

REP RTER'N

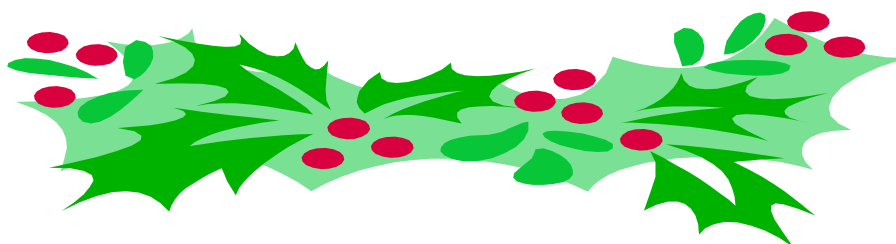
LAGSAVIS FOR EKNE I.L. 35. ÅRGANG NR. 2 2008

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

JULEN 2008

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

- **FRA LEDEREN** *side 2*
- **ÅRSMELDING FRA HOVEDSTYRET** *side 4*
- **HANDLINGSPLAN HOVEDSTYRET** *side 7*
- **ÅRSMELDING FRA FOTBALLGRUPPA** *side 8*
- **HANDLINGSPLAN FOTBALLGRUPPA** *side 10*
- **ÅRSMELDING TRIMGRUPPA** *side 11*
- **HANDLINGSPLAN TRIMGRUPPA** *side 12*
- **JULEHILSEN FRA JOHAN** *side 13*
- **FØR SKISESONGEN** *side 14*
- **TANKER FØR SKISESONGEN 2009** *side 15*
- **JULEHILSEN FRA BARNEIDRETT** *side 16*
- **LØYPEPREPARERING** *side 17*
- **BALLBINGE OG PARKERINGSPLASS** *side 18*
- **IDRETTSHYTTE VED SØNNINGEN** *side 19*
- **ST. OLAVSLOPPET** *side 20*
- **GAVEKONTO** *side 20*
- **TILLITSVALGTE EKNE I.L.** *side 21*
- **TRIMPOSTER** *side 22*
- **JULA PÅ EKNE** *side 23*



Fra lederen.

Aktive foredlere skaper aktive barn

Ta tilbake søndagsturene!

I følge Norges gang og mosjonsforbund er det på tide med renessanse for søndagsturen.

Søndagstur i skog og mark eller med hele familien til fjells har vært en særnorsk tradisjon. Men de seineste 30 årene har søndagsturen vært på vikende front. Sport på TV, dataspill, fotball og håndball for de yngste, eller rett å slett en formiddag i sengen har blitt prioritert høyere enn søndagsturen.

Skal vi akseptere en slik utvikling? Akseptere at tidene forandrer seg og at aktivitetsmønstret endres? Skal vi bare godta at barna våre sittet foran TV, PC og spiller alle slags spill i flere timer hver dag? Flere forskninger viser at helseplagene er større blant barn og ungdom enn tidligere. De har dårligere kondisjon/utholdenhet, konsentrasjonsvansker, og har gjennomsnittlig blitt tyngre enn før.

Vi trenger søndagsturen! Søndagene er en dag da de fleste av oss har fri fra jobb, skole og barnehage. Familien kan gjøre noe sammen. I en travel hverdag kan vi endelig få litt tid til hverandre. Det å ha opplevelser sammen kan bidra til å skape bedre samhold innad i familien.

Det er viktig at turgleden må dyrkes frem. Legg turene opp på barnas premisser slik at de får en positiv opplevelse. Det er verken lengden eller tempoet på turen som er avgjørende for at turen skal bli vellykket, men fellesskapet og selve naturopplevelsen. Lær barna å bli glad i naturen. Sørg for at barna får opplevelser underveis. Se på fugler, studere treslag, klatre i trær osv., og ikke minst ta en god matpause på stedet som var mål for turen. NB! Foreldre har også lov til å klatre i trær. Filosof og professor Arne Næss har ofte fått spørsmål om hva det er som gjør at han selv som en gammel mann fortsetter å klatre og leke. Svaret hans er omtrent det samme: Det er ikke jeg som har forandret meg. Jeg har bare fortsatt med det jeg alltid har hatt glede av. Lystbetont lek har smitte-effekt.

Arv og miljø er godt dokumentert gjennom omfattende vitenskapelig kartlegging. Om barn skal bli fysisk aktiv eller ikke avhenger mye mer av miljø og forbilder enn av medfødte egenskaper. Familiens livsstil ser ut til å bety mer enn for barns aktivitetsnivå enn skole og idrett. Hvis mor og far er fysisk aktiv, er sjansene veldig store for at også ungene blir det. Når barna blir tatt med på tur helt fra de er knøttsmå, så etableres gode vaner, vaner som barna tar med seg inn i

voksenfasen. Så får de selv barn, og viderefører turtradisjonen til enda en ny generasjon! "Eplet faller ikke langt fra stammen"

Tenk på det; Barna våre arver vår livsstil!

-Passivitet er vår verste fiende, sa idrettspresident Karl Arne Johannessen en gang.

Ekne IL har som mål også for 2009 og gi et breddetilbud for barn og voksne, og håper på at aktiviteten og deltakelsen på våre arrangement vil bli like stort i det nye året som det har vært i dette året.

Men husk, gi søndagsturen en sjanse igjen. Den blir et viktig supplement for andre aktiviteter gjennom idrett, skole osv.

Fysisk aktivitet skaper fellesskap, gir oss sosialt samvær og ikke minst psykisk- og fysisk velvære!

Lykke til med søndagsturene i 2009!

