



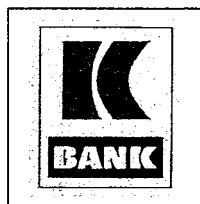
TROLL TIDENDE



Nr. 1 2001 39. årg

Innhold:

*Til medlemmene fra Hege
Klubbustyr
Totenåsen på sitt beste
Nytt forsøk på kryssord
Referat fra Tur-O-seminar
Miljøsamling på Rausteinshytta
Treningsløp 2001
Vårtur til Østfold*





TROLL TIDENDE



MEDLEMSBLAD FOR
TOTEN-TROLL
RED. ARNE AAS 2857 SKREIA
aas-arne@online.no

NESTE UTGAVE AV
TROLL-TIDENDE ER

REDAKTØREN
ØNSKER GODE
INNLEGG

ADRESSER OG TELEFONLISTE

LEDER	HEGE SOLERØD	2827 HUNNDALEN	61174427 95926272
NESTL. SEKR	ANNE LOVISE LAUVDAL	2858 KAPP	61169202 61163190
KASSERER	NILS HARALD STAFF	2850 LENA	61161979
OPPMANN	OLA BROX	2850 SKREIA	61164907
TREN./INSTRU.	SJUR GJESTVANG	2848 SKREIA	61163735 61163190
TEKNISK	SVEIN SOLERØD	2848 SKREIA	61163391 61163190
FINANS	SVANHILD STEINSHOLT	2848 SKREIA	61163415
TRIM	TORFINN STAFF	2850 LENA	61160141
HYTTE	ARILD WEDØE	2858 KAPP	61168436
PR	ARNE AAS	2848 SKREIA	61163787
LYNGET	RAGNHILD WEDØE	2858 KAPP	61168436
MATERIALF.	VANJA STAFF	2850 LENA	61161979

Toten-Troll <http://home.online.no/~hstaff/t-t/>

Totenåsen <http://home.online.no/~aas-arne/toten/>

Leder e-post: even.erlien@c2i.net

Kasserer hstaff@online.no

Oppmann olabrox@frisurf.no

Trening/instru. sjurg@c2i.net

Hytte ariwe@online.no

Troll-Tidene aas-arne@online.no

Kjære alle medlemmer

Vinteren er på hell. Mange av oss kan se tilbake på en vintersesong fylt med fine turer i flotte løyper på Totenåsen til Rausteinshyta og ukentlige tirsdags-treninger på Skreia ungdomsskole. Kanskje det snart er på tide å trappe litt opp på treninga?

Trenings- og instruksjonskomiteen har sammen med Lynget arrangert samlinger på Rausteinshytta og Brennabu. Det er veldig hyggelig at så mange vil være med.

De første løpsinnbydelsene har for lengst kommet, og de aller ivrigste kan sette knottsko på beina allerede første helga i påskeuka. Den neste fellesturen blir på barmark, i Østfold første helga etter påske. Nå begynner det virkelig å klø i o-foten.

2001 er utpekt av NOF til å være Rekrutteringsåret. NOF presiserer at kvalitet er bedre enn kvantitet. I styret er vi blitt enige om å ikke gjøre så mye mer enn det vi allerede gjør, men forsøke å gjøre det vi gjør litt bedre. Viktig i så måte er at vi alle sammen blir flinkere til å ta vare på rekrutter og foreldre.

Barn og ungdommer i kretsen vil bli invitert til to O-Troll leirer i løpet av sesongen. Det blir noe å glede seg til! Kretsen oppfordrer også alle ungdommer i kretsen til å delta på Bushmenngampen i juni og Toten-Trolls ungdomsstafett i september.

Lykke til i en ny o-vår!

Hege

Vårn-løpet går i år fra Skreia u-skole 13 mai

KLUBBUTSTYR

O-sesongen nærmer seg, og det er på tide å minne om utstyr som er å få kjøpt i tilfelle noe må fornyes. Toten-Troll har sponset slik at prisen er langt under innkjøpspris.

