

FRISKUS'n



KLUBBAVIS FOR OGNDAL IDRETTSKLAG

NR. 2 – 1995

21. ÅRGANG

OGNDAL FRISKVERN



*Ogndal Friskvern organiserer fellesturer til trimkassene.
Følg med under fra laga i Trønder-Avisa.*

HALVÅRSMØTET I OGNDAL IL

Det avholdes halvårsmøte i Ogndal IL på tirsdag 27. juni kl 1900 på Vålen Samfunnshus.

SAKSLISTE

- 1. Organisasjonsplan for Ogndal IL.**
- 2. Handlingsplan for hovedlaget 1995 - 1997.**
- 3. Eventuelt.**

Saker som ønskes tatt opp under eventuelt må være levert lagskontoret innen mandag 19. juni 1995.

ORGANISASJONSPLAN OGNDAL IDRETTSKLAG

OVERORDNET MÅLSETNING.

- MÅL 1 Være en moderne og utadrettet organisasjon med høy kompetanse i alle ledd, sportslig og organisatorisk.
- MÅL 2 Være et allsidig idrettslag med godt utviklet samarbeid mellom alle valgt grupper.

PRIORITERING.

Laget skal prioritere tilbudene for barn opp til og med 12 år.

Deretter ungdom og voksne fra 13 år og oppover gjennom mosjonsaktivitet på forskjellige nivåer.

Dersom ressursene tillater det skal laget satse på eliteidrett.

For øvrig kan sies om aktivitetene generelt:

- All virksomhet i laget skal ta hensyn til målsetningen.
- Idrettsfagelig forum skal utarbeide plan for trenere og utdanning av disse på alle nivåer.
- IFF skal definere hva målene vil bety i praksis.
- Alle som arbeider i laget må få klart for seg hva et "godt tilbud" innebærer for sin del av virksomheten.
- Tilbudene skal legges opp slik at en unngår uheldig prestasjonspress, og gi den enkelte utfordringer i forhold til ønsker og anlegg.
- Allsidighet er nøkkelordet når det gjelder aktiviteter i idrettsskole, for barn/ungdom 10-16 år og på mosjonsplan.

VIRKEMIDLER.

For å oppfylle lagets målsetning med alt det gode det vil føre med seg for et bygdesamfunn, er det nødvendig med en viss målrettet styring etter praktiske regler.

Grunnlaget for disse reglene finner vi i Overordnet Målsetting og prioritering av aktivitetene. Dessuten er loven for laget det redskap som setter yttergrenser for alt vi skal foreta oss i laget.

Det er like viktig at alle som er med i slik lagsvirksomhet viser vilje til å samarbeide med de andre - utover sitt interessefelt - for å få lagsarbeidet til å fungere godt.

FINANSIERING.

Drifta av laget skal finansieres gjennom tilskudd, egenbetalinger og dugnad.

Dugnad = Martna, luesalg, torvsalg, hjelp under idrettsarrangement, kornbandsalg og mye, mye mer.

Dugnadsarbeid kan utnyttes som et sosialt innslag for å knytte de enkelte gruppene sammen.

SATSER.

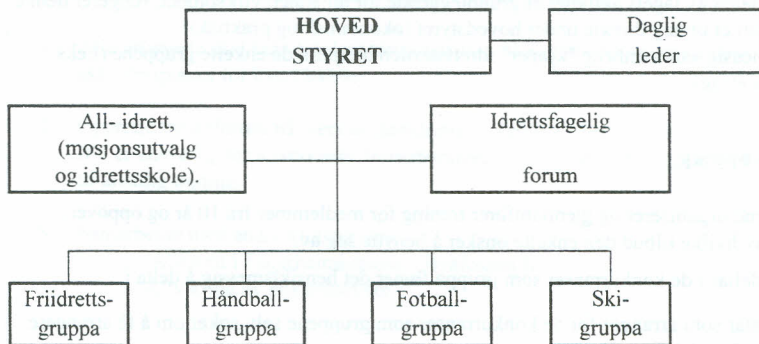
Deltakeravgiften settes av årsmøtet etter innstilling fra styret.

EIENDELER.

Hovedlaget har ansvaret for alle anlegg.

Gruppene har det daglige vedlikeholdsmessige- og økonomiske ansvaret for anleggene og for utstyr forøvrig. Alt etter bruken av dette.

OPPBYGGING.



DAGLIG LEDER.

Daglig leder har hånd om den daglige drifta, og sørger for at de administrative rutiner i hovedlaget fungerer.

Er sekretær for styret.

STYRET.

