

# god påske

MELDINGSBLAD  
FOR IL. AASGUTEN  
NR. 1 1984



Redaksjon: Olaug Marta Aarneseth, Jørund Geving,  
Gunn S. Thyrhaug.  
Ansvarlig: Gunn og Jørund

Bank: Aasen Sparebank  
4444 30 039 35  
Postgirokonto 3468048  
Stiftet 10. april 1907

Norges Idrettsforbund  
Norges Fotballforbund  
Norges Frilidrettsforbund  
Norges Skiforbund

## Redaktøren har ordet

Nr. 1 1984

Jå så har red hatt påskeferie hos n Håkon-og et nytt nummer av bladet er ferdig.Vi har fått inn veldig mye stoff denne gangen,og er svært glad for alle som leverer innlegg uten at vi trenger å mase. Det har vært dårlig med utfordringer i form av konkurranser i bladet.Kanskje kan dere "legge hodene i bløt" og finne på noe til høstnummeret?En konkurranse har vi likevel fått med.Let etter den inne i bladet.Merk deg fristen for innlevering. Denne gangen deles bladet ut til alle husstander i bygda.Vi håper at vi når fram til alle.Det er skolelever som står for distribusjonen for at vi skal spare porto.Kontakt redaksjonen om det er noen som blir uten blad. Siden neste nummer kommer først til høsten,benytter redaksjonen anledningen til å ønske dere alle en riktig god og varm sommer.

Red.

A/S HVEDING  
AUTO & SPORTSFORRETNING

2

# Formannen



Vi er allerede langt inne i et nytt år. Skisesongen er på det nærmeste slutt, påsken står for døren og snart starter sommeridrettene opp.

Det har vært intens virksomhet innen alle avdelinger hittil i år. Det trenes, trimmes og konkurreres. Hoder legges i bløt for å finne nye finansieringstiltak innen avdelingene. Nei, det er nok ingen i idrettslaget vårt som gjør som bjørnen - går i hi og sover vinteren til ende.

Malurten i begeret er kommunens økonomiske situasjon, som til nå har ført til stengte svømmehaller og varsel om stenging av gymnastikksalene. Videre har vi fått varsel om reduksjoner av de kommunale tilskudd til idretten og annen kulturell virksomhet, som egentlig er altfor små som de er. Dette betyr at vi må legge oss ennå hardere i selen for å få endene til å møtes.

Å legge ned idrettsarbeidet ville være et nederlag for oss som er engasjert i dette, og en katastrofe for de hundrevis av unge som driver en meningsfylt fritid med å styrke sjel og legeme.

Jeg ber derfor om forståelse og støtte for det arbeid som frivillig blir nedlagt for idrettens fremme, og håper at flere og flere vil støtte opp om idrettslaget vårt.

GOD PÅSKE.

John Bjarne Busklein

## ALT TIL BYGGET

- ★ trelast-bygningsartikler
- ★ takstoler-laminerte dragere
- ★ paneler-impregnert last

.....tenker De ferdighus er



## SPØRSMÅLET alle stiller seg:

- ★ Hvem har den beste isolering?
- ★ Hvem har dyktige snekkere?
- ★ Hvem er gunstig i pris?

**SVARET** kan være **SYSTEMHUS**



— be om katalog!

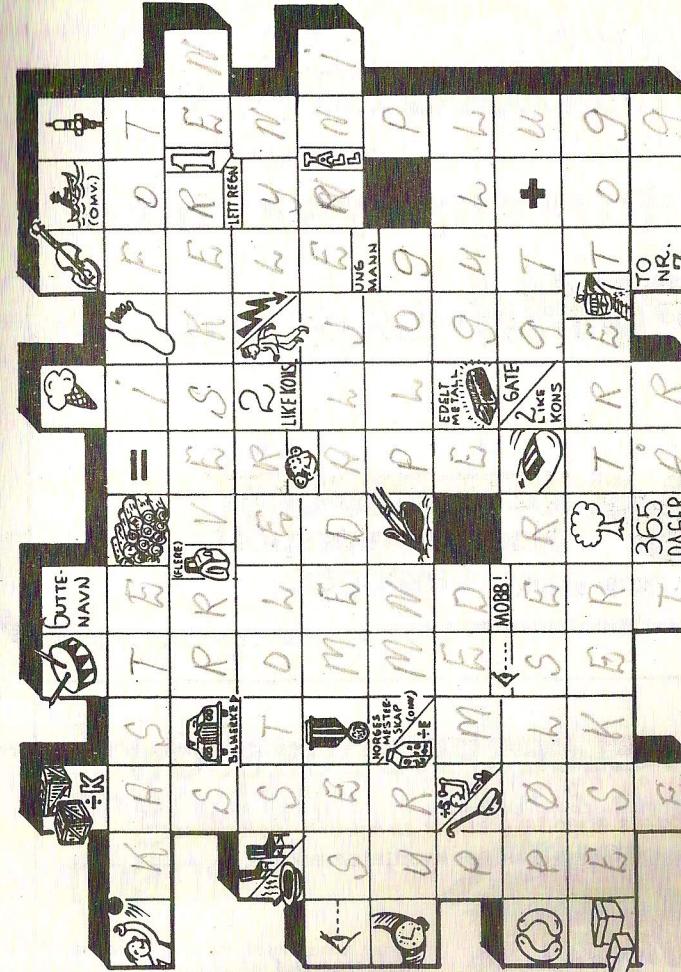


KIRKESVÅAG SAGBRUK OG HØVLERI A/S  
STENKJER - Tlf. 61 700 LEVANGER - Tlf. 61 734

**Bruk distriktets eget  
forsikringsselskap!**

**Levanger - Frosta Brannkasse**

Tlf. 81677



**FOSSING BRUK V/BYE**

7630 Åsen

Sagbruk og høvleri - tlf. 16 199  
Mølle og kornrenseri - tlf. 16 206

## Det nye klubhuset

Ja, så er det nye klubhuset en realitet. Under 1 år etter at byggeplanene ble revurdert, med en betydelig utvidelse og omlegging av byggeplanene, står nå huset ferdig. Meningen var å få huset ferdig til lagets dag den 14. april, men innvielsesdatoen blir trolig den 28. april, med "øppet hus", dvs at alle som ønsker å ta en titt på huset, er velkommen, samt at vi i denne forbindelse serverer kaffe/saft med "nogåt attåt" til alle - gratis.

