



TROLL TIDENDE



Nr. 1 2005 43. årg

Innhold:

Hei små og store løpere

Påmelding

Rausteinshytta

Aktuelle løp 2005

Vårønnløpet mannkapsliste

Mjøs-O noe for deg

Nowegian spring

Klubbstyr

Marsipan

Gratulerer

Nordea 

Ol. Tøns Trøkk leveringspartner

Oppland
ARBEIDERSBLAD



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	SJUR GJESTVANG	2850 SKREIA	61163735
NESTL. SEKR	TERJE RUTTENBORG	2850 LENA	61160708
KASSERER	NILS HARALD STAFF	2850 LENA	61161979
OPPMANN	INGRID RAVNAN	2850 SKREIA	61193730
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://www.toten-troll.no/
Totenåsen	http://home.online.no/~aas-arne/toten/
Leder	hege.solerod@raufoss.com
Sekretær	rutenbo@tiscali.no
Kasserer	hstaff@online.no
Oppmann	iravnan@online.no
Trening/instru.	ystaff@online.no
Teknisk	svesoler@online.no
Finans	steinsho@c2i.net
Trim	t-staff@frisurf.no
Hytte	ariwe@online.no
Troll-Tidende	aas-arne@online.no

Hei små og store løpere i laget

Dette året er det Ingrid Ravnan som skal være oppmann. Det blir nok en tøff oppgave etter så mange år med Ola Brox. Håper dere hjelper til og er litt tålmodige. Jeg skal prøve å følge det vanlige opplegget, men ikke nøl med å si ifra når dere føler at jeg glemmer noe. Ha en riktig fin sesong.

Vennlig O-hilsen
Ingrid Ravnan

Regler for

PÅMELDING TIL O-LØP (Reglene gjelder fra sesongen 2005)

Innbydelser

- Innbydelser med opplysninger om løp ...
 - finnes i oppmannspermen/påmeldingspermen (blå perm), som er med på alle vanlige o-løp, treningsløp og TT-karuseller (ligger i/ved teltet).
 - finnes ofte på arrangørens nettside; gå inn på NOFs nettside - <http://www.orientering.no/> - og videre inn på terminlista.

Påmelding

- Påmelding til løpene skjer til oppmannen - ved å ...
 - skrive seg på i påmeldingspermen.
 - sende e-post: iravnan@online.no
 - ringe: 61193730
- Vanlig påmeldingsfrist er én uke før løpet/løpene. Påmelding må skje senest kvelden før påmeldingsfristen går ut.
- Vær spesielt oppmerksom på tidlige påmeldingsfrister (ofte to uker før løpet/løpene). Dette gjelder ofte til større løp – og til mesterskap.

- Hver løper er selv ansvarlig for å skrive seg opp i riktig aldersklasse. Vær nøye med at klassebetegnelsen stemmer med innbydelsen.
- Påmelding kan også skje direkte til arrangøren – ved online påmelding eller e-post/ telefon. Gi i tilfelle melding til oppmannen om at slik påmelding er foretatt.

Startkontingent

- Laget dekker startkontingent når påmeldingen skjer innen påmeldingsfristen.

Ved påmelding etter fristen må løperen selv melde seg på og dekke eventuelt etterpåmeldingsgebyr. En løper som har meldt seg på til løp og ikke stiller, må selv dekke startkontingenten, hvis fraværet fra løpet ikke skyldes sykdom/skade eller andre viktige grunner. Gi derfor beskjed til oppmannen om grunnen til at du ikke kunne stille.

Rausteinshytta

På åsen er det utrolig fine forhold bare en kommer seg opp fra denne begredelige vinteren vi har nede i bygda! Rausteinshytta har hatt bra trafikk, og med den tidlige påsken vi har i år regner vi med å holde åpent også to helger etter påske. Som vanlig er det føre og ikke minst veg-forhold som avgjør.

Åpningstider er 11 – 15 alle dager hytta er åpen. Vi har vakt alle dager i vinterferien, men for påskeuka mangler vi for mandag, tirsdag og onsdag. Så dersom du har anledning en av disse dagene: meld fra til Arild Wedøe eller en annen i hyttekomiteen!

God tur på åsen! Ta med noen som kanskje trenger et ”puff” for å komme seg ut, og vel møtt på Rausteinshytta!

