

FRISKUS'n



KLUBBAVIS FOR OGDAL IDRETSLAG

NR. 3 - 1991

17. ÅRGANG

NM I TERRENGLØP:

RØYSING 13/10-91

Start kl. 12.00.

LEDEREN HAR ORDET.

Vel overstått sommer alle sammen.

Mye har skjedd siden sist. Fotball og friidrett er på tampen av sin sesong, håndball og ski starter med sin. (Håper skigruppa får bedre forhold i år). Idrettsskolen starter med sin sesong, som vil by på endel nye og utfordrende aktiviteter hvor heldagsskole er en ny aktivitet som diskuteres for de laveste klassetrinn.

Det har vært en begivenhetsrik sesong for friidrett, med meget gode resultater. Holmennkollstafetten ble en fin opptakt til Roger Olsen's utrolige sølvmedalje under årets friidretts-NM. Gratulerer nok en gang.

Årets martna ble også i år en positiv suksess for O.I.L. Jeg vil benytte anledningen til å rette en takk til hele bygda for kjempeinnsats.

Ogndal idrettslag fyller i år 70 år så jeg vil herved ønske "Ogndalingan" vel møtt til årets arrangement, NM i terrengløp lang løype på Røysing skole den 13. oktober. Vel møtt!

Trond E. Karlsen
Leder
Ogndal i.l.



FRISKVERNSINFORMASJON

FRISKVERN hva?

- et prosjekt for å forebygge muskel-skjelettlidelser og derigjennom bidra til økt livskvalitet.

MUSKELSKJELETTLIDELSER - hva?

Fellesbetegnelse for smerter eller ubehag i muskler og/eller ledd som fører til nedsatt bevegelighet og redusert funksjonsevne.

Årsakene er sammensatte og skyldes uheldig fysisk og/eller psykisk belastning.

MUSKELSKJELETTLIDELSENE ER ÅRSAK TIL:

- hvert tredje sykefravær
- hver femte uføretrygdet
- seks av ti sykdommer i arbeidslivet.

FOR STEINKJERS VEDKOMMENDE:

I 1989 kostet uføretrygding pga. muskelskjelettlidelser 14 mill. kroner.

OG:

Det ble utbetalt 13 mill. kroner i sykepenger.

OG DETTE ER BARE I STEINKJER KOMMUNE!!

MUSKEL-SKJELETTLIDELSER KAN FOREBYGGES - MEN VI TRENGER DIN INNSATS FOR AT DU SKAL KUNNE FOREBYGGE AT DU FÅR SLIKE LIDELSER !
FRISKVERN ER EN MULIGHET FOR DEG!

Idrettsskolen høsten 1991

"Idrettsskolen" er et tilbud for de mellom 6 og 10 år. Her får de prøve seg på ulike idrettsaktiviteter i forskjellige perioder av året. Dette for å bli kjent med flere idretter før de kanskje velger sin "spesialidrett" om noen år.

Gruppeinndeling.

Det blir 2 grupper på Røysing.

Gruppe I : 1. og 2. klasse. (7 - 8 år)

Gruppe II: 3. og 4. klasse. (9 - 10 år)



Det blir 2 grupper på Vålem fram til jul.

Gruppe I : 6 åringene og 1. og 2. klasse. (6 - 7 - 8 år)

Gruppe II: 3. og 4. klasse. (9 - 10 år)

Det blir ikke startet egen gruppe med 6 åringene ved Røysing p.g.a. liten inntresse. De som ønsker tilbudet må eventuelt kjøre til Vålen.



Deltakeravgift.

For å delta på idrettsskolen vil det koste

kr. 150.- for hele året. (høst og vår)

Dette skal dekke noe av utgiftene med å leie gymsaler, svømmehall o.s.v.

Deltagerne vil få tilsendt innbetalingsblankett.

Basseng.

Begge gruppene (ikke 6 åringene) vil få være i bassenget v/ Steinkjer U- skole.

På grunn av stor påmelding måtte vi dele den minste gruppa i to. Hver gruppe får være i bassenget 5 ganger-1 time. Andre gruppa er i gymsal.