Når dette leses, står det kun elektrikerarbeide igjen, samt utvendig beising og pussing rundt huset.

Hva har så dette kostet?

Som den oppmerksomme avisleser har merket seg, fikk (får) laget Kr. 247.000,- av STUI i tippemidler. I tillegg til dette må hovedlaget ut med ca Kr. 25.000,- Det er nedlagt ca 3.000 dugnadstimer, pluss at vi har fått litt her og litt der når det gjelder materialer, spiker o.l. Dessuten har laget fått ca 50 m<sup>3</sup> tømmer på rot fra Bygdealmenningen, samt at Svein Bye har høvlet allt trevirke til 1/2 pris - dette for å nevne noe.

Det har vært god oppslutning om dugnadsarbeidet, selv om det i vinter stort sett har vært den samme gjengen som har stått for arbeidet. Denne harde kjerne har gjort et kjempearbeid, og vi lar resultatet tale for seg selv.

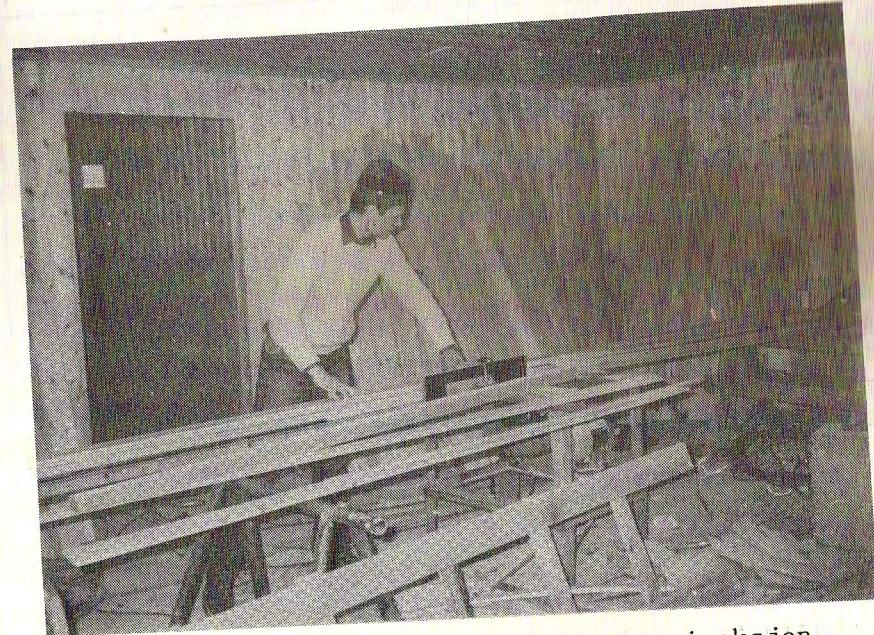
Vi takker alle som har hjulpet til og bidratt til at huset nå er ferdig.

JBB

**Lullau Sport** Spesialforretning  
for sport og fritid  
Tlf.: 81397, Levanger.



Åsens nye "storstue."



En av de mange ivrige av dugnadsgjengen i aksjon.

### Innkomne gaver til laget.

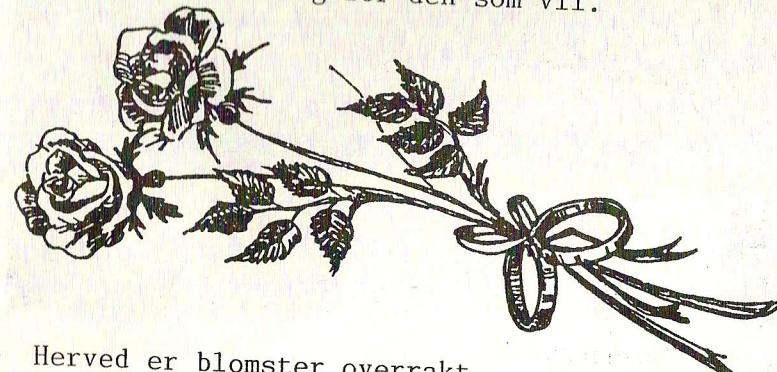
Åsen Servicenter kr.2500,-

Åsen Sparebank kr.4000,-

Åsen Bygdealmennung ca 50 m tømmer.

Tømmer fra forskjellige skogeiere (omtalt annet sted i bladet).

Kronerulling ca kr 4000 - her er det ennå ikke forsøkt å gi sitt bidrag for den som vil.



Herved er blomster overrakt.

### AKSJON GI ET TRE .....ELLER FLERE

For å skaffe penger til fullførelsen av kliubhuset er det igangsatt en akjon blant skogeierne i Åsen, hvor disse er blitt oppfordret til å gi litt tømmer til hovedlaget. Vi har fått god respons blant de spurte. Imidlertid er det noen som ikke er blitt forespurt, og som kanskje føler seg "tilsidesatt" eller "forgått".

Disse kan vi berolige med at det fortsatt tas imot tømmer med takk.

Har du tømmer og giverglede, ring formannen tlf 16255 eller kasserer tlf 18619 og avtal tidspunkt for avhenting.

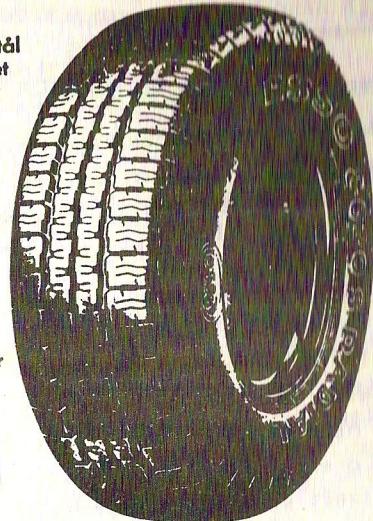
PS. Tømmeret blir forøvrig levert Gilstad sag og høvleri, og vi får materialer tilbake.

Foreløpig takk til alle bidragsytere.

Når vi lar et sommerdekk få navnet Esso Stål Radial, betyr det at vi har forsøkt oss frem til et dekk som fortjener Esso-navnet. Og som tåler våre kvalitetskrav. Krav vi stiller for at du skal få et sikkert dekk som har kjørekomfort i tillegg. Vannplaningsfaren reduseres effektivt av dekkmønsteret, stålcorden sørger for retningsstabilitet selv ved ekstreme påkjenninger - og i tillegg er det stillegående.