Består av: Leder, nestleder, kasserer, 2 styremedlemmer, leder for de enkelte gruppene og leder for all-idrett.

IDRETTSFAGLIG FORUM.

Har følgende oppgaver:

- Følge med i det som er faglig aktuelt for å kunne yte best mulig bistand til de enkelte gruppene.
- Legge opp kurs og utviklingsprogram for trenere.
- Sette opp idrettslige mål i samsvar med lagets hovedmål.
- Motivere trenere og ordne treningsvirksomhet.
- Forumet er ansvarlig for at det sendes ut program (f.eks. kurstilbud) for minst et halvt år om gangen.

ALL-IDRETT.

Grappa organiserer idrettsskole for barn opp til 10 år. All aktivitet for den aldersgruppen koordineres av denne gruppen.

I tillegg koordinerer gruppa mosjonsaktivitetene i laget.

Da denne delen av lagets aktivitet er grunnleggende for all annen virksomhet, fungerer denne gruppen som et utvalg direkte under hovedstyret (økonomisk og praktisk).

I budsjettmessig sammenheng "kjøper" idrettsskolen hjelp fra de enkelte gruppene (f.eks. løypepreparering).

SÆRGRUPPENE.

Særgruppene organiserer og gjennomfører trening for medlemmer fra 10 år og oppover, avhengig av hvilke tilbud den enkelte ønsker å benytte seg av.

De aktive deltar i de konkurranser som gruppa finner det hensiktsmessig å delta i.

Gruppene står som arrangør for de konkurranser som gruppene selv søker om å få arrangere på vegne av Ogndal IL.

Gruppene skal samles før sesongstart og legge opp en felles plan for tilbud til barn slik at det ikke blir kollisjoner. Dette gjelder spesielt friidrett/ fotball/ idrettsskole og håndball/ ski/ idrettsskole.

Alle gruppene står fritt til selv å fastlegge sitt ambisjonsnivå, men en sterkere satsning må være oppfulgt av en ansvarlig økonomi.

Ingen satsning må gå på bekostning av arbeidet med barn opp til junioralderen.

HANDLINGSPLAN HOVEDLAGET 1995 - 1997

STRATEGIER FOR Å NÅ MÅL 1.

1. Definere konkrete ansvarsområder - lage håndbok for grupper og hovedlaget.
2. Forslag for årsmøtet om overlapping leder - nestleder.
3. Videreutvikle samarbeidet med andre lag.

STRATEGIER FOR Å NÅ MÅL 2.

1. Opprettholde det aktivitetstilbudet laget har i dag innen allidrett og særiddretter.
2. Bruke IFF som aktivt organ/ pådriver på tvers av gruppene.
3. Alle gruppene skal lage årsplan/ aktivitetsplan. IFF er ansvarlig for samordning av aktivitetsplaner for hvert halvår.
4. Opprette trenerforum på tvers av særiddrettene. Gruppene lager oversikt over trenere. IFF er ansvarlig for å iverksette trenerforumet som skal påvirke og samordne trenerne til allsidig trening.
5. Samarbeide med andre klubber om:
 - Allidrett i Fagerheimkretsen - Byafossen IL.
 - Utvikling av enkeltutøvere.

TRIMKASSER.

Friskverngruppa i bygda fortsetter med trimkassene for å trekke enda flere opp fra sofaen og ut i frisk luft.

De 20 kassene står oppe året rundt, og de fleste kassene har hatt besøk både vinter og sommer. Det er spesiallaget et kart for trimkasseopplegget, og det er derfor bare ting av interesse i forbindelse med trimkassene som er tatt med.

PREMIERING/REGISTRERING:

I hver trimkasse er det en trimbok og en klippetang. Trimboken vil fungere som motivasjonsfaktor for hver enkelt for å få til flest mulig turer.

Når det gjelder klippetengene settes de ut for de som ønsker å besøke flere av trimkassene. På permen av denne utgaven av Friskus'n finnes et trimkort med plass til merker fra de 20 klippetengene i trimkassene. Hver tang har sitt eget merke, og den som har besøkt 15 kasser eller flere kan sende inn kortet for kontroll og premiering. Kortet sendes inn til Ogndal IL's lagskontor innen 1/6 hvert år. Hver sesong går fra 1. juni til 31. mai og kassene må derfor besøkes i løpet av denne tida for at registreringen skal være gyldig.

NB! Hver kasse teller bare en gang! Dersom det er interesse for flere trimkort så leveres disse ut fra lagskontoret.