Største gruppa (9 - 10 år) får være i bassenget f.o.m. 6. november t.o.m. 18 desember. viser til utsendt skriv.





FRISKVERNSINFORMASJON

FRISKVERN hva?

- et prosjekt for å forebygge muskel-skjelettlidelser og derigjennom bidra til økt livskvalitet.

MUSKELSKJELETTLIDELSER - hva?

Fellesbetegnelse for smerter eller ubehag i muskler og/eller ledd som fører til nedsatt bevegelighet og redusert funksjonsevne. Årsakene er sammensatte og skyldes uheldig fysisk og/eller psykisk belastning.

MUSKELSKJELETTLIDELSENE ER ÅRSAK TIL:

- hvert tredje sykefravær
- hver femte uføretrygdet
- seks av ti sykdommer i arbeidslivet.

FOR STEINKJERS VEDKOMMENDE:

I 1989 kostet uføretrygding pga. muskelskjelettlidelser 14 mill. kroner.

OG:

Det ble utbetalt 13 mill. kroner i sykepenger.

OG DETTE ER BARE I STEINKJER KOMMUNE!!

MUSKEL-SKJELETTLIDELSER KAN FOREBYGGES - MEN VI TRENGER DIN INNSATS FOR AT DU SKAL KUNNE FOREBYGGE AT DU FÅR SLIKE LIDELSER !
FRISKVERN ER EN MULIGHET FOR DEG !

Idrettsskolen høsten 1991

"Idrettsskolen" er et tilbud for de mellom 6 og 10 år. Her får de prøve seg på ulike idrettsaktiviteter i forskjellige perioder av året. Dette for å bli kjent med flere idretter før de kanskje velger sin "spesialidrett" om noen år.

Gruppeinndeling.

Det blir 2 grupper på Røysing.

Gruppe I: 1. og 2. klasse. (7 - 8 år)

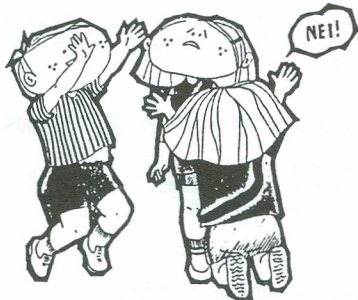
Gruppe II: 3. og 4. klasse. (9 - 10 år)

Det blir 2 grupper på Vålem fram til jul.

Gruppe I: 6 åringene og 1. og 2. klasse. (6 - 7 - 8 år)

Gruppe II: 3. og 4. klasse. (9 - 10 år)

Det blir ikke startet egen gruppe med 6 åringene ved Røysing p.g.a. liten inntresse. De som ønsker tilbudet må eventuelt kjøre til Vålen.



Deltakeravgift.

For å delta på idrettsskolen vil det koste

kr. 150,- for hele året. (høst og vår)

Dette skal dekke noe av utgiftene med å leie gymsaler, svømmehall o.s.v.

Deltagerne vil få tilsendt innbetalingsblankett.

Basseng.

Begge gruppene (ikke 6 åringene) vil få være i bassenget v/ Steinkjer U- skole.

På grunn av stor påmelding måtte vi dele den minste gruppa i to. Hver gruppe får være i bassenget 5 ganger-1 time. Andre gruppa er i gymsal.

Største gruppa (9 - 10 år) får være i bassenget f.o.m. 6. november t.o.m. 18 desember. viser til utsendt skriv.

