

# B

Returadresse: Nils Harald Staff, Fodstadgutua 96, 2850 Lena

## SISTE SIDE

### Rausteinshytta

Rausteinshytta har åpent 2. juledag og Nyttårsdagen 1. januar.  
Deretter åpent hver lørdag og søndag.  
Åpningstid kl. 11 - 15. Velkommen !



I generalforsamling for AL Rausteinshytta 20.10.2011 ble det besluttet at Rausteinshytta med alle eiendeler overdras til OL Toten-Troll. 47 år etter at den første hytta ble bygget av ildsjeler i kretsen rundt o-laget er nå hytta overlatt klubben til videre drift og vedlikehold.



**Vi ønsker alle en riktig  
God Jul og et Godt Nytt År !**



Nr. 3 - 2011 49. årgang

**MARSIPANLØPET**

**KÅSERI**

**ÅRSMØTET 2011**

**RANKING 2011**

**TIDEN GÅR**

**SISTE SIDE**



- Det står i...

**Oppland**  
ARBEIDERBLAD



**Totens  
Sparebank**

**Eidsiva**



Medlemsblad for OL TOTEN-TROLL  
stiftet 8. november 1949

[www.toten-troll.no](http://www.toten-troll.no)

Redaktør Nils Harald Staff  
hstaff@online.no

Redaktøren ønsker innlegg til neste nummer

### Kontaktpersoner i OL Toten-Troll

Funksjon		Tlf	Epost
Leder	Sjur Gjestvang	61163735	sjurgjes@bbnett.no
Nestleder/sekretær	Mari Hernandez	63987670	ecuatur@online.no
Kasserer	Nils Harald Staff	97114033	hstaff@online.no
Oppmann	Ingrid Ravnan	61193730	iravnan@online.no
Trening/instruksjon	Rolf P. Mo	61162624	rolfpmo@online.no
Teknisk	Svein Solerød	61163391	svesoler@online.no
Finans	Per Y. Steinholt	61163415	per@steinsholt.net
Trim	Ola Brox	61164907	ola.brox@bluezone.no
Hytte	Hans Stabbetorp	61163820	hans@tals.no
PR	Nils Harald Staff	97114033	hstaff@online.no
Materialforvalter	Vanja Staff	61161979	vstaff@online.no



### Nyttige internettadresser:

OL Toten-Troll	<a href="http://www.toten-troll.no">www.toten-troll.no</a>
Totenåsløyper	<a href="http://www.totenasloyper.no">www.totenasloyper.no</a>
Mjøs-o	<a href="http://www.mjoso.com">www.mjoso.com</a>
Norges Orienteringsforbund	<a href="http://www.orientering.no">www.orientering.no</a>
Oppland Orienteringskrets	<a href="http://www.orientering.no/krets/oppland/">www.orientering.no/krets/oppland/</a>

## Tiden går

Vi lever i en travel verden med stadig større behov for å holde oss "oppdatert" på det som skjer. Mobiltelefonen ligger godt plassert i hånda eller lomma til en hver tid, og blir nesten aldri slått av. Pcen står på støtt og stadig med tilgang til siste nyheter på internettet og stadig "mas" på eposten om å kjøpe både det ene og det andre - det ene mere suspekt enn det andre. Informasjonsbehovet i dagens samfunn er umettelig. Før var det nok å pløye avisa en gang om dagen og følge med på Dagsrevyen. Nå må en få med seg alt fortløpende. Abstinensen stiger når det er langt til neste pc. Det er utrolig hvor fort tiden går når en sitter ved skjermen og skal være oppdatert til en hver tid.

Hvor blir tiden av? Når skal en få tid til å skru ned farten og pleie andres nærvær, eller ta seg en stillferdig tur i skauen? Verden endrer seg så alt for fort, men behovet for kontakt med andre medmennesker endrer seg ikke. Nesten tvert om er behovet for omgang med andre en livsnødvendig medisin opp i alt kav og mas. Det er lett å kjenne sin egen utilstrekkelighet når tiden flyr uten at en får utrettet alt det en skulle ønske.

Husk å ta vare på deg sjøl - og ta deg tid til avkobling med turer i o-løypa og el-lers i skog og mark!

ORDENE  
Angsten for ordene  
den har jeg kjent.  
Vers har jeg skrevet  
og vers har jeg brent.