Arild

Aktuelle løp sesongen 2005

Dag	Dato	Arrangør	Løpets navn etc.
lø-sø	16.-17.4	Halden SK/Sarpsborg OL	Norwegian Spring
lø-sø	30.4-1.5	OK Moss/Indre Østfold OK	Lørdagskjappen/Smaaleneløpet
sø	8.5	Bækkelaget SPK	Vårløpet
sø	8.5	Austmarka IL	Austmarkaløpet
lø-ma	14.-16.5	Kongsberg OL	Pinseløp
lø-ma	14.-16.5	Hamar OK/Løten OL	Løvsprinten/Løvsprett/Elgdilten
lø	21.5	OL Toten-Troll	Våronnløpet
sø	22.5	Oppsal IF	Knut Valstads Minneløp
to-sø	26.-29.5	Notodden	NOM jr./sr.
sø	29.5	Hein OL	Høsbjørøløpet
lø-sø	4.-5.6	Gjø-Vard OL	2-dagers
lø-sø	11.-12.6	Tormod Skilag	Testløp/Familiehelg Mjøs-O
lø-sø	18.-19.6	Rond OL	Randsfjord 2-dagers
fr-sø	24.-26.6	Nydalen SK	O-festivalen
to-sø	30.6-3.7	Tynset IF/IL Nans./ Os IL/Vingel. IL	Dølauka
sø-lø	3.-9.7	Vestfold	Sørlandsgaloppen
fre-sø	8.-10.7	Snertingdal OL/ Torpa OL/Rudsbygd IL	O-land
sø-fr	18.-22.7	Småland, Sverige	O-ringen (5-dagers)
	22.-31.7	Edmonton, Canada	WMOC
lø-to	30.7-4.8	Fana IL	O-landsleiren (m/Hovedløpet 31.7.)
lø-sø	6.-7.8	Vang OL	Myrsprinten/Myrtrampen
lø-sø	13.-14.8	Lillehammer OK	Lillehammersprinten/Fjelldilten
fr-sø	19.-21.8	Elverum/Grue IL	KM sprint/lang/stafett
lø	27.8	OL Vallset/Stange	Langtrampen
sø	28.8.	Fossum IF	Østlandsmesterskapet
lø-sø	3.-4.9	Tyrving	Veteranmesterskapet
to-sø	8.-11.9	Konnerud IL, IF Sturla, Drammen,	NM-uka
sø	11.9	Raufoss IL	Skumsjøstafetten
sø	18.9	Heming/Njård OL	Rekruttenes O-dag
lø	24.9	Hadeland OL	Finn Skedsmos minneløp
sø	2.10	Hamar OK	Furugampen
sø	9.10.	Ringsaker OL	Ringreven
lø	22.10.	Fredrikstad SK	Blodslitet
lø	6.11.	Røyken OL	Frostsprinten

Oppdatert 15.02.2005

VÅRONNLØPET 200

Lørdag 21. mai 2005.		Kart: Karidal Syd, utgit
Løpsleder: Anders Sollien, 61164633/95763350/ anders.sollien@c2i.net		
Løypelegger: Sjur Gjestvang. 61163735	Plassjef: Terje Ruttenborg 61160708	Startsjef: Arne Aas 61163787
Klubbkontrollør og Ansv. for prøveløping: Ola Brox (ansv).	Samlingsplass: Even Erlien Erling Egge Arvid Midthus Torfinn Staff	Medhjelpere start: Asbjørn Sollien Gaute Glemmestad (nyb.) Sverre Stikkbakke Bjarte Lindstad Onno Verberne
Prøveløpere: Si ja når Ola spør!	Parkering: Ulf Ruttenborg (ansv) Vegard Ruttenborg Birik Ravnan Sigurd Ravnan Audun Glemmestad <i>Husk refleksvest!</i>	Barneparkering: Kristine Sollien (ansv) Line Sollien Ragnhild Wedøe
Småttroll: NB! Start fra kl 13.00 Hege Solerød. Inger K. Fodstad	Meldepost: Ulf Ruttenborg	Førstehjelp: Kari Sollien Øfstaas (ansv) Hanne Beate Gjestvang

Funksjonærene møter kl 12.00, evt etter avtale med leder for den enkelte funksjon el
Du kan løpe hvis du vil. Avtal starttid som passer din arbeidsoppgave med Haral
Reserver: Simen og Eldbjørg Bleken, Tone Brox, Andreas Danbolt, Trygve Danbolt,
Olaf Fodstad, Gunvor og Cato Bjerke, Halldis Solerød, , Gudrun Fodstad, Rolf Magne