Overtrekkstøy:

Foret jakke	kr. 300,-
Foret bukse	kr. 150,-
Uforet jakke	kr. 200,-
Uforet bukse	kr. 110,-

Løpstøy:

Blå trøye	kr. 110,-
Hvit trøye	kr. 130,-
Bukse	kr. 100,-
Legger	kr. 150,-
Legger, barn	kr. 100,-

Blå lue med Toten-Troll på	kr. 30,-
Idrettstape	kr. 10,-
Bilstreamer "Fot og knoll i Toten-Troll"	kr. 10,-

Trenger du noe av dette, kan du henvende deg til

Vanja Staff, tlf. 61 16 19 79

Du kan også bestille via Toten-Trolls hjemmeside

<http://home.no.net/totentro/>



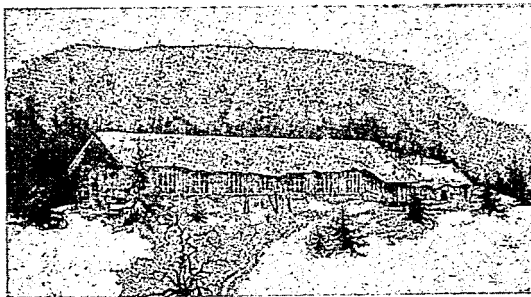
Totenåsen på sitt beste

Vinteren har vært varierende med snøvær, skodde, vind, regn, strålende sol og alt annet av vær som en kan forvente på Totenåsen. Stort sett har det vært bra skiføre og mange blide fjes tyder på at Totninger og andre setter pris på åsen og skiløypene. Små og store suser av gårde eller tar det med ro og nyter naturen eller kanskje det er solbærtoddien på Rausteinshytta som trekker?

Hver helg har kommet med nykjørte løyper så langt en kan ønske. Som kjent er det Totenåsløyper som står for dette og Totenåsløyper eies av Toten-Troll sammen med Lensbygda Sportsklubb og Østre Toten Skiklubb.

Om ikke så altfor lenge er det igjen sommer og bart med nye opplevelser på beina. Stien fra Hongsetra over Pålknappen til Rausteinshytta går over mange og til dels blaute myrer som det kan være vanskelig å passere. I vinter er det kjørt opp materialer som skal legges ut over disse blauthøla. Vi håper dette skal gjøre det mye enklere å ta seg fram til Rausteinshytta også om sommeren. Materialen er gitt av Almenningslodd nr 3, og miljømyndighetene har godkjent dette også inne i verneområdet.

God tur!



1	2	3	4	5		6	7		8	9		10	11	12		13	14	15	16
17						18			19			20			21				
22						23			24			25			26				
27					28				29			30			31			32	
33					34				35			36			37			38	39
40					41				42			43						44	
45									46			47			48				49
50					51				52			53			54				55
56					57				58			59			60			61	62
					63				64			65	66		67			68	69
70									71			72			73			74	75
76									76			77			78			79	80
82									81			82			83			84	85
89									86			87			88			89	90
									91			92			93			94	95
									96			97			98			99	100
101									101			102			103			104	105
109									106			107			108			109	110
116									111			112			113			114	115
120									116			117			118			119	120
									121			122			123			124	125
									126			127						128	129

Til alle forvirrede julekryssordlødere, inklusive redaktøren. Innleveringsfrist før