Tvilen i hjertet mitt  
kviskret i hån:  
«Fattigpilt er du,  
som dikter på lån.

Arket er vakrest  
når det er kvitt.  
Spar det for ordet  
som ikke er ditt.»

Hans Børli



GRASROTANDELEN

OL Toten-Troll  
986 571 000



NORSK TIPPING

### Sponsormerker på drakter

Har du husket å sette nye sponsormerker på overtrekksjakke og løpsbluse?

Husk at logoen til Totens Sparebank skal sitte på begge. Dersom du mangler merker kan de fås hos materialforvalter eller Per Y.

Se eksempel plassering:

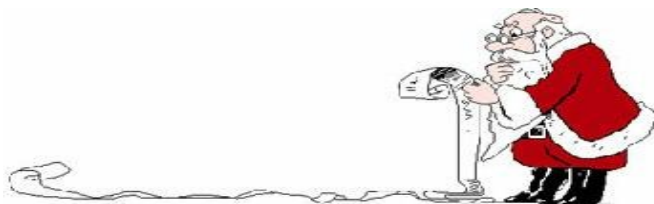


Vinner av julekryssord 2010:  
Jens Egil Rostad

Premien er én gratis servering på Rausteinshytta  
(inntil kr. 100,-)

## VALG 2011

Leder:	Sjur Gjestvang	Gjenvalg
Nestleder/sekretær:	Mari H. Gabrielsen	Gjenvalg
Kasserer:	Nils Harald Staff	Ikke på valg
Oppmann/rankingfører:	Ingrid Ravn	Ikke på valg
Leder Trening- og instruksjonskomité:	Rolf Pettersen Mo	Gjenvalg
Leder Teknisk komité:	Svein Solerød	Ikke på valg
Leder Finanskomite:	Per Y. Steinsholt	Gjenvalg
Leder Trimkomite:	Ola Brox	Gjenvalg
Leder Hyttekomite:	Hans Stabbetorp	Ikke på valg
Leder PR-komite:	Nils Harald Staff	Ikke på valg
Materialforvalter:	Vanja Staff	Ikke på valg
Revisorer:	Onno Verberne	Gjenvalg
	Arvid Midthus	Ikke på valg
Vararevisorer:	Marie Kristin Glemmestad	Gjenvalg
	Anders Sollien	Gjenvalg
Valgkomiteen:	Vanja Staff	Gjenvalg
	Hanne Beate Gjestvang	Gjenvalg
	Kristine Sollien Flaskerud	Ny
Representanter til o-kretstinget:	Arbeidsutvalget	
Representanter til Idrettsrådet:	Leder og ett styremedlem	



## Ranking OL Toten-Troll 2011

Løpere med mer enn 300 poeng; **P** = premie; **T** = troll

<b>D45</b>	<b>Vanja Staff</b>	477 p	<b>P</b>	18 løp	0 seire
<b>D50</b>	<b>Mari Hernandez</b>	550 p	<b>P</b>	26 løp	15 seire
	Ingrid Ravn	502 p		23 løp	1 seier
<b>H13-14</b>	Jonas Mo	359 p		7 løp	0 seire
<b>H19-20</b>	<b>Sigurd Ravn</b>	505 p	<b>P</b>	31 løp	1 seier
<b>H40</b>	<b>Rolf P. Mo</b>	448 p	<b>P</b>	6 løp	1 seier
<b>H45</b>	Nils Harald Staff	353 p		4 løp	0 seire
<b>H50</b>	<b>Onno Verberne</b>	539 p	<b>P</b>	24 løp	2 seire
	Bjarte Lindstad	457 p		15 løp	0 seire
<b>H55</b>	<b>Ola Brox</b>	448 p	<b>P</b>	11 løp	0 seire
	Sjur Gjestvang	359 p		11 løp	0 seire
<b>H70</b>	<b>Svein Solerød</b>	471 p	<b>P</b>	11 løp	0 seire



Ola innbyr til det 9.