5. MANNSKAPSLISTE

2005		Samlingsplass: Karidalen skisenter.	
Sekretariatsjef: Harald Rognlien 61142541	Presse/Infosjef: Per Y. Steinholt 61163415	Økonomisjef: Nils Harald Staff 61161979	
EDB: Harald Rognlien Nils Harald Staff	Programannonser og startnummer: Per Y. Steinholt	Premier: Ingrid Ravnan Svanhild Steinholt	
Målgang: Svein Solerød	Speaker: Terje Ruttenborg Sekretær: Marie K. Glemmestad	Kiosksalg: Unn Ruttenborg (ansv) Anne Staff Torhild Wedding Mona Wedøe Marte Ruttenborg Hildegunn Lindstad Lillian Lindstad	
Klippekontroll: Harald Rognlien Nils Harald Staff	Lagleder Toten Troll: Vanja Staff		
Lagsposer: Harald Rognlien	Innkjøp til salg og løperdrikke: Unn Ruttenborg.	Løperdrikke: Vanja Staff Anders Staff Sara Lindstad	
Resultatoppheng: Arne Wedding Marius Staff			

er løpsleder. Hvis du ikke kan møte: Forsøk å skaffe stedfortreder, evt kontakt Anders Rognlien.

Øyvind Alm, Øyvind Wedøe, Anne Lovise Lauvdal, Astrid og Johan Arild Hveem, Kamstadengen, Jens Egil Rostad, Marit Aas,

(12) 13-20 År? Da er Mjøs-O for deg!

Mjøs-O arrangerer ungdomstreninger, -samlinger og Aries-cupen (tidl. Mjøs-O cupen) for ungdom i Mjøsområdet.

Mange av Toten-Trolls ungdommer har allerede deltatt i ulike Mjøs-O arrangementer, men det er plass til flere. Ta kontakt med:

Toten-Trolls Mjøs-O-kontakt: Hege Solerød Tlf. 95926272
hege.solerod@raufossneuman.com

Jeg sender stadig ut Mjøs-O informasjon og tilbud om kurs, treninger, samlinger, sosiale arrangementer, løp og fellesreiser. Send meg en e-post, så blir du med på infolista.

Mjøs-O hjemmesider: <http://mjoso.tk/>

Mjøs-O, hva er det?

Mjøs-O ble konstituert 18. november 2004 som et resultat av at klubbene i Mjøsregionen ønsker å samarbeide om rekruttering, ungdomsarbeid og arrangementer.

Klubbene som er med i Mjøs-O

OL Vallset/Stange • Vang OL • Løten OL • Hamar OK • Hein OL
• OL Toten-Troll • Gjø-Vard OL • Lillehammer OK • Ringsaker OL

Klubbene som er med har forpliktet seg for 20 000kr i medlemskontingent i 2 år.

Som aktivitetsledere er ansatt Margrete Ruud Skjeseth (50% stilling) og Anne Marit Bordal (30% stilling). Kontor er etablert på Kilde i Løten fra 1. november 2004. NOF er arbeidsgiver og bidrar med et like stort beløp som klubbene til sammen.

Aktivitetslederne skal koordinere arrangementer og arrangere i samarbeid med klubbene. Målet er at alle klubbene skal få mer

aktivitet for innsatsen vi gjør, samt øke rekrutteringen og holde på ungdommene fordi de får et bedre og mer interessant treningsmiljø.

MÅL-DOKUMENT, MJØS-O

Hovedmål:

- **FLERE OG MER AKTIVE O-LØPERE !**

Mål:

- Utvikle interessen for orientering gjennom **skolesatsing og Gildesprinten**
 - Orientering i skolene
 - Opplæring av lærere i skolen
- Utvikle og stimulere eksisterende klubbaktivitet i Mjøsregionen - **klubb utvikling**
- Utvikle modeller for **rekrutteringsarbeid** i klubbene i tråd med NOF's utviklingstrapp – og jobbe kontinuerlig for å holde på de som er rekruttert.
- Utvikle **arrangement** i Mjøsregionen med særlig fokus på alderen 13-20 men viktig å få med de erfarne i alderen 10-12.
- **Ungdomsarbeid** – stimulere og hjelpe klubbene til å arrangere ville, vakre og rå treninger, samlinger og o-løp.
- **Sponsorvirksomhet og informasjonsarbeid**
- Momenter: Skolekart-prosjekter - Tur-orientering - Skattejakt i Mjøsregionen

I tillegg blir målbare, konkrete mål utarbeidet av styret i Mjøs-O, etter en kartlegging fra klubbene.