Ellers vil vi Ekne idrettslag ønske alle våre medlemme, ikke medlemmer, aktive ikke aktive en riktig ***GOD JUL OG GODT NYTT ÅR!***

Leder for Ekne IL
Nina Gravaune





ÅRSMELDING FOR EKNE IL – HOVEDSTYRET 2008

Administrasjon:

Leder: Nina Gravaune

Nestleder: Mona Rosenlund

Kasserer: Ivar Gustad

Sekretær: Anne Rundhaug

Fra fotballavdelinga: Jørn Åvar Skogmo

Fra skiavdelinga: Hilde Albertsen Dahlen

Fra barneidrettsavdelinga: Berit Jørås (fra høsten, Erling Rosenlund ba seg fritatt)

Fra trimavdelinga: Nina Gravaune

Gjennomføring av aktivitetsplan:

1. Plan: Hovedstyre skal legge best mulig til rette og støtte opp under arbeidet i underavdelingene.

Gjennomføring: Hovedstyret tar den økonomiske belastningen ved å holde anlegg vedlike og nødvendige investeringer i/på anlegg og utstyr. Her kan nevnes midler til vedlikehold av bane, lys, forsikring, drivstoff, vedlikehold av scooter/løypemaskin, klipper og vedlikehold av Sønningenhytta. Den praktiske delen av jobben utføres ofte i underavdelingene. Alle idrettslag er pålagt å fjerne PCB-holdig kondensatorer i armatur, j.mfr lysløypa. Fristen gikk ut i juli i år. Saken er under utredning. Anleggsansvarlig jobber med dette sammen med skigruppa.

2. Plan: Det forutsettes at barneidretten drives etter de retningslinjer som er gitt av NIF.

Gjennomføring: Barneidretten på Ekne drives helt etter forskriftene. All aktivitet for barn opp til 12 år er organisert gjennom den avdelingen.

3. Plan: Laget skal være forsiktig med å ta på seg investeringer som gir svekket balanse, eller vesentlige økte driftskostnader uten tilsvarende merinntekter.

Gjennomføring: Etter planen. Gitt kr 25 000 i til skudd til ballbingen. Ellers vises det til budsjettet.

4. Plan: Samlet møteaktivitet/aktivitet skal ikke økes. Av eksterne aktivitet prioriteres Levanger idrettsråd og møter lokalt på Ekne.

Gjennomføring: Hovedstyret har avholdt 7 styremøter, samt halvårs – og årsmøte. Laget har ellers arrangert tema kveld i regi av fysakprosjektet, der agendaen for kvelden var Ernæring og Kosthold. Tross for et nyttig og interessant tema var det dessverre et dårlig oppmøte. Leder i laget har hatt tre dialog møter med Lærings og Mestringsentret på Falstad.

5. Plan: Laget forplikter seg til å ta hensyn til øvrige kulturaktiviteter ved planlegging av sin aktivitet. Om nødvendig skal laget vær en pådriver for å samordne aktiviteten med andre lag og foreninger på bygda.

Gjennomføring: De ulike aktivitetene har i liten grad kollidert med andre aktiviteter på bygda. Vi minner om at aktivitetskalenderen på hjemmesiden er også åpen for andre lag og foreninger på bygda.

6. Plan: Laget har en målsetting om å opprettholde dagens medlemstall.

Gjennomføring: Årets medlemstall holder seg stabilt fra foregående år.

7. Plan: Lagsavisa, Reporter'n, skal utgies med 2 nummer i perioden.

Gjennomføring: Som planlagt var det utgitt et nr før jul og et før sommerferien.

SPORTSLIG AKTIVITET:

Ski, fotball, trim og barneidretten, viser til hver enkelts gruppe årsmeldinger.

Vi har fortsatt stor nytte og glede av samarbeid med naboklubbene. Vi har samarbeid med Ronglan IL om håndball/fotball, og felles lag til St. Olavsloppet. På fotballsiden har vi samarbeidet med Skogn IL og Markabygda IL. Vi har samarbeid med Skogn IL, Ronglan IL, og Markabygda IL på ski.

Vi har fått en ambassadør i Norges sprekeste fylke, Anne Grete Dahlen. Se for øvrig informasjon om dette på vår eminente hjemmeside.

Idrettslaget betaler fremdels årsavgift til Friidrettskretsen. Det er anledning til å representere klubben i de forskjellige friidrettstevnene som arrangeres.

ANLEGGSSITUASJON:

Hyttekomiteen har gjort den siste planlagte finishen i vår og i sommer på Sønningehytta. Det ble vist frem i "ny drakt" på en flott høstdag på en familiedag arrangert i samarbeid med alle undergruppene i laget.

Vi i styret vil rekke en stor takk til alle de som har bidratt med dugnadsinnsats på Sønningehytta og andre dugnader som har gått i regi av laget for øvrig.

Vi vil rette en stor takk til Åsta, Johan Arnt, Ragnhild, Marit, Knut og Anne Grete for pengegaven idrettslaget fikk i forbindelse med deres far, Martin Dahlen's bortgang og begravelse. De ønsket å øremerke beløpet på kr 20.250,- til fotballbingen. Noe som vi ble svært takknemlig for.

Fotballbingen har vært en suksess fra først stund. Aktiviteten i ballbingen har vært stor, små, store, aktive ikke aktive i samspill døgnet rundt. Det har vært en fryd for øyet å passere ballbingen og se all den gleden og aktiviteten den gir. Vi må heller ikke glemme ildsjelene som at stått i bresjen for at ballbingen ble en realitet. Kan ikke få fullrost Knut Jostein Brenne og Bjørn Grenne nok for den innsatsen spesielt de to har nedlagt i dette prosjektet. Tusen hjertelig takk.

ØKONOMI:

Vi har deltatt på to inntektsgivende dugnader; varetelling på Rimi i Sjøgata. Laget har fortsatt solid økonomi, selv med et lite underskudd på årets budsjett. Fotballgruppa har en sunn og god økonomi, tross for flere investeringer og oppgraderinger på fotballbanen. Viser til nærmere orientering fra lagets kasserer.

