



TROLL TIDENDE



Nr. 1 2004 42. årg

Innhold:

Vårtur til Moss

Våronnløpet

Mannskapsliste

Nybegynnerkurs

Løypeleggerkurs-smørekveld

Treningsløp

Aktuelle vårløp

Gratulerer – Gratulerer - Gratulerer

Nordea 



TROLL TIDENDE



MEDLEMSBLAD FOR
TOTEN-TROLL
RED. ARNE AAS 2848 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	TERJE RUTTENBORG	2850 LENA	61160708
KASSERER	NILS HARALD STAFF	2850 LENA	61161979
OPPMANN	OLA BROX	2850 SKREIA	61164907
TREN./INSTRU.	VANJA STAFF	2850 LENA	61161979
TEKNISK	SVEIN SOLERØD	2848 SKREIA	61163391
FINANS	PER Y. STEINSHOLT	2848 SKREIA	61163415
TRIM	TORFINN STAFF	2850 LENA	61160141
HYTTE	ARILD WEDØE	2858 KAPP	61168436
PR	ARNE AAS	2848 SKREIA	61163787
MATERIALF.	GAUTE GLEMMESTAD	2848 SKREIA	61164912
Toten-Troll	http://home.no.net/totentro/		
Totenåsen	http://home.online.no/~aas-arne/toten/		
Leder	hege.solerod@raufoss.com		
Sekretær	rutenbo@tiscali.no		
Kasserer	hstaff@online.no		
Oppmann	olabrox@frisurf.no		
Trening/instru.	ystaff@online.no		
Teknisk	svesoler@frisurf.no		
Finans	steinsho@c2i.net		
Trim	t-staff@frisurf.no		
Hytte	ariwe@online.no		
Troll-Tidende	aas-arne@online.no		

VÅRTUR TIL MOSS

1. – 2. MAI 2004.



Lørdag: Lørdagskjappen. Startsted:
Tegnebyholtet (Våler i Østfold).

Kortdistanse. www.ok-moss.no

Søndag: Indre Østfold OK. Kart: Røysås. Normaldistanse. Start kl.
11.00.

www.indre-ostfold.com.

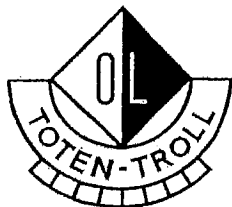
Vi reiser nedover i privatbiler lørdag morgen og overnatter sammen med Gjø-ward på Moss vandrerhjem i 4 mannsrom, der overnattet vi også i fjor. Til kveldsmat og frokost får vi et lite kjøkken til disposisjon med plass til 10 eller vi kan spise på rommene der det er 4 stoler og et bord. Etter løpet lørdag reiser vi til Moss og spiser middag sammen på klubbens regning.

Ta med: Tørre mat til alt annet enn middag lørdag. Støvler, sengetøy eller lakenpose (sovepose ikke tillat), o-utstyr og løperbrikke.

Dusj: Finnes på vandrerhjemmet. Våtklutmetoden på løpene.

Egenandel: Kr. 100,-. Kr. 300,- pr. familie.

Påmelding: Innen torsdag 15. april til oppmann Ola Brox tlf. 61 16 49 07 eller Vanja Staff tlf. 61 16 19 79.



INNBYR TIL KRETSLØP

VÅRONNLØPET

LØRDAG 15. MAI 2004

KLASSER OG LØYPELENGDER.

Klasse:

H 11-12 2,5 km
H 13-14 3,0 km
H 15-16 5,0 km
H 17-K 5,0 km
H 17-18 6,0 km
H 19- 7,0 km
H 40- 6,0 km
H 50- 5,0 km
H 60- 3,5 km
H 70- 3,0 km

Klasse:

D 11-12 2,5 km
D 13-14 3,0 km
D 15-16 4,5 km
D 17-K 4,5 km
D 17-18 5,0 km
D 19- 6,0 km
D 40- 4,5 km
D 50- 3,5 km
D 60- 3,0 km
D 70- 3,0 km

H 17-C 3,0 km
H 13-16C 3,0 km

D 17-C 3,0 km
D 13-16C 3,0 km

PREMIERING:

Etter NOFs reglement. Totentrollet som skal vinnes 3 ganger-deles ut til beste løper i D19- og H19-.

KART:

Stenberg: 1:10000 ekv. 5 m rev. 2003

TERRENG :

Stifylt terreng. Både meget lettløpte partier og områder med hogstflater med varierende alder og løpbarhet.

FRAMMØTE:

ØTS Skisenter, Karidalen. Merket fra rv. 33, Nord for Lillo.

H 17-N	3,0 km	D 17-N	3,0 km
H 13-16N	2,5 km	D 13-16N	2,5 km
H 11-12N	2,0 km	D 11-12N	2,0 km
N-åpen	2,0 km		

PÅMELDING:

Sendes lagvis på vedlagte påmeldingsskjema til Harald Rognlien 2848 SKREIA. Tlf 61 14 25 41.

