmøte, risikerer vi ikke lenger at hele styret byttes ut. Nå blir bestandig halve styret sittende ved hvert valg for å sikre kontinuiteten. Kompetansen er bestandig til stede i gruppene, noe som er viktig for det videre arbeidet. Det har blitt betraktelig færre verv for valgkomiteen å besette til hvert årsmøte. Det er positivt, og ikke minst mindre arbeidskrevende.

Kompetansen vil som sagt alltid være tilstede i gruppene, og hjelp til å komme i gang med oppgavene vervet innebærer ligger innenfor gruppene/styret. Alle er velkomne til å ta på seg et verv i laget.

Fått tilbakemeldinger på at titulering på vervene kan virke skremmende. Kan til dels være enig, men på en annen side må vi ikke være redd for å kalle en spade for en spade. Jeg vil tro at oppgavene som vervet innebærer er det avgjørende for om du tar vervet eller ikke. Om det heter det ene eller det andre vil oppgavene være de samme uansett.

Alle er som sagt velkommen til å ta et verv i laget, vi trenger din entusiasme og bidrag til et levedyktig idrettslag.

Lederen, Nina

Rapport fra langrennsgruppa for sesongen 2006/2007

Gruppa har hatt ett møte før sesongstart, ett underveis og det er planlagt et evalueringsmøte nå. Informasjon har ellers foregått via mail, og treff på renn nesten hver helg. Skigruppa representerte på ERFA-møtet i høst.

Aktuelt tema har vært å finne en løsning for å unngå riving av Smia. Det løste seg imidlertid selv, da det 1/1-08 ble nye grunneiere på Falstad Nedre, som er meget samarbeidsvillige og positive. Ingen ny avtale ennå.

Departementet har av miljøvennlige hensyn, pålagt alle idrettslag å skifte ut PCB-holdige kondensatorer i lysarmaturer innen juli -08.

Videre kartlegging blir gjort.

Skigruppa vil forsøke i det lengste å opprettholde skiaktiviteten/poengrenn her på Ekne, men at samarbeid med Ronglan er positivt og må opprettholdes.

Treninger:

Starter sesongen med barmarkstrening på Skogn, med alle de lokale klubbene. Vår og høst inviterer vi til "Kjølstadtesten", et terrengløp til Sønningenhytta;

Johan har lovt å stille neste gang!

Samling på Kommunehytta sammen med Ronglan er sosialt, trening i lag, og alltid spennende om det blir sesongens første skitrening på snø!

Høsten bærer preg av mange treningssamlinger, særlig for junior/senior, og ikke minst er det satset på jentene med egne samlinger, stor oppslutning!

Det er viktig med samarbeid klubbene mellom, for å ivareta utøverne på best mulig måte. Vi har deltatt med tre ungd.skole-elever i Levanger Ski, med bla Knut Helge H. som trener.

Skitrening/leik for de litt yngre, i lag med Ronglan, med Knut S.i spissen.

Thomas er blitt uttatt på talentutvikling som Olympiatoppen arrangerer i Trondheim, med trening basert på turn.

Arrangement og renn:

Poengrenn er det mest populære rennet på Ekne, med 60 små og store utøvere fra bygda. Dessverre har snøforholdene vært så dårlige at det er gjennomført bare to renn. Alle deltagerne fikk premie på skiavslutninga, delt ut av Johan Kjølstad, noe som var veldig populært!

Levangerkarusellen i sprint ble arrangert av Ekne, men i Markabygda.

Både utøverne, med flere pall-plasseringer, og funksjonærer gjorde en flott innsats.

Det ble ingen Levangermester i stafett i år, selv om vi stilte med fem lag!

Men i individuelt ble John Anders G. og Helene D. mestere!

Siste rennet i sesongen er "Skifest i Levanger", et samarbeid med Skogn,

Ekne og Nessegutten. Det var et KM i sprint, og NTE-cup-finale.

Thomas ble kretsmester 10.gang på rad, og Martin tok sølvmedalje i sin klasse.

Tor Martin, Markus og Helene har deltatt på Midt-Norsk i Steinkjer, mens John Anders gjorde et bra renn på Hovedlandsrennet.

Disse har hatt en fin utvikling i sesongen, men kampen om sekundene er hard.

Utfordringene for junior og senior er ikke mindre; Martin H.er med på kretslaget, med mye og hard trening, noe som har gitt resultater for senioren. Kom til kvartfinalen i NM-sprinten, blant eliten, og samlet en del poeng i N-cupen. Øystein H. viste skøyteform, men ble akkurat ikke med til kvarten, marginene er små.

Thomas har deltatt på N-cup-finalen, har oppnådd en 10.pl. i NM (15km), og avsluttet med en 8.pl. i NM i sprint!

Meråkerjungen må fra første skoledag ta ansvar for egen trening.

Det har bl.a.ført til et godt stafettlag, ble nr.45 i NM, flott prestasjon, blant nesten 100 seniorlag!

Det er en fin tendens at det nå rekrutteres flere, yngre jenter i skimiljøet.

På kretsrenn kan Ekne stille med 16 utøvere til start, og de er lett å kjenne igjen i skisporet, med sine røde Ekne-luer!

Løypekjørene har kjørt løyper opp til Sønningenhytta og Storheia, nesten uansett føre, for spor må tilrettelegges, og bruer må bygges over åpne bekker.

All honnør til dem, slik at også ”Skisportens dag” kunne gjennomføres!

En stor applaus til alle våre ivrige utøvere, med engasjerte foreldre , smørere og heilagjeng, og alle andre som har bidratt til at skimiljøet på Ekne er så aktivt!

