



OL Trollelg

ÅRSRAPPORT 2019



Innhold

Årsrapport fra styret.....	3
Årsrapport fra administrasjonsstaben.....	6
Årsrapport fra teknisk utvalg.....	7
Årsrapport fra sportslig utvalg.....	13
Innkalling til årsmøte.....	31



2 gull på NM KnockoutSprint

ÅRSRAPPORT FRA STYRET

Styret har bestått av:

Leder Kristian Stensrud

Nestleder/ Leder Ove Baardsgaard

Adm.utvalg

Leder Sportslig utvalg Olav Remmen

Leder teknisk utvalg Hallvard Grøvlen

Styret har, på delegasjon fra årsmøtet, valgt Hallvard Grøvlen som leder av Teknisk utvalg. Valgkomitèen har, på delegasjon fra årsmøtet, valgt Ove Baardsgaard inn i valgkomitèen.

Møter og organisasjon

Styret har avholdt 6 styremøter i 2019. Detaljer knyttet til den ordinære klubbdriften fremgår av årsrapporten fra utvalgene og regnskapet.

Fokusområder i 2019

Styret har også i år hatt fokus på rekruttering, øke samholdet i klubben og på økt aktivitet.

Rekruttering

I 2019 stagnerte antallet rekrutter. Det er imidlertid gledelig å se at det begynner å bli en kjerne med løpere som fortsetter å være med år etter år. Dette er viktig for det videre rekrutteringsarbeidet. Det har vært godt oppmøte blant denne kjernen, både på treninger, Trollelgkarusell, Østersundturen og på ungdomsløp. Fredrik Hals Stensrud deltok på vegne av Trollelg på en ukes samling i Kina etter invitasjon fra det kinesiske prosjektet "Belt and Road International Orienteering Competition".

Økt rekruttering er fortsatt ansett som det viktigste fokusområdet fremover. Det er avgjørende for å øke medlemsmassen. Styret takker for nok et år med fantastisk innsats med rekruttering.

Økt samhold

Styret har også i år hatt fokus på å samle de ulike aldersgruppene for å skape en mer helhetlig klubb. Blant tiltakene kan nevnes:

- Felles trening en gang i måneden gjennom vinteren med rekrutterene, ungdom og seniorer.
- Vinterkarusell. 5 løp ble arrangert i 2019.
- Trollelgkarusellen. 3 løp med totalt 101 starter.
- Klubbmesterskap ved Lauglovannet med grilling.
- Sitte samlet på løp. Telt og vimpel er viktige samlingspunkt.

Økt aktivitet

Styret har identifisert 4 grupperinger i Trollelg; rekrutt, ungdom, senior og veteran. Styret har hatt fokus på å øke aktiviteten i de ulike gruppene. Det vises til utvalgsrapportene for mer utfyllende informasjon om resultatene av dette.

Vi hadde som mål å få med 20 løpere i snitt på sprintløpene. Det deltok over 20 personer i snitt fra Trollelg.

Utmerkede resultater i 2019

Klubben har løpere i alle aldre som holder høyt nivå både på krets- og nasjonalt nivå. Vi vil spesielt trekke frem:

- Gull til Frida Haugskott og Trond Einar Moen Pedersli i NM knock-out-sprint
- Bronsemedalje i sprint NM til Frida Haugskott



Pallen i H-35 på Midt-norsk Mesterskap

- 4.plass i Norgescupen til Frida Haugskott
- Tilsammen 8 gull i Midt-Norsk mesterskap til Frida Haugskott, Kristin Haugskott, Paul Forseth, Anders Lauglo (2 gull), Anders Berge Mjølhus, Trond Einar Moen Pedersli og Bård Nonstad
- 2 gull i veteran NM (sprint og mellomdistanse) til Paul Forseth

Vi har også ivrige trimmere som deltar i mange løp i løpet av sesongen.