NOF er helt klare på at aktivitetskonsulentene i Mjøs-O skal stimulere til økt frivillighet i området og ikke erstatte frivillighet. De skal således ikke gå inn og overta klubbarbeid, men ha et ansvar for å koordinere og videreutvikle klubbens aktiviteter i Mjøsområdet på ovennevnte områder.

Dette måldokumentet er gjeldende fra 18. nov 2004, etter møtet med alle kontaktpersoner og styret.

Norwegian Spring 16. – 17. april.

Nå er o-sesongen snart her. Alle har vel trent bra i vinter og er klare for årets første o-helg som foregår i regi av Sarpsborg og Halden.

Dette er 3 løp på 2 dager. I praksis får hver enkelt bare løpt 2 løp.

Lørdag starter Vårstafetten kl. 11.00 og Vårspretten

(mellomdistanse) kl. 11.30.

Søndag starter Solrenningen (langdistanse (normal løypelengde)) kl. 10.00.

Frammøte er Rudskogen motorsenter litt nord for Sarpsborg. Start begge dager foregår på samlingsplass.

TIK vil prøve å sette opp noen stafettlag til lørdag, dere andre kan løpe individuelt.

Vi har allerede bestilt en del overnattingsplasser på Sarpsborg o-lag sin hytte sammen med andre klubber innen Mjøs-O.

Innbydelsen til løpene finner dere link til på Toten-Trolls

hjemmeside. Til dere som ikke har data - den kommer til å bli hengt opp på tavla ved Lena-krysset.

Påmelding må vi ha innen fredag 1. april til vår nye oppmann

Ingrid Ravnan, tlf. 61193730.

Vanja

KLUBBUTSTYR

O-sesongen nærmer seg, og noen har kanskje vokst ut av o-klærne sine. Noen vokser i høyden og andre i bredden. Fortvil ikke, jeg har mye klær på lager. Her er prisene:

Overtrekkstøy:

Foret jakke kr. 300,-Foret bukse kr. 150,-

Uforet jakke kr. 100,-Uforet bukse kr. 50,-

Løpstøy:

Blå trøye kr. 110,-Hvit trøye kr. 130,-

Bukse kr. 100,-Legger kr. 150,-

Legger, barn kr. 100,-Idrettstape kr. 5,-

Bilstreamer "Fot og knoll i Toten-Troll" kr. 0,-

Har også noen overtrekksbukser i poplin,
str. 8, 10 og 12 år – selges for kr. 25,-.

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://www.toten-troll.no>

Internasjonalt Marsipanløp, OL Toten-Troll 4. juledag,
28/12-2004

Løypelegger/løpsleder/kontrollør: Ola Brox

Løype 5,7 km

Herrer

1. Vegard Brox	Modum OL	44.42
2. Einar Sigstad	Gjø-Vard OL	51.51
3. Onno Verberne		53.34
4. Nils Harald Staff		54.45
5. Eirik Ravnan		62.29
6. Sjur Gjestvang		76.05

Løype 3,7 km

Herrer

1. Svein Solerød		39.31
2. Sigurd Ravnan		43.23

Damer

1. Hege Solerød		37.39
2. Vanja Staff		41.32
3. Eldrid H. Aas	Sveits	51.34
4. Ingrid Ravnan		58.44

Trim

Monique Fuss	Australia	fullført
Rick Plummer	Australia	fullført
Marta Gjestvang		fullført

Returadresse Arne Aas, Rute 011, 2848 SKREIA

Gratulerer

Jens Egil Rostad 60 år 18. januar

Astrid Hveem 60 år 19 januar

Julekryssord

Flere av Trolltidendes lesere har funnet en uregelmessighet i 60 loddrett. Svaret ble AARAU, dette er ikke et kanton, men hovedstaden i kantonet AARGAU.

Uansett, ved trekning ble vinneren Jens Egil Rostad.

Gratulerer!