Til slutt en stor takk til ansvarsfulle medl. i skigruppa, for godt og effektivt samarbeid gjennom hele sesongen.

Hilde A.Dahlen



Barneidrettsavdelingen – årsmelding 2007/2008.

Organisering og møteaktivitet:

Styret har i år bestått av : Svein Ove Eggen, Kari Olafsen Aunet, Kristin Kjølén , Silje Skreden, Ingar Grønnesby og Wenche Tørring.

Vi valgte i tillegg å ta med oss Marianne Kjeldsen, Per Hagen og Anne Rundhaug som hjelpere for å få gjennomført treningsøktene.

Vi har hatt 3 styresmøter hvor vi har planlagt og strukturert aktiviteten i barneidretten.

Aktivitet og deltakelse:

Aktiviteten i avdelingen har vært stor hver mandag. Planen er gjennomført med noen endringer. Pga få skirenn har vi hatt flere aktivitetsøkter inne enn planlagt.

Vi mener det er viktig og få gjennomført skiaktivitetene, hva med å flytte denne aktiviteten til f.eks. Ronglan eller Torsbustaden når snøen uteblir?

Håndballturneringen i Skognhallen var et populært tiltak.

I år har vi hatt på plass en fast ansvarlig for islegging av håndballbanen, men værforholdene gjorde sitt til at det ble liten aktivitet.

Nissemarsj ble som vanlig gjennomført med juletretenning på Smihaugen. Pølser og saft ble servert. Det blir også en avslutning nå 28/4 med grilling før overgang til fotball. Disse to dagene har vært familiedager.

Det er 53 barn som har vært deltagende i vinter, og de aller fleste har møtt opp jevnlig.(det er ca.5 stk. som har møtt få ganger)

Samarbeid og informasjon:

Samarbeidet med skolen har fungert bra. Det er forbedringspotensiale også i år ifh.til samarbeidet med skigruppa. Dette kan gjøres ved at skolekontakten i BI-styret bruker nettsiden til Ekne IL flittigere, og at skirenn ansvarlig tar kontakt med skolekontakten ved endringer.

Evaluering:

BI- styret er fornøyd med opplegget som er gjennomført, ut fra de forutsetninger vi som foreldre har. BI-styret har hatt mange diskusjoner om opplegget. Vi ønsker gjerne å delta på treninger sammen med barna våre, men Norges idrettsforbund har mange lover og instruksjoner å forholde seg til. Dette gjør at lysten til deltakelse i styret blir borte.

Vi mener vi gjør en god innsats med å holde barna i gang på mandagene, og at det som har med instruksjoner, planer, regler og bestemmelser må legges til noen som vet hva dette dreier seg om.

Vårt forslag er at BI-styret forsetter å ha ansvar for arbeidslister og treningsøkter på mandagene.

Det har vært svært positivt å ha med de 3 ekstra voksne personer. Det har gjort sitt til at vi fortsatt har valgt å ha 3 timers sammenhengende økter for trenerne.

For BI-styret
Wenche Tørring

Barneidretten.

Bestemmelse om barneidretten blir besluttet i Norges idrettsforbund og olympiske komite'.

For å få godkjent barneidrettsavdeling må man følge deres bestemmelser og retningslinjer. Har vi ikke godkjent barneidrettsaktiviteter får vi ikke heller tildelt pengestøtte i fra kretsen. Denne pengestøtten er kjærkommen inntekt for å kunne drive en allsidig barneidrettsavdeling og kunne fornye oss i diverse aktivitets utstyr.

Barneidrettsavdelingen legger ofte grunnpilaren i hvilket valg barna velger videre i sin idrettskarriere. I barneidretten får de muligheten til å lukte på de forskjellige idrettsgrenene som finnes, samt det er lek som teller.

Ekne IL har hatt barneidrett i mange år. Flere har funnet en idrett de synes er artig å holde på med og som ikke minst har gitt resultater ut i den store verden. Eks Johan Kjølstad. Skigruppa pr i dag fostrer også mange gode skiløpere, Thomas A. Dahlen har gjort det bra i denne sesongen og hevder seg godt blant de beste. Men ikke bare han, det er flere fremadstormende i skigruppa av både stor og små. Det har vi fått tatt glede i ved å lese sportssidene i avisene gjennom vinteren.

Barneidretten er viktig, der legges grunnlaget for lek og moro, fysisk utfoldelse og sosial tilhørighet.

Levanger idrettsråd vil i løpet av juni ha en et informasjonsmøte angående NIF sine nye bestemmelse innen barneidretten. Tidspunkt vil bli lagt ut på vår hjemmeside.

Jeg vil oppfordre spesielt de med verv i barneidretten til å møte opp og selvsagt alle andre interesserte.

Se ellers på Nord-Trøndelags idrettskrets sin hjemmeside. Der finner du en informasjon/folder om barneidrettsbestemmelsene.

God vår og sommer til alle sammen!

Lederen, Nina

Idrettshilsen fra Johan.

Her kommer våren!

Nå er det endelig blitt vår igjen. Det skal bli godt med litt blad på trærne, grønt gress og en sol som varmer mer og mer. Til og med en skiløper begynner å bli litt lei av snøen nå. Det høres kanskje rart ut at en skiløper sier det, men etter milevis på ski fra november til april så er det faktisk veldig godt med en liten forandring. Jeg husker spesielt fra da jeg var mindre når våren var i anmarsj. Da var det frem med fotballsko og vekk med skia. Dette var det artigste jeg visste; følelsen av å begynne med fotball på grusbanen på Ekne, for så å prøve gresset på Ekne Stadion, etterhvert som det ble grønnere og grønnere. Da november kom, var det igjen stas å finne frem skia. Det var nesten vanskelig å få sove på kvelden hvis jeg visste at det snødde ute. Våknet jeg tidlig om morgenen måtte jeg kikke ut av soveromsvinduet å sjekke hvor mye det hadde snødd.

