

# TRIM OG BLI GLAD I OGNDAL!

## ONSDAGSTRIMMEN

Trimgruppa i Ogndal inviterer også i 2023 til trimaktiviteter. Onsdagsturene fortsetter, og våre gode og engasjerte ressurspersoner bidrar til at trimturene blir en opplevelse. Vi håper at mange finner veien til disse turene i 2023. Ta gjerne med kaffe og ta på godt fottøy! Dette er en fin måte å bli litt bedre kjent med den flotte bygda vår på. Merk av datoene i kalenderen din!

Følg med på Ogndal.net og Facebooksida til Ogndal Historielag for mer info og eventuelle endringer!

## TRIMKASSENE OG PREMIERING

Trimåret 2023 går fra 1. januar til og med 31. desember 2023. Legg merke til årets utskifting av 3 kasser! Vi fortsetter med registrering i Gjesteboka. Deltakeravgift er 100 kr for voksne, barn deltar gratis. Det er fortsatt stor trimaktivitet og besøk på trimkassene, og avgiften bidrar bl.a. til å dekke utgifter til drift av Gjesteboka og premiering med stjerner og pyramider. Siden registreringen nå er digital, vil ikke bøkene i kassene bli samla inn. Last ned appen Gjesteboka, gå til «konkurranser» og meld deg på Ogndalstrimmen 2023! Du finner også info om poenggingvingen på Gjesteboka.

Deltakere i Ogndalstrimmen 2023 som ikke har mulighet til å bruke Gjesteboka, kan fortsatt skrive navn i boka, men må ha en avtale om innbetaling av deltakeravgift. Ta kontakt med en av kontaktpersonene! Dersom du ikke bruker Gjesteboka må du selv varsle når du har klart kravet. Send SMS til Willy Wikan senest innen 1. januar -24!

Alle som har betalt kr. 100 for deltakelse i "konkurransen Ogndalstrimmen 2023" på Gjesteboka, er med i trekkinga av premiering: Topp tre, dvs. flest poeng forutsatt at du har besøkt alle kassene. Det blir også flere fine uttrekk-premier.

Personer over 70 år får premiering for 28 trimkasser, over 75 år for 26 trimkasser, over 80 år for 24 osv.

Alle som har klart kravene for sin aldersklasse i løpet av året, og har betalt for deltakelse i konkurransen, er med i trekkingen av Vandreluren.

Vi setter ut overraskelsespremier i tilfeldige trimkasser. De heldige finnere bes om å rapportere til Asbjørn Aasheim (992 94 574).

Ta kontakt med Jan Arild Elstad dersom du finner feil eller mangler ved trimkassene.

## BARNETRIMKAMP

Alle barn under 15 år som har vært på minst 15 trimkasser, får diplom og premie. Men det er en forutsetning at foresatte har levert avkryssingsskjemaet. Send SMS til Jorid Kjesbu, senest innen 1. januar -24!

**VANDREKASSEN** vil stå på Byasetra fra onsdag 10. mai – 28. juni, og på Kjøråsvåttån (Horg) fra 29. juni og ut oktober. Følg med på Ogndal.net og Facebooksida til Ogndal Historielag!

## OGNDALSKARTET OG SETERVOLLBOKA

Kartet kan kjøpes hos Willy Wikan og Jan Arild Elstad. Pris 100 kr.

Vi oppfordrer alle til å besøke de gamle setervollene i Ogndal. Beskrivelser i Setervollboka -turguide til de gamle setervollene i Ogndal, som kan kjøpes hos Jorid Kjesbu.

## OGNDALSTRIPPELEN 2023

Bli med på Ogndalstrippelen! Den består av Selilfjellrennet (som går annethvert år fra Ogndal til Stod/Stod til Ogndal), Ogndalsløpet og Ogndalsrittet. Følg med på Ogndal.net for mer informasjon om dato for disse arrangementene.

## IDRETTSMERKET

Bli med og ta idrettsmerket på onsdager i august kl. 19.00 på Guldbergaunet! Din årlige helsesjekk; hurtighet, utholdenhet, spenst og kast! Bli med!

## NYE TRIMPOSTER

Nytt for Ogndalstrimmen 2023 er at tre av trimkassene har blitt nye.

1. Halvgåtthaugen er byttet ut med Lauvvasdammen.
2. Høaåsen er byttet ut med Høaseteren.
3. Klempen er byttet ut med Skeiseteren.

# TRIMKALENDER 2023

## 1. januar 2023 -31. desember 2023

Design og trykk: www.fagtrykk.no  
Miljømerket trykkeri, lisensnr. 2041 0811

## NYE TRIMPOSTER

Nytt for Ogndalstrimmen 2023 er at tre av trimkassene har blitt nye.

1. Halvgåtthaugen er byttet ut med Lauvvasdammen.
2. Høaåsen er byttet ut med Høaseteren.
3. Klempen er byttet ut med Skeiseteren.