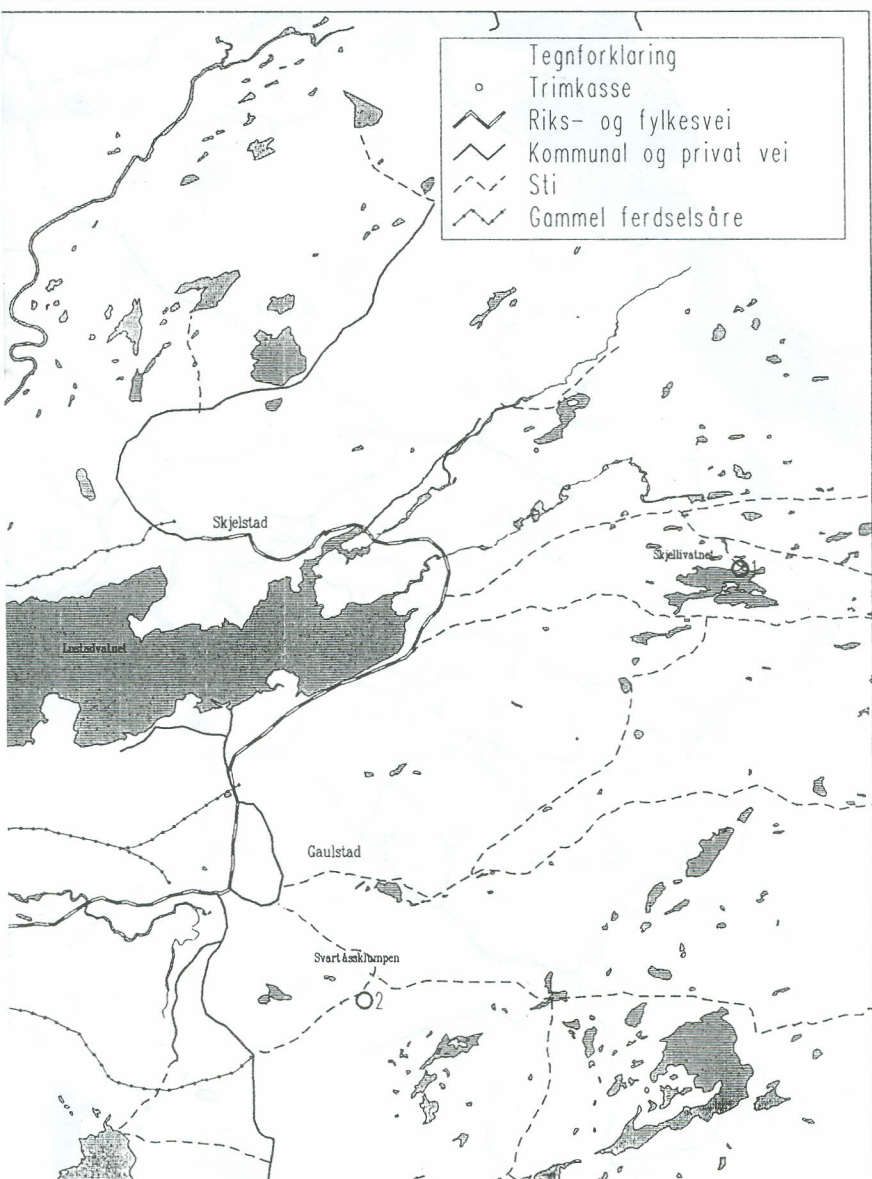
"FADDERE":

Det er oppnevnt en fadder til hver kasse. Fadderne har ansvaret for hver sin kasse når det gjelder oppsetting, vedlikehold, skifte av bok, evt. merking av stier o.l. Disse kan også kontaktes ved spørsmål angående plassering av trimkassene.

1. Skjellivassdammen	Even Finstad
2. Gruvan	Kjell Delbekk
3. Halvgåtthaugen	Leif Kjesbu
4. Nordfjellstien	Asbjørn Skjelstad
5. Smelthytta	Odd Holdaas
6. Giskåsstua	Turid Giskås
7. Langhivilen	Nina Austli
8. Abrahamsvollen	Ole Andreas Brandsegg
9. Klempen	Turid Giskås
10. Skjevloseteren	Oddrun Solberg
11. St. Hansberget	Rolf Overrein
12. Talsengberget	Finn H. Kvarving
13. Hundtjønnhalla	Svein E. Skrattås
14. Gravåsplassen	Lars Tønne
15. Kjørås-Våttån	Lars Tønne
16. Vibesbrekka	Tor Arne Våseth
17. Siverthaugen	Arnulf Aas
18. Kolåsfjellveien	Knut Lein
19. Føggelåsberget	Haldis Overrein
20. Elseberget	Torgeir Strugstad