Egentlig så er det litt rart å tenke på, men det jeg har beskrevet nå, har nesten ikke forandret seg en tomme. Jeg er like glad for den snøen som kommer i november nå som da jeg var mindre. Samtidig er jeg glad i vår og sommer slik som før. Sagt på en annen måte; jeg var veldig glad i årstidene som liten, og det er jeg fortsatt.

Sesongen som har gått har bestått av både oppturer og nedturer. Jeg klarte hovedmålet mitt foran denne sesongen; vinne WC renn igjen. Det klarte jeg tidlig i sesongen i Kuusamo(Finland). Ellers har jeg en 2.plass fra teamsprint i Dusseldorf, 5.plass i Russland, 8.plass fra Stockholm og 7.plass fra Drammen. Jeg ledet også sprintcupen sammenlagt til jul, men litt udyktighet gjorde at det ble en 6.plass til slutt. Det er jeg brukbart fornøyd med, men det kunne vært bedre. Neste år håper jeg å kunne stabilisere meg mer. Neste sesong er det VM. Året etterpå er det OL og året etter der igjen VM(Oslo). Det blir 3 veldig spennende sesonger. Det hadde vært fryktelig moro å klare en medalje i løpet av disse 3 sesongene.

Utifra sesongen jeg nå har vært igjennom har jeg lært utrolig mye. Det er ingen snarveier å ta hvis man vil vinne WC renn. Det er kun knallhard trening som skal til. Jeg ser frem til neste sesong, selv om april blir en mnd med mindre trening. Da blir det litt tid til eksamenslesing. Det kan være greit å ha noen flere strenger å spille på, selv om treningen og idretten gir mye. Alle har vel godt av litt trim, hjerne trim eller husmortrim etter en lang vinter☺

God Vår!

Johan K.

Tilbakeblikk på skisesongen fra Thomas.

Hei Hei! Nå sitter jeg på rommet mitt i Meråker med en varm kopp kakao og skal skrive litt til dere om årets sesong. Jeg har jo startet mitt første år på videregående i Meråker. Det har blitt mange nye trenings kammerater og har alltid noen og strekke meg etter. En overgang ettersom jeg kommer fra "lille" Ekne med mye egentrening/pappatrening.

*"EN DAG UTEN
TRENING, EN
DAG UTEN
MENING"*

Min vintersesong er nå over for dette året. Noen skal vel gå ett eller annet turrenn, mens jeg har lagt konkurranse skia på hylla nå når andre lyster kommer i prioritet. Rulleski, fotball og løping blir nok det som holder formen min i gang utover sommeren. Skal springe Holmenkoll - stafett og selvfølgelig St. Olav's stafett som blir første prioritet for løping. Blir vel også terrengløp i nærområdet,

og den store Johan Kjølstad - testen/testene kommer som en ballhard konkurranse! Den er selvsagt alle velkommene til å bli med på uansett alder og kondis.

Årets sesong startet med sykdom i oppkjøringen. Var kanskje litt for ivrig og litt for lite hvile som muligens har en sammenheng med at jeg har flyttet for meg selv og alt annet nytt som er kommet. Likevel kom jeg meg etter hvert og fikk trent meg godt tilbake. Utover sesongen har jeg bare hatt noen små forkjølelser og derfor vedlikeholdt formen bra. Fikk snappet med meg begge KM gull'a i år også og er selvfølgelig storfornøyd med det ☺ Nå som jeg deltar jeg i junior NM og i NorgesCup. Før sesongen hadde jeg satt meg et lite mål om å bli med til NC finalen(finale vil si de 30 med mest poeng fra min klasse). Det klarte jeg, og kom vel tilslutt på rundt 20plass i M17. Utover sesongen klatret jeg i "plasserings tabellen" og fikk tilslutt mitt beste resultat som var 8.plass i NM i sprint(dessverre med fall i semifinalen).

Denne sesongen løstnet formen helt på tampen, noe som jeg skal legge om på til neste år. Blir vel jeg starter oppkjøringen litt tidligere. Kanskje sove litt mer og spille mindre poker hjelper??

Tilslutt håper jeg alle får en fin sommer med mye liv og røre. ☺

Thomas Albertsen Dahlen.

Tilbakeblikk på skisesongen fra Martin..

Da er en lang skisesong over, og det er på tide å summere opp vinterens opp- og nedturer. Denne sesongen har jeg vært en del av Nord-Trøndelags seniorkretslag, og har fått anledning til å være med på mye moro helt siden vi startet samlingssesongen tidlig i juni. Treningen gikk som planlagt hele høstsesongen, og da jeg sto på startstreken i sesongdebuten på Gåla var motivasjonen for å konkurrere og prestere på topp. Fra denne første helga i desember, gikk det slag i slag med skirenn hele sesongen. Totalt gjennomførte jeg 27 skirenn denne sesongen, noe som er ny rekord for min del. Sesongens største mål var naturlig nok den første delen av NM, som gikk så å si på hjemmebane, nemlig i Granåsen. Forventningene til min egen prestasjon i dette mesterskapet var store, i og med at jeg hadde gått flere gode løp tidligere i sesongen. Kanskje ble forventningene for store og tenningen for høy, i alle fall var det noe som ikke var helt som det skulle i de individuelle konkurransene i NM. Likevel var det enkelte lyspunkt å ta med seg, Ekne IL stilte med stafettlag i NM for andre år på rad. Stafetten ble for min egen del det beste løpet i NM, og også Thomas og Øystein fulgte opp med meget gode etapper, noe som førte til en respektabel plassering i den prestisjefylte NM-stafetten.