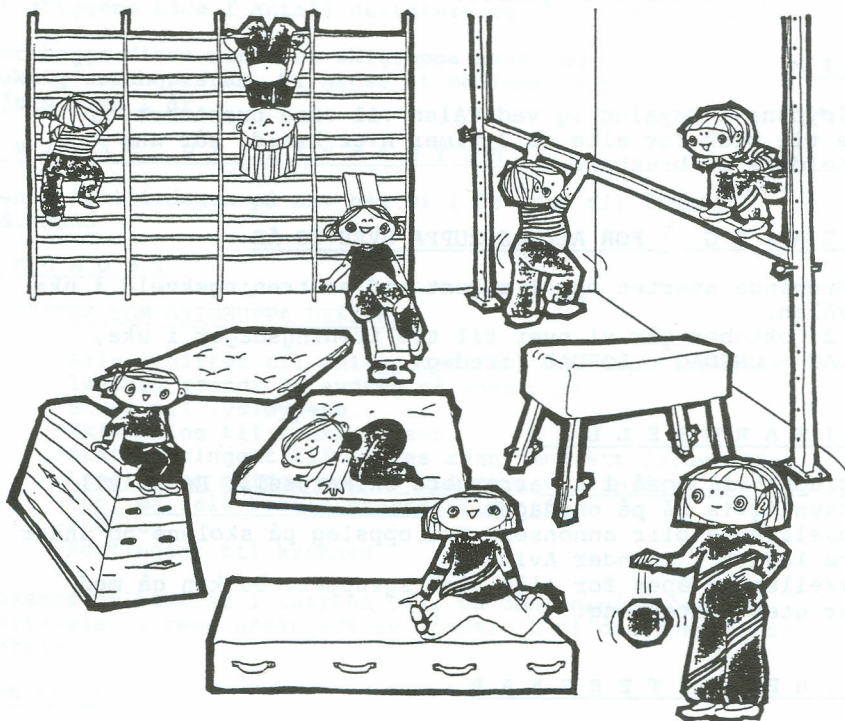


Skyting.

3. og 4. klassingene v/ Vålen og Røysing vil få informasjon om vedlikehold og bruk av våpen. Dette vil foregå på vålen, for både Røysing og Vålen. (P.g.a. banen)
Øvre Ogdal skytterlag er ansvarlig for instruksjonen.

Gymsal.

For den minste gruppa blir det en del aktiviteter i gymsalen.
Målsettinga her er å få gi ungene en grunnleggende allsidig bevegelseserfaring.



Program med påmelding, vil bli sendt ut til skolekretsene.

Allidrettsgruppa
v/ Oddrun Solberg.

SKIGRUPPA

AKTIVITETER SESONGEN 1991-1992

Skigruppa ønsker alle medlemmer velkommen til en ny skisesong.

Etter flere snøfattige vintrer er vårt høyeste ønske for vinteren, MYE SNØ.

Skigruppa vil også i år legge opp et langrennstilbud for alle kategorier skiløpere, fra de yngste til de eldste, fra de som ønsker å konkurrere på ulike nivå til de som bruker skiene til å mosjonere.

T R I M

Lysløypene i Røysing og ved Vålen vil være preparert og åpne til bruk for alle ca 3 timer hver kveld, når snøforholdene er brukbare.

T R E N I N G - FOR ALDERSGRUPPA OVER 10 ÅR

Skitreninga startet opp i august med en treningskveld i uka, på Vålen.

Fra 2. oktober går vi over til tre treningsdager i uka, MANDAG - ONSDAG - LØRDAG (fredag).

S K I K A R U S E L L E N

Skigruppa vil også i år arrangere skikarusell. Renna vil sannsynligvis gå på onsdager.

Karusellrenna blir annonsert med oppslag på skolene og under " Fra laga " i Trønder Avisa.

Karusellen er åpen for alle aldersgrupper. Du kan gå med, eller uten tidtakning.

K L U B B M E S T E R S K A P

Klubbmesterskapet blir arrangert søndag 9. FEBRUAR. Det teller med som ett renn i karusellen.

P R E M I E R I N G S K I K A R U S E L L - K L U B B M E S T E R S K A P

De som deltar i 3 eller flere renn i karusellen blir premiert.

Klubbmesterskapet har i tillegg egen premiering.

O G N D A L S R E N N E T

Årets Ogndalsrenn er terminfestet til SØNDAG 16. FEBRUAR. Rennet er prøvd gjort så familievennlig som mulig, med kort og lang løype. Familieklassen starter mellom kl 0900 og 1100. Det er flotte årspremier i rennet.