Administrativt

Oppgradering av kartet for Heimdalsområdet pågår.

Medlemsmassen

Ved nyttår har Trollelg 142 medlemmer. På grunn av omlegging av medlemsregistreringen er ikke tallene sammenlignbare med tidligere år. Styret har registrert 5 nye medlemmer.

Økonomi

Lagets økonomiske situasjon er god, vi har godt med egenkapital. Regnskapet for 2019 viser få større avvik fra budsjettet. Den varslede tippemiddelutbetalingen som skulle komme i 2019 blir ikke utbetalt før i 2020.

Arrangement i 2019

Klubben har i 2019 arrangert 3 terminfestede løp; Heimdal vintersprint, sprintliga og ungdomsløp. I tillegg ble det arrangert 3 løp i Trollelgkarusellen, samt to bedriftsløp og KM stafett bedrift. Det er også i år gjort en utmerket jobb med klubbens turorienteringstilbud.

Styret vil oppfordre alle til å gjøre en innsats for klubben, og vil samtidig benytte sjansen til å rette en stor takk til alle som har bidratt i året som har gått. Din innsats er viktig.

ADMINISTRASJONSSTABEN

Administrasjonsstaben har bestått av:

Nestleder/Adm. leder	Ove Baardsgaard
Kasserer	May Toril Moen
Medlemsansvarlig	Per Einar Pedersli
IT ansvarlig	Harald Musum
Trollelg Nytt /Web	Ove Baardsgaard

Administrasjonsstaben har i år, som før, jobbet selvstendig med hver sine oppgaver.

Det har ikke blitt gjort noen spesielle endringer eller tiltak i år, men vi opplever at det meste fungerer godt som det er.

Det blir regelmessig søkt om støtte hos ulike ordninger, men det er fortsatt idrettsbingo og kommunal støtte som hovedsakelig står for inntektene fra tilskuddsordninger. Laget har fortsatt god økonomi, men det anbefales å fortsette å finne og søke hos flere tilskuddsordninger.

Leder for administrasjonsstaben trer nå av og gir stafettpinen videre. Jeg vil takke for en lærerik periode i styret, og takke administrasjonsstaben som er veldig rutiner-te og selvdrevet.



Laget på Jukola 2019

RAPPORT FRA TEKNISK UTVALG

Teknisk utvalg har bestått av:

Leder:	Hallvard Seim Grøvlen
Materialforvalter:	Per Løvaas
Kart:	Frode Haugskott
Trim:	Odd Musum Frode Stensrud Jon Arne Klemetsaune Harald Lauglo
VDG:	Øistein Åsmul

Arrangement

Ønsker også i år å rette en stor takk til alle som har bidratt på ulike måter til å gjennomføre Trollelg's orienteringsløp. I 2019 har Trollelg også lagt ekstra fokus på opplæring av nye EKT-ansvarlige. De siste årene har tidtakeransvaret stort sett ligget på de samme personene hver gang, så fint å kunne fordele ansvaret litt mer.

Vi også takke de som arrangerer bedrifts-o-løp på Trollelg sine kart. Det er en veldig viktig inntekt for klubben.

I 2019 har følgende løp blitt arrangert gjennom teknisk utvalg:

Terminfestede løp

Heimdal vintersprint, 9. mars 2019

Løpet ble arrangert fra Hårstad skole. Løpsleder og EKT-ansvarlig var Per E. Pedersli, og løypelegger Roar Skulbørstad. Totalt 38 deltakere, noe som er en nedgang fra året i forveien.

Ungdomsløp 4. 6. juni 2019

Trollelgs ungdomsløp ble arrangert på Saupstad skistadion, den 6. juni. Løpsleder var Frode Stensrud, mens Anders Haugskott la løypene. 125 ungdommer deltok, som er omtrent det samme som året i forveien. EKT-ansvarlig var Harald Musum.