Foruten NM del 1, var også U23 NM og NM del 2 viktige mesterskap for meg. U23 NM gikk av stabelen på Røros, og i dette mesterskapet klaffet ting bedre, to av sesongens beste resultater oppnådde jeg nettopp denne helga. 11. plass i U23 NM i sprint var jeg godt fornøyd med. NM del 2, det vil si NM 5-mila, var lagt inn i det prestisjefylte Reinsfjellrennet (trolig Norges hardeste turrenn). Denne helga hadde jeg virkelig sett frem til, jeg gledet meg til å se hva jeg kunne greie i et løp som var hele 56 km langt. Den første dele av løpet gikk greit, men etter 35 km var moroa over for min del, de siste 20 kilometerne ble et forferdelig slit, og jeg tapte ufattelig mye disse 2 milene. Likevel kom jeg til mål, om enn i en tilnærmet bevisstløs tilstand. Like etter innkomst på 5-mila, var det bare å sette seg i bilen og ta turen opp til Lierne for å lade opp til det 44 km lange Flyktingerennet som skulle gjennomføres dagen etter. ”Rænnnet” ble gjennomført i fin stil, før kretslaget ble samlet på Holand gjestegård til uoffisiell avslutning av langrennsesongen.

Når jeg nå ser tilbake på det som har skjedd siden sesongåpningen på Gåla, må jeg si meg godt fornøyd med årets sesong. Jeg har holdt meg frisk og skadefri, noe som har ført til stor framgang og at jeg har nådd målene jeg satte meg i forkant av sesongen. Med en god sesong friskt i minne, føler jeg meg mer motivert til å trene litt bedre, spise litt bedre og hvile litt bedre, nå enn noen sinne. Jeg gleder meg til å begynne grunntreningen foran en ny sesong, og håper og tror på fortsatt framgang

Martin Hammer.

Fra Trimgruppa

Er du ennå i vinterdvale eller kommet deg opp av sofaen og kommet i gang med aktiviteter som lenge har ligget i dvale, eller som du lenge har hatt lyst til å begynne med? Eller har du brukt vinteren til å bestemme deg for at nå har tiden kommet for å komme i bedre form, starte et nytt og bedre aktivt liv, med overskudd og energi som premie?

Norges Idretts Forbund har satt voksenmosjon på dagsorden. Voksne skal inkluderes i breddeidrettsbegrepet. Voksne utgjør en stor del av medlemsmassen i forskjellige idrettslag, og det er ønskelig at lagene har tilbud til mosjonsaktiviteter nettopp for de voksne. Mer enn halvparten av alle norske borgere driver regelmessig fysisk aktivitet. Nesten alle barn og ungdom er med i et idrettslag i noen år. Barn og ungdom er prioritert målgruppe i norsk idrett. Samtidig har vi fått et stadig større mediefokus på toppidretten. I pressen er toppidretten totalt dominerende i forhold til barneidretten og mosjonsidrett. Idrettslagene er i svært liten grad utgangspunktet for mosjonsaktiviteten til voksne. Faktisk er det mindre en to prosent av aktive voksne som trener /mosjonere i regi av et idrettslag. Vi voksne er mest aktiv som støttespillere for våre barn.

Vi i Ekne idrettslag har dame- og herretrim som organisert mosjonsaktivitet for voksne. Det er gledelig stor oppslutning i begge gruppene med god aldersspredning. Spesielt på dametrimmen har det vært stor oppsving i år, med damer i alle aldrer. Da føler vi at målsettingen er nådd når vi har nådd så mange. Dametrimmen har vært under kyndig veiledning av Kjersti Gustad, og hun har sagt seg villig til å fortsette som instruktør til høsten også. Håper på like stor oppslutning. Alle nye og gamle trimmere ønskes velkommen. Heldigvis er det fremdeles mange, og spesielt her på Ekne som bruker det størst og beste "idrettsanlegget" vi har til sine treningsturer. Norsk natur, frisk luft med tusenvis av forskjellige muligheter og utfordringer. Vi har fremdels våre trimposter som benyttes flittig av "Eknesbyggen" og mange andre. Vil også utfordre dere til å ta del i "10 på Topp" i regi av Idrettsrådet i kommunen. Unik mulighet til å bli kjent rundt omkring i kommunen. Ta med familie, venner og trimkompiser ut på tur.

Når en er satt seg som mål å komme i form er det viktig at en ikke legger lista for høyt. Finn en aktivitet eller to som er lystbetont, som du føler du behersker og er realistisk å få gjennomført. Progresjon er ett av hovedprinsippene i treningsplanlegging. Det er sagt at den beste effekten av trening får du ved å trene 3 ganger pr uke. Men det er ikke sikkert det er gjennomført med bare 1- 2 ganger i starten. Da er det bare å fokusere på det du har gjennomført i stede på de treningsøktene du ikke fikk gjennomført. Kunsten er å ikke gi opp.

Som sagt tidligere er folk på Ekne aktive når det gjelder å mosjonere. Enten det gjelder ski, løping, gange med og uten staver, svømming på Lysaker, sykling og andre aktiviteter. Variasjon er viktig, ellers kan det være lett og mist motivasjonen. Samt at flere muskelgrupper blir tatt i bruk.

Mosjon gir deg GODT HUMØR. Hvorfor blir vi glade av å trene? Når vi beveger oss øker dannelsen av kroppens egne gladstoffer, endorfinene. Dette er et hormon som demper stressfølelse ved å stimulere lystsentret i hjernen. Mosjon får også hjernen til å skille ut serotonin, som også er et stoff som gjør oss glad. Til sammen skaper de to kjemikaliene en følelse av velvære og glede. Dermed blir vi mer avslappet og gladere. Enda en stor grunn til å mosjonere.