Vi er så sikre på kvaliteten at vi har gitt en ekstra garanti: Er uhellet ute, og dekket ikke lar seg reparere, tar du det med til en av våre 400 stasjoner som forhandler dekk. Der tasieres dekkets naturlige slitasje. Gjenværende mønsterdybde måles, og du betaler kun for den naturlige slitasjen dekket er påført. Innbytteretten gjelder ned til 1,5 mm mønsterdybde, og er uavhengig av når dekket ble kjøpt.

Stikk innom Esso-stasjonen.  
Der vet de det som er verdt å vite om dekk.



#### Priseksempler

Dimensjon	Pris
155 R 12	259,-
135 R 13	220,-
145 R 13	246,-
155 R 13	269,-
165 R 13	299,-
175 R 13	331,-
175/70 R 13	288,-
185/70 R 13	338,-
155 R 14	282,-
165 R 14	324,-
175 R 14	345,-
185 R 14	399,-
165 R 14 RF	419,-
165 R 16	300,-
165 R 15	334,-
165 R 15 RF	364,-

**FORVENT MER AV OSS**   
**ÅSEN SERVICENTER**  
7630 Åsen  
Tlf. 076/16 293

Skogn, den 5. jan. 1984.

HEIA AASGUTEN  
=====

Kjære klubbvenner!

Takkar ærleg og inderleg for at meldingsbladet fleire gonger i året dukkar opp (eller betre: ned) i postkassa. Da blir det middagslektyre, - kanskje blir maten kald medan siste klubbnytt frå Åsen tikkar inn i spekulatoren.

Eg trur det er sers verdfullt for eit lag å ha eit aktivt klubborgan. Det bind medlemane saman, og det stimulerer til vidare arbeid. Honnør til dykk alle som held bladet i gang. Det er ikkje så mange lag som greier eit slikt løft. For lettsamt er det ikkje, det veit eg av eiga røynsle.

Altså: Eg har merka meg bankgirenumret, og vonar å få stå på abonnementlista også i åra som kjem. Det er gledeleg å lesa om alt som skjer i laget.

Som gamalt vanedyr må eg vedgå at auga framleis har ekstra lett for å festa seg på den lina der IL AASGUTEN er nemnt. Slik det var i den tid eg prøvde å læra meg lesa, da herremenn som Jan Fredriksen, Nils Kleiven, Knut Stokkan og alle dei andre "gamle kjempor" herja som verst på resultatlistene.

.....ein gong aasgut, alltid aasgut.....

Beste helsing

  
Andreas Lunnan



MÅNEDENS JUBILANT

blir 77 år den 14. april, og den høye alder til tross - han holder seg ungdommelig og frisk.

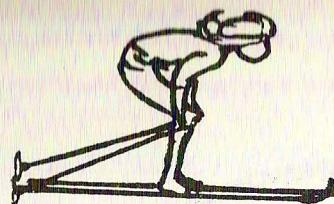
I sine yngre dager levde han en omflakkende tilværelse rundt om i bygda, inntil han i 1965 flyttet inn i egen bolig. Her bodde han fram til våren 1983, da han solgte, og straks startet bygging av en ny, større, mere tidmessig og mere sentralt beliggende bolig, som han i disse dager flytter inn i.

Det skal ikke legges skjul på at 77-åringen har hatt god hjelp av sine barn til bygningen, og dette setter han umåtelig stor pris på. "En bedre gave til min 77-årsdag kunne jeg ikke fått," sier han.

Om det er blitt fint?  
"Ja, bare kom og se," sier han med et lurt glimt i øyet - "men vent til den 28. april, for da vil det vanke både kaffe og kaker."

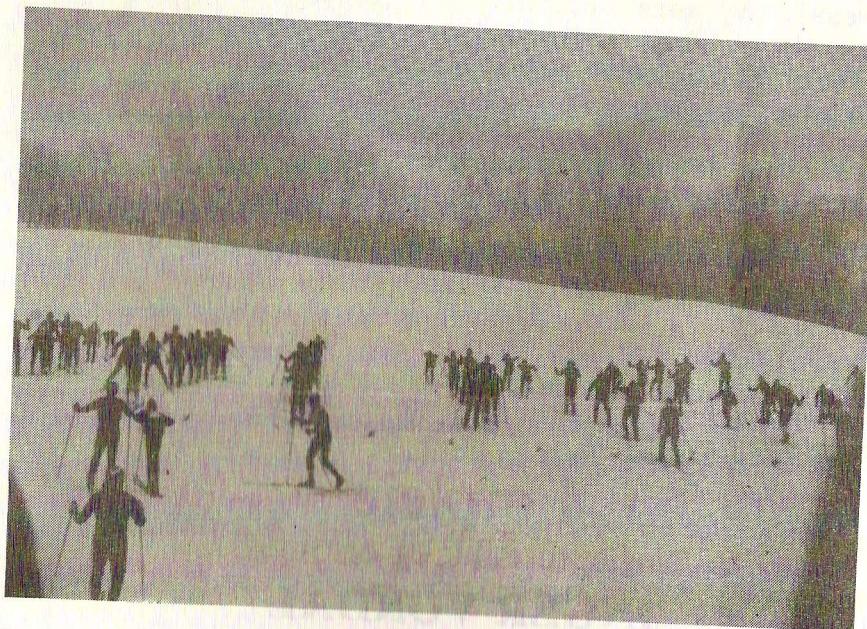
Vi slutter oss til gratulantene.