### Det er åpnet for påmelding allerede nå.

Voksne over 18 år betaler Kr 100,- for å delta. Gratis for barn og ungdom. Kartet på Gjesteboka viser alle 30 lokasjonene som er med i Ogndalstrimmen 2023

De som ikke bruker Gjesteboka, men har besøkt alle kassene, eller har klart kravet, må varsle på SMS til Willy Wikan (928 40 205)



## Trim er gøy og gir energi!



www.ogndalil.no



Ogndal



## OGNDAL HISTORIELAG

## TRIMKALENDER 2023

### MAI

**Onsdag 10. mai kl. 18.30:** Byasetran.  
Parkering ved stien til Brennberga like ved  
By gård. Guide Asbjørn Helland.

**Onsdag 24. mai kl. 18.30:** Sagfossen.  
Parkering ved Tomsåsvegen.  
Guide Jan Arild Elstad

**Onsdag 31. mai kl. 18.30:** Fossemseteren.  
Parkering i enden av Møytlavegen.  
Guide Hans Morten Guldahl.

### JUNI

**Onsdag 7. juni kl. 18.00:** Lauvassdammen,  
med mulighet for tur videre til Skjeflofurua.  
Parkering ved Tjuruhølstu i Pålåsvegen.  
Guide Oddvar Hallås.

**Onsdag 14. juni kl. 18.00:**  
Damtjønndalen og deler av Oddvegen.  
Parkering ved Litjgaulstad.  
Guide Hans Morten Guldahl.

### AUGUST

**Søndag 20. august kl. 12.00:**  
Skjelstadbakkseteren.  
Parkering ved Øysterslettet.  
Guide Morten Resve.  
Mulighet for å kjøpe middag på  
Bodomheimen fra kl. 13.00 - 17.00.

**Onsdag 30. august kl. 18.30:**  
Trimtur på Galgsøya.  
Sving til høyre ved Gangstadkrysset og  
fortsett på denne vegen ca. 7 km til vegskilt.  
Parkering ved avkjøring til Vikan gård på  
Inderøy.  
Guide Willy Wikan.

### SEPTEMBER

**Onsdag 6. september kl. 18.30:**  
Kjøråsvåttån. Parkering på Kjøråsvegen.  
Guide Svein Horg.  
Servering ved Bygdekvinnelaget.  
Mer informasjon legges ut  
på FB og Ogndal.net.

**Trimåret 2023 i Ogndal går  
fra 1. januar 2023 til og med  
31. desember 2023.**

Premiering til topp tre og  
uttrekkspremier.

Det legges ut nøyaktig  
vegbeskrivelser og adresser for  
parkering på for alle turene på  
Ogndal.net og Facebook.  
Her legges også oppdateringer  
og eventuelle endringer.

#### KONTAKTPERSONER:

**Kameratklubben 4H:**  
Morten Resve 900 47 114

**Ogndal Bygdekvinnelag:**  
Vigdis Skei 975 10 049

**Ogndal Historielag:**  
Jorid Kjesbu 476 72 487  
Jan Arild Elstad 950 40 345

**Ogndal IL:**  
Kristin K. Wekre 452 31 092  
Torgunn Sollid 994 98 088

## REFERANSESYSTEM

**EUREF89/WGS84 UTM: sone 32 brukt for alle poster**  
**Lengde/breddegrad(lat/long): hddd mm.mmm**

Nr.	NAVN	NORD	ØST	NORD	ØST	Var der (dato)
1	Midtpunktet (gapahuken)	7100701	661912	63° 59.720	012° 18.651	
2	Skjellivassdammen	7101593	657712	64° 00.316	012° 13.563	
3	Gruvfjellet	7096894	653334	63° 57.907	012° 07.916	
4	Høaseteren	7098639	650135	63° 58.929	012° 04.106	
5	Nordfjellstien	7100795	646986	64° 00.169	012° 00.375	
6	Sagfossen	7098370	647184	63° 58.860	012° 00.477	
7	Smelthytta	7099171	645975	63° 59.321	011° 59.043	
8	Buplassen	7099060	645549	63° 59.272	011° 58.515	
9	Lauvassdammen			63° 92.399	011° 55.294	
10	Hyttfossen	7097449	642762	63° 58.475	011° 55.012	
11	Giskåsstua	7099735	642527	63° 59.710	011° 54.853	
12	Gravrøyser ved Giskåsen	7100720	641760	64° 00.259	011° 53.968	
13	Gamle Lauvbrua	7098257	640783	63° 58.958	011° 52.634	
14	Skeiseteren	7101965	640689	64° 00.955	011° 52.725	
15	Skjevlosetra	7103649	640011	64° 01.877	011° 51.986	
16	Langhevelen	7098572	639825	63° 59.151	011° 51.479	
17	Kippeseterhøgda	7106057	636922	64° 03.246	011° 48.328	
18	Talsenget	7101136	636423	64° 00.611	011° 47.450	
19	Abrahamvollen	7096947	635503	63° 58.380	011° 46.099	
20	Talsengberget	7100508	635354	64° 00.298	011° 46.107	
21	Sankt Hansberget	7101827	634090	64° 01.037	011° 44.627	
22	Øysterenget	7101647	633175	64° 00.961	011° 43.496	
23	Kolåsfjellvegen	7099822	632501	63° 59.995	011° 42.574	
24	Spøltrøa	7104746	632050	64° 02.654	011° 42.278	
25	Kjøråsvåttån	7104853	630856	64° 02.739	011° 40.818	
26	Sildtynnbakken	7102120	629817	64° 01.292	011° 39.403	
27	Siverthaugen	7102288	629150	64° 01.397	011° 38.593	
28	Føggelåsberget	7103061	628101	64° 01.836	011° 37.346	
29	Elseberget	7098412	627895	63° 59.340	011° 36.859	
30	Vibesbrekka	7101686	626693	64° 01.128	011° 35.550	

**Vi ønsker alle en sprek sommer!**