

Trollelg - NYTT

Nr. 4/2002

Offisielt organ for Orienteringslaget Trollelg

Desember



GOD JUL OG GODT NYTTÅR



Nå er det jul og et nytt år er rett om hjørnet. Vi i Trollelgnytt vil takke for året som er gått med et julenummer.

Vi håper dere fortsetter å sende inn stoff slik at vi kan fortsette å trykke fyldige numre. Vi tar i mot stoff av alle slag. Ideer og innspill tas også imot.



Vi redaksjonen vil oppfordre dere medlemmer til å engasjere dere i hyttespørsmålet Harald L diskuterer på side 5. Skal vi ha ei klubbhytte eller ikke? Send inn leserinlegg.

Til slutt vil vi benytte anledningen til å ønske alle en riktig god jul og et godt nyttår. Vi håper på at alle holder seg i form også på nyåret.

Hilsen Tone og Mildrid



Innhold:

- Side 3: Ledern
- Side 4: Nye drakter
- Side 5-6: Lagshytte
- Side 7: Årsmøte innkalling
- Side 8-9: Årets Trollelgfest
- Side 10-11: Løypeleggingskonkurranse
- Side 12-13: Resultater
- Side 14: Nattelgen
- Side 15: O-Sportens vandrevogge
- Side 16: Treninger
- Side 17: Innbydelse Vintersamling
- Side 18: Julesiden
- Side 19: Adresseliste Styret

Stoff til neste nummer sendes til:

mildril@stud.ntnu.no

Prøv å unngå å lage store tabeller i Word, da de er vanskelige å konvertere til publiseringsverktøy.

eller via sneglepost:

Mildrid Liasjø
Casper Lundes veg 4B
7098 Saupstad

Telefon: 95754040 (M), 72583613 (P)

Du finner også Trollelgnytt's websider via www.trollelg.no

Frist for innlevering av stoff annonseres på Trollelgs mailingliste og i Adresseavisen under "Fra kretser og lag".



Trollelg i 2003

Trollelgs nye styre har avviklet sitt første styremøte. Styret som ble valgt på årsmøtet 13.november 2002 består av

Leder	Harald Lauglo
Adm..stab	Frode Haugskott
Teknisk	Jørgen Tegdan
Trening	Thomas Mjølhus
Rekruttering	Marianne Mo Berge
Dugnad	Gunnar Dromnes

Planlagte arrangement i 2003 er KM kort torsdag 22.mai (Smistadkartet) og ungdomsløp torsdag 4.september. Dessuten har vi nå sagt oss villig til å ta på oss et forenklet lang-KM kombinert med Troll-løpet lørdag 21.juni (Vassfjellet). Sett derfor av disse datoene for å hjelpe laget med arrangementene. Ellers går jo NM senior i Trøndelag, noe som burde være en spore til ekstra satsing for våre mest ambisiøse. Det er allerede søkt om bingoarrangement i 2003, så medlemmene oppfordres til å ta på seg bingovakt når de blir spurt, da dette skaper lettjente penger i kassen.

Vi har sagt oss villige til, i samarbeid med Gaula, å revidere turkartet over Vassfjellet. Nåværende kart er 20 år gammelt og trenger oppdatering, og store deler av området er digitalisert fra før. Smistadkartet må også justeres og trykkes opp på nytt, da det bare er 700 kart igjen. Vi har ellers begynt arbeid med virksomhetsplanlegging og budsjett. Nytt styremøte er planlagt til 13.januar. Da vil utvalgene ha sine budsjettforslag klare. Ekstraordinært årsmøte (budsjett) blir 29.januar (se egen innkalling). Da har vi også medlemsmøte hvor vi blant annet tar opp bestilling av nye løps- og overtrekksdrakter.

Jeg vil også slå et slag for medlemsverving! Verver hver trollelg et nytt medlem, blir vi dobbelt så mange! Jeg lover vervepremie til den som skaffer flest nye medlemmer i løpet av 2003. Kanskje har du en nabofamilie eller en slektning som kan verves. Gi da et hint til kasserer Kjell Baardgaard, så sender han sikkert ut en innbetalingsblankett. Til slutt oppfordres alle, både unge og gamle, til å stille på fellestreningene! God jul og godt nyttår!

O-hilsen Harald L.