Ellers anbefaler jeg dere til å se på lagets eminente hjemmeside på trim sin handlingsplan om hvilke aktiviteter som er planlagt utover vår, sommer og høst.

Blant annet blir det en enkel innføring i stavgang med på følgende tur til Jonasplassen ganske snart.

Forslag og innspill til mosjons aktiviteter taes i mot med takk.

Stå på og fortsett den gode trenden dere allerede er i gang med når det gjelder mosjon eller har som mål å komme i gang med. Ekne byr på mange en mulighet til aktivitet i den flotte naturen vi har rundt oss.

TRIM I VEI!

For Trimgruppa
Nina

Norges Sprekeste Fylke.

Nå kan du være med på å gjøre Nord-Trøndelag til Norges Sprekeste fylke!

Bakgrunn for prosjektet

Høsten 2003 utfordret daværende fylkesordfører Merete Storødegård befolkningen i N-T om å bidra til at vårt fylke skulle bli landets sprekeste. Fylkesrådet har i sin tiltredelseserklæring sagt at de vil utvikle prosjektet "Nord-Trøndelag - Norges sprekeste fylke." Som en følge av det ble Handlingsplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 2006-2009 med undertittelen "Nord-Trøndelag – Norges sprekeste fylke" vedtatt av fylkestinget i oktober 2005. **Nord-Trøndelag Idrettskrets** har sammen med **Norske Kvinners Sanitetsforening i Nord-Trøndelag** og **4H Nord-Trøndelag** tatt denne utfordringen på alvor og arbeider aktivt med utviklingen av befolkningens helse og livskvalitet og utviklingen av aktive og attraktive lokalmiljø.

Målet er å øke antall fysisk aktive

"Innen 2010 skal minst 80% av befolkningen i NT over 6 år være i fysisk aktivitet minst to ganger i uken".

Fra april 2008, er Ekne I.L. med i prosjektet, der idrettslaget kan få støtte til å legge til rette for et godt mosjonstilbud for barn, ungdom og voksne. Vi har allerede et godt tilbud i Ekne I.L., men prosjektet er en fin mulighet til å gjøre nye ting, forbedre eller gjøre mer av mosjonstilbud vi allerede har. Gode ideer mottas med glede!

Viktig i prosjektet er at aktivitet som utføres blir registrert. Det er oppretta ei ega nettside www.norges-sprekeste.no der du som medlem fra dags dato kan gå inn og registrere dine økter. Denne registreringen gir også en ypperlig mulighet for den som ønsker å føre ei skikkelig treningsdagbok!

Så oppfordringen er som følger: Trim iveri!

Anne Grete, ambassadør Norges sprekeste fylke

Det hendte for snart 75 år sia:

Stinn brakke på Haugen for Ekne il.

Arbeidet med å skaffe midler til drifta har tatt ulike former opp gjennom tida for idrettslaget. Et av de tiltaka som virkelig slo an, ble gjennomført allerede i 1934. I lagsprotokollen kan vi lese følgende:

- Sin første markedskveld holdt Ekne idrl. i forsamlingshuset 30. des. 1932. Av lagets medlemmer vart det fremført fra scena en revy som hette "Radio-rundreis eller ni hekto på kilo'n" som slo serleg godt an og trakk mye folk. Ellers var det utlodning, kaffesalg og tombola. Brødrene Granås med fin musikk spilte både til underholdning og dans. Markedet var besøkt av omtrent 250 (!) mennesker og stemningen var god. Det vellykkede markedet ble avslutta i halv to-tida. -

Og som om ikke dette var nok: - 20. jan. slo laget til med markedskveld nummer to. Det vart fremført fra scena et lokalt revystykke som kaltes "Tømmermenn", og dessuten vart da revyvisene sunget som det var tanken å få fremført første kvelden. Disse vart nu sunget av Halvdan Jønvik og Håkon Leverås. Det hele slo godt an. -

Og sannelig kan vi lese at det kom ca. 200 personer denne kvelden også. Og stemningen var, for å sitere sekretær Jakob Stavrum, -hele tida på topp-punktet.

Dette lille tilbakeblikket er tidligere publisert i Avspark-avisa 1992. /OAS.

Rudi's Birken-rapport 2008!

Vi prøver igjen, etter fjorårets avlysning av Birkebeiner`n (sta som jeg er !). Knut Jostein var fremdeles overtrenera etter fjorårets store treningsdoser (og hyttebygging), så han stod over.

Ny mann på "laget" var Ivar Gustad.

Målsetting var som i fjor; komme til mål uten varige mèn, og ei tid rundt 4 timer og 45 min. I slutten av november 2007 var jeg 900 kroner fattigre (og påmeldt). Blodpris det, for å slite seg 54 km og over 3 fjell mellom Rena og Lillehammer !

For min egen del, så hadde jeg egentlig tenkt å gå Birke`n siden ca. 1990. Foreldra har hytte på Sjusjøen, og jeg har mang en gang sett rennet fra tilskuerplass.

Første treningstur på snø var 17.desember. Ski-fasilitetene på Ekne er fortsatt på et lavmål, så jeg valgte Selbuskogen som treningsarena. Treningsdosene siden forrige Birkebeiner-forsøk hadde vært noe labert: Litt oldboys fotball på Ekne gir ikke så mye kondis. Men, men... jeg var i gang!