KONKLUSJON:

Styret mener at dagens satsning på breddeidretten, med vektlegging av aktivitet for barn og unge fortsatt er rett strategi for Ekne IL. Vi ønsker å gjøre tilbudene våre så variert som mulig, slik at vi når ut til flest mulig, og det synes vi at vi har lyktes med. Vi har i år hatt et tillitsmannsapparat som har vært tilnærmet fulltallig.

Vil ellers rette en stor takk til valgkomiteen for et vel gjennomført og grundig arbeid med å fylle vervene til valgene ved årsmøte. Har fått tilbakemelding på at det har blitt møt med velvilje og positivisme ved forespørsel. All honnør til dere som har tatt på dere et verv i laget, ser frem til å samarbeide med dere.

Styret håper at også 2009 blir et år med stor aktivitet og gode prestasjoner på alle nivå, uansett forutsetninger, og ønsker alle aktive i laget lykke til videre.

Jeg vil til slutt takke alle som har bidratt i året som har gått, slik at vi nok en gang har fått gjennomført et solid arbeidsår i Ekne IL.

Ekne, 25.11.08

Nina Gravaune
Leder i Ekne IL

Hovedlaget

HANDLINGSPLAN 2009

Hovedlaget skal i kalenderåret 2009 arbeide for å gjennomføre følgende punkter:

Evt Prioritet	Hva Målsetting/Oppgaver	Hvem Ansvarlig	Når Utført innen
1	Hovedlaget skal legge forholdene best mulig til rette og støtte opp under arbeidet i underavdelingene.	Alle	2009
2	Det forutsetter at barneidretten drives etter de retningslinjer som er gitt av NIF og bestemmelser fra kretsen.	Styret og barneidretts-gruppa	2009
3	Laget skal ikke gjøre investeringer som gir svekket balanse eller vesentlige økte driftskostnader uten tilsvarende merinntekter.	Styret + kasserer	2009
4	Samlet møteaktivitet/administrasjon etter behov. Av ekstern aktivitet prioriteres Levanger idrettsråd og møter med lokale lag på Ekne.	Leder	2009
5	Laget forplikter seg til å ta hensyn til øvrige kulturaktiviteter på bygda ved planlegging av sin aktivitet.	Alle	2009
6	Laget har en målsetting om en viss økning i lagets medlemstall.	Alle	2009
7	Delta på aktuelle kurs som er relevant for styre og de øvrige gruppene innenfor laget	Alle	2009
8	Fortsette dialogen og samarbeidet med Læring - og Mestringsentret, og Falstadsentret	Alle	2009
9	Lagsavisa, Reportere`n, skal utgis med 2 nr i perioden.	Otto Solli og Arve Brenne	2009



ÅRSMELDING FOTBALL SESONGEN 2008

Styret i fotballgruppa har sesongen 2008 bestått av følgende: leder; Jørn Skogmo, anleggsansv; Einar Daling, økonomiansv; Amund Sand, utstysansv; Ragnhild Flø Gustad
Styret har dessverre ikke hatt noen arrangementsansvarlig person i år.

Vi har hatt følgende lag i år:

Mygg (5-6 år), Knøtt 7 år, Knøtt 8 år, Gutter 9 år, Jenter 9 år, Gutter 10 år, Gutter 11 år, Gutter 12 år, Jenter 12 år, Gutter 14 år, Jenter 14 år og Gutter 19 år.

Mygglaget er nytt av året og det har vært utrolig stor oppslutning om dette tilbudet. Det er tydelig at det er interesse for et slikt tilbud på bygda. Laget har i tillegg til treninger deltatt på turneringer i Vuku arrangert av Stiklestad IL.

Knøtt 7 år og 8 år har deltatt på 5 knøttetturneringer gjennom sesongen: Markabygda, Ekne, Frosta, Åsen og Skogn. På siste turneringen var det premieutdeling til alle deltakere som Markabygda IL sto bak..

Gutter 9 år; Guttene har hatt sin første sesong med seriespill. Dette er en stor overgang som de har taklet bra. Det er en ivrig gjeng med mange spillere fra Ronglan og en håndfull spillere fra Ekne.

Jenter 9 år ble opprettet underveis i sesongen da det viste seg at det var grunnlag for å opprette et eget jentelag i denne klassen. Det er ikke tvil om at engasjementet blir større når de får spille på et rent jentelag og får spille kamper mot andre lag med bare jenter. I de årskullene vi har mulighet bør vi altså stille med rene jentelag..

I tillegg til vanlig seriespill her "hjemme" var Gutter 10 år, 11 år og 12 år med på Kippermo Cup i Mosjøen, mens Jenter 12 dro på Storsjøcup i Østersund. Rapport fra disse turene ble trykt i fotballavisa tidligere i år. Begge turene var etter det jeg har blitt fortalt veldig bra. Det er viktig at lagene får en slik tur i løpet av sesongen – både for å utvikle spillernes fotballferdigheter og dyrke det sosiale innad i laget.

Turene til Mosjøen og Østersund kunne realiseres etter at lagene tok ansvaret for gjennomføringen av årets knøttetturnering på Ekne. Overskuddet i kiosken denne dagen gikk uavkortet til å dekke deler av transport og kontingent.

Gutter 14 har vært et samarbeidslag med Skogn og Markabygda der Skogn har hatt hovedansvaret. Laget har til tider hatt lite spillere til tross for at det er overårige på laget. Dette er løst med å låne spillere fra Gutter 13 på Skogn.