Sprintliga, 31. august og 1. september 2019

Sprintligaen, nytt for året 2019, besto av seks sprintløp rundt om i Norge, der Trollelg sammen med Nidarøst og Wing hadde ansvar for ei helg. Trollelg hadde hovedansvaret lørdagen, med løpsleder Per E. Pedersli og løypelegger Frode Haugskott. Det ble da gjennomført et noe uvanlig opplegg, der løperne løp samme løype to ganger. Totaltiden fra dette var utgangspunktet for finaleheatene søndag. Løpene holdt sted på Tonstad skole, og hadde totalt 79 startende i eliteklassene, pluss 27 i publikumsløpet.

Ikke-terminfestede arrangement

KM stafett bedrift

KM stafett bedrift ble arrangert av Trollelg den 20. august ved Skogly. Løpsleder var May Toril Moen med Per Einar Pedersli som løypelegger. EKT-ansvarlig var Håvard Eidnes med hjelp fra Torgeir Iversen (STMBK).

Vinterkarusell

Gjennom vinterhalvåret ble det totalt arrangert 5 vinterkaruseller, med 11 deltagere i snitt.

Trollelgkaruseller

Det ble arrangert tre Trollelgkaruseller også i 2019, med snittdeltagelse på 34 store og små elger.



Fra Trollelgs ungdomsløp

Tur-o

Trollelg har arrangert TUR-orientering i 2019 etter samme opplegg som foregående år. Som vanlig ble det satt ut faste 100 poster, fordelt på 5 kart: Saupstad-Smistad (10 poster), Leinstrandmara øst (20 poster), Leinstrandmarka vest (20 poster), Vassfjellet/Skjøla (25 poster i lia vest og sør-vest for Tanem skole) og Tjyvdalen (25 poster).

I tillegg laget vi 2 stk «Grønne turer», med 6-7 lette poster i hver tur, der kart og postbeskrivelse kunne lastes ned gratis fra Internett. En tur gikk langs stier i området mellom Ringvål skiarena og Lauglovatnet og den andre fra parkeringsplassen på Smistad, ved vegen til Rønningen.

Salget av TUR-O-konvolutter (à kr 280) har vært omtrent som foregående år, men litt mindre:

- Nor-Contact AS (Heimdal) 31 konvolutter (32) - 1 fra i fjor
- Intersport City Syd 33 konvolutter (35) - 2 fra i fjor
- Urmaker Asklund 34 konvolutter (28) + 6 fra i fjor
- Bestilt via TUR-O på nett: 16 konvolutter (16) + 0 fra i fjor
- Direkte salg: 1 konvolutter (11) - 10 fra i fjor
- SUM SALG i 2019 115 konvolutter (122 i fjor) - 7 fra i fjor

De fleste TUR-O-deltakere er gjengangere fra tidligere år, men det kommer noen nye til hvert år. I år registrerte vi 24 nye deltakere, men det er omtrent like mange deltakere fra i fjor som ikke har levert kontrollkort eller registrert postklipp i år.

Det var 24 deltakere som besøkte alle de 100 TUR-O-postene. Av disse var det 23 stk som også tok med seg alle postene på de «grønne turene».

Antall registrerte deltakere er 93 (82 i fjor), dvs. de som har registrert sine postbesøk på Internett eller har levert inn kontrollkort. 82 (70) deltakere har registrert sine poeng på Internett. 19 kontrollkort er innlevert, hvorav 8 også har registrert sine poeng på Internett; dvs. 11 deltakere som har levert kun på kontrollkort.

- 29 deltakere oppnådde ≥ 200 poeng Alle poster
- 39 deltakere oppnådde > 160 poeng Kravet til gullmerket
- 16 deltakere oppnådde 100 - 160 poeng Kravet til sølvmerket
- 16 deltakere oppnådde 50 - 100 poeng Kravet til bronsemerket

En deltaker fikk utdelt 20-års-plakett, etter deltakelse i Trollelgs turorientering i 20 år.