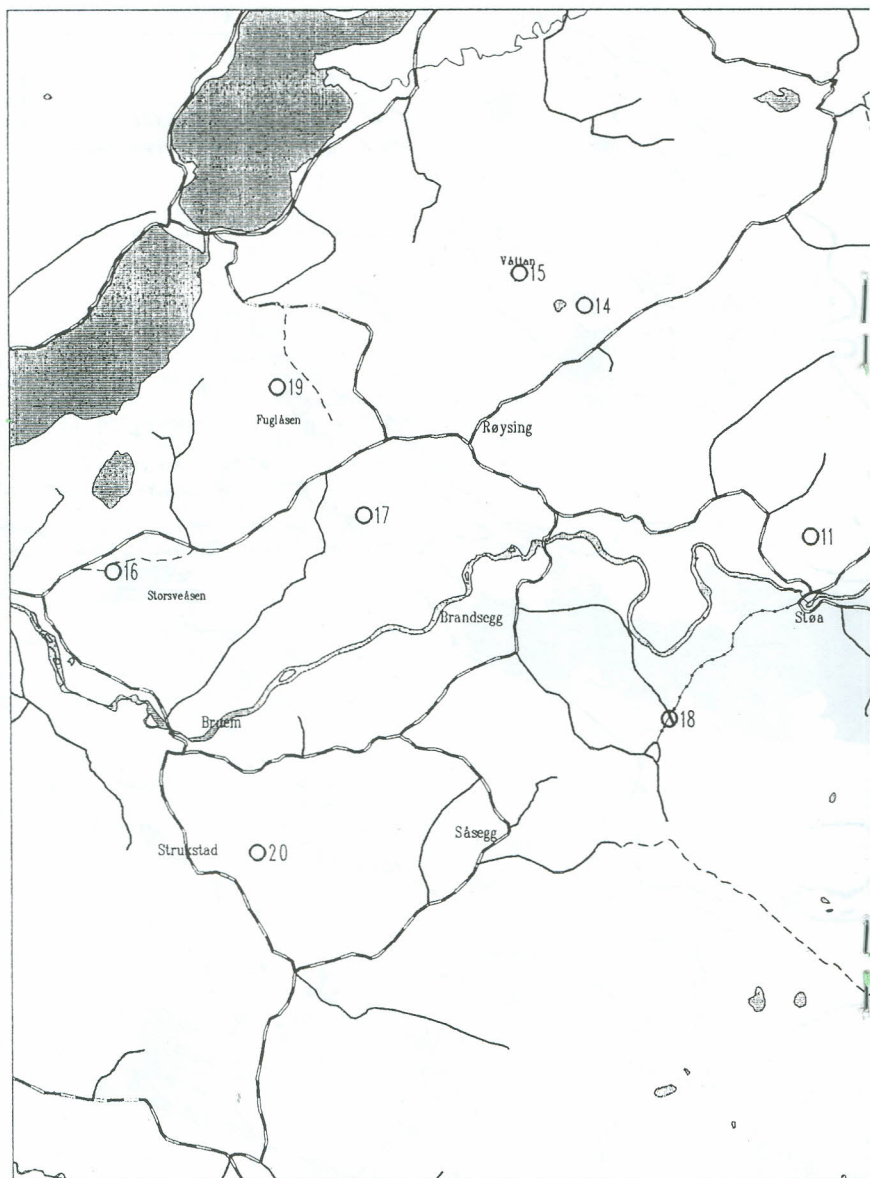
OGNDAL

Østre kartdel

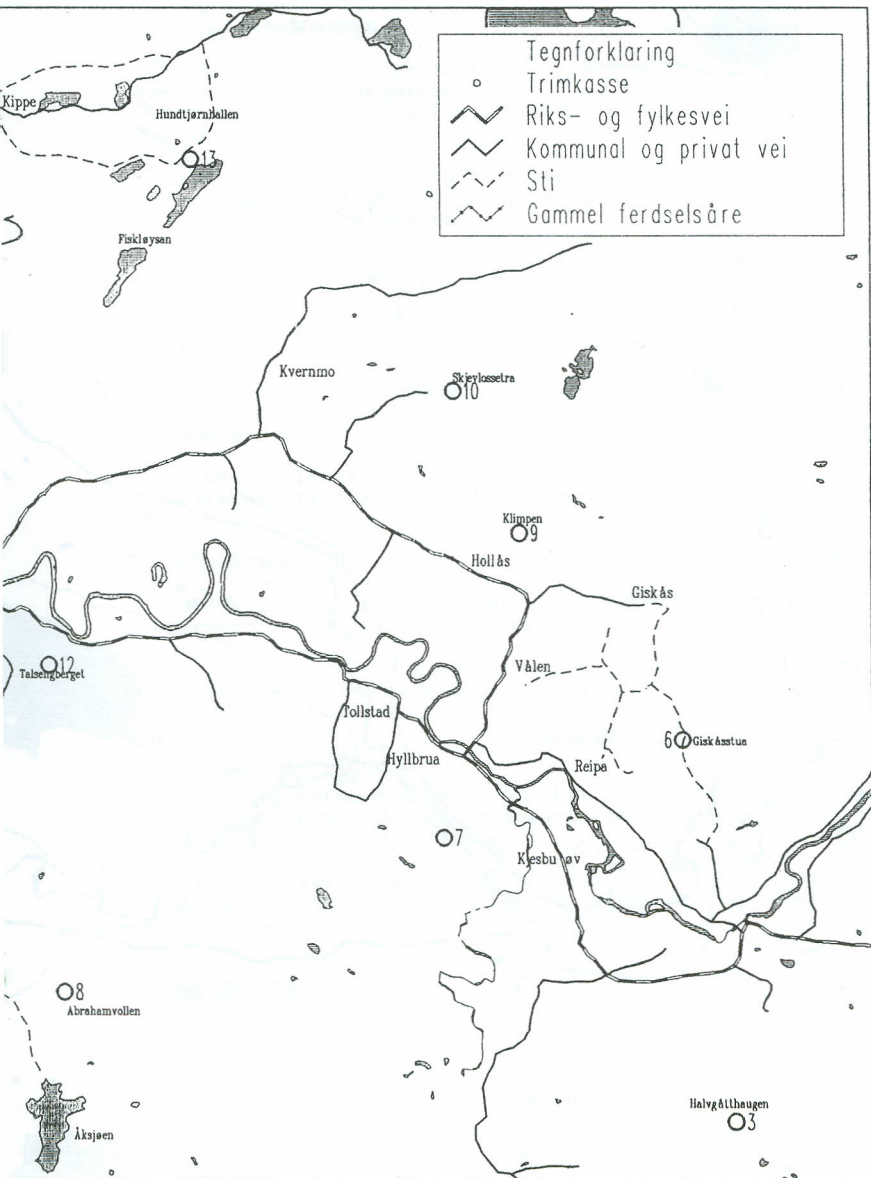


Produsert av ASPLAN VIKAR Steinkjer A/S
Kartgrunnlag Statens kartverk

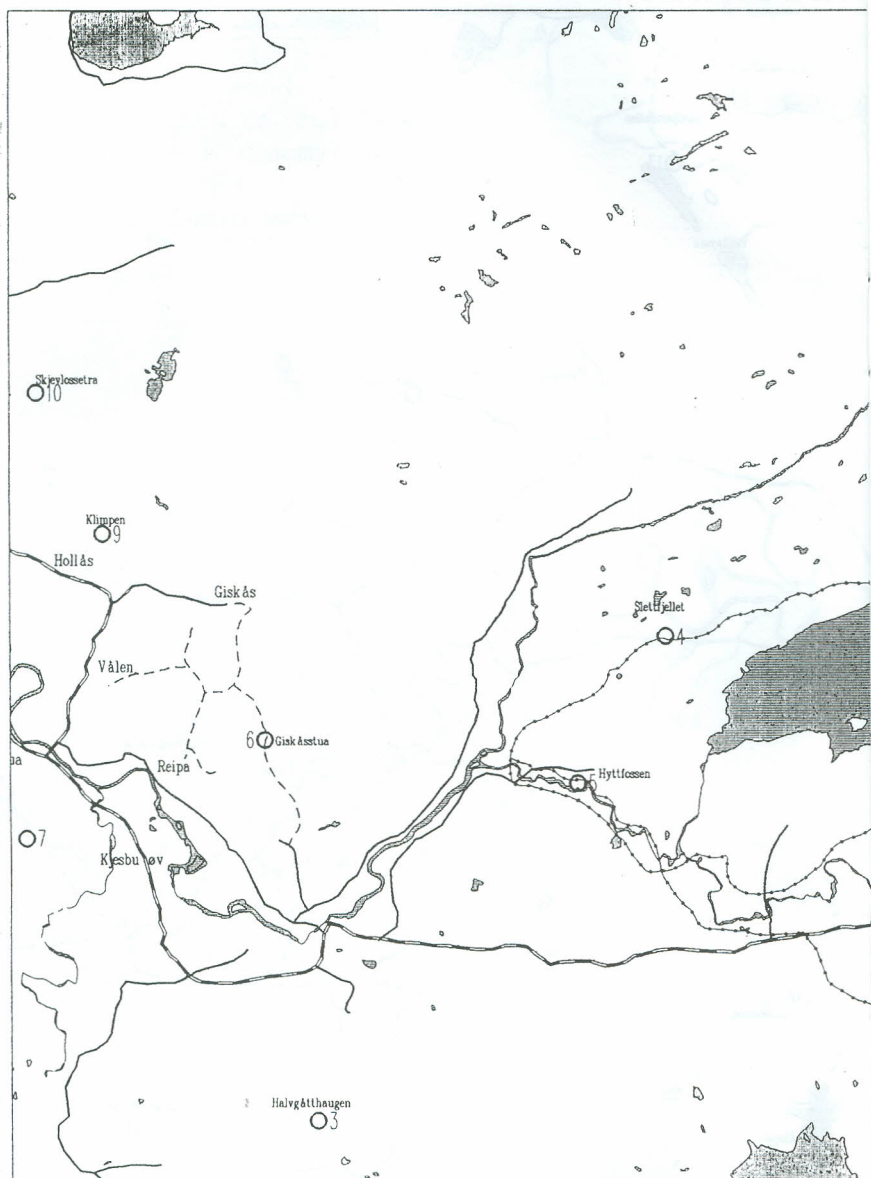
TRIMKASSER



Målestokk ca 1:70.000



TRIMKASSER



Målestokk ca 1:70.000

TRIMKASSER.

1. SKJELLIVASSDAMMEN:

Parkering på den nye parkeringsplassen v/Krokbekken. Følg veien og svillelegginga helt til en treffer Skjellivassbekken, ta høyre svillesti opp til Skjellivatnet. Totalt 5 km.

Dammen er restaurert og framtrer i sin opprinnerlige form. Den ble brukt for å fylle opp Vintervassdammen for fløyting i Gaulstadelva.

2. GRUVAN:

Parkering på Mekk gård- avgift. Merka sti opp til gruvan (2 km).

Gruvdrift på koppermalm i tida 1760-1786. Malmen ble blant annet kjørt ned til Smelthytta v/Hyttfossen (Roktgården).