Lageret av lagets løps- og overtrekksdrakter er tomt hos vår materialforvalter Magnar Egseth i Kongsveien 35. Det er behov for ny bestilling. Sist bestilte vi fra Silva Norge, og det ser foreløpig ut for at dette er mest aktuelt. Pristilbudet fra Silva Norge er slik, inklusive trykk og merverdiavgift:

Vanlig O-drakt (bluse)

m. kort arm	kr. 275,-
m. lang arm	kr. 280,-

Sommerdrakt (bluse)

m. kort arm	kr. 305,-
m. lang arm	kr. 315,-

O-bukse

knekort	kr. 135,-
lang	kr. 155,-

Overtrekksjakke

u/for	kr. 395,-
m/mesh for	kr. 465,-
m/varmefor	kr. 495,-

Overtrekksbukse

u/for,	
kort glidelås	kr. 245,-
lang glidelås	kr. 380,-

m/mesh for,	
kort glidelås	kr. 305,-
lang glidelås	kr. 440,-

m/varmefor,

kort glidelås	kr. 340,-
lang glidelås	kr. 475,-

Det er i utgangspunktet ingen

prisreduksjon ved små størrelser.

Styret planlegger å koste deler av disse beløpene, da lagets økonomi er bra for tida. Det har vært på tale å støtte de eldste medlemmene med henimot 40% av kostnadene, de yngste med ca. 60%. Vi håper da at Trollelgs medlemmer aktivt bruker draktene for å profilere laget både i sommer- og vintersesongen. Nøyaktige egenandeler vil bli presentert på medlemsmøtet 29.januar.

Thomas har etterspurt Trainer-drakten fra Trimtex. Trimtex har nå videreutviklet Trainer-varianten til Trainer Extreme, som er omtalt og avbildet på innsiden av omslaget til O-kalenderen 2002. Dette er en overtrekksdress i microfiber, en mye smalere modell enn tidligere. Jakken her er smal med lycra (et "tightsstoff") under armene, samt en formsydd bukse med knedeling. Vi får prøvemodeller til medlemsmøtet i slutten av januar, men det hørtes ut på telefon som det blir umulig å opprettholde helt samme design som før ved bruk av Trimtex Trainer Extreme, men vi har benyttet Trimtex også ved tidligere bestillinger.

Vi bør samle oss om én leverandør, evt. hovedleverandør, og foreta bestillinger i forlengelsen av medlemsmøtet. Styret vil fortsette diskusjonen med sikte på å tilby færre varianter enn nevnt i tilbudet fra Silva ovenfor.

L A G S H Y T T E ?

En sak som har vært diskutert noe i laget igjen, er lagshytte. Saken er blitt aktualisert etter at vi fanget opp at Trondhjems Skiskyttere arbeidet med et hytteprosjekt på Saupstad skistadion og etter at vi fikk et pent overskudd på vårt NM-arrangement. Kjell B. har fulgt opp denne saken, men det viser seg at skiskytterne har kommet så langt at de ønsker å være alene om dette prosjektet, men Trollelg får etter det jeg forstår tilbud om å

opp flere ganger i lagets historie. De første årene etter oppstarten i 1957 disponerte laget en egen hytte Rypheim i Brungmarka. Miljøet rundt Rypheim er omtalt i jubileumsskriftet fra 1967. Men siden den gang har Trollelg ikke hatt noen fast lagshytte. Da butikken på Ringvål ble nedlagt på slutten av 60-tallet, husker jeg Rolf Tinmannsvik prøvde å reise en debatt om Trollelg burde overta butikklokalene og på den måten skaffe seg kombinert klubblokale og lagerplass. Jeg mener også å huske at saken ble diskutert da



kunne leie ved enkeltarrangement når bygget står ferdig.

Styrebehandlingen om hytte har foreløpig bare vært på idemyldringsstadiet, og de følgende kommentarer står derfor kun for egen regning og er ment som foreløpig innspill for videre diskusjon.

Spørsmålet om lagshytte har dukket

Gjenvollhytta ble reist av Klæbu IL. Og likeledes i forbindelse med utbyggingen i Granåsen før VM i 1997, da Trollelg viste interesse for en av de nye hyttene der.