S E L L I F J E L L R E N N E T

Sellifjellrennet blir i år arrangert av Ogndal IL. Dagen for rennet er SØNDAG 1. MARS (Skisportens dag). Ogndalinger møt opp til en fin trimdag ! Vi skal slå stodbyggene både i antall deltakere og i de ulike klassene.

For begge disse renna er skigruppa avhengig av å ha en dyktig arrangørstab. Vi håper at medlemmene yter velvillig hjelp også i år.

S K I D A G P Å F I S K L Ø Y S A

Denne familiedagen på ski har vi i år lagt til SØNDAG 15. MARS.

Ø K O N O M I

UTGIFTER SOM SKIGRUPPA DEKKER:

- Alle utgifter til anleggsvedlikehold, oppkjøring av løyper, renter og avdrag på snøscootere.
- Strøm til lysløypene.
- Skismøring til konkurranser.
- startkontingent til andres renn, med ett forbehold: Løpere som melder seg på til renn og som ikke stiller opp, må selv betale startkontingent.
- Premier.
- Kontingent til kretsen.

Voksnes deltakelse i turrenn o.l. må den enkelte betale. Deltakelse i renn arrangert av Ogndal IL må den enkelte selv betale.

I N N T E K T E R

De største inntektene får skigruppa fra martnan, salg av juleplatter og overføring fra hovedlaget. I fjor støtta svært mange medlemmer skigruppa med kjøp av juleplatten av Skei kyrkje. I år skal vi selge juleplatt med motiv av Bodom kapell. Vi håper at like mange vil støtte gruppa med kjøp av denne. Platten vil komme i salg i månedsskiftet oktober-november.

Lykke til med årets skisesong.
Stig Skjellegrind
Leder

NM I TERRENGLØP

Søndag 13. oktober 1991 blir en stor dag for Ogndal IL. Da står vi som arrangør av NM i terrengløp lang løype.

Programmet for mesterskapet er slik:

Kl 1200: 10 km kvinner.

Kl 1300: 20 km menn.

Foruten individuelt NM er det også lag-NM i begge klassene der de tre beste på hvert lag teller.

Røysing skole er arena. Her er det parkering, garderober, stevnekontor, restaurant. Løypa er 5 km og går i ei rundløypa om Skei. Jentene løper to runder - guttene fire.

Verdensmestere og norgesmestere

I skrivende stund har vi ikke fått inn så mange skriftlige påmeldinger, men muntlig kontakt gir oss grunn til å tro at det kommer både verdensmestere og norgesmestere til Ogndal 13. oktober.

Foruten de beste langdistanseløperne i friidrett, bl.a. fjor-årsvinnerne Helge Dolsvåg, BUL og Grete Kirkeberg, Kongsvinger, regner vi med at bl.a. disse kommer:

- ski-verdensmesterne TERJE LANGLI, BJØRN DÆHLI, ODDVAR BRÅ
- orienterings-essene PETTER THORESEN (verdensmester), HÅVARD TVEITE (verdensmester), BJØRNAR VALSTAD (årets komet, VM-deltaker i år).

Flere kjente utøvere ventes også, slik at alt tyder på at årets NM i terrengløp lang løype blir et skikkelig oppgjør mellom flere av Norges beste utøvere i forskjellige idretter.

Også vi mønstrer sjølsagt flere av våre beste løpere, og håper å hevde oss bra i lag-NM. Blant dem som deltar for Ogndal IL er Terje Langli, Frode Lillefjell, Kyrre Kvelstad, Ola Berget og Bernt Stigum.

Vi regner med at NRK Fjernsynet vil være til stede og ha innslag fra mesterskapet i Sportsrevyen. TMM kommer også.

Flagget til topps

Vi tar det som en selvfølge at hele bygda slutter opp om vårt NM-arrangement ved å møte opp og se norgeseliten i kamp om NM-medaljer. Det vil være fin reklame for hele bygda at mye folk kranser arenaen slik at våre gjester kan reise tilbake med et inntrykk av at ogndalinger er aktive og interesserte folk. Vi oppfordrer alle som har anledning til det, om å heise flagget til topps søndag 13. oktober.