20.januar var det turrenn-debut. Jøvrarennet (24 km) i Selbuskogen. Det gikk etter forholdene greit. Treningsturene videre gikk stort sett aleine, eller med jr`n Mats i pulken. Å gå med pulk er egentlig god trening. Ihvertfall hvis skiturene drar seg opp mot 2 mil.

"Marka rundt" (40 km) i bymarka i Trondheim er det eneste seedingrennet i midt-Norge.

Seeding-renn er til for å ha et system for å la de beste løperne gå først i Birkebeiner`n. I Birke`n er det ca 20 startpuljer. Mye nedbør siste dager gjorde "marka rundt" til en blanda fornøyelse. Det sila ned på renndagen og deler av løypa lå godt under vann. Her skulle vi hatt snorkel og vadere! Gjennomvåt og kald kom både Ivar og jeg vel til mål. Ivar brukte 3 t og 3 minutter på de 4 mila. Jeg 5 minutter mere. Dette gav startpulje 9 i Birkebeiner`n for oss begge. Da var det bare å trene enda mere....

Så fulgte endel turren; Høgseterrennet (32 km), Arnljot Gellinerrennet (3 mil) og Vintergauken (18km). Midt inne i denne treningsperioden ble Ivar nedsparka av et råskinn på fotballtrening og ble skada, så han måtte kaste inn "birke`n- håndkleet".

Fram til Birke`n 15.mars, hadde jeg ca 600 km med ski på beina. Rykter gikk om de som adde trenera både 2 og 3 tusen km på ski, men jeg var stort sett fornøyd med oppkjøringa mi.

Fredag 14.mars gikk turen sørover. Startpakke ble henta på Lillehammer. Preparering av skia var en historie for seg. Tror jeg hadde Rena`s minste smørekoffert (6 bokser tørrvoks, 4 tuber klister og en boks grunning).

Overnatting på Rena trykkeri sammen med Åsbygg, Skogninger, Markabygdinger, Verdalinger og en bror av meg. Han bor i Oslo og virka stinn av trening, proteiner (og sikkert mer lovlig og ulovlig føde). Jeg fikk smøretips av Einar Johan Svendgård. Han har nok mer peiling på smurning enn meg, så grunning, isklister, universalklister og litt blå extra rett før start, gav meg knallgode ski.

Mat og drikke i dagene før rennet er viktig. Jeg overløt ingen ting her til tilfeldighetene. Kun Ytterøy-morr (fra Karl "svin på skogen" Laugsand) på grovbrødskiva siste uka før rennet.

Kl. 08.50 var jeg i gang. Sekken på 3,5 kg var fylt med drikke, brødsiver (Ytterøy-morr), smurning, sjokolade og 4-5 ukeblader for å få nok vekt). De første 5- 6 km etter start, var det ganske kaotisk. 6 skispor var nok i minste laget for de ca 500 løperne i pulje 9.

Skramstadsetra ble nådd med begge stavene like hele (utrolig nok). Været var supert og vinden knapt merkbar. Dette ble en fin dag å debutere i.

Tilskuere var det langs hele løypa, og stemningen stor. Ikke bare kaffe i alle krusa nei.

Dambua, Kvarstadsætra og Midtfjellet ble passert. 2-3 krus drikke på alle matstasjoner og kjeks og bananer helt til ganen sa stopp ! Dette gikk jo greit.

Broder`n starta 10 minutter bak meg (pulje 10 av totalt 20 puljer). Jeg hadde regna med at han sendte i vei en hånlig kommentar når han tok meg igjen. Myrene før Sjusjøen var tunge. Skia kunne nok hatt litt bedre glid ja..:)

På Sjusjøen (40 km) stod min heiagjeng (Eva, unga og foreldra mine). Jeg hadde brukt 3 1/2 time, og fikk bekrefta at broder`n ikke hadde passert. Denne beskjeden var som som blod-doping for finske skiløpere. Jeg fikk nye krefter og det var kun 14 km til mål. Jeg skulle bli den første "Rudi" som passerte målstreken i Birken!

I utforkjøringene nedover etter Sjusjøen, var det bare å la det stå til. Noen knekte ski og staver lå i de verste kneikene. Jeg tok igjen løpere fra startpulje 0, som hadde store problemer med å komme seg ned bakkene med skia på beina. Litt krampetendenser 3 km før mål, og så var vi der. Birkebeinerstadion. 4 timer og 16 minutter ble tida mi.

Kroppen føltes ok og broder`n ble slått med en halvtime. Jeg var fornøyd.

Noen kjendiser gikk også Birken: Bjørn Rune Gjeldsten 3 timer og 21 min. Arve Tellefsen 4 timer og 59 min.

Neste år blir jeg nok å finne på startstreken på Rena 21.mars. Dette gav mersmak.

14 dager etter Birken gikk jeg Rensfjellrennet (ca 1400 deltagere). Det går mellom Støren og Selbu og er 56 km langt. NM-5mila gikk sammen med turrennet, så her var det muligheter til å knuse Hetland, Aukland, Rønning og co...

Dette ble nok en helt annen opplevelse enn Birken. Etter ca 3 km passerte jeg en mann med hjertestopp. Total stigning på over 1000 meter gjorde dette til en helt annen opplevelse.

Smørebom - foksnøen på fjellet var nok en dårlig kombinasjon med mitt isklister/ universalklister), gjorde at kreftene rant uti et raskere tempo enn beregna.

De siste 15 km var jeg langt nedi kjeller`n - hvis det finns no rom under kjeller`n, så var jeg der). Men jeg kom til mål på tida 5 timer og 46 min.

Wasaloppet 2009 hadde vært arti. En stor kontingent Skogninger gikk der i år. Da bør det være fullt mulig for Eknesbygg også...;) Gi meg et hint, hvis noen vil være med !