Ta en avstikker over til Svartåstjønna hvor en på vestsida vil finne et vakkert bestand av Fjelledelgran.

3. HALVGÅTTHAUGEN:

Adkomst enten fra Kjesbusetra eller Skjållågrindmyra. Trimkassen er plassert på det høyeste punktet.

Navnet kommer trolig fra at når sola står rett over haugen, sett fra Skjelleggrind, så er halve dagen gått.

4. NORDFJELLSTIEN:

Parkering enten ved veien opp til Vester-Skjelstad eller ved Roktgården. Merket løype over Dalengåsan - Slettjellet - Køyvill.

Dette var ferdselsvegen fra Lustad - Skjelstad fram til bygda. I 1955 flytta Ole Lustad fra Lustad og brukte denne ferdselsveien.

5. SMELTHYTTA:

Adkomst forbi glattkjøringsbanen, over brua, første veg til høyre, fortsett ca. 500 m og parker framom første motbakken. Sti ca. 200 m til Smelthytta ved elva. Trimkassen står ved rasteplass oppom Smelthytta.

Hytta ble anlagt i 1777 av Mekkaverket, men lagt ned igjen i 1783. Besøk også Roktgården som ligger i nærheten.

6. GISKÅSSTUA:

Kassen settes opp ved stien nedenfor Giskåsstua, som er en tidligere skogstue.

Det går sti fra: Skjellegrind, Giskås, Reipa og Skogli og det tar ca. 20 min å gå en vei fra alle stedene.

Stien mellom Giskås og Skjellegrind kalles "Rikesvegen".

7. LANGHIVIL'N:

Ligger 186 m.o.h., med utsikt over store deler av øvre Ogndal. Ca. 250 m sør for Langhivil'n, på Midthivil'n, er det et gammelt veifar. Det kom over Kolåsen-Grøtan og gikk videre opp til Gaulstad. I tillegg er det gravhauger, tufter og rester etter jernvinne plasser i nærheten.

Enklest adkomst fra Svedjan(Toldstad).

8. ABRAHAMSVOLLEN:

Det er flere muligheter for å komme dit: fra Storbekkveien, fra Grøtan etter "Abrahamsveien" og fra Susegg og Brandsegg. Avstander fra 1 - 1,5 time.