Jenter 14 har vært et samarbeid med Markabygda IL for å få til et 11er lag. Dette samarbeidet har fungert meget bra. Laget har hatt trener fra Markabygda og lagledere/støtteapparat fra både Markabygda og Ekne. De har hatt treninger og kamper både i Markabygda og på Ekne stadion.

Gutter 19 har vært et samarbeidslag med Skogn og Markabygda der Skogn har hatt hovedansvaret. Laget måtte dessverre trekke seg fra serien etter vårsesongen pga for liten spillerstall.

Ellers vil jeg nevne at vi har hatt med spillere fra Ekne på Jenter16 på Skogn. Dette ble altså i år et rent Skogn lag der Eknesbygg måtte melde overgang. Årsaken til dette er fotballkretsens retningslinjer til samarbeidslag.

Det skal også nevnes at vi har senior spillere på Ekne som spiller på Markabygda.

Det er altså stor aktivitet i fotballgruppa. Vi har i år også ca 120 aktive utøvere fordelt på 13 lag. Alle lagene har deltatt på en eller to turneringer i løpet av sesongen, der vi hadde mange flotte resultater. Ekne arrangerte knøtteturnering lørdag 24. mai. Nytt av året var det de aldersbestemte lagene mellom 10-12 år som var ansvarlig for gjennomføringen av dagen. Tilbakemeldingene fra besøkende var meget positive. Takk til alle medvirkende. Nok en gang var det kjempebra reklame for fotballbygda Ekne. I tillegg til de ordinære treningene lagene har hatt er det gjennomført ”frivillig” sommertrening for de mest ivrige... Jan Martin A. Dahlen og Torje Heimdal har stått bak dette tilbudet til stor glede for mange. Takk til Jan Martin og Torje!

På årets handlingsplan hadde vi planer om en dag med fellestrening for aldersbestemte lag med innleide instruktører i høst. Dette utgikk pga veldig tett høstprogram med turneringer og kamper. Arrangementet er nå planlagt til tidlig vår neste år.

Dømmingen av alle seriekampene Barn 9 – Barn 12, samt kampene under knøtteturneringen er utført av 8 ungdommer fra Ekne. Dette er en viktig jobb og det har de håndtert meget bra.

Som det fremkommer i de 6 fotballavisene gjennom sesongen har gode sponsorer vært med og støttet oss økonomisk i år også. Dette er helt nødvendig for at vi skal kunne holde fotballtilbudet på et akseptabelt nivå.

Når jeg er inne på fotballtilbudet på Ekne må jeg nevne at vi har hatt et utrolig stort løft på anleggssiden i år; nemlig ballbingen... Dette var noe bygda trengte. Det er stor aktiviteten i bingen til alle døgnets tider. Der er både aktive og ikke aktive utøvere som finner vegen til bingen. Jeg håper og tror at dette kan være med på å beholde utøverne lengre opp i klassene. Vi ser nemlig at mange spillere slutter med fotball så alt for tidlig.

Av andre investeringer kan jeg nevne 2 stk nye småmål (5-a-side) og nye høyttalere. Småmålene ble innkjøpt for å kunne trene mer på smålagsspill på små områder og har etter hvert blitt veldig populære. 2 stk nye høyttalere ble innkjøpt og montert sammen med de gamle for å få bedre lydqualität.

Jeg vil benytte anledningen til å rette en stor takk til alle styremedlemmer, lagledere, trenere, publikum, foreldre/foresatte og fotballspillere for deres bidrag til gjennomføringen av sesongen.

Inge Skilbrigt har nok engang utført en bra jobb i kiosken. Han har åpnet kioskluka på hver eneste kamp. Dette er en viktig og tidkrevende jobb som bidrar til at Ekne stadion består som bygdas største sosiale arena. 😊

28.11.2008

Leder Ekne IL - fotball

Jørn Skogmo

EKNE IL

Fotballavdeling

HANDLINGSPLAN 2009

Fotballavdelingen skal i kalenderåret 2009 arbeide for å gjennomføre følgende punkter:

Evt Prioritet	Hva Målsetting	Hvem Ansvarlig	Når Utført innen
	Øke antall klubbdommere og oppfølging av disse på kamp	Leder	01.05.2009
	Maling av innbytterboder og redskapsbod	Anlegg	01.08.2009
	Nye mål (størrelse?)	Anlegg	01.06.2009
	Nytt golv i klubbhuset	Anlegg	01.08.2009
	Fornyng av sitteplassene ved klubbhuset	Anlegg	01.09.2009
	Arrangere felles turneringstur	Arrangement	01.07.2009
	Felles fotballarr. barn9-barn12 med innleie av instruktører	Arrangement	01.06.2009
	Arrangere knøttetturnering	Arrangement	
	Komplettere/fornye lagsutstyr	Utstyrsansv.	01.05.2009

ÅRSMELDING FOR TRIMGRUPPE 2008.

Trimgruppa har bestått av: leder; Nina Gravaune, medlemmer; Anne Grete Dahlen, Gunnar Dalheim og Beate Lie.

Trimgruppa arrangerte Nyttårmarsj, der ca 60 ivrige trimere deltok. Trivelig at så mange fortsatt følger opp den årlige tradisjonen, og ikke minst tar seg tid til en kopp kaffe og en hyggelig prat. Det ble også i år nok snø til å arrangere Skisportens Dag..

Interessen for Herretrim og dametrim er fortsatt til stede, med god oppslutning. Herrene har deltatt på en landhockeyturnering på Verdal og endte på en hederlig 2 plass.

Ellers har vi fått en ambassadør i Norges sprekeste fylke, Anne Grethe Dahlen. I år var det vår tur til å arrangere Våttåberg tur. Den ble sammenfallende med fyrårsaktivitet i regi av nettopp fysak prosjektet. Det ble anledning å delta på natursti på vei opp til Våttåberget, til stor entusiasme for store og små. Populært ble det med en premie på toppen. Mellom 70 og 80 personer registrerte seg på en trivelig dag, selv med litt surt vær på slutten av dagen.