Tre deltaker oppnådde sølvplakett (25 års-poeng) og tre deltakere oppfylte kravet til bronseplakett (12 års-poeng). (Det utdeles 2, 3 eller 4 års-poeng, for oppnådd krav til hhv. bronse-, sølv- og gullmerket)

TUR-O-utvalget hadde ansvaret for å arrangere Dagens løype 19–20. januar i 2019.

TUR-O-utvalget for 2019 har bestått følgende personer: Harald Lauglo, Jon Arne Klemetsaune, Frode Stensrud (ny) og Odd Musum (leder).

VDG

VDG ansvarlig Øistein Åsmul har også i år hatt vanlig kontakt med Grunneierlag og jegerinteresser i Klæbu, der tonen er god og de er enige om det meste. Ellers kan det være et spørsmål i ny og ne fra våre arrangører, som takles der og da. Våre øvrige kartområder i Trondheim, som benyttes mest i løpssammenheng, preges fortsatt av uproblematiske forhold mht VDG.

Matralforvaltning

Utenom noen nye postskjermer, og rikelig med nye plastmapper, ble det ikke gjennomført noen større innkjøp av nytt utstyr i 2019. Vil ellers minne om lånelista i hengeren, og oppfordrer folk til å fortsette benytte seg av denne, slik at manglende utstyr lettere kan gjenfinnes.

Kart

I forbindelse med vårt sprintliga-arrangement i august ble sprintkartet Rosten-Tillerbyen nysynfart og utvidet. Per Einar Pedersli stod for dette arbeidet. Sluttoppgjøret og godkjent regnskap for NM-kartene fra 2014 er ferdig og sendt til kommunen. Tildelte spillemidler, ca. 89 000 kroner, blir utbetalt i 2020.

I 2019 var det kun to bedrifts-o-løp som gikk på våre kart (Vassfjellet og Tjuvdalen). Dette er en betydelig nedgang fra tidligere år.

RAPPORT FRA SPORTSLIG UTVALG

Sportslig utvalg har bestått av:

Leder	Olav Andreas Remmen
Medlem	Anders Haugskott
Senior/junior	Olav Andreas Remmen
Rekrutt	Thomas Berge Mjølhus, Ane Hals Stensrud, Anna Solberg
Hovedløpsprosjekt	Frode Haugskott og Kristin Haugskott

Sportslige høydepunkter:

- 2 NM-gull på knockoutsprint
- NM-bronse på sprint
- 2 gull og 1 sølv i Veteranmesterskapet
- 6. plass på NM-langdistanse
- 6. plass på HL-sprint
- 8 gull, 5 sølv og 3 bronse i MNM
- 5 klassevinnere i Sprintcup

Rekrutt

Våre rekrutter har vært en aktiv gjeng denne sesongen også. Gjennom vinteren hadde vi treninger omtrent annenhver uke, inkl. Vinterkarusellene. Her hadde vi et oppmøte på knapt 10 stk. Treningene ble kjørt innendørs i gymsal, i tillegg til o-teknikk på Vinterkarusellene.



Etter påske kom vi i gang med ukentlige treninger som ble avsluttet med Klubbmesterskap i midten av juni. Treningene hadde oppmøte på Saupstad og foregikk i på Saupstad-Smistad-kartet. Noe som er gladelig å se i år er at vi har en gjeng som har holdt på opptil flere sesonger nå, som trenger større utfordringer og oppfølging. Derfor ble det laget en B-løype og en C-løype til hver trening. Dette var noe vi fikk positive tilbakemeldinger på fra både utøvere og foreldre.

På høstsesongen startet vi opp med treninger ved skolestart og hadde ukentlige treninger ut september. Siste trening var avslutning med sprintstafett, pizza og quiz! Av statistikken for årets treninger ser vi at det totale oppmøte har hatt en marginal nedgang fra i fjor. Dette skyldes færre foreldre som er med og løper. Fordelingen i alder er omtrent lik som i fjor, liten oppgang aldersgruppa 10 år og yngre og stabilt for 11 år og eldre. Vi håper å øke antall barn under 10 år neste år.