Hvilket behov ser vi nå for lagshytte? Vi har dekket våre behov for lagerplass så lenge lagets materialforvalter og gårdbrukere med tilknytning til laget velvilligst stiller plass til disposisjon.. Men lagspremiene skulle



gjærne vært oppbevart bedre og mer synlig for laget. Vi har behov for et sted hvor vi kan vise fram det som er lagets premier og minner. Kan vi få et premieskap en eller annen plass?

Behovet for lagshytte er delvis som samlingssted utenom løpene (klubbsamlinger, møter, gruppeutflykter) og delvis som startarena/samlingsplass for o-løp (kiosksalg, sportskafe etc.).

Trollelg bør satse på miljøtiltak for å fremme rekrutteringen til laget, men en større lagshytte med dusjer setter store krav til drift, både personellmessig og økonomisk, og Trollelg er intet stort lag i antall medlemmer. Eksisterende hytter og skoler dekker bra våre behov gjennom rimelig leie. Jeg vil ta initiativ til å høre hvilke erfaringer som er høstet hos naboidrettslag som har egen lagshytte. Personlig er jeg til nå mer åpen for en leie- eller evt. kjøpsavtale av en mindre hytte.

Oftest lanserte lokaliseringssted synes å være Leinstrandmarka og da innenfor "den røde strek" med byggeforbud. Med mindre det kan beregnes et større salg på utfartsdager á la Rønningen, kan det da kanskje være mer aktuelt å prøve å få tak i ei vanlig familiehytte i utfartsterrenget hvis anledningen byr seg og det er interesse i laget, særlig blant yngre medlemmer, for å bruke den, enten til overnattingsturer eller som mål/utgangspunkt for treningsturer. Kanskje kan dette også være aktuelt utenom vårt vanlige nærterreng, i et annet o-kartlagt skogsterreng eller til fjells. NTNUs koienett har hatt stor betydning

for o-miljøet i NTNU. Hva mener du om lagshytte? Kan du tenke deg å prioritere dugnadsarbeid på ei hytte? Er du interessert i å bruke ei lagshytte og i så fall på hvilken måte? Hva skal vi gjøre med lagets premier som delvis bare er stuet ned i kasser? Kom igjen med synspunkter, diskuter med de andre elgene! Gi innspill til styremedlemmene.

Harald L.



Ekstraordinært årsmøte og medlemsmøte.

Tid: Onsdag 29.januar 2003 kl 18.30 – 21.00

Sted: Åsheim barneskole

Saksliste for ekstraordinært årsmøte

1. Godkjenning av frammøtte medlemmer
2. Godkjenning av saksliste og forretningsorden
3. Valg av dirigent, sekretær og protokollunderskrivere
4. Budsjett 2003

SERVERING

Umiddelbart etter årsmøtet blir det medlemsmøte med disse sakene

1. Prøving og bestilling av løps- og overtrekksdrakter
2. Terminlista 2003
3. Treningsutvalget informerer
4. Premiering løypeleggerkonkurransen
5. Veteran VM i Halden

Styret

FESTEN FØR

Årets fest lovet bra allerede etter et blick på inbydelsen. Festen skulle nemlig holdes utenfor tettbebygd strøk igjen og med levende musikk!

For min egen del og de andre "ikke fult SÅ unge lenge" startet festlighetene hos Frode G i Steinberget. Her ble det full oppdatering på ryktefronten og endel fikk fortalt hva de hadde gjort i året som har gått siden forrige Trollelgfest. Noen av de oppmøtte hadde ikke vært på Trollelgfest siden 98 og det ble derfor duket for en livlig prat.

I sjutida begynte Thomas å bli nervøs for å komme for sent til festen, slik vi hadde gjort i fjor. Derfor ble en maxitaxi straks rekvidert og vi ankom Skihytta FØR serveringen hadde startet. Vi pustet lettet ut og satte oss til bords.

Etter noen matbiter, sanger, taler og

ølslurper innabords ble det ryddet plass og en populær 5 kronekastingkonkurranse fant sted. Myntene for veggimellom og noen klirret mot glass. Siden intok bandet scenen. De spilte stort sett swing og det



ble mer fart i Trollelgene. Festkomiteen hadde gjort en god jobb i år og hadde klart å få inn flere elger som vi ikke har sett på flere år.