Ellers bidro ambassadøren og trimgruppa sammen med resten av idrettslaget til en flott familiedag på Sønningenhytta, der et femtitalls personer koste seg med kaffe og kaker, og det var lagt opp til aktiviteter for de minste.

Tips og ideer til trimaktiviteter tas fortsatt imot med stor entusiasme til trimgruppa. Vi samarbeider gjerne.

Det er med glede å se at så mange har benyttet seg av alle våre 6 kjentmannsposter, eller deltatt på 10 på topp i kommunen. Fortsett den gode ”stimen” dere er i. Kort eller lang gå tur, røkking, hoppetau eller balleik, finn noe som passer for deg og gir glede. Da er du et steg nærmere god helse.

God trim!

Gruppa har ikke eget budsjett.

For trimgruppa, 25.11.08

Nina Gravaune

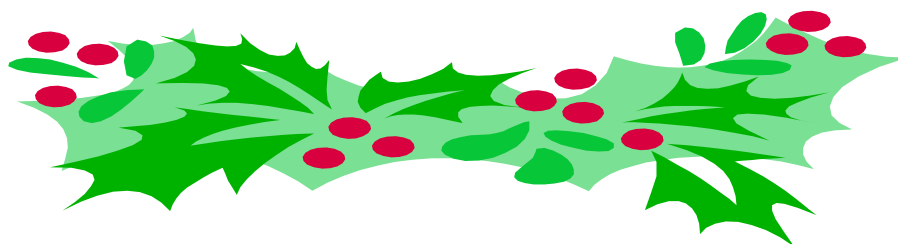
EKNE IL

Trimavdeling

HANDLINGSPLAN 2009

Trimavdelingen skal i kalenderåret 2009 arbeide for å gjennomføre følgende punkter:

Evt Prioritet	Hva Målsetting/Oppgaver	Hvem Ansvarlig	Når Utført innen
1	Arrangere Romjulsmarsjsmarsj	Alle	28.12.08
2	Samarbeide med skigruppa om skisportensdag i mars	Gunnar og Nina	03.03.08
3	Arrangere en ettermiddag med instruksjon i stavgang	Nina	Vår/høst
4	Gjøre folk bedre kjent med alle trimposter vi har.	Alle	Innen 2008
5	Historisk vandring til Miga	Anne Grete og Beate	Vår/høst
6	Samarbeide ved forespørsel fra andre lag og foreninger	Alle	
7	Bidra med å iverksette alle gode ideer som har med trim å gjøre.	Alle	
8	Fortsette med dame og herretrim	Nina	Vår/høst



Julehilsen fra Johan

Da er endelig jula snart her igjen, med ribbe, brunsaus, surkål og julekaker. Vi går ei trivelig tid i møte. Lukten og smaken av varm gløgg foran peisen, etter en treningstur, gjør at julestemningen kommer krypende sakte men sikkert. Nå som det i tillegg er hvitt ute så gir det en ekstra god følelse for oss som elsker snø. Uten snø blir det lite ski og litt mindre jul.

Jeg storkoser meg slik det er nå, med skiløyper like utenfor stua. Det gjør at jeg kan trene og forberede meg optimalt til viktige skirenn i vinter.

Vinterens store høydepunkt for meg er VM i Lieberc (Tsjekkia). Hovedmålet for sesongen er å være en av fire som får gå skøytesprinten i VM. Det er som tidligere år kamp om disse fire plassene, som deles ut etter fire kvalifiseringsrenn. Første mulighet kommer i Davos(Sveits) 14.desember, andre mulighet 20.desember, tredje mulighet NM 16.januar(Gjøvik) og fjerde mulighet 31.januar i Rybinsk(Russland). Jeg gjør et forsøk på å toppe formen foran rennene i Davos og Dusseldorf for så å legge inn en god treningsperiode i jula. Det blir selvsagt tid til å kose seg mellom øktene i jula, det er veldig viktig!

Tour de Ski er også et av vinterens store skirenn. I fjor klarte jeg å kvalifisere meg til Touren, men måtte reise hjem etter et par dager på grunn av ”magasjau”. I år blir de ingen Tour på meg, og det er heller ikke noe jeg har lyst til. Dette gir tid og ro til å fokusere 100% fram mot VM.

Ettersom VM sprinten går i fristil så har jeg valgt å fokusere mest på skøyting i treningsarbeidet. Det skal bli spennende å se om det gir utslag i konkurranser. Treningen har ellers bestått mye av det samme som før; langturer, intervaller, litt styrke, hurtighet og spenst. Vi sprintere trener egentlig ganske likt de som trener til lengre løp, men vi har nok kanskje mer innslag av de harde hurtighetsøktene og sprintøktene (2-3 min drag). Skal man hevde seg i sprint så må man trene på det, ellers faller man fort av lasset. Det går rære for hvert år, og det blir jevnere og jevnere.

Om det ikke blir VM eller VM-medalje i år, så har iallefall Silje (min samboer) og jeg fått oss en liten gullgutt. Adrian kom til verden 18.oktober og er en snill og rolig gutt. Han spiser og sover, (så han er nesten slik som meg;-) Det har bare vært stor stas siden ”litjguten” kom til verden, og det har ikke vært noe problem å fått gjort unna treningsarbeidet så langt. Håper selvfølgelig at han blir mer aktiv etterhvert;-)

Ønsker alle på Ekne ei riktig GOD JUL!