Hvert år drar våre ungdommer og rekrutter til Östersund. I år ble det dessverre, av forskjellige grunner, bare 15 små og store elger med i år, 5 færre enn i fjor.

Ungdom

Trollelg har fortsatt en liten ungdomsgruppe, men som nevnt har vi fått en fast gjeng av rekrutter som har nådd ungdomsalder. Disse har tatt store steg o-teknisk i år og ble utfordret med blant annet manipulerte kart på høstsesongen. Dette er noe vi vil fortsette med og håper å få dem til å delta på større løp.

Det ble i år arrangert 8 ungdomsløp. Vi sliter dessverre fortsatt med å få med rekrutter og ungdommer på ungdomsløp og andre løp. I gjennomsnitt hadde vi 10 løpere med på ungdomsløp, som også er en marginal nedgang fra i fjor. 6 løpere løp 6 løp eller mer og 25 elger deltok på u-løp totalt. Beste sammenlagtplassering var Sigrid Haugskott med en knepen 2. plass.

Årets Hovedløp og O-landsleir fant sted på Tynset. Vi hadde en deltaker med fra Trollelg, Sigrid Haugskott, men hun bet godt fra seg likevel. På sprinten slo hun til med en sterk 6. plass i klassen D14! På langdistansen ble hun nr. 29. Hun har også prestert godt i andre løp denne sesongen og gleder oss til å følge henne fremover.

Junior/senior

Treninger

Klubben har hatt treningstilbud om styrketrening og ballspill hver mandag fra november til april. Tidligere år har vi sett en synkende interesse for disse treningene så vi har samkjørt treningene i større grad med rekrutter og ungdommer i klubben. Det ble også kjørt noen o-tekniske økter, type sprintøkter gjennom vinteren, noe som fenget mer interesse enn styrketreningene. Også i forkant av Jukola ble det kjørt en fellestrening i Våttåsen som ble vellykket. Sportslig utvalg vil fortsette med å fokusere på o-tekniske økter og samkjøre mandagstreninger med rekrutt og ungdom.



Starten på NM Sprintstafett

Ski-o

I februar ble det arrangert Norgescup-løp i skiorientering på Bratsberg. To elger deltok i NC og to gikk publikumsløp. Olav Remmen ble nr. 14 i H21, mens Anders Haugskott ble nr. 10 i H19-20. Dagen etter skulle vi stille lag i NM- stafett, men ble dessverre avlyst pga. isete løyper.

Vinterkarusell

Det ble arrangert i alt fem Vinterkaruseller sist vinter. Et løp hver måned fra desember til april. Dette er et tiltak Styret har gjort for å få økt aktivitet i klubben og for å samle klubbmedlemmene gjennom vinteren. Styret håper å gjøre dette til en tradisjon. Deltakerantallet hadde et gjennomsnitt på 11. Vi håper flere medlemmer oppdager denne muligheten til å holde o-teknikken vedlike gjennom vinteren.



Veivalg diskuteres etter NM Sprint

Trondheim Sprintcup

I alt hadde vi i gjennomsnitt drøyt 20 deltakere fra Trollelg. Det er bedre enn målsettingen vi hadde satt oss. Det ble arrangert fire løp. Trollelgs løpere presterte godt og vi fikk klassevinnere i hele fem klasser (H21, H17-20, D65, D70, H80).

NM sprint

Årets sprint-NM ble arrangert i Nydalen i hovedstaden. Trollelg stilte med 5 løpere. 3 elger kvalifiserte seg til finale i det individuelle løpet. Vår løpssterke Frida Haugskott klinket til med bronsemedalje! Trond Einar var uheldig i finalen og ble nr. 16. I sprintstafetten stilte vi med ett lag + et mikslag med Byåsen. Trollelg ble dessverre disket fra en sterk 8. plass pga. dårlig stempling.