Poststempet senest mandag 5. mai, eller e-mail rognlien@post.com

STARTKONTINGENT:

Løpere til og med 16 år: kr. 50.-
Løpere fra og med 17 år: kr. 80.-

Det vil bli brukt elektronisk kontroll og tidtaking **EKT**

ETTERANMELDING:

Pr. tlf til Harald Rognlien, 61 14 25 41/fax. 61 14 25 42, pr e-mail rognlien@post.com eller inntil 1 time før start mot tillegg i startkontingenten, til og med 16 år kr 20.- fra og med 17 år kr 40.-

PARKERING:

Nær samlingsplass kr.20,-

START:

Første start kl 14.00. Start nær samlingsplass.

VASK:

Dusj kr 5.- Evt våtklut.

SMÅTROLL:

Ved samlingsplass

BARNEPARKERING:

Ved samlingsplass

LØPSLEDER:

Anders Sollien

LØYPELEGGERE:

Hege Solerød og Svein Solerød

KONTROLLØR:

Ola Brox

VÅRONNLØPET 2004

Lørdag 15.mai 2004.		Kart: Stenberg, rev 2003
Løpsleder: Anders Sollien, 61164633/95763350/ anders.sollien@c2i.net		
Løypeleggere: Hege Solerød 61174427 Svein Solerød 61163391	Plassjef: Terje Ruttenborg 61160708	Startsjef: Arne Aas 61163787
Klubbkontrollør og Ansv. for prøveløping: Ola Brox (ansv). Onno Verberne	Samlingsplass: Even Erlien Erling Egge Arvid Midthus Torfinn Staff	Medhjelpere start: Asbjørn Sollien Ulf Ruttenborg Gaute Glemmestad (nyb.) Sverre Stikkbakke Pål Alm
Prøveløpere: Si ja når Ola spør!	Parkering: Rolf Magne Ramstadengen (ansv) Vegard Ruttenborg Eirik Ravnan Sigurd Ravnan Audun Glemmestad <i>Husk refleksvest!</i>	Barneparkering: Linda Marit Bjørke (ansv) Line Sollien Ragnhild Wedøe Gudrun Fodstad
Småttroll: NB! Start fra kl 13.00 Sjur Gjestvang. Inger K. Fodstad		Førstehjelp: Kari Sollien Øfstaas (ansv) Hanne Beate Gjestvang

Funksjonærene møter kl 12.00, evt etter avtale med leder for den enkelte funksjon ell
Du kan løpe hvis du vil. Avtal starttid som passer din arbeidsoppgave med Harald Rogr
Reserver: Simen og Eldbjørg Bleken, Tone Brox, Bjarte Lindstad, Andreas Danbolt, T
Astrid og Johan Arild Hveem, Olaf Fodstad, Gunvor og Cato Bjerke, Halldis Solerød

MANNKAPSLISTE

Samlingsplass: Karidalen skisenter.		
sekretariatsjef: Harald Rognlien 1142541	Presse/Infosjef: Per Y. Steinholt 61163415	Økonomisjef: Nils Harald Staff 61161979
DB: Harald Rognlien Nils Harald Staff	Programannonser og startnummer: Per Y. Steinholt	Premier: Ingrid Ravnan Svanhild Steinholt
Følgang: Eve Solerød	Speaker: Terje Ruttenborg	Kiosksalg: Unn Ruttenborg(ansv) Anne Staff
Flippekontroll: Harald Rognlien Nils Harald Staff	Lagleder Toten Troll: Vanja Staff	Torhild Wedding Mona Wedøe Marte Ruttenborg Hildegunn Lindstad
Agsposer: Harald Rognlien	Innkjøp til salg og løperdrikke: Unn Ruttenborg.	Løperdrikke: Marie K. Glemmestad Vanja Staff Anders Staff
Resultatoppheng: Torhild Wedding Einar Staff		

psleder. Hvis du ikke kan møte: Forsøk å skaffe stedfortreder, evt kontakt Anders.

ve Danbolt, Gudrun Fodstad, Øyvind Alm, Øyvind Wedøe, Anne Lovise Lauvdal,

ORIENTERINGSLAGET TOTEN-TROLL

INVITERER TIL



NYBEGYNNERKURS I ORIENTERING FOR BARN MED FORESATTE

STED: Karidalen skisenter.

TID: Mandag 3. mai, 10. mai, 24. mai + treningsløp 17. august.
Kl. 18.00 – 20.00.

ALDER: 4. klasse og oppover. 16 åringer og eldre kan delta alene.

PRIS: Kr. 70,- pr. par (barn/foresatt)

KURSBEVIS fåes etter fullført treningsløp på høsten.

Påmelding: innen 29/4 til Vanja Staff, 2850 Lena. Tlf. 61 16 19 79.
Epost: vstaff@online.no.



LØYPELEGGERSKURS OG SMØREKVELD.

I KARIDALEN SKIHYTTE

MANDAG 15. MARS KL. 19.00.

Alle som er satt opp som løypeleggere til treningsløp til sommeren er spesielt inviterte til løypeleggerskurs med Svein Solerød som veileder. Alle andre interesserte er også hjertelig velkommen.