Fotpleie  
Negleprotetikk og ortonyxi  
**INGER VORDAL**  
Off. godkjent fotterapeut  
Tlf. 16 291 - Timebestilling 16 211



## HØGSETER- RENNET 1984.

Søndag den 26. februar opprunt med tykk skodde nede i Åsen, både løpere og publikum kom til start i Hove. De førstnevnte holdt på å gjøre seg klare til start, preparerte ski og diskuterte vær- og føreforhold. Føret var jevnt? De slapp å smøre om? Føret var jevnt? De slapp å smøre om? Så over til bildeskavalkaden fra rennet:



1.  
Løperne på vei ut fra start med råskodde hengende over seg



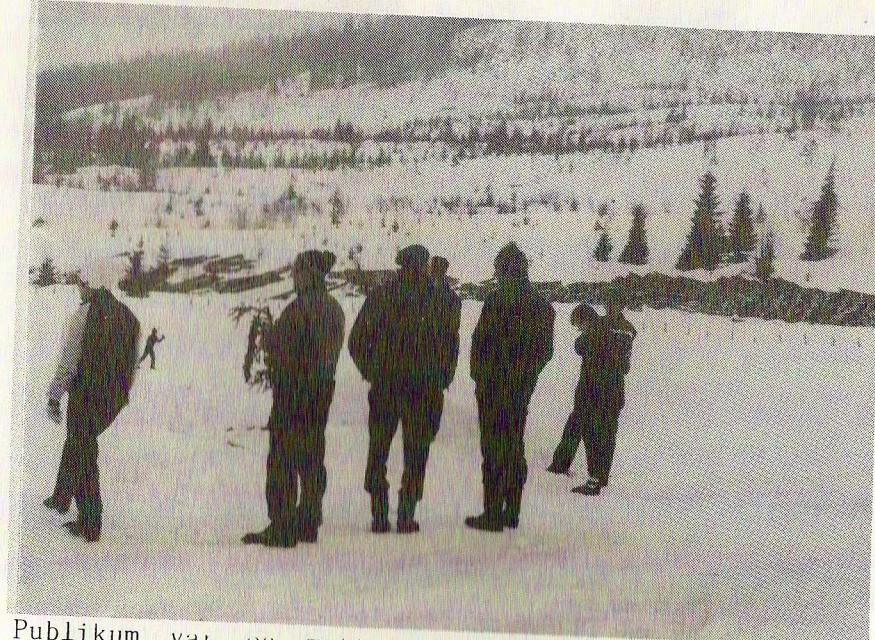
Løper nr.150 kertil Aune,Norske Skog, på vei mot Lille  
plassen.



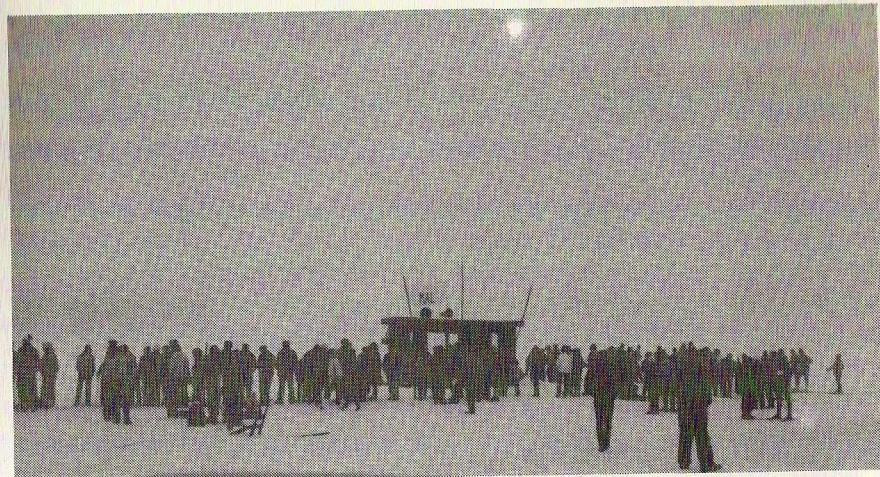
Suppestasjonen på Tillmyra der Jostein Wibe og Johan Fossing sammen med yngre krefter i full gang med å servere løper nr.117 Magnar Bremseth,Skjelstadmark og 353 Sverre Mære, Skatval og 360 Hågen Dalsnes,Forra.



Ikke alle hadde gode ski. Damene til høyre la i utfordringen med et smil. Oppå fjellet var det så godt som skoddefritt.



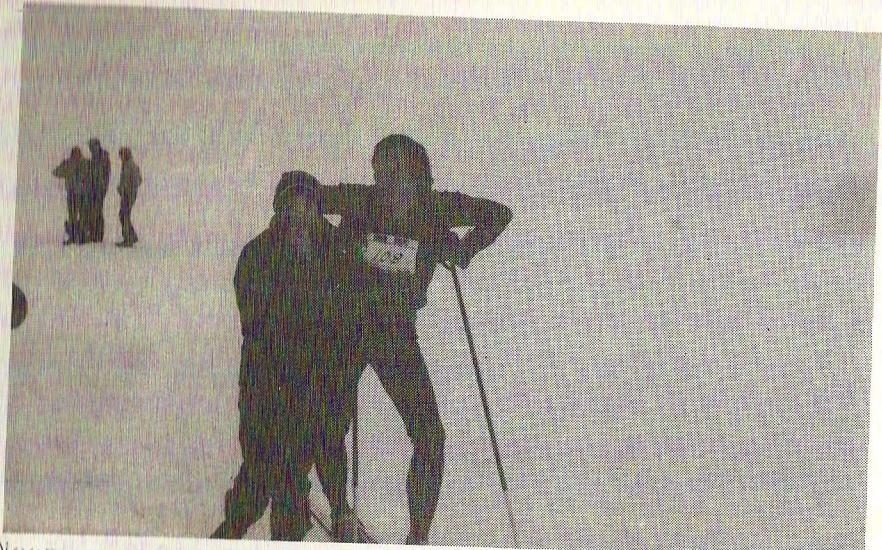
Publikum var og møtt opp på Tillmyra. Fra venstre ses Per og Astrid Skjesol, Jon Ringfoss, Steinar Husby Anne Mari og Magnar Sandvik, og helt oppe til høyre Morten Stokkan.



Så er vi i Skjelstadmark og tåka ligger i målområdet og. Publikumsinteressen var det ingenting å si på. Det var mange som ventet på "milslukerne".



Speaker var som vanlig Arnulf Gresseth med hjelp av sønnen Tor. Kommentarene var lett ispedd musikk i "dødperiodene"----"Levva livet".



Noen ventet på sine familiemedlemmer. Magnar Husbyn tar vel imot bror sin Per Husbyn, Skjelstadmark.



Etter løpet tar man en rask dusj, bytter om og drar hjem,-eller man tar en forfriskning etter turen og slår av en prat som disse.

VEL MØTT TIL NY DYST NESTE ÅR.

14

S.J.