Etter bandet hadde pakket sammen, ble festkomiteen ivrige etter å rydde og komme seg hjem. Gunnar Smistad bucket ut og gikk hjem før ungdomene,

etter et heftig Trollelg-kamprop gikk han ut i den mørke snøfulle vinternatta i retning Smistad med fruen på slep. Mens vi unge (under 30) ville danse til noe annet enn swing ble Dag Oves kasettspiller overtatt. Bare synd P4-jinglene ikke er så dansbare. Men morsomt ble det læll. Etter en halvtimes tid ble vi lei P4 og folk dro til sitt.

FESTEN O2





Vi prøver igjen!! Magne Gjønnes har nå vært tittelforsvarer i 3 år – hvem tør å utfordre i år?

Årets løypeleggerkonkurranse blir en noe enklere variant enn tidligere versjoner, slik at forhåpentligvis flere kan delta. Borte er både matematikken og millimeterlinjalen. Og husk; løypelegging kan både være en kunst og god trening i vintermørket!

Konkurranseregler:

- A. Årets tema er LANGDISTANSEORIENTERING (med alt hva dette innebærer).
- B. Alle skal legge 1 løype på kartet Nordmarka (målestokk 1:15.000). Fritt valg av samlingsplass. START og SAMLINGSPASS skal være på samme sted.
- C. Løype skal være mellom 16-18 km lang og tilpasset seniornivå (A-nivå).
- D. Hver deltaker får utdelt: 2 kart, hvorav det ene kan brukes som kladd og det andre som original. Poster, start og mål markeres på vanlig måte. Alle kan gjerne sende inn flere løypeforslag, men kun ett forslag pr kart. Trenger du flere kart, ta enten kontakt med undertegnede eller direkte med materialforvalter Magnar Egseth.
- E. Det er ikke nødvendig å fylle ut

verken postbeskrivelse eller noe poengskjema. Alt du gjør er å tegne inn løypa di på ett kart. Send inn kart og navn (hvis du ønsker å være anonym, skriv navnet på en lapp og legg i lukket konvolutt som du sender inn sammen med kartet) til:

Frode Haugskott
Ilhaugen
7350 Buvika

innen 15. januar 2003.

- F. Premiering. De som husker tilbake til forrige løypeleggerkonkurranse husker helt sikkert det høye nivået på premiene. Magne Gjønnes løper fortsatt rundt med O-trøya si (sommerutgave). Vi tar sikte på et høyt nivå også i år.

Dommerinstruks:

1. Juryen består i år av to personer (for å unngå tilfeldigheter). Anonyme, men bestikkelige.
2. Uavhengig av hverandre skal hvert jurymedlem gjøre følgende for å kåre riktig rekkefølge på innsendte forslag:
 - a) To forslag sammenlignes med hverandre, og det forslaget som jurymedlemmet synes er best (ut fra



- en helhetsvurdering, der også elementære løypeleggermoment vurderes) går videre til neste runde.
- b) Vinneren fra punkt a) sammenlignes så med et nytt forslag hvor det beste forslaget igjen går videre til neste runde.
- c) Slik fortsetter det til en vinner av løypeleggerkonkurransen er kåret.
- d) Deretter starter en på nytt igjen med de resterende forslagene og kårer nr 2, nr 3, nr 4 osv.....
- e) Tilslutt sammenholdes resultatlisten fra begge jurymedlemmene og det forslaget med lavest plass-siffer er ÅRETS LØYPELEGGER.

LYKKE TIL !!

NOEN TIPS FRA NOF:

Postene

Løperens mål er å finne posten etter raskeste veg.

Postene skal tvinge løperen gjennom terreng som stimulerer o-intellektuelle og fysiske ferdigheter.

Også har vi poster som fungerer som meldeposter, passeringsposter, publikumsposter osv. Med boksen over menes at de fleste poster skal være en naturlig slutt på et strekk tilpasset vanskelighetsgraden til løypa.

Det blir feil om løypeleggeren faller for alle "fine" postdetaljer og overser helheten og mulige gode strekk.

Likevel skal det også være rom for den "herlige postdetalj". Dette gikk igjen i gamle dagers o-løyper: tømmerkoia, det gjengrodde lille gjordet osv. Slike detaljer er fullt brukbare og kan gi litt nostalgisk opplevelse i de lengre løpene.

Hvor mange poster skal ei o-løype by på?

Dette blir feil tankegang. Antallet vil gi seg sjøl når løypeleggeren har tenkt o-momenter, gode strekk og sportslig rettferdighet.