Jukola

I tradisjon tro stilte Trollelg lag i Jukola. Årets utgave ble arrangert ikke langt fra Tampere i Finland. Laget besto av Hallvard Seim Grøvlen, Anders Haugskott, Ove Baardsgaard, Roar Skulbørstad, Tommy Schmid, Olav Andreas Remmen og Jan Schmid. Det var samme laget som ble nr. 92 i 2017, så målet måtte være å nærme seg det. Dessverre fikk vi en del dårligere start i år. Vi løp oss opp mange plasseringer gjennom natten og endte tilslutt opp som nr. 165, noe som vi er greit fornøyd med tross en skjev start. Vi håper å forbedre dette til neste år og kanskje stille to lag og mulig et damelag, da det arrangeres i Rovaniemi.



Frida Haugskott på NM Sprint



Fra orienteringstur i Kina

MNM

Midt norsk ble arrangert av Stjørdals Blink med sprint i Stjørdal sentrum og langdistanse og stafett på Selbuskogen Skisenter. Trollelgs løpere forsynte seg godt fra medaljefatet, 8 gull, 5 sølv og 3 bronse. Det ble ikke noe felles overnatting på MNM i år, fordi det var såpass nært byen.

NM-uka

NM-uka ble arrangert av O-laget Tønsberg og Omegn med mellomdistanser på Tjøme og langdistanse og stafett på Skrim. Tre løpere fra Trollelg deltok Anders Haugs-kott tok en imponerende 6. plass på langdistansen i den sterke H19-20-klassen. På mellomdistansen løp Anders igjen et godt løp, men ble «bare» nr. 11. Ove Baards-

gaard løp godt her og tok 4. plassen i B-finalen i H21. På stafetten stilte vi med ett lag. Anders åpnet med en sterk førsteetappe og vekslet som nr. 13, før Ove Baardsgaard var litt uheldig på sin etappe og Olav Andreas Remmen løp stabilt inn til en 36. plass.

NM knockoutsprint

Historiens første norgesmesterskap i knockoutsprint i orientering ble arrangert på Verdalsøra. Trollelg stilte med fire løpere. Sprint er noe som vi har prestert godt på i år og siden det er VM-øvelse neste år var det grunn til å ha forventninger. Disse ble oppfylt til det fulle med TO gull! Frida Haugskott i D17-18 og Trond Einar Moen Pedersli i H21. I tillegg løp også Anders Haugskott og Ellen Merete Skarpsno gode løp.

Dagen etter var det jr. NM stafett der Trollelg dessverre ikke klarte å stille lag. Frida og Anders Haugskott løp på hvert sitt mikslag og begge vant eller var med å prege førsteetappen i henholdsvis dame- og herrestafetten.

NM natt

Kun Anders Haugskott fra Trollelg deltok på NM-natt som ble arrangert av Østmarka OK i Rælingen. Anders ble nr. 12, men klassen ble dessverre annullert grunnet arrangørfeil.

Verdenscup

Trond Einar kvalifiserte seg til verdenscupen i Sveits i september. På knockout-sprinten gikk han videre fra prologen, men røk ut i kvartfinalen. På sprinten dagen etter ble han nr. 4 i B-finalen. Neste år er det VM i sprintorientering i Danmark der Trond Einar har planer om å delta og bite godt fra seg. Vi ønsker han lykke til!

NC junior

Sammenlagt i Norgescupen for juniorer ble Frida Haugskott nr. 4 i D17-18 og Anders Haugskott nr. 16 i H19-20.



Veteranene ute på sin faste gubbetrening

NC senior og U23

Beste Trollelg-løper i Norgescupen for seniorer ble Trond Einar på 43. plass. I U23-cupen ble Olav Andreas Remmen nr. 35.