Familien til Abraham Fjelli slo seg ned v/Åksjøen i 1805, og Abraham rydda senere en plass som vart kalla Abrahamsvollen. Den vart fraflytta i 1872. Folket på de 5 plassene i bakkhaugan levde av litt jordbruk, jakt og fiske, tjærebrenning o.l. Abraham gikk to ganger til kongen i Stockholm for å få rett til å ta emner til traug. Foruten Abrahamsvollen var det følgende plasser i Bakkhaugene: Johannesvolle, Serinavollen, Lorntsvollen og Katarinavollen.

Spelstykket om Abraham Fjelli settes opp for tredje gang i begynnelsen av august 1992.

9. KLEMPEN:

Klempen er også kalt "Våttaberget", noe som tyder på at det har vært varde der.

Kan komme dit fra Sigbjørn Elstad eller merkesgrinda mellom Hollås- og Giskåsmarka.

10. SKJEVLOSETRA:

Dette var seter for Skjevloa. Adkomst ved å følge sti fra Asbjørn Aasheim i ca. 2 km.

11. ST. HANSBERGET:

Oppgang fra høyeste punkt på Tangeråsen (skilt ved riksvegen), en går kammen oppover, stien vises godt straks en har gått gjennom ungskogfeltet. Bålplassen vises tydelig. Navnet kommer av at folk fra Støa og Overrein brukte å feire sankthansaften der.

Fortsetter en kammen østover etter stien til det høyeste punktet, finner en ei stor steinrøys. Her har det sikkert vært en varde, for navnet er Våttaberget.

12. TALSENGBERGET:

Enklest adkomst fra vedlagret til Ogndalsbruket. Følg skogsbilvei til høgda. Derfra merket sti. Kassen er plassert på trig. punktet hvor det er god utsikt spesielt oppover dalen.

13. HUNDTJØNNHALLA:

Trimkassen står ved utsiktsplass rett oppom Øster Fiskløysa. Start og evt. parkering ved Kippe. Merka setersti på ca. 8 km. Ca. 5 km til trimkassen fra Kippe. Mulighet til å kjøre skogsbilvei til der setersti krysser veien (NB! veiavgift). Avstand til trimkassen blir da 2 km en vei. Det er fin utsikt over Stod og Ogndalsfjella ved trimkassen.

14. GRAVÅSPLASSEN:

Adkomst fra Gosen-veien etter den gamle gårdsveien til ner-Gravåsen. Merket sti videre.

Gravåsen er en gammel "Veidemannsbuplass". Fram til omkring 1870 låg også Bolåsen og Kokkåsgårdene på denne åsen, og denne veien gikk forbi disse gårdene.

I dette området er det tufter etter mange husmannsplasser. På Gravåsgrunn er det Johannesplassen, Annaniasplassen, Petternellaplassen og Andreaplassen. Lenger framme mot Nordgård låg det en plass der Rafael Toresen var før han kom til Øster-Enget, som nå er Engan. Litt lenger opp og på Bolåsgrunn finn vi en plass, Spøltrøa. Videre framover kommer en til Bolåssveet og Bolåsaunet. På Kokkåsgrunn var det også flere plasser. En av disse var Råa, der den kjente gråsteinmurer Andreas Råen budde. Han var egentlig fra en Gravåsplass.

15. KJØRÅS-VÅTTÅN:

Navnet tyder på at det vart brent varde her i ufredstid. Det var den tids varslingsssystem, og med den utsikt en har fra Våttån så er det en naturlig plass å sette "Varde-vakt".

Det er sagt at en i klart vær kan se 7 kirker derifra. det er trolig Skei, Henning, Mære, Hustad, Egge, Stod(Forr) og Kvam. En ser i alle fall mye av disse bygdene, samt en stor del av Snåsa.

Vardene kan en trolig se i sammenheng med bygdeborgene, det folket kunne flykte når fienden kom. De låg også på ulendte steder som var lette å forsvare. En vet ikke med sikkerhet når disse vardene var i bruk, men at de var i bruk i middelalderen, år 500 til 1500 er sikkert.

16. VIBES-BREKKA:

Fra Kirk-Skei gikk hovedveien nedover "Davebakken" og videre fram til Langåsen. Den kryssa den nye riksveien ved øvre kant av dyrkajorda i Langåsen, og tilbake ved nedre kant. Herfra går den opp i skogåsen, med stormyra på ei side og steinbruddet på den andre, til den ommer fram i Brekka. Her var det fast hvileplass når de kjørte til Steinkjer med lass. Her åpna landskapet seg mot byen og fjorden når de kjørte til Steinkjer. Veien fortsatte rett fram over dagens riksvei fram til Vibe, om Gjelvold og Midjo der det var ferge over elva.