## Komplett!

BBB er bokreolen som De får kjøpt hos bokhandleren. BBB er kjent som en bruksriktig og stilig reol, og De kan bygge den ut, seksjon for seksjon, akkurat som det passer Dem. Nå tilbyr vi også skap til BBB, slik at De kan lage en hel veggseksjon. Hos oss får De en brosjiyre som forteller mer om de mulighetene BBB-reolen gir.



Produsent:  
EIDSVOLL RYEFABRIKK AS

De får BBB-reolen hos

## Levanger Bokhandel

Thurn - Paulsen A/S  
Bok- og papirhandel

7600 Levanger — Tlf. 81 038 - 82 351



SE VÅRE  
ANNONSER  
HVER  
TORSDAG

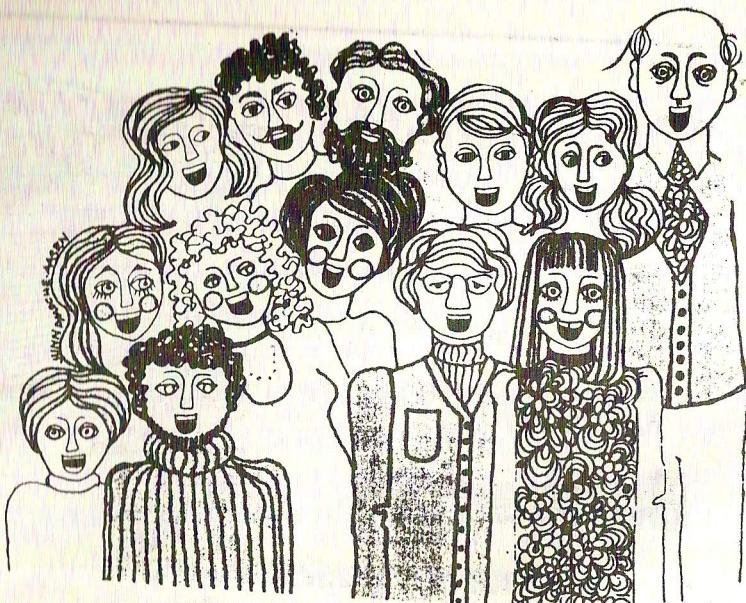
ÅPENT  
FREDAGER  
TIL  
KL. 10.00  
IV.

VI KJØRER  
VARER  
HVER  
TIRSDAG  
OG  
FREDAG

VIVO

HARBETH MINI  
ÅSEN TLF. 16375

VIVO



## ÅSEN SONGLAG

Som det heter i våre vedtekter har Åsen Songlag "til føremål å fremja song og musikklivet i Åsen". Koret ble innstifta i 1931, så vi har nettopp feira vårt 50-årsjubileum.

For tida har vi 33 sangglade kvinner og menn i koret, og en aldersspredning på fra 20 til 70 år. Så her har vi altså ingen generasjonskløft. Selv om medlems-tallet har svinga litt de siste åra, er det i grunnen forbausende konstant. Dette tar vi som et tegn på trivsel: Har du først gitt deg med i Åsen Songlag, slutter du ikke så lett.

Vi er ubeskjedne nok til å påstå at vi har et særdeles godt miljø i koret vårt. Gleda over å synge sammen er selvfølgelig det sentrale, men vi morer oss også av og til med andre ting. Vi har ved flere anledninger brukta scena til andre ting enn bare sang, - kanskje mest til moro for oss selv. Og ikke minst er kaffekoppen en hyppig og trivelig gjest hos oss.

Som kor flest har også Åsen Songlag visse rekrutteringsproblemer. Blandakor har oftest mangel på

16

mannsstemmer, og da spesielt tenorer. Men for tida er det pussig nok damestemmer som er vår største "mangelvare", og kanskje da spesielt sopraner. Vi må vel se til å få i stand en sjarmoffensiv.

TOR forlanger ikke at noen skal prøvesyng for å få bli med, - vi synger alle med det "nebbet" vi har fått. Noter har de færreste av oss særlig greie på, men vi ser da i allefall om noterekka går opp - eller nedover.

Så gammel som ung, har du lyst - ikke vær i tvil - kom å bli med på moroa.

Vi synger ved de fleste anledninger som byr seg. Ja, vi liker visst å opptre. Årets høydepunkt for oss er stevnet i Sør-Innherad Songarlag, et stevne som går på omgang mellom de kora som er tilslutta. Ellers er det vel mest i vår eiga bygd vi synger, men vi har også ved flere anledninger hatt samarbeid med Frol Orkester om større oppgaver. Et nært samarbeid med Åsen Hornmusikkklag må heller ikke glemmes.

Det som nå er vår nærmeste oppgave er en lettere underholdningskveld som er planlagt til 13. mai.

"Søng me oss m/ nå attåt" er satt som tittel for kvelden. Tittelen taler altså for seg selv:

Det skal bli rikelig anledning for alle og enhver til å synge, og ikke minst skal det bli litt "attåt".

Så kryss altså av for 13. mai, det er forresten en søndagskveld.

Med hilsen Åsen Songlag  
v/Olav Haugen

## PER SØRUM Maskingraving A/S

Autorisert entreprenørfirma  
Tlf. (076) 16 203 7630 ÅSEN

Avd. Levanger tlf. (076) 80 090

## Resultater og betrakninger om skisesesongen 1983/84:

Vi skriver nå april og det er tid for å sette seg ned og tenke igjennom, hvordan ble årets sesong totalt sett.

På senior/juniornivå har vi for øyeblikket veldig få som er villig til å ofre det som er nødvendig for å hevde seg på krets og høyere plan.

Mai-Britt som hadde en veldig fin sesong 82/83, har i år tatt det rolig og prioritert andre ting, Arnfinn er i det militære og har vel ikke hatt de beste treningsforhold opp i kalde nord, men han har ved flere renn representert kretsen og var med i NM for eldre jr uten at resultatene denne sesongen ble helt topp, Kjell Olav har også begynt å røre litt på seg på tampen av sesongen, Kjell trente bra under forberedelsene til sesongen men ramlet av når snøen kom. Alle disse (pluss sikkert noen jeg har glemt), er typer som kan nå veldig langt med planmessig satsing over tid.

I de yngre klasser har det vært 8-10 stk som gjevnt har deltatt på kretsrenn, og til dels har oppnådd svært bra resultater, noe som bl.a førte til deltagelse i områderenn for Unni Øien i kl jenter 12 år og for Kathrine Bjørgen kl 13 år, områderenn i disse klasser blir det samme som NM i eldre klasser.