En rekke personer har vært og vil være i aksjon i forbindelse med NM-arrangementet. Vi nøyer oss her med å gjengi hovedkomiteens sammensetting:

Normann Ryan jr.	formann	Inger A. Brandsegg	restaurant
Ove Austmo	sekretær	Maj Britt Mæhla Olsen	
Erling Rokne	kasserer		transport/innkvartering
Per Bardal	arena	Johannes Finstad	reklame/market
Ole Jakob Røysing	løypa	Robert Olsen	teknisk
Stein Morten Jensen	salg/premiering		

FRIIDRETTSGRUPPA

holder aktiviteten i gang på vanlig måte, sjøl om NM-arbeidet har tatt mye tid og krefter. Utover vinterhalvåret vil treningene bli slik for de yngre utøverne:

- Vi samarbeider med ski og treningene i Vålen.
 - Mandag 1730: Fra Gymnaset - ute og styrketrening. 1978 og eldre.
 - Onsdag 1900-2000: Innetrening i Steinkjerhallen. 1978 og eldre.
- Innetreninga begynner 1. des.

KLUBBKAMP mot Verdal og Frol på Moan, Levanger, lørdag 28. sept.
kl 1400. Alle klasser. Utover vinteren vil vi også ha en innendørs-karusell som sist vinter, foruten løpskarusell på kretsplan.

Håndballgruppa og ikke minst de aktive ligger nå i stargropa for kommende sesong.

For å ta tingene i den rekkefølge det har skjedd:

Tre av gruppe medlemmene takket for seg ved halvårsvalgene i juni. To nye medlemmer ble valgt inn, og gruppa består nå av følgende:

Ingjerd Grøtan	- leder
Vigdis Skei	- nestleder/sekretær med tilleggsoppgaver som lotteriansvarlig og dommer-/utdanningskontakt
Heidi Wåseth	- kasserer (nyvalgt for 2 år)
Randi Rønning	- gruppe medlem / ansvarlig for kretsarrangement
Bjørn Holtan	- styremedlem (nyvalgt for 2 år)

Styret satser på et aktivt samarbeid med trenere og lagledere på alle lag, og har allerede hatt en "samling" for å planlegge sesongen best mulig. Vi vil nok også komme til å knytte til oss en del andre i håndballmiljøet for å ta seg av enkeltoppgaver. I den forbindelse har Mary Ann Bruem fått i oppgave å være med i et utvalg som skal utarbeide retningslinjer for den enkelte gruppa. Dette arbeidet skal foregå i hovedlagets regi, i samarbeid med gruppene.

Vi er også avhengig av å få hjelp i forbindelse med kretsarrangementer, men dette vil det komme arbeidslister på etterhvert.

I den forbindelse håper vi på samarbeidsvilje og godt oppmøte fra de som blir innkalt - eller om dere vil - "utkommandert" !

Sesongen har som sagt så smått begynt. I skrivende stund har allerede 12-åringene debutert - og den debuten kan vi ikke klage over, for de vant mot Verdal - i Verdalshallen. GODT GJORT JENTER - fortsett sånn!!

De øvrige lagene vil nok også være i gang innen Friskusen kommer ut til lesing.

Vi måtte dessverre trekke ett av 10-årslagene for jenter, da det viste seg at vi nok hadde vært noe optimistiske når vi meldte på lagene før fristen var ute i vår. Dette er veldig vanskelig å beregne såpass lenge før lagene skal "på banen". Interessene skifter fort i de yngste årsklassene, og fritidsaktiviteter er mye "venninne-avhengig".

Gutte 10 henger også i en "tynn tråd", men vi håper at gutta kommer når fotball-aktiviteten har stilnet. Det ville være veldig synd om debuten i fjor skulle bli et engangstilfelle.

SÅ - KOM IGJEN GUTTER - alle som går på skolen, til og med 4.klasse, er hjertelig velkommen på trening. Håndball er slett ingen "frøken-sport" - men rett og slett TØFT !!