## MARSIPANLØPET

**5. juledag - torsdag 29. desember 2011**

Frammøte:	Skreia ungdomsskole (innendørs samlingsplass), merket ved oppkjøring til skolen.
Start:	Fellesstart kl. 12.00.
Løyper:	Det blir tre løyper: - Lang ca. 6 km - Mellom ca. 4 km - Kort ca. 2 km
	Løypelengdene kan bli justert noe ned dersom snøforholdene begrenser løpsområdet. I de to lengste løypene kan det bli innlagt gafling.
Klasser:	D og H – i hver løype.
Påmelding:	Innen tirsdag 27.12. – på - Eventor ( <a href="http://eventor.orientering.no/Events/Show/1185">eventor.orientering.no/Events/Show/1185</a> ) - e-post til <a href="mailto:ola.brox@bluezone.no">ola.brox@bluezone.no</a> - SMS til 90 87 13 52
Tidtaking:	EKT - husk å oppgi brikkenummer ved påmelding. Vi har noen få brikker til utleie.
Startkontingent:	50 kr – betales ved frammøte.
Premiering:	Premie til alle deltakere. Premieutdeling ca. kl. 13.30.
Kart:	Avhengig av snøforholdene. Aktuelle kart: Hveemsåsen, 1:10 000, 2006, korr. 2011 Skreia, sprintkart, 1:5 000, 2011
Terreng:	Noe snø i terrenget. Oppgatte stier - værforholdene vil avgjøre om disse er glatte.
Løperdrikke:	Gløgg.
Vask:	Ikke tilgjengelig dusj.

Løpsleder/Løypelegger/Kontrollør: Ola Brox og Sjur Gjestvang

**Velkommen til romjulstrim!**

Til Toten-Trolls hyggekveld 16. oktober 2011

Kåseri v/Torfinn Staff

Takk for sist - det er morosamt å sjå dekk att! Tenk, at det er gått et helt år sida sist vi møttes her! Tenk at vi har hølli på med denne turorienteringa i snart førti år, og noen av deltagerne har vært med hele tida. Så mye svette, så mange utslitne skor.

Vi ha hatt trimposter snart ved hver eneste stein på Totenåsen, på hver eneste kolle, på skreinter og stup, ved putter og bekketryss, nord i myr og sør i myr, ruiner og søkk.

Men blir vi beit, så bruker vi dom oppatt - det kan vara moro å kommâ på såmmâ plassen en gong till!

Jeg veit ikke hvor mange hyggekvelder vi har hatt her på Valle, men like spennende er det for hvert år. Kjem det mange i år da, tru? Det er så mye som skjer på en søndagskveld, så det er ikke sikkert det kommer noen. Men så kommer det noen likevel, uansett været - om det regner eller blæs eller snøger - nei vi turgåera er ikke pysete! Men det er rart å møtes innadørs for en gongs skyld, treffe att kjent folk, få slå av en prat.

Og er det noen nye som kanskje ikke kjenner noen fra før, så treffer du ialfall folk med samme interesser, og du kan ymte fram på om den og den posten som kanskje ikke lå der du syntes den skulle ligge - danna kollen som var så lang at en ikke fant noen topp på den, eller den vannfylte gropa som var som en diger putt i år - og så alle myrene som var så våte og bottenlause at en nesten ikke kom fram.

Og om itte anna, så kan en jo prate på været som har vøri så alldeles umulig i år - som de fleste andre år. Nei nå er jeg lei ta å gå her og fryse hele sommeren, sier folk. Nå bestiller vi jamen billetter til syden, så vi får att litt varme i kroppen. Også er det jo så billig alt nedi der. Flyreisa koster da bare ei daglønn, hotellrommet ikke stort mere, og mat og brennvin er jo så billig at det er en vits. Så kan en være luksusmenneske ei uke eller to, fråtse i beste sort mat og drikke - til en blir så lei det at en ønsker seg heimatt til grovbrød og pultost og friskt vann.

For ikke å snakke om temperaturen 30 - 35 - 40 grader, og kanskje enda litt til -ja, så må en finne et sted med aircondition, og øl og vin og kanskje mineralvann og, skylles ned i store mengder for å kompensere for vesketapet i varmen - du verden så godt en har det, så får det ikke hjelpe om en reiser heimatt med forkjølelse og mageproblemer - det går nok over att om en 14 dagers tid!

Hvis noen skulle forledes til å tru at jeg misunner disse sydenfarerne, så er det helt feil. De fleste har godt av å ha prøvd det, følt den intense dirrende varmen, med sola rett over hodet, svetten som renner ustanselig - da er det godt å tenke seg heimatt til Totenåsen. gå langs en myk, grasgrodd sti i sval granskog.