Johan



FØR SKISESONGEN

Da har årets sesong nok en gang startet. For oss som liker hvit vinter har dette vært en super start med mye snø. Mulighetene for å trene er på topp, både for store og små. Jeg har utnyttet de flotte treningsforholdene vi har i Meråker og terpet mye teknikk. Har man en god teknikk går det så utrolig mye raskere fra det ene stavtaket til det neste, slipper å bli stiv og resultatene blir som regel bedre. Jeg har en del å hente på teknikk, både i klassisk og skøyting, så er glad for at jeg har gode trenere som hjelper meg!

I slutten av september var jeg på en samling i Sverige, den beste og hardeste samlingen jeg noen gang har hatt. Etter det har jeg følt meg tung i kroppen og har ikke kunne trent hardt siden. Med på kjøpet fikk jeg antibiotikakur og sykehusbesøk, hvor det ble bestemt at mandlene skulle bort. Treningen foregår mest foran peisen i Meråker, noe som ikke er like kult.

Håper formen kommer susende til KM på Skallstuggu, og ønsker å se mange Eknesbygg der, både i og utenfor løypa! Min kjære søster Helene har allerede startet konkurransesesongen med en team-sprint, og er i år tidligere ute enn meg. Tross sykdom og lite trening stiller hun motivert på startstreken på Skallstuggu også.

For meg blir det i år enda mer reising enn i fjor, med både NM og NC i nord, mens Helene reiser til Lillehammer på Hovedlandsrenn.

Mine mål for sesongen er å snuse de beste norske 18åringene i baken, og håper jeg kan vise gutta litt muskler fra Ekne! For å nå målene mine er det nødvendig med noen helg hjemme på Ekne der jeg samler krefter med god, ferdiglaget middag, og avslappende kvelder sammen med gamle kjente.

God Jul & Godt Nytt år

Skihilsen fra Thomas



TANKER FØR SKISESONGEN!

*Snøen daler, og det blir hvitt og lyst rundt oss; trivelig, ja!
Såne forhold vi vil ha*

Det starter alle fall optimistisk, selv om gradene kunne krabbet litt oppover på stokken. Barmarkstreninga kan få hvile, og man kan allerede nå trene teknikk, utholdenhet, spenst og styrke med ski på beina. For en aktiv utøver betyr det mye, både treningsmessig og for motivasjonen. Det ligger mye spenning og forventninger i lufta før en ny sesong; i alle aldre og på alle nivåer.

Det har vært arrangert skisamling på Vulusjøen, hvor det var både snø, og mange ivrige unger fra Ekne og Ronglan. Spennende å overnatte på hytte, med mange ”fremmede”. Flere økter krevde mange brødsriver, vafler og mye kakao.

Det har vært flere samlinger i høst, i distriktet; positivt og nyttig med trening sammen med andre.

Levanger Ski har hatt snøsamling i Meråker; bra oppslutning, og trenerne fikk velfortjent positiv tilbakemelding av utøverne, i Levangeravisa!

Vi i skigruppa ser fram mot en sesong med mye snø, poengrenn hver mandag og flotte spor til Sønningenhytta som vanlig. Blir nok vanskelig å gå fra Innlegget i vinter, da det blir drevet hogst i området, men det fins alternativer. ”Jeg spenner mine ski.....”

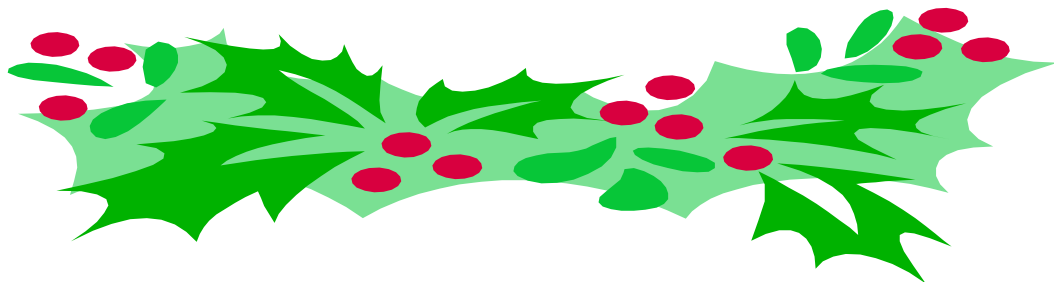
Informasjon om bl.a poengrenn kommer på hjemmesida www.ekneil.com så følg med der!

Oppfordrer ungene til å bli kjent i Barnas Skiklubb på nettet(link på hjemmesida), og skrive mange kilometer, og få premie for det.

**Det er fortsatt noen få Ekne-luer igjen i begge størrelser,
så først til mølla...**

VI I SKIGRUPPA ØNSKER ALLE SKIGÅERE
GOD JUL OG GODT NYTTÅR!

Skigruppa v/Hilde



Julehilsen fra barneidrett

Hei!

Da er vi i gang igjen med et nytt idrettsskoleår i barneidretten. 20.oktober startet vi opp med aktiviteter i gymsalen. Hver mandag har det vært stor aktivitet. Totalt ca 45 barn har deltatt.

Takk til Silje, Ingar, Tone, Kristin, Morten, Anne, Per og Marianne for sporty innsats og et bra tilbud! Vi har nå tatt juleferie men starter opp igjen mandag 5.jan 2009. Ny aktivitetsplan kommer etter jul.

Søndag 7. desember arrangerte vi nissemarsj i forbindelse med juletretenninga på Smihaugen. Det ble et vellykket arrangement med stor deltagelse, med både røde og blå, og store og små nisser. Et fint tog med masse fakler lyste opp og var et flott syn! Det var et fantastisk vintervær som skapte en idyllisk førjulsstemning!

Og nissen kom med pakker i år også, så det tyder på at vi har snille barn her på Ekne!

Ønsker alle en aktiv og GOD JUL!!!

For barneidretten
Berit Jørås



Løypepreparering

Løypekjørerne og scooter/løypemaskin har allerede vært ute og preparert flotte løyper til Sønningen.