Nytt av året er at vi har engasjert 4.divisjonsspillerne som hjelpetrener for 10-åringene. Vi mangler den aldersmessige tråden i lagene, i og med at vi ikke har lag mellom 12 år og senior. For alle parter vil vi tro at en slik løsning vil være givende, både rent sosialt og håndballmessig. Det er viktig at håndballspillere på alle plan og i alle aldre kjenner hverandre

Treningstider: J10/G10 onsdager kl 16.00-17.00 i Steinkjerhallen
J12 onsdager kl 16.00-17.00 i Steinkjerhallen
+ torsdager kl 18.00-19.00 i Idrettshallen(gymnaset)
Senior mandager kl 19.00-21.00 i Steinkjerhallen
+ torsdager kl. 21.00-23.00 i Steinkjerhallen
samt at vi inntil videre låner friidrettstimen
i Steinkjerhallen onsdager kl 19.00-20.00

Trenere: J10 / G10 Åse Farbu
J12 Unni Sundfær
Senior Stig M. Fuglesang (4. og 6.divisjon)

Tilslutt : DET ER FORTSATT Plass for flere spillere på alle lag -
SPESIELT G10 OG DAME 6.DIVISJON - OG ALLE VIL BLI ØNSKET
VELKOMMEN I TRIVELIG HÅNDBALLMILJØ !!

Håndballgruppa vil i nærmeste fremtid distribuere en kampoversikt for
samtlige lag, samt en del tilleggsopplysninger vedr. håndballen.

VELKOMMEN TIL ÅRETS HÅNDBALLSESONG !!

Leder

M A R T N A 1991

Ogndal idrettslag sto også i år for driften av uterestauranten "Friskus'n" og torgfestene under Steinkjermartnan. Nok en gang bidra god hjelp fra bygdefolket til at arrangementet kom godt i havn.

Resultatmessig nådde vi i år ikke fjorårets rekordoverskudd, dårlig vær fredag og lørdag får ta skylda for det. I tillegg hadde vi i år ikke salgsbua på tivoliområdet, og vi betalte også mer i avgift til Handelsstanden for å leie torget.

Omsetningen vart likevel på kr. 400.284,70, så komiteen sier seg fornøyd med det. Alle regninger er ennå ikke mottatt så noe nøyaktig resultat finnes ikke, men overskuddet vil etter alt å dømme komme på godt over kr. 200.000.

Planleggingen av neste års arrangement er startet ved at årets martnaskomite evaluerer det vi gjorde i år. Ved et så stort arrangement vil det være svært godt gjort om alt gikk knirkefritt. For at arrangementet neste år skal gå enda bedre kan det kanskje hjelpe med noen innspill fra folk som hjalp til. Hva kan og bør gjøres annerledes? Ta kontakt med undertegnede dersom du har noen tips. Alle innspill vil være av interesse!

Til slutt vil komiteen rette en takk til alle som hjalp til for god hjelp.

For martnaskomiteen
Ove Austmo

AVTALE MED SHELL.

I tillegg til sponsoravtale med NM-komiteen og fridretts-gruppa, har Shell inngått en avtale med hovedlaget. Denne avtalen går ut på at hovedlaget får kr. 25 for hvert Euro-Shellkort som idrettslaget medvirker til blir utlevert. I tillegg får laget 3 øre pr. liter drivstoff som fylles så lenge Euro-Shellkortet brukes ved betaling.

Dette gjelder både bensin, diesel og alle typer olje. Alt i alt kan dette bli en brukbar inntektskilde for laget. Euro-Shellkortene vil også gi brukerne gode rabatter.

I tillegg til at Euro-Shellkortet gir fordeler tåler også Shell's priser sammenligningen med konkurrerende oljeselskap.

Dersom du vil gjøre deg selv og idrettslaget en tjeneste så ta kontakt med Ove Austmo tlf. 44270/46295 eller Figga Service v/Gudmund Finstad tlf. 61499. Du vil da få opplysninger om priser og om Euro-Shellkortet.