Tenke seg Tjuvåsen en god varm sommerdag med sval vind som det nesten alltid er på toppen, ta fram termosene og matpakka, nyte stillheten, nyte utsikten til verdens vakreste natur, med fjell og vann og stille skogstjern, myrer og setervanger og den frodige Totenbygda nedover mot Mjøsa - all verdens herlighet

.Du ser så mye åser og fjell, fra Mistberget i syd - over Lygna og Høgkorsen på Hadeland og så glir aua dine vestover mot Norefjell og Bukollen, ja kanskje du ser den ruvende toppen av Gaustatoppen også, -videre langs Ådalsfjella og Vassfaret, til du butter i de snødekte fjella i Jotunheimen, fjellrekka mellom Bygdin og Gjende. Du ser så vidt toppen av Rundemellen før det mektige Synnfjellet med Spåtind setter en sperre for sikten vestover. Men svinger du litt lenger nordover har du hele Rondanerekkka med Sniubeljan, Rondeslottet og enda flere av 2000m toppene. Dette er et bilde på netthinna mi, som jeg rett som det er tar fram når det er vanskelig å få sove om kvelden. Det er et enestående hjelpemiddel som jeg anbefaler alle søvnløse - gratis sovemedisin! På blå resept!

4



Den største verdien jeg tror Sydenturen kan gi deg, er gleden over å komme tilbake til hjemlandet, føle at det er her du er hjemme, føle at dette er klimaet vi er vokst opp i, som vi trives best i og som vi alltid vil lengte tilbake til

De som har vendt seg til å gå på tur, eller rett og slett være ute i naturen, bare i sol og godvær, har egentlig fått en veldig snever naturforståelse. Visst er det en utfordring å kle på seg det nødvendige og gå ut i sprutregn en kjølig høstdag, eller i skikkelig snøfokk en kald vinterdag, men det gjør godt for både kropp og sjel De fleste av oss har klær og utstyr til å være ute i litt ekstremvær, og det føles veldig godt etterpå når en på en måte har vunnet over seg selv!

Det er sikkert mange her som har vært på fugleleik om våren, og for de som har interesse for fugler og fauna er dette en naturopplevelse i særklasse. Men det krever litt ekstra energi å komme seg ut på nattetider når senga er så god å ligge i. Også foregår det beste spillet alltid i førefallet mellom vinter og vår. Råtten snø og flomdigre bekker og elver, oversvømte myrer, gjør det vanskelig å ta seg fram gjennom skogen, og valget mellom ski, truger eller langstøvl er alltid like vanskelig. Barhytte eller kamouflasjetelt må settes opp på spillplassen på forhånd, og du må være på plass før det blir dagslys, kanskje allerede ved 3-tida.

Jeg har alltid noen netter på åsen i slutten av april eller begynnelsen av mai, og det er virkelig en opplevelse når det slår til, men det er slett ikke sikkert!

Når 20-30 orrhaner er i fullt spill ute på myra for å vinne orhønenes gunst - da er det virkelig liv, og det foregår slett ikke lydløst. Bulderet fra spillplassen kan høres lange vegger. Det er ikke bare orrfuglene som er på spillplassene - traner, storspove og bekkasiner er hyppige gjester, og du kan høre lyden fra perleugle, rugde, måltrost og svarttost, for ikke glemme rødstrupe og bokfink. Et fantastisk orkester som er verdt alt strevet og mere til.

Nå har jeg snakket om fugleleik, men hvor mange av dere har vært ute i froskebryllup? Det er mange år siden jeg var borte i det første gang. Jeg hadde vært på fugleleik og var på tur hjemover forbi Tretjenna utafor Syljulia, da jeg hørte lyder som lignet på en moped, når en står og vrir på gassen, og ruser motoren, men det var ikke bare en moped - det var mange - i hundrevis!

Jeg skjønnte jo fort at det var noe annet enn mopeder, men det var ganske mørkt enda og dårlig sikt. Jeg så det blinket i vassdammer utver myrene.

Så la jeg merke til at lydene stoppet opp når jeg beveget meg. Jeg brukte kikkerten flittig i nattemørket, og da fikk jeg etterhvert øye på bryllupsgjestene. Det stakk opp froskehoder i hver eneste vasspytt utover myra - to og to fire og fire - de var overalt, og duren fra hundrevis av elskovsgærne frosker fulgte meg helt til sola rant.

Et spesielt bryllup som jeg egentlig ikke var bedt til, men som i andre bryllup er det lov å glo!

Takk for at dere hørte på!

5