Skihilsen fra Magne Rudi

Maritim Dag på havna

I år er Maritim Dag på småbåthavna lagt til lørdag 31. mai.

Ekne Maritime Forening satser etter samme lest som tidligere, med blant annet servering av fiskesuppe fra Kjell Åge og Annas sveler, etter samme oppskrift som brukes om bord på fergene på Nordvestlandet.

Detaljene i programmet er ikke helt på plass i skrivende stund, men det er på det rene at det i alle fall vil bli fiskekonkurranse, natursti og ikke minst seilbåtregatta. Falstadregattaen blir som før en baneregatta der båtene kan iakttas fra land gjennom hele løpet. Med litt vind vil det også i år bli en severdig og spennende konkurranse. Et godt tips: Ta med kikkert.

Også i år blir det en uformell hyggesamling på kaia etterpå, med musikk og bålkos... for alle både tilreisende og fastboende.

Småbåthavna har i løpet av ettervinteren og våren blitt utsatt for svært mye dugnadsjobbing. Forandringene er i første rekke gjort for å bedre havnas evne til å motstå vær og sjø fra nordøst. Dette har samtidig gitt plass til 8 flere båtplasser, slik at havna nå rommer 75 båter mot 67 i fjor.

Uteområdet på Kaia oppgraderes, samtidig som det tidligere Skoleburet får et lite "ansiktsløft" både utvendig og innvendig. Buret ble bygget av NS-fanger på Falstad etter krigen og har tjent folkeskolestyreren og skolen i alle år etterpå. I tillegg til at det nå vil få en ny funksjon og et nytt liv som bryggebygg, har buret også en viss historisk verdi som ved denne løsningen berges på bygda.

Buret vil bli brukt som lager, kontor, møtelokale og serveringslokale ved arrangement.

Maritim Forening prøver denne sommeren å servere kaffe, saft og vafler hver søndag fra 1. juni. Det er laget ny altan i tilknytning til buret i flukt med Kaivegen, og det vil komme nok en ny altan på siden ned mot støa, i flukt med eksisterende altan. Foreningens ønske er at friluftsområde ved havna skal bli en enda mer ettertraktet fritidsarena etter de nye omgjøringene.

Oppfordring: Ta med slekt og venner på kaifiske, kaffekos eller bare en rusletur til Kaia...

NB: Verd å gi litt ros til Torbjørn Brenne og Asbjørn Grønnesby som har gjort en fantastisk innsats for å rydde vegetasjon langs Kaivegen i vinter. Nå kan en nyte flott utsyn hele veien fra kirka til kaia. Deres innsats har økt naturopplevelsen det er å gå tur langs Kaivegen.

Mvh

Knut Jostein og Svein Helge

Unik 17. mai på Ekne i år

I år blir det mulig å innta 17. mai-middagen på Falstadsenteret, og i samtidig oppleve lokale og internasjonale musikere.

Falstadsenterets Venneforening prøver i år å innstifte det som **kan bli en tradisjon** på Ekne, nemlig at vi inntar 17. mai-middag på Falstadsenteret. I tillegg blir det mulig å overvære et eller flere kulturinnslag. Alt dette etter at det tradisjonelle programmet ved skolen er avsluttet..

Til dette pilotforsøket i år har foreningen vært så heldig å få **Daniel Trustrup Røssing** fra Skogn til å holde konsert på Falstadsenteret. Etter den tredje Europa-turneen på ni måneder, med 14 konserter i 11 land, holder Chuch Berrys håndplukkede pianist fra Skogn konsert i Falstadsenteret med sin trio ”Daniel & The Stalkers”.

Dette blir en unik sjanse til å oppleve en lokal verdensstjerne, før han i juni drar ut på sin fjerde turné med Berry.

I tillegg skal Grønnesbygruppa og utøvere fra kommunens musikkskole spille.

Middagsserveringa skjer mellom klokka 14:00 og 17:00, og Grønnesbygruppa og musikkskoleelevene spiller før konserten med Daniel & The Stalkers starter klokka 16:00.

Kjøkkensjef Odd Einar Berg lover god mat, servert som buffet med varm og kald mat, dessert og kaffe. **Prisen er 150 kroner for voksne og 75 for barn.**

NB. Verdt å merke seg i forbindelse med pilotforsøket: For at kjøkkenet ved Falstadsenteret skal ha en formening om hvor mange det bør lages mat til denne dagen, ønsker de at middagsgjester **bestiller bordplass**. Undertegnede har allerede fått rundt 30 påmeldinger, med det er kapasitet til langt flere. Bestill ved å ringe eller sende sms til en av personene nedenfor. **Gjør det allerede NÅ, så du ikke glemmer det.**

Torbjørn Brenne	91105467
Audun Brenne	95072081
Knut Jostein Brenne	91133849
Svein Helge Falstad	93202224
Odd Ivar Berg	99301530

Torbjørn Brenne og Svein Helge Falstad,
på vegne av Falstadsenterets Venneforening.

Idrettsmerket

Idrettsmerkeansvarlige i klubben melder om at det skal bli muligheter for å avlegge prøvene for idrettsmerket også i sommer – så følg med på lagets Web side **www.ekneil.com** eller på oppslagstavla på butikken – legg dere i trening!

Marit og Gunn

St. Olavsloppet

Ekne/Ronglan har også i år meldt på felles lag i St.Olavsloppet.

St.Olofsloppet 2008 arrangeres i tidsrommet 2. – 5. juli med start i Østersund og innkomst i Trondheim.

Så det er bare å legge seg i trening for de som ønsker å delta i sommerens løperfest.

Følg med på lagets hjemmeside www.ekneil.com.





Flott informasjonskanal for Ekne IL.