For å komme enda litt nærmere toppen, kanskje helt på toppen i disse klasser så ser ikke jeg det som noen umulighet, vi har i allefall en masse unger som går godt på ski, her er vel glandarenne et meget godt eksempel. Men for å komme videre så tror jeg at vi må lage oss en målsetning over litt lengre tid (3-4 år) i gangen og gjennom den klargjøre hva vi vil opnå, og er dette blant de beste i kretsen så er det min personlige mening at det må til et nært og godt samarbeide mellom, skiløperen - trener - foreldre - skole - idrettslaget.

Når det gjelder resultater så regner jeg med at de fleste følger med i massemedia og har sett disse der så jeg begrenser meg her til å ta med det som har foregått i det siste og kanskje det beste. nemlig:

## Levanger mesterskapet - individuelt:

E. jr, Kjell Olav Einarsve nr 2

Kl G, Einar Feragen nr 1

G 7 år: Tomas Bjørgen nr 4, Lasse Hagnes nr 6

J 7 år: Anne Grete Nyborg nr 2

G 8 år: Gaute Evenhus nr 6

G 9 år: Hans Buan nr 3, Morten Nyborg nr 4

G 10 år: Harald Tømmerdal nr 8

J 10 år: Kjersti Opheim nr 1, Lise Hagnes nr 2

G 11 år: Ola Johan Leangen nr 3, Anders Tvete nr 6

J 12 år: Unni Øien nr 1, Vigdis Tømmerdal nr 3

G 12 år: Morten Buan nr 13, Rune Tronstad nr 16

J 13 år: Kathrine Bjørgen nr 1, Tone Reinås nr 2

### Stafett-senior:

5. pl (Kjell Stokkan, Kjell Olav Einarsve og Jostein Lillenes)

8 pl (Erling Hagnes, Knut Leangen og Knut Evenhus)

I jenter og gutter 10-15 år stilte vi 7 lag og disse ordnet det så Aasguten ble mestvinnende lag med 4 seire, 2 andre plasser og 1 femteplass.

G 10 år: 2 pl (Hans Buan, Morten Nyborg og Jon Hilmar Holberg)

G 11 år: 2 pl (Ola Johan Leangen, Anders Tvete og Tore Husby)

G 12 år: 5 pl (Morten Pedersborg, Rune Tronstad og Morten Buan)

J 10 år: 1 pl (Kjersti Opheim, Anikken Skjervold og Lise Marie Hagnes)

J 12 år: 1 pl (Ingunn Lillenes, Vigdis Tømmerdal og Hilde Hovdal)

J 13 år: 1 pl (Unni Øien, Tone Reinås og Kathrine Bjørgen)

J 14 år: 1 pl (Hilde Skjesol, Elin Solheim og Randi Solheim)

Jeg vil benytte anledningen til å takke alle som har hjulpet til, for et positivt og godt samarbeide, en spesiell takk til de som gjennom hele sesongen har stilt villig opp med biler og kjørt til alle rennene og der hjulpet til med smøring etc..., og til slutt til alle,

Erling Hagnes  
HOLD FORMEN VEDLIKE - TRIM ER SUNDT.  
Oppmann



Kort pust  
egner seg  
dårlig i det  
lange løp!

Ivrige foreldre er alltid  
gode å ha.

Hilde Hovdal, Unni Øien,  
Kathrine Bjørgen, Ingunn  
Lillenes, Vigdis Tømmer-  
dal viser fram pokalene  
vi vant i langrennet.



Vinnerlaget i stafett j.10 år: Anniken Skjervold,  
Kjersti Opheim, Lise Hagnes.



Vinnerlaget i stafett j.12 år: Vigdis Tømmerdal, In-  
gunn Lillenes, Hilde Hovdal.



Vinnerlaget i stafett j.13 år: Kathrine Bjørgen, Tone Reinås, Unni Øien.



Vinnerlaget i stafett j.14 år: Randi Solheim, Elin Solheim, Hilde Skjesol.

22



Tomas Bjørgen varmer opp med spretthopp før start grendarenn 3.3.-84. Blir han en ny Matti eller Gunde?



Førsesongbilde fra trenersamling Sona 13.11.-83.

23

Resultater fra klubbmesterskapet 25/3 1984:

Gutter f 1978:

1. Lasse Hagnes 2,47
2. Jan Egil Risberg 3,47
3. Torgeir Husby 4,18

Jenter 1978:

1. Anne Grete Buan 2,43
2. Anne Grete Almlid 2,55
3. Åshild Rønning 3,03
4. Ann Karin Feragen 3,19
5. Hanne Hovdal 3,44
6. Ingunn Revhaug 3,48

Gutter f 1979:

1. Geir Husby 2,54
2. Roar Husby 3,00
3. Jørgen Olsen 4,13

1 Km gutter f 1974:

1. Morten Nyborg 5,14
2. Hans Buan 5,33
3. Jon Hilmar Holberg 5,48
4. Frode Kvitem 6,05

Jenter f 1974:

1. Jannice Pedersborg 6,33
2. Anita Nesjø 7,41

Gutter f 1976:

1. Sveinung Mossing 7,07
2. Roy Kenneth Vartdal 7,26
3. Stig Ingve Bjørken 7,55

Jenter f 1979:

1. Åshild Stokkan 3,50
2. Ragnhild Almlid 3,56
3. Åse Andersen 3,59
4. Kjersti Husby 4,47

Gutter f 1980:

1. Rune Olsen 6,33
2. Andre Vartdal 8,32
3. Erling Benjaminsen 8,43
4. Tron Ove Sandstad 8,53

Jenter f 1980:

1. Elin Hagnes 6,26

Jenter f 1981:

1. Sissel Risberg

gutter f 1975:

1. Trond Roar Almlid 6,18
2. Håvard Husby 6,30
3. Jan Gunnar Feragen 6,44
4. Gaute Evenhus 6,50

Jenter f 1975:

1. Gunn Jorunn Kolberg 6,07
2. Ellen Tronstad 6,22
3. Borgny Husby 6,54

Jenter f 1976:

1. Anne Grete Nyborg 6,52
2. Marit Husby 6,56
3. Olaug Stokkan 9,34
4. Vigdis Benjaminsen 10,47

Gutter f 1977:

1. Tomas Bjørgen 6,53
2. Øyvind Evenhus 7,50
3. Stig Ove Alstad 7,56
4. Kjell Arne Risberg 7,59
5. Svein Anders Stokkan 8,40
6. Torbjørn Sandstad 8,44
7. Per E. Almlid 8,50

2,5 Km jenter f 1970:

1. Kathrine Bjørgen 9,01
2. Tone Reinås 9,50

Jenter f 1977:

1. Eva Andersen 8,35
2. Gunn Marit Hovdal 8,37
3. Grete A. Løvtangen 8,39

2,5 Km jenter f 1970:

1. Kathrine Bjørgen 9,01
2. Tone Reinås 9,50

Gutter f 1971

1. Morten Pedersborg 9,23
2. Morten Buan 10,20
3. Rune Tronstad 10,52

Gutter f 1973:

1. Tore Husby 10,29
2. Rune Reinåsdal 13,43
3. Dag Rune Kvitem 13,46
4. Ole Kristian Ringen 14,35
5. Lodve Larsen 21,56

Jenter f 1973:

1. Kjersti Opheim 10,36
2. Lise Marie Hagnes 10,58
3. Monica Hellum 15,25

5 Km jenter f 1967:

1. Grete Berg 21,45
2. Mette Bjørgen 23,20

Jenter f 1968:

1. Bente Teigen 23,07

Gutter f 1969:

1. Jan Egil Skjesol 19,23
2. Hallgeir Nyborg 22,35

Jenter f 1969:

1. Hilde Skjesol 23,38

5 Km damer jr.:

1. Hilde Øien 21,27

Damer 19 - 34 år:

1. Svanhild Nesjø 23,10

Damer 35 - 42 år:

1. Anne Mari Røsdal 22,29

10 Km herrer y. jr.:

1. Kjell Stokkan 31,22

19 - 34 år:

1. Jostein Lillenes 32,43

35 - 42:

1. Erling Hagnes	32,24
2. Knut Evenhus	33,23
3. Otto Sivertsen	35,00
4. Knut Leangen	35,22
5. Torbjørn Nyborg	36,12
6. Asbjørn Andersen	37,42
7. Steinar Stene	38,11
8. Sigmund Stenvik	39,19
9. Svein Arne Mossing	39,32
10. Hans Røsdal	39,36
11. Bernt Undlien	40,12
12. Per Almlid	41,38
13. Olav Haugen	43,56

Herrer over 50 år:

1. Arvid Stokkan 19,09

2. Einar Feragen 22,50

3. Einar Opøien 23,18

Eldre jr.:

1. Kjell Olav Einarsve 31,02



## SKI-GJENGEN!



Takk for blomsterhilsen under mitt sykehusopphold, og takk for samarbeidet denne sesongen.

Germann.

M  
612 639



### Åsen Samvirkeleg

7630 ÅSEN

Tlf.: 16 150 - 16 235

Velkommen til S-laget

Assortert forretning. — Vi forhandler

Byggevarer — Elektriske artikler — Dagligvarer

Omsetning av landmannsvarer

Utbytte på vanlige forbruksvarer

Bruk stedets forretning!

## FRIIDRETT-AASGUTEN

Det synes å være økende interesse for friidrett i Åsen. Denne vinteren har det vært tilfrdsstillende oppslutning, og friidrettsgruppas medlemmer har deltatt i flere stevner. 21. januar ble det avholdt innendørs kretsstevne i Verdal. Fra Aasguten deltok: Trude Nilsen, Kari Torkildsen og Bjørnar Olsen - disse stilte både i høyde og lengde.

På Skogn ble det 26. januar arrangert pokalkamp og seriestevne mellom Slogen I.L. og I.L. Aasguten, og her seiret Aasguten med 2018 poeng. Noen uker senere var Skogn I.L. på gjenvisitt i Åsen - 15. februar ble det avholdt seriestevne/pokalkamp mellom Skogn og Aasguten, som også denne gang seiret, nå med 2159 poeng. Aasgutens sammenlagte "seierssum" - 4177 poeng.

Den 19. januar ble det arrangert innendørs KM i den nye idrettshallen på Steinkjer, og her er Aasgutens plasseringer og resultater.

Jenter 17år:	Jorunn Thommasen	nr. 1 i høyde 1,15 m
Jenter 14år:	Kari Torkildsen	nr. 4 i lengde 2,27 m
" "	"	nr. 6 i høyde 1,05 m
Gutter 16år:	Inge Hovdal	nr. 3 i lengde 2,74 m
Gutter 12år:	Bjørnar Olsen	nr. 3 i lengde 2,14 m
" "	"	nr. 2 i høyde 1,10 m

Det var ventet større deltagelse fra Aasguten, men da det ble arrangert KM i ski samme helg førte dette til noe forfall.

3. mars sto Aasguten som arrangør for innendørs KM i stille sprang. Dette foregikk på Solhaug skole med deltagere i klassene junior, senior, veteran - kvinner og menn. Fra Aasguten deltok disse:

Junior, menn:	Rune Johnsen	nr. 3 i lengde 2,62 m
" "	"	nr. 2 i høyde 1,30 m
Veteran, menn 50 - 54 år:	Sigmund Aarnseth	nr. 2 i lengde 2,71 m
	Knut Grandgård	nr. 5 i lengde 2,35 m
eteran, damer	Else Torkildsen	nr. 1 i lengde 2,18 m

I stille høyde var det i alt 13 deltagere og i lengdeøvelsene 22. Forøvrig stod Aasguten for salg av hjemebakst, kaffe og brus. Et vellykket arrangement, både teknisk og økonomisk, og friidrettsgruppa i Aasguten takker alle som bidro til å gjennomføre mesterskapet. I tillegg til nevnte arrangement har avh. I tillegg til nevnte arrangement har Aasguten avholdt lagseriestevner den 18. januar, 15. februar og 11. april.

## Sommerens aktiviteter blir:

Terrengløp 5. mai, alle klasser

## Utendørs friidrett

Lagseriestevner: 29/5 26/6 24/7 21/8 5/9.

Kretsstevne for jenter og gutter: 8/7.

For å bedre økonomien arrangerer friidrettsgruppa fest på Samfunnshuset i Åsen 28/4 - 84.