"Alle løyper har for mange poster", sa en god løper en gang. Der er et poeng i at en ved færre poster kan få en bedre og mer vegvalgsrik løype.

"Tapte kilometer", et høgtidlig og svensk uttrykk fra o-sportens barndom som betegner store oppfangende detaljer rett før posten, for eksempel hogstfelt og lignende. Her kunne løperen gi for fullt mot detaljen uten større bry med kartet.

R E S U L T A T E R

KM STOK 2002, 08.06.02, arrangør OL Trollelg, Gjenvollhytta:

1.	Kine Østeraas	D13-14
1.	Ane Tinmannsvik	D15-16
1.	Torunn Spets Storhov	D35
1.	Ruth Schmid	D50
1.	Tommy Schmid	H13-14
1.	Oddvar Opland	H65
1.	Gunnar Smistad	H70
2	Arnt Gullikstad	H10-12N
2.	Jens Even Storhov	H35
2.	Dag Ove Tinmannsvik	H40
2.	Jon arne Klemetsaune	H50
2.	Paul Forseth	H70
3.	Liv Klemetsaune	D17-18
3.	Ingrid Marie Dromnes	D19-20
4.	Tone Fridèn	D21
4.	Bård Nonstad	H21

MNM Sprint 2002, 16.08.02, arrangør Leik/Melhus, Hølonnda:

1.	Marit A Schmid	D11-12
1.	Dag Ove Tinmannsvik	H40
3.	Øystein Østeraas	H15-16
3.	Bård Nonstad	H17
4.	Øistein Åsmul	H55
5.	Torunn Spets Storhov	D17



Magne, Jon Arne, Trond og Øistein på Klubbmesterskap



**MNM Klassisk, 17.08.02,
arrangør Leik/Melhus,
Hølanda:**

1.	Marit A Schmid	D11-12N
1.	Torunn Spets Storhov	D35
1.	Ruth Schmid	D40
1.	Dag Ove Tinmannsvik	H40
1.	Oddvar Opland	H65
1.	Paul Forseth	H70
2.	Ane Tinmannsvik	D15-16
2.	Jens Even Storhov	H35
2.	jon Arne Klemetsaune	H50
3.	Brit Fridèn	D55
3.	Olav Rognli	H65
3.	Gunnar Smistad	H70
4.	Siw Sellæg	H35

1. Oddvar Opland H65

**Veteran NM, Kort, 31.08.02,
arrangør Stange**

3. Gunnar Smistad H70

**Veteran NM, Normal, 01.09.02,
arrangør Stange**

1. Paul Forseth H70

**Klubbmesterskap, 28.08.02,
Granåsen**

1.	Marit A Schmid	D10-12
1.	Trine Baardsgaard	D13-14
1.	Ane Tinmannsvik	D15-16
1.	Liv Klemetsaune	D17-20
1.	Torunn Spets Storhov	D21
1.	Gunn K Baardsgaard	D35
1.	Siw Sellæg	D35
1.	Ruth Schmid	D45
1.	Brit Fridèn	D55
1.	Tommy Schmid	H13-14
1.	Christian Bakkhaug	H15-16
1.	Jan Schmid	DH17-20
1.	Bård Nonstad	H21
1.	Frode Haugskott	H35
1.	Jon Arne Klemetsaune	H45
1.	Frode Stensrud	H55

N A T T E L G E N

Nattelgen 2002

pr. 04.11.2002

Tildeles for innsats i nattorientering (ikke NM)

Tildeles hvert år på Trollelgfesten

Kan tildeles ubegrenset antall ganger

Aldersgrense fom 17 år og ubegrenset oppad

Beregningsgrunnlaget baserer seg i hovedsak på den kjente formelen for "måling av fornøylig tilstedeværelse i det mørke rom i forhold til beregnet ressurs av tid", og verdsetter i denne forbindelse spesielt 2 forhold; a) prestasjon i det enkelte løp og b) hyppighet av deltagelse i forhold til tilgjengelige løp;