Det er mange som lurer på vanskelighetsgraden på de forskjellige løypelengdene vi har på treningsløpene. Vi har både N-nivå, C-nivå, B-nivå og A-nivå, hva er det som skiller de forskjellige nivåene. Dette er noe av det vi skal diskutere på kurset.

Smørekveld med Terje Ruttenborg som instruktør tar vi som andre del denne kvelden. Alle som er interessert i å lære å preppe langrennski på Birkebeinernivå er hjertelig velkommen. Terje vil vise oss gliding og smøring, rilling og børsting av ett par ski. Han forteller oss også om forskjellige typer smøring.

Beverting!

KOMPASS FUNNET

På Hveemsåsen på forsommeren ble det funnet et kompass. Mulig det er turorienterere som har mistet det. Ring Vanja Staff, tlf. 61 16 19 79.

TT-karusell og treningsløp 2004

Dato	Løp	Kart	Merket fra	Ansvarlig
27. april	Treningsløp	Starum		Rolf Magne R.
4. mai	Treningsløp	Enge Store	Kihle skole, Kapp	Ragnhild Wedøe
11. mai	TT-karusell	Hveemsåsen	Skreia u.skole	Sjur Gjestvang
18. mai	TT-karusell	Karidalen nord	Karidalen	Hege/Even/Svein
25. mai	Treningsløp *	Hveemsåsen	Kraby rv.33	Per Y. Steinsholt
1. juni	TT-karusell	Karidalen nord	Grønlandsletta	Arne Wedding
8. juni	Klubbstafett	Starum		?
15. juni	TT-karusell	Raufoss	Raufoss	Ingrid/Onno/Eirik
22. juni	Treningsløp *	Fodstadvollen	Olterud-Skreien	Ola Brox
29. juni	Treningsløp *	Skjellungshøgda	Torsetra	Gaute Glemmestad
3. august	Treningsløp	Fodstadvollen	Olterud-Skreien	Torfinn Staff
10. august	Treningsløp	Skjellungshøgda	Torsetra	Arne Aas
17. august	TT-karusell	Laupen	Lindholm Lensbygda	Svein Solerød
24. august	Klubbmesterskap	Laupen	Lindholm Lensbygda	Terje Ruttенborg
31. august	TT-karusell	Hveemsåsen	Skreia u.skole	Vanja Staff
7. sept.	Kortdistanse	Starum		Bjarte Lindstad
	Klubbmesterskap			
14. sept.	TT-karusell	Røise	Lindholm Lensbygda	Anders Sollien
21. sept.	Treningsløp	Karidalen nord	Karidalen	Arvid Midthus
28. sept.	Treningsløp	Starum		Eirik/Vegard

Start fra kl. 18.00.

TT-karusellen gjennomføres med EKT. Husk å ta med løperbrikke. De som ikke har får låne på løpet. Treningsløp merket med * har o-teknisk trening i tillegg til vanlig treningsløp.

Du trenger ikke være medlem i orienteringslaget for å løpe treningsløp. Du betaler bare kr. 10,- for kartet hver gang og kan være med på så mange treningsløp du vil.

TT- karusell er det samme som treningsløp, men er du med i 5 eller flere av dem får du premie som deles ut på en hyggeligkveld på høsten.

Av løyper har vi:

1,5 km nybegynner, 2 km, 3 km, 4 km og 6 km.

Oversiktskart over kommunen med henvisning til hvor treningsløpene er finner du på vår hjemmeside

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

Spørsmål?

Kontakt Vanja Staff, tlf. 61 16 19 79 epost: vstaff@online.no

Aktuelle løp først i sesongen 2004

Dag	Dato	Arrangør	Løpets navn etc.
lø-sø	17.-18.4.	Halden SK/Sarpsborg OL	Vårstafetten/Solrenningen
lø-sø	24.-25.4.	OTO (Tønsberg)	Skjærgårdsløpet
sø	25.4.	Austmarka IL	Austmarkaløpet
lø-sø	1.-2.5.	OK Moss/Indre Østfold OK	Lørdagskjappen/Smaaleneløpet
lø	8.5.	Rond OL	Rondastøkken
lø	15.5.	OL Toten-Troll	Vårønnløpet
sø	16.5.	Bækkelaget SPK	Vårløpet
sø	16.5.	Ringerike OL	Ringeriksløpet
sø	23.5.	Oppsal IF	Knut Valstads Minneløp
lø-ma	29.-31.5.	Hamar OK/Løten OL	Elgsprinten/Elgdilten/Løvspretten
lø-ma	29.-31.5.	Kongsberg OL	Pinseløp

Fullstendig liste kommer neste nummer

Returadresse Arne Aas, Rute 011, 2848 SKREIA

Gratulerer med dagen:

Erling Egge 80 år 12. januar.

Eldbjørg Bleken 75 år 16. mars

Torhild Wedding, 60 år 26. februar

Gratulerer:

Hege og Even med Annar

Gratulerer:

*Eldbjørg Bleken som vinner av
julekryssordet*