Vi håper på at snøen blir liggende så den som ønsker det kan ta seg en skitur i jula.

Så langt forholdene tillater det vil det bli preparerte løyper fra Falstad øvre og nedre via Aunet til Sønningen og videre til Laupavatna/Storheia.. Da tømmerhogst foregår, det noe usikkert fra Innlegget. Bli tømmerdrifta avsluttet og mer snø kommer vil det også bli kjørt løyper fra Innlegget.

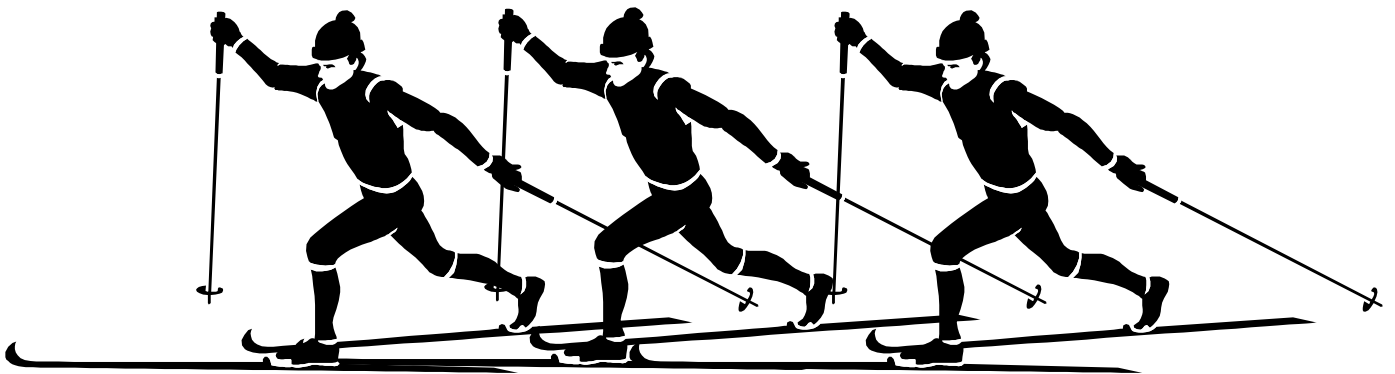
Som siste vinter vil løypekjørerne informere om forholdene i løypene før helgene på lagets nettside.

Gå inn på www.ekneil.com for å sjekke forholdene.

Det kan fort være bedre forhold i løypene enn dere tror når dere sitter inne.

God Jul til alle og god skitur!

Løypejengen



Ballbinge på Ekne

Høsten 2006 ble det startet et arbeid med sikte på å etablere en ballbinge på Ekne. Saken hadde vært diskutert i FAU ved Ekne Skole og i Ekne IL over noe tid. Kostnadene knyttet til grunnarbeid i slike sammenhenger er relativt store. Ut fra dette lå det godt til rette for å anlegge ballbingen på den asfalterte håndballbanen mellom skolen og Ekne kirke. Den 13. oktober 2006 ble det derfor søkt om spillemidler ut fra en budsjetttramme på totalt kr. 400.000,-.

I samme tidsrom ble det vurdert å rive gammelskolen som lå mellom dagens skolebygg og hovedveien gjennom bygda. Bygget var i så dårlig forfatning at Levanger kommune ikke ønsket å bruke midler på nødvendig vedlikehold eller oppussing av bygget. Da det ble fattet vedtak om riving av gammelskolen var det naturlig å vurdere om denne tomten var bedre egnet som areal for ballbingen. Tomten lå nærmere skolen og gressbanen, en ballbinge der ville dessuten skape et naturlig skille mellom skolegården og hovedveien. Dette ville bli en noe dyrere løsning på grunn av mer omfattende grunnarbeid.

Ekne Skole og Levanger kommune ønsket denne plasseringen og sa seg villig til å dekke merkostnaden denne plasseringen ville medføre. Etter noe frem og tilbake ble det derfor bestemt at ballbingen skulle bygges på tomten etter gammelskolen. Etter besiktigelse av flere ballbinger i kommunen fant vi fort ut at vi ville velge en relativt stor ballbinge. I og med at Ekne IL var med på finansieringen ble det også lagt vekt på at bingen kunne benyttes til ”femmerfotball” og som avlastning til Ekne Stadion ved treninger vår og høst. Størrelsen som ble valgt var 20 x 40 meter pluss målgårder på 2 x 4 meter.

Grunnarbeidet ble utført våren 2008 ved at tomten ble planert og steinsatt med grov pukk i ca 40 cm tykkelse. Det ble lagt drenering på langsiden mot skolen og kabler for 4 stk. lysmaster. For å sikre avrenning ved mye nedbør ble det lagt inn en prosent fall mellom langsiden.

Senere samme vår startet arbeidet med selve ballbingen. Det ble lagt ned markplater under ringmuren som ble utført med forskalingsblokk i to høyder (totalt 40 cm.). Forskalingen ble fylt med betong 10. juni 2008. Neste trinn var avretting mot grunnmur før legging av kunstgress. Kunstgresset ble levert av Scansis AS, er 3 cm høgt og fylt med 13 tonn sand og 3 tonn gummikuler. En stor takk rettes til Leiv Sand transport for frakt av kunstgress og mål fra leverandøren til Ekne.

Kunstgresset ble lagt torsdag 19. juni 2008. I tillegg til montør fra leverandøren stilte en dugnadsgjeng som sørget for at gressmatta var klar til bruk klokken 17.00 samme dag.