Veien over Vibes-Brekka vart brukt til ca. 1890, da den vart flytta ned på Brumyra der den går i dag.

17. SIVERTHAUGEN:

Kassen er oppsatt i NM-løypa fra 1991.

Den gamle bygdeveien gikk temmelig rett fram mellom Fossem-sveet(Arnulf Aas) og fram til Ner-Skei. Den går like forbi jordet hos Johan og Lina Lenn(Jan Egil Holm). Skogområdet derfra og opp til Skei heter Siverthaugen. Det er tomt etter en husmannsplass her. Den er oppkalt etter en som vart kalle Stor-Sivert, som budde her sammen med kona, Marit og tre barn. De vart oldeforeldra til Andreas Solberg m.a.

Sivert vart utnevnt til "Stottar-Konge" i 1853. Stottarkongen skulle se til lov og orden i bygda og kunne tilkalles når det var krangel o.l. Han skulle også vise ut uønskede individer. Han var således som en lokal lensmann.

18. KOLÅSFJELLVEIEN:

Trimkassen står i krysset hvor Øvre-Kolåsfjellvegen krysser skogsbilveien som tar av hos Sigmund Brandsegg. Andre veier til kassen kan være:

- Kolåsfjellveien fra skogsbilveien til Johan o. Sæheim
- Kolåsfjellveien fra Susseggsveet
- Bilvei fra Kjell Brandsegg med avtak nedre Kolåsfjellvei

Kolåsfjellveien er den gamle bygdeveien fra Øver-Ogdalen. Den vart nedlagt da det vart bygd bruer i Støa og Brandsegga. Kolåsfjellveien vil bli merka.

Område omkring Kolåsfjellveien viser spør etter stor aktivitet frå eldre tid, så som dyregraver, kolmiler og tjærebrenning.

19. FØGGELÅS-BERGET:

Kassen er ved "mastfestet" på vestsida av Føggelåsberget.

Som navnet sier, så har nok dette vært et område der storfuglen har holdt til. I 1920-30 åra var det jo svært mye fugl, men navnet er nok eldre enn så.

Det er mange gamle veier i dette området. Den eldste er en oldtidsvei, en "Hulvei", som vi finn fra kanten av dyrkajorda på Nord-Skei(Haugseth). Den går utover til Stormyra, svinger langs kanten av denne og ender ved Føggelås-berget.

Den passerer en dal i Kvarvingmarka, der det er ei "kavvelbru". På begge sider av denne dalen er det planert tre veileier og massen er lagt over brua. Denne veien er en ridesti som trolig har gått hele dalen nedover. Den er tydelig forbi gravfelta i Vibe-området. Når denne veien var i bruk er ikke godt å seie, men den kan godt være 2000 år gammel.

20. ELSEBERGET:

Stedet er oppkalt etter Else Marie Johnsdatter Strugstadplass som døde i 1846. Hun satte et varig minne etter seg pga. sin tragiske skjebne, da hun vart funnet druknet i lintjernet i gårdens utmark. Myra her er etter det kalt Elsemyra.

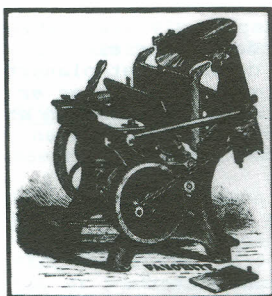
Fra Elseberget der trimkassen er plassert er det flott utsikt til Susegg, Fjesme, Bjerkem, resten av Henning, deler av Sparbu og store deler av Leksdalvannområdet.

Det er muligheter for parkering der høyspenten krysser over veien ved Even Saur. Herfra er sti opp til berget.

KVALITET . . . OG TIL RETT TID

Ta kontakt med oss
når det gjelder trykking av bl.a.

PROGRAM • KLUBBAVISER • BILLETTER
DIPLOMER • PLAKATER • KONVOLUTTER
BREVARK • FORRETNINGSTRYKKSAKER
ELLERS ALT I TRYKKSAKER



AS OFFSET TRYKK

Jæktskippergt. 8, 7700 Steinkjer
Tlf.: 74 16 34 22

TRIMKORT
OGNDAL FRISKVERN
1995/96

NAVN:
ADRESSE:

LEVERES TIL: OGNDAL IL
STØA
7700 STEINKJER

INNEN 1/6 1996

1							
2							20
3							19
4							18
5							17
6							16
7							15
8	9	10	11	12	13	14	