Vannrett:	87. Presidentkandidat	21	Adverb
1. Idrettsvariant	88. Dessert	23.	Kvise
13. Røyk	89. Treg	24.	Rosenkrans
17. Ringøy	90. Uforandret	25.	Gmlt. for sa
18. Karakter	92. Høgest oppe	28.	Tørr og skrukket
19. Redningssskøyte	93.e = avdeling	31.	Treplugg
20. Siloforet	95. Naboer	35.	Ødemark
22. på ball	97. Karakter	36.	Stat
23. Angrepslysten	98. Halvedelsten	38.	Utålmodig lyst
26. Hypotese	99. Den siste	41.	Urøynd
27. Verdensdel	100 Røykstue	43	Malm
29. Utløp	101 i valsen	44	Anfall
30. Ståket	105 Tallord	47	Artikkel
32. Innsnitt	106 Se dette	49.	Utsmykning
33. Duo	107 Vinylprodukt	52.	Bunt
34. Ukjent	108 Eventyrsamler	54.	Sakkyndig
35. Eske	109 Fangstmann	57.	Uoverensstemmende
37. Lefsestykke	110 29/7	58.	Inserat
39. Like	112 Opphøye	59.	Kroppsdelen
40. Lutlag	114 Styrtregne	61.	Artikkel
41. Tilfredshet	116 O-løper	62.	Merkelige
42. Trestang	119 Øverste	64.	Gjør skrå
43. Kultivert	120 Månefase	65.	Byrå
45. Spirte	121 Rollefigur i Othello	66.	Kjennetegn
46. Brenne	122 Snakk	68.	Bakende
48. Endelse	124 Lars Gustavsven	69.	Turorientering
50. Ørsted	125 Etterretningsorg.	71.	Atsjø!
51. Ta	126 Etternavn	73.	Shanghai-vinner
53. Går inn i	127 Spare	78.	Skotsk rett
55. Konj.	128 &	79.	Trening
56. Ronja Røverdatter	129 Avis	80.	Tau
57. hemmet		83.	Pron.
58. Honningprodusent	Loddrett:	84.	Lavvann
60. Stykke	1. Overbygning	86.	Etasjen
61. Symbol for erbium	2. Tidsepoke	91.	Arnes drikkekar
63. Man	3. Lovpriser	94.	Rastløs
64. Bygningsmateriale	4. Parat	96.	Insekt
67. Øk	5. Leker	99.	Infinitivsmerke
68. Veteran	6. Kongsmor	102.	Gnager
70. Plagg	7. Kant	103.	Gresk
72. Trassig	8. Kjøkkenredskap	104.	Fransk kardinal
74. Kjennetegn	9. Ener	108.	Dystert
75. Flyvåpen	10. Gudinne	111.	I orden
76. Organ	11. Utjevnet	113.	Frukt
77. Kortord for attføre	12. Gammel	114.	Leder
79. Kanal	13. Liten sjekte	115.	Amorin
81. Bilorganisasjon	14. Rafte-eldorado	117.	Etterretningsorg.
82. Kald	15. Tirret	118.	Himmelretning
85. Epoke	16. Sams	123.	Anfall

Referat fra Tur-O-seminar på Lillehammer 14/3-2001

Fra Toten-Troll møtte Simen Bleken og Torfinn Staff.

Foreleser: Bernt O. Myrvold, forfatter av den nye arrangørboka for Turorientering.

Tema: Markedsføring
Målgrupper
Løypelegging
Rekrutteringsåret 2001

”Salgsargumenter” for turorientering (når Toten-Trølla skal anbefale denne fine aktiviteten for sine venner?):

- Naturopplevelse
- Trygg i naturen
- Trim, trening
- Kartopplæring
- O-teknisk trening
- Lokalkunnskap
- Familievennlig – barn og voksne sammen
- Godt for fysisk og mental helse
- Moro
- Billig aktivitet (sammenlign treningssenter, slalåmbakker, kinobillett osv.)
- Alltid ”åpent” – ingen stengt tid.
- Ingen tidtaking
- Ikke konkurranse
- Avvekslende, spennende
- Nysgjerrig – lære noe helt nytt
- Livskvalitet – kontra bingo, spill, Internett osv.
- Utfordrende

For klubben kan det gi: Nye medlemmer. Rekruttering. Inntekter.

Forslag til markedsføring:

Personlig innbydelse til tidligere deltakere.

Bruk lokalavisen

Plakatoppslag

Direkte salg på sentrale steder

Venneverving

Foreslå gruppeturer med leder fra avtalt sted

Månedens post

Benytte oss av andre interessegrupper som historielag, skogvesen, soppekspert, geologi osv.

Tips: Inkludere o-merker i deltakerprisen. Flere vil levere kort.

Ref: Torfinn

Vil det være en ide å legge merkeomkostningene inn i pose/kortprisen slik at det blir "gratis" for de som har klart kravene ved innlevering av kortene?

Uansett, delta selv og anbefal turorientering for dine venner og bekjente. Turorientering kan være starten på orientering og medlemskap i Toten-Troll.



Miljøsamling på Rausteinshytta.

Midt februar møtte ca. 20 Toten-Troll til samling på Rausteinshytta. Arrangementet har etter hvert funnet sin form og er en hyggelig fellesopplevelse for deltakerne.