Plassiffer i % av antall startede i klassen

% for alle løp summeres

Sum % deles med antall starter

Fradrag for antall starter i % av antall

tilgjengelige løp

LAVESTE % ER ÅRETS VINNER

Resultater

PLASS	NAVN	ANTALL %
1	Stig Haugskott	-61,0
2	Frode Stensrud	-41,7
3	Arve Remmen	-36,7
4	Jens Even Storhov	-28,3
5	Gunnar Snorroeggen	-19,2
6	Øistein Åsmul	-18,5
7	Kjell Baardsgaard	-15,9
8	Håvard Eidnes	-13,1
9	Kristian Stensrud	-11,1
10	Odd Musum	-2,5

11	Dag Erik Helland	+2,1
12	Magne Gjønnnes	+2,6
13	Dag Ove Tinmansvik	+3,1
14	Frode Haugskott	+6,5
15	Liv Klemetsaune	+8,9
16	Aud Bodil Lund	+10,0
17	Siw Sellæg	+14,2
18	Tone Fridèn	+14,6
19	Gun Karin Baardsgaard	+30,0
20	Magne Sellæg	+31,7
21	Jørgen Tegdan	+32,2
22	Erik Lund	+35,6
23	Svein Willy Danielsen	+63,3
23	Arnfinn Lindaas	+63,3
25	Jarle Nestvold	+80,0



VANDREVOGGA

Vant uten kart og kompass



Nattentur på stasjon
"Var det fantastisk!" Kanskje det var derfor de ble så glade da de vant NM'et. Kristin Bøkseth (30) og Frode Haugskott (37) fra Buvika.

Fritt oversatt fra Trønderbladet...

Vant uten kart og kompass

O-Idretten setter hvert år opp en premie som kan vinnes av en NM-deltager som er blitt mor eller far raskest etter at ni måneder er gått siden NM'et. I år vant Kristin Bøkseth (30) og Frode Haugskott (37) fra Buvika.

O-idrettens vandrevogge ble første gang satt opp i 1986. Dens skal være til inspirasjon for rekrutteringen til norsk orientering, og kan kun vinnes av en løper som har deltatt i det siste Norgesmesterskapet.

Det forrige NM'et gikk som kjent i Klæbu/Bratsberg i tidsrommet 6.-9. september. Men natt-NM gikk 22. september. Dermed startet konkurransen den 22. juni i år. Kvart på ett denne dagen kom Frida til verden. Konkurransen var hard for det ryktes om en annen baby som kom 34 minutter etter. Men Trollelger har det jo med å komme først...

Trønderavisas journalist Øyvind Brostrøm spekulerer i artikkelen om det hele var planlagt fra første stund, men unge Bøkseth avviser raskt dette. Hun snakker også varmt om deres sønn Anders på 3 som allerede er en ivrig postplukker på o-løp. Kristin forteller også at hun ikke vil presse barna til å begynne med orientering, og poengterer at "det beste er å få de unna fotballen".

Ellers trener paret til et nytt NM i Trøndelag (Berkåk) og vandrevogga er tatt i bruk av lille Frida.

(Trollelg-Nytt beklager at vi ikke har fått gjort et skikkelig intervju med de lykkelige vinnerne)





TRENINGsutvalget INFORMERER

Det nye året står for døren, og NM på Berkåk er bare 9 måneder unna. Treningssutvalget satser friskt på NM, vi håper at også løperne stiller opp. Også de litt eldre og vi skal mase med de unge! I år får vi opp seks 16-åringar som blir juniorer. Det blir en utfordring å ta vare på de. Tre løpere er også kretslaget for junior for 2003: Liv Klemetsaune, Ane Tinmannsvik og Øystein Østeraas.

Alle treninger vil bli varselet via hjemmesiden til Trollelg og via e-post-listene. Vi vil prøve å varsle det viktigste under "kretser og lag i Adresseavisen"

I vinter blir det tradisjonelle treninger tirsdag, torsdag og søndag.

TIRSDAGS-TRENINGENE:

Er fra Åsheim Barneskole. Kl. 19.30 er det oppmøte og vi løper en liten time. kl. 20.30-21.30 blir det ballspill og styrke. Vi jobber også med å få til aerobic noen ganger i vinter.

SØNDAGS-TRENINGENE:

Søndagene er det langtur kl. 12.00 på ski eller løping. Dette er væravhengig. Mailer kommer om dette.

TORSDAGS-TRENINGENE:

Her er en foreløpig plan over intervalltreninger for vinteren 2003. Treningene vil også bli annonsert på mailinglista for Trollelg. Endringer som følge av for eksempel vanskelige føreforhold kan forekomme. (Sjekk mail!)