Idrettslaget har en flott hjemmeside på internett som en utmerket informasjonskanal.

Adressen er www.ekneil.com.

Her finner du status og info om det som skjer i laget. Nyheter blir lagt ut jevnlig. Det er også lagt inn en aktivitetskalender for bygda som er ment å være et verktøy for alle lag og foreninger.

Ta kontakt med Ivar Gustad eller Jørn Skogmo dersom det er noe som bør legges inn i kalenderen.

Oppfordrer herved alle medlemmer å bruke denne siden aktivt for å holde seg orientert om nyheter fra gruppene i idrettslaget.

Jørn Skogmo

Fotball

Fotballsesongen er i gang, også på Ekne Stadion. Informasjon om fotball med blant annet kampoppsett finner dere på

www.ekneil.com

Fotballgruppa vil også i år sende ut fotballblad med mye fin informasjon.

Fotballavd.

Tillitsvalgte i Ekne I.L. – ÅR 2008

Hovedstyret:

Leder: Nina Gravaune
Styremedlemmer: Ivar Gustad
Mona Rosenlund
Anne Rundhaug
Varamedlemmer: Johan Arnt Dahlen
Inger Einvik

Økonomiutvalg: Berit Sundseth
Synnøve Grenne
Kasserer
Repr. Fotball

Fotball - leder: Jørn Åvar Skogmo
Finansformann: Amund Sand
Bane formann: Einar Daling
Materialforvalter: Ragnhild Flø Gustad
Arrangement: Morten Sand
Kiosk: Inge Skilbrig

Ski - leder: Hilde A. Dahlen
Johan A. Gustad
Johan A. Dahlen
Knut Skjesol
??
Arne Lerstad

Anlegg/Løype: Arne Lerstad
Lars M. Nordgård
Arve Brenne
Ørjan Øksnes
Sverre M. Falstad
Svein O. Eggen
Jo V. Dahlen

Hytte: Eli Augdal
Ketil Lorås
Berit Leknes
Morten J. Tvette

Barneidrettsavdelingen:

Leder: Erling Rosenlund
Kristin Kjølen
Silje Skreden
Ingar Grønnesby
Morten Sand
Tone Grønnesby

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

Idrettsmerket: Gunn L. Brenne
Marit Dahlen

Reporter'n: Arve Brenne
Otto Asbjørn Solli

Uts. til Idrettsrådet: Leder
Nestleder

Uts. til årsm. Grendehuset: Leder
Nestleder

Kontingentinnkrevere:

Anne Irgens
Audhild Vestli
Arne Hegvold
Lena Jønvik
Anne-Mari Vinje
Per Egil Hagen
Randi B. Dreier
Marit Dahlen

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

Valgkomite: Per Egil Hagen
Laila Snippen
Siv Bye

Ut i naturen

Trimgruppa har som kjent plassert ut en del trimposter/kjentmannsposter på flere steder ute i terrenget. Disse er verdt et besøk!

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 er det seks turmål/kjentmannsposter ute i terrenget. 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.

Følgende kjentmannsposter er satt ut på Ekne:

- Torvmyra
- Branok ved Stormyra
- Vågåtjønna ved sørenden av Stormyra
- Laupavatna
- Storheia
- Migjtjønna

Er du usikker hvordan du finner frem til disse stedene?

Detaljert veibeskrivelse finner du på E.I.L.'s nettside www.ekneil.com.

Ta frem joggeskoene/fjellskoene/støvle og trim i vei !
GOD TUR!

Trimgruppa

Levanger Idrettsråds tilbud ”10 på topp” i Levanger har som målsetting å få folk ut av godstolen og ut i Guds frie natur..

Tilbudet for 2008 – perioden 15. mars til 31. desember – omfatter 16 forskjellige topper og steder rundt omkring i Levanger Kommune.

Tre av toppene/stedene ligger i ”nærområdet”; Storheia, Våttåberget og Jonasplassen

Dette tilbudet er et samarbeid mellom Idrettsrådet og idrettslagene i kommunen; IL Aasguten, Ronglan IL, Markabygda IL, OK Skøyenar, Ekne IL, Skogn IL, Frol IL, Ytterøy IL, og Bedriftsidrettslaget ved HINT. Disse klubbene har ansvaret for en eller flere topper/steder.

På alle topper/steder er det satt ut kasser med notisbøker. Alle besøkende oppfordres til å skrive **navn, alder, bosted og telefon nummer**.

Kart og beskrivelse fås kjøpt i Sportsforretningene i Levanger - Mekonomen Åsen - John Skjesol Skogn, Ekne Nærkjøp og hos Idrettslagene. Servicekontoret ved Levanger Kommune og Levanger Idrettsråd selger også kart. Prisen er kr. 50,00 og gjelder for hele familien.

Kart kan også kjøpes hos Arve Brenne.

Poengfordeling:

10 poeng ved første besøk, 2 poeng ved andre besøk og 1 poeng ved de neste besøkene. Alle som har besøkt en eller flere av toppene/stedene og som ønsker å bli premiert må levere inn svarslippen som følger kart og beskrivelsene. **På svarslippene kan alle i familien skrives inn.**

Premiering:

- de med flest poeng over 15 år
- de med flest poeng under 15 år

Det vil bli trekt ut noen premier blant alle som besøker en eller flere topper..

Evt. henvendelser til: Per Otto Røyseng tlf. 482.70362, eller Arve Brenne tlf. 916.68922.

Levanger Idrettsråd ønsker alle mange fine opplevelser i den fine naturen som Levanger Kommune kan tilby!

GOD TUR!

Arve B.

Redaksjonen ønsker alle en riktig god og solfylt sommer!