Etter skitur etter eget ønske på lørdag gikk den tradisjonelle skiskytterstafetten av stabelen. God innsats forhindret ikke at det ble en del strafferunder. Rolf Magne hadde en liten gjesteopptreden på lørdag for å delta på stafetten. Han tok seg helt ut og ble liggende utmattet på sofaen til langt ut på kvelden.

Etter stafetten møttes en gjeng til rugbykamp. Mye snø og vanskelig underlag gjorde dette til en skikkelig kraftprøve i år. Ono – nybegynner – viste seg tross sin nederlandske bakgrunn å være et skikkelig råskinn på rugbybanen. Elles så virket det som at rugby er noe som egner seg godt for yngre damer. Lørdag kveld spiste vi middag, hygget oss og deltok i konkurranser arrangert av Lynget.

Søndag morgen var alle opplagte på nye utfordringer. Etter frokost var det full aktivitet i bakkene rundt hytta før skiorienteringa startet. Alle gjennomførte sin jakt på poster i området rundt hytta.

Anne Lovise og Tore Lauvdal var vertskap denne helga. Takk til dem for god hjelp i avviklinga av samlinga.

Sjur

TOTEN-TROLLS TRENINGSLØP 2001

Dato	Type løp	Kart	Ansvarlig	Merket fra
24.4	Treningsløp	Hveemsåsen	Dagrun Brox	Skreia u-skole
8.5	Treningsløp	Starum	Harald Staff	Starum
15.5	T-T karusell	Hveemsåsen	Sjur og Ola	Skreia u-skole
22.5	T-T karusell	Starum	Arne Aas	Starum
29.5	T-T karusell	Stenberg	Hege Solerød	Karidalen

Fullstendig liste kommer i Maiutgaven av Troll-Tidende

Vårtur til Østfold, 21. - 22. april 2001

Vi fortsetter tradisjonen med en vårtur til Østfold. I år har vi leid overnatting på Moss vandrerhjem. Der disponerer vi flere 4-mannsrom.

I år er selve løpsopplegget endret. De to vårhelgene i Østfold er slått sammen til en stor o-helg – Norwegian Spring – med fire løp på to dager! Lørdag er det kortdistanse med første start kl. 12.00, stafett med start for åpen klasse kl. 14.00 og gutter/jenter og eldre veteraner kl. 17.00 – og til slutt nattløp med fellesstart kl. 21.15. På søndag er det vanlig normaldistanse med første start kl. 10.00.

Vi satser på å delta på kortdistanse, stafett og normaldistanse. Det innebærer mye tid på samlingsplass – og mindre tid på overnattingsstedet. Noen synes kanskje det er dumt, andre er glade for at det blir mye tid i o-terrenget! Vi synes likevel det vil være hyggelig om noen av foreldrene til klubbens yngre løpere vil være med, også uten å løpe. Og det er ingen betingelse at en starter på alle løpene.

Avreisen nedover utsetter vi i år til lørdag morgen kl. 08.00 fra Skreia. Vi reiser da direkte til løpet. Reisemåte – buss eller privatbiler – blir bestemt når vi vet hvor mange som blir med. Retur direkte etter løpet på søndag. Da vil vi være tilbake på Toten ca. kl. 18.00.

Returadresse Arne Aas, Rute 011, 2857 SKREIA

Måltider: Hver enkelt må ha med tørrmat og drikke til hele turen. Smør en god niste som du har med på løpet på lørdag. Etter stafetten på lørdag finner vi oss et sted der klubben spanderer pizza.

Egenandel: Kr. 100, maks. kr. 300 for en familie, betales lørdag.

Påmelding: Påmeldingsfrist til løpene er 2. april. Vi vil gjerne ha påmelding så snart som mulig, men senest søndag 1. april. Påmeldingen skjer til Ola Brox, tlf. 61 16 49 07 – eller Sjur Gjestvang, tlf. 61 16 37 35.

Ta med: O-utstyr, brikke (dersom du har), klesskift, støvler!, sengetøy (ikke sovepose!), tørrmat/drikke, noe til "kaffen" lørdag kveld, ...

Dusj: På samlingsplass.

For trenings- og instruksjonskomiteen

Sjur og Ola