Vi ønsket en ballbinge med godt innsyn fra alle kanter. En ferdig ”pakkeløsning” med prefabrikkerte vegger ville sprengt alle budsjettammer, det ble derfor valgt en plassbygd bingebing. Veggene ble laget av impregnert plank og alusink netting. På langsiden er veggene 135 cm høge, på kortsiden øker høyden til 300 cm fra bakkenivå over målene.

Ballbingen ble satt opp på dugnad. En stor takk rettes til de som velvillig stilte opp kveld etter kveld.

Selve ballbingen var kostnadsberegnet til kr. 400.000,- inkl 80.000,- i dugnad. Vi fikk innvilget kr. 181.000,- i spillemidler og Ekne IL støttet prosjektet med kr. 25.000,-. Det resterende ble dekket inn ved støtte fra lokalt næringsliv, FAU, foreldre og Levanger kommune. Prosjektregnskapet viser at budsjettet holdt, men vi ser da bort fra ekstrakostnaden knyttet til grunnarbeid og lys som Levanger kommune dekket.

Det er gledelig å se at ballbingen blir mye benyttet både i skoletiden, på ettermiddagstid og i helgene.

Ballbingekomiteen v/Knut Jostein Brenne og Bjørn Grenne

Parkeringsplass:

Når det gjelder den planlagte parkeringsplassen mellom stadion og Smihaugen, så ble den ferdigstilt i slutten av november. Størrelsen ble på 1200 kvadratmeter, med inn/- og utkjøring fra tilkomstvegen til Smihaugen. Fiborg Maskin utførte jobben, som besto av å fjerne matjordlaget, samt å legge fiberduk med 40 cm pukk og 10 cm subbus på toppen. Matjorda fra parkeringsplassen ble kjørt til skoleområdet. Fiborg Maskin kommer tilbake til våren for å planere jorda og å lage nye grøntarealer på skoleområdet.

Målet med den nye parkeringsplassen er å få minst mulig biltrafikk/ parkering på skoleområdet. Håper at både skolen, idrettslaget, Smihaugen, kirka og andre besøkende kan dra nytte av den nye parkeringsplassen som skal romme ca. 40 biler.

Knut Jostein Brenne

Idrettshytta ved Sønningen

I løpet av siste år har det foregått opprustning av hytta ved Sønningen. Hytta har fått en svært tiltrengt oppussing.

Alt er gjort på dugnad, takket være stor innsats fra mange. Selvsagt hadde det vært ønskelig med flere, men stor takk til de som har bidratt.

Oppgaver som er utført:

- Ryddet vedskjul, renske takrenne og kratt ute.
- Kitting av vindu/bytte glass.
- Rive vegg inne og slipe golv.
- Ny kjøkkeninnredning
- Rundvask av hytta
- Bytte vindu.
- Male inne (tak, vinduer, dører)
- Lakke golv.
- Diverse bygningsmessig vedlikehold utendørs på uthus og hytte.
- Vedhogst
- Med mer.....

Fortsatt gjenstår noe arbeid så det blir nok muligheter for en dugnadsinnsats også til sommeren.

Anbefaler alle til å ta en tur på hytta for å se hvor bra det har blitt

Hyttekomiteen

St. Olavsloppet

Ekne/Ronglan stilte felles lag også i St.Olavsloppet 2008.

Laget endte på en fin 26. plass i mosjonsklassen!
Totalt deltok 139 lag i mosjonsklassen.

St.Olofsloppet 2009 arrangeres i tidsrommet 8. – 11. juli i 2009 med start i Østersund og innkomst i Trondheim.

Ekne/Ronglan vil nok være på startstreken også neste år, så det er bare å legge seg i trening for de som ønsker å delta i neste sommers løperfest.

Følg med på lagets hjemmeside www.ekneil.com.

GAVEKONTO

Ekne Bondelag disponerer en gavekonto. Startkapitalen til denne kontoen kommer fra to lag på Ekne; Ekne Saueavlslag og Ekne Råneholdslag.

I tråd med opprinnelsen til kontoen skal gaver deles ut til formål som har sin bakgrunn i landbruk. Som eksempel kan nevnes: Landbruksutdanning, prosjekt innen landbruk, historisk registrering av gårdsredskap etc.

Det er en forutsetning at søker bor på Ekne eller har sterk tilknytning til bygda. Støtte til landbruksutdanning gis maksimum fire ganger.

Skriftlig søknad sendes Ekne Bondelag ved Tor Oluf Kjølen innen 10.01.09.

Tillitsvalgte i Ekne I.L. – ÅR 2009

Hovedstyret:

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

Økonomiutvalg: Berit Sundseth
Synnøve Grenne

Fotball - leder: Bjørn Grenne
Sportslig leder: Jørn Åvar Skogmo
Økonomiansv.: Amund Sand
Annleggsansv.: Sverre M. Falstad
Utstyrsansv.: Ragnhild Flø Gustad
Arrangement: Siv By
Kiosk: Inge Skilbrigt

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: Berit Jørås
Kristin Kjølen
Silje Skreden
Ingar Grønnesby
Morten Sand
Tone Grønnesby

Trim – leder: Anne Grete Dahlen
Nina Gravaune
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 Hagen
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

Trimposter

Trimgruppa ønsker fortløpende å stimulere alle, både store og små, til mer turaktivitet i nærområdet. Vi har flott turterreng på Ekne som er tilgjengelig både sommer og vinter. 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! Alle trimpostene er tilgjengelige ved bruk av ski.

Vi har 6 kjentmannsposter i nærområdet. 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.

Kjentmannsposter er som følger:

- **Torvmyra – Trimboka finner du i Gapahuken på Torvmyra.**

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

- **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.

- **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).

- **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).

- **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.

- **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.

For nærmere veibeskrivelse til trimpostene se: www.ekneil.com

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

Trimgruppa

REDAKSJONEN
ønsker alle en riktig God Jul
og Godt Nyttår!