Alle intervalltreningene starter kl 18:30.

Desember 2002

- ✓ 19.12.02 Intervall Leangen ishall. (1000-metre for herrer, 3 runder for damer)

Januar 2003

- ✓ 09.01.03. Bakkeintervall. Oppmøte Korsen
- ✓ 16.01.03 Intervall Leangen ishall
- ✓ 23.01.03 Bakkeintervall. Oppmøte Bunnpris Lerkendal.
- ✓ 30.01.03 Intervall Leangen ishall.

Februar 2003

- ✓ 06.02.03. Bakkeintervall. Oppmøte Korsen
- ✓ 13.02.03 Intervall Leangen ishall
- ✓ 20.02.03 Bakkeintervall. Oppmøte Bunnpris Lerkendal.
- ✓ 27.02.03 Intervall Leangen ishall.

Mars 2003

- ✓ 06.03.03 Bakkeintervall. Oppmøte Korsen. (Samling Portugal)
- ✓ 13.03.03 Intervall Leangen ishall
- ✓ 20.03.03 Bakkeintervall. Oppmøte Bunnpris Lerkendal.
- ✓ 27.03.03 Intervall Leangen ishall.

April 2003

- ✓ 03.04.03 Intervaller på sti. Lade/ Rotvoll området. Oppmøte Leangen ishall.
- ✓ 10.04.03 Intervaller på sti. Lade/ Rotvoll området. Oppmøte Leangen ishall.

V I N T E R S A M L I N G

SKISAMLINGEN 2003 21.-23- februar



Årets skisamling legges til gode gamle Skallstuggu utenfor Levanger. Hytta drives nå med servering, og det er alltid fine treningsforhold der oppe. Prisen er ikke avklart, men ettersom all mat er inkludert vil det bli ca. 300,- i egenandel.

Samlinger er åpen for alle, og vi oppfordrer også familier og rekrutter til å stille opp. Ta kontakt med Thomas for spørsmål om det praktiske.

Påmelding innen 1. februar!

For de opp til og med 16 år: Marianne 930 63 167 /marianne.berge@nte.

For de over 17 år: Thomas 913 05 194 / tmhus@start.no

BLI MED PÅ VINTERENS VAKRESTE EVENTYR!!!



JULESIDEN

Oppskriften på Kajanias pepperkaker

150 g smør
2 dl sukker
2 dl sirup
2 ts kanel
2 ts ingefær
1/2 ts nellik
1 ts kardemomme
3 dl melk
1 egg
2 ts natron
1 kg hvetemel



(Nei, pepperkaker inneholder ikke pepper!!!)

Smelt smør, sukker og sirup over svak varme
Rør i krydderet

Ha i melken og sett den til avkjøling

Tilsett egget og natron. Hvetemelet blandes i litt av gangen

La dette stå i et døgn

Elt deigen smidig på bakebordet og kjevle ut. Stek figurene på 175 grader i 12-15 minutter.

Spis!



Leder Harald Lauglo
Sandstuveien 3, 7350 Buvika
P: 72867750 A:73559897 Faks:73559851
Harald.Lauglo@alt.hist.no

Adm..stab Frode Haugskott
Ilhaugen, 7350 Buvika
P: 72863401 A:72833523 M: 928 05 454
Faks: 72833501
frode.haugskott@klabu.kommune.no

Teknisk Jørgen Tegdan
Nedre Møllenberggt. 60, 7014 Trondheim
P: 73517611 A:72884364 Faks:72884399
M:926 60 006
jtegdan@atmel.com

Trening Thomas Mjølhus
Kongsveien 59, 7088 Heimdal
P: 72591057 M:913 05 194
tmhus@start.no

Rekrutt Marianne Mo Berge
Kongsveien 59, 7088 Heimdal
P: 72591057 A:73848150 Faks:73848151
M:930 63 167
marianne.berge@nte.no

Dugnad Gunnar Dromnes
Flatåstoppen 4, 7079 Flatåsen
P:72590650 A:73544789 Faks.73544788
M:900 80 288
gunnar.dromnes@telenor.com

TIL:

AVSENDER:

Trollelgnytt v/Mildrid Liasjø
Casper Lundes veg 4B
7098 Saupstad