Sprintliga

Trond Einar Pedersli ble nr. 6 i H21 i Sprintliga, som er en nyoppstartet nasjonal serie med kun sprintløp. Anders Haugskott og Ove Baardsgaard ble henholdsvis nr. 23 og 26. I D21 endte Ellen Merete Schjelderup Skarpsno opp som nr. 21 og Frida Haugskott som nr. 23.

Veteran

Våre spreke veteraner holder det fortsatt gående med «Gubbetreninger» hver tirsdag kl. 10:01 gjennom hele vinterhalvåret. Dette gir naturligvis resultater i når sesongen drar i gang!

Årets veteranmesterskap ble arrangert ved Sundvollen av Ringerike OL. 5 elger dro nedover dit. Paul Forseth løp godt alle dagene som resulterte med to gull på mellom og sprint og sølv på langdistansen i H85. Anders Lauglo og Stig Arild Haugskott løp også bra på mellomdistansen og ble henholdsvis nr. 7 og 9.

Veteran-VM ble holdt i Latvia. Her stilte vi med hele 10 elger. På sprinten ble beste plassering Paul Forseth med 2. plass i B-finalen i H85. Her ble dessverre mange klasser annullert grunnet en stengt port som skulle være åpen. Beste plassering på mellomdistansen ble Anders på 13. plass og Stig Arild Haugskott nr. 37 i den store H80-klassen. Langdistansen ble Stig Arild nr. 43.

To av våre veteraner dro også til O-ringen i Kolmården litt sør for Stockholm. Her tok Geir Paulsen en fin 84. plass sammenlagt. Paul Forseth ble dessverre diskvalifisert.





Styret innkaller til årsmøte i OL Trollelg

Årsmøtet avholdes:

Tirsdag 25.februar 2020 kl 19.00 på Åsheim Barneskole.

Saker som et medlem ønsker tatt opp på årsmøtet, må sendes styret senest 10.02.2020 til:

Kristian Stensrud

Jakob Vingsands veg 48

7089 Heimdal

kristian.stensrud@gmail.com

Fullstendig sakliste med alle saksdokumenter vil bli gjort tilgjengelig for medlemmene senest én uke før årsmøtet på lagets hjemmeside; www.trollelg.no.

For å ha stemmerett må medlemmet ha fylt 15 år, vært medlem av idrettslaget i minst én måned, og ha betalt kontingenten. Medlemmer under 15 år har møte- og forslagsrett. For mer informasjon om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv., se idrettslagets lov § 5 til § 8.

Velkommen til årsmøte!

Med vennlig hilsen

Styret

OL TROLLELG, REKRUTT

VINTER 19/20

UKE	DATO	TRENING/LØP
45	4/11	TRENING
47	18/11	TRENING
49	2/12	VINTERKARUSELL
3	13/1	VINTERKARUSELL
5	27/1	TRENING
7	10/2	VINTERKARUSELL
9	24/2	TRENING
11	9/3	TRENING
13	23/3	VINTERKARUSELL

Foreldre og søsken er velkomne til å delta på både løp og trening!

TRENING

Tid og sted: 1830-1945, Stabbursmoen skole

Hva: Vi jogger i ca 20 minutter før vi går inn i gymsalen hvor det blir ulike øvelser (styrke, koordinasjon el.). Økta avsluttes med ballspill.

Ta med: Klær og sko til å trene ute og inne, hodelykt (hvis du har).

HUSK refleks!

VINTERKARUSELL

Tid og sted: Fri start fra 1800, oppmøte Stabbursmoen skole

Hva: Et veldig uoffisielt gateløp som passer for alle, uansett form og o-tekniske ferdigheter. Etter løpet blir det enkel servering og godt selskap.

Ta med hodelykt og EKT-brikke (vi har også lånebrikker). HUSK refleks!