Formann Sverre Nilsen

## Ny sykkel i år

VI FØRER:

CRESENT

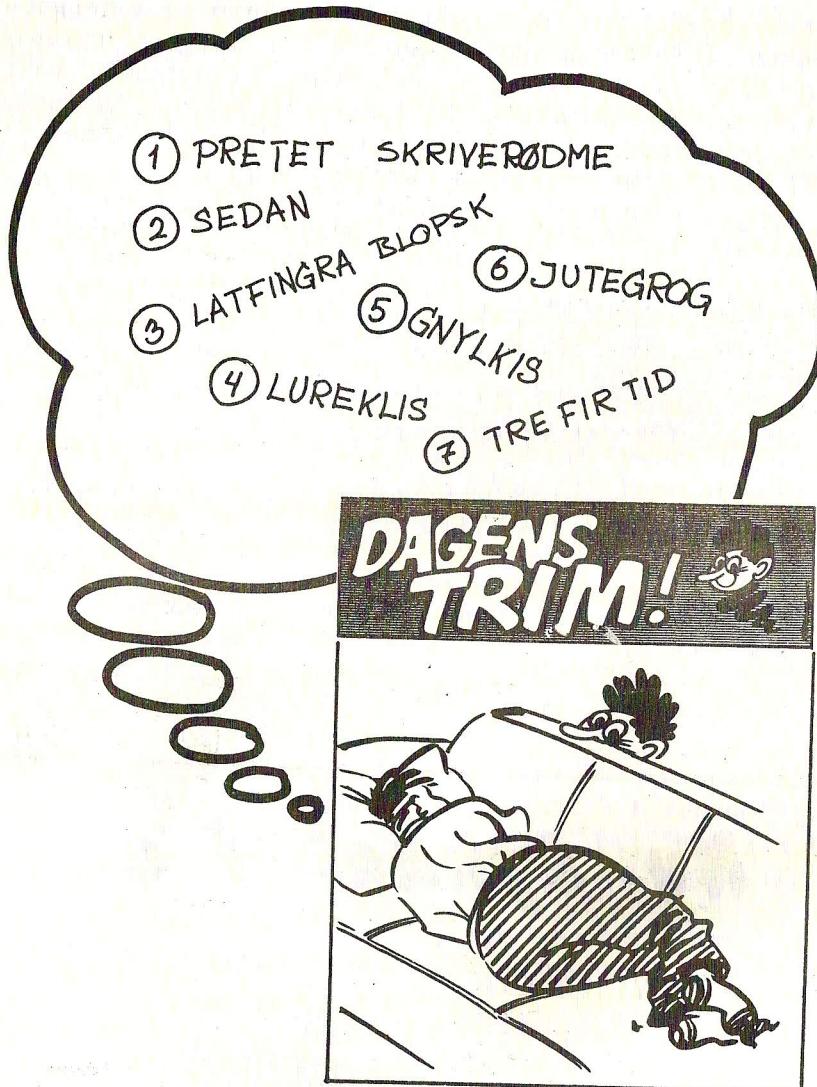
DBS

PEUGEOT



Telefon 94 094 - Postboks 126

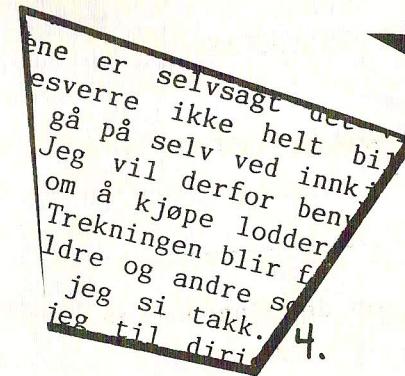
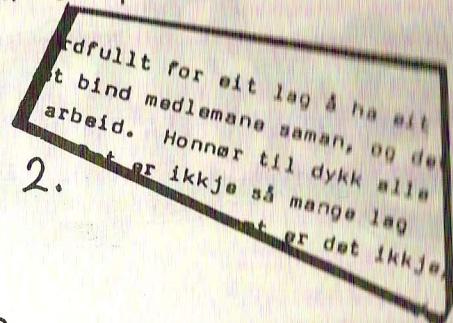
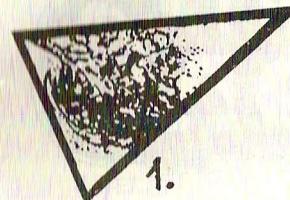
7500 STJØRDAL



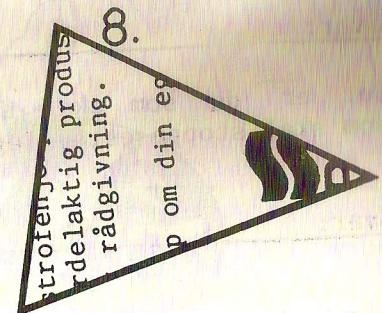
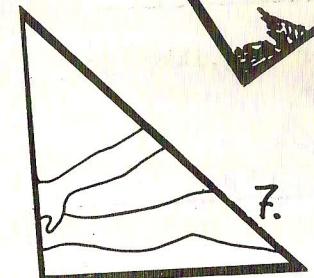
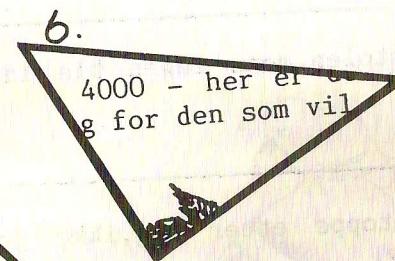
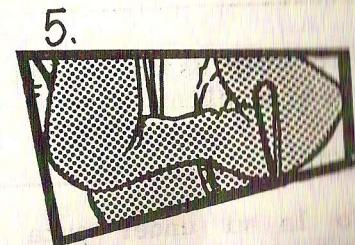
Hvilke trimaktiviteter er det "Sofa-Olsen" har å velge mellom?  
 Send løsningen til en av redaksjonsstabben innen 1. september 1984.

NB! Løsningene består av et sammenhengende ord i hver oppgave.

Hvilke sider har vi sakset fra?



24. siste åra har gatt komme i gang med over sist i mai



# god påske

HVILKE NAVN HAR VI GJEMT I DISSE SETNINGENE?

Åsen Servicenter ligger i svingen ,etter at du har passert bruа over jernbanen.

Svar:

Stor diskusjon har vi da ,selv om det ingen ting er å se eller høre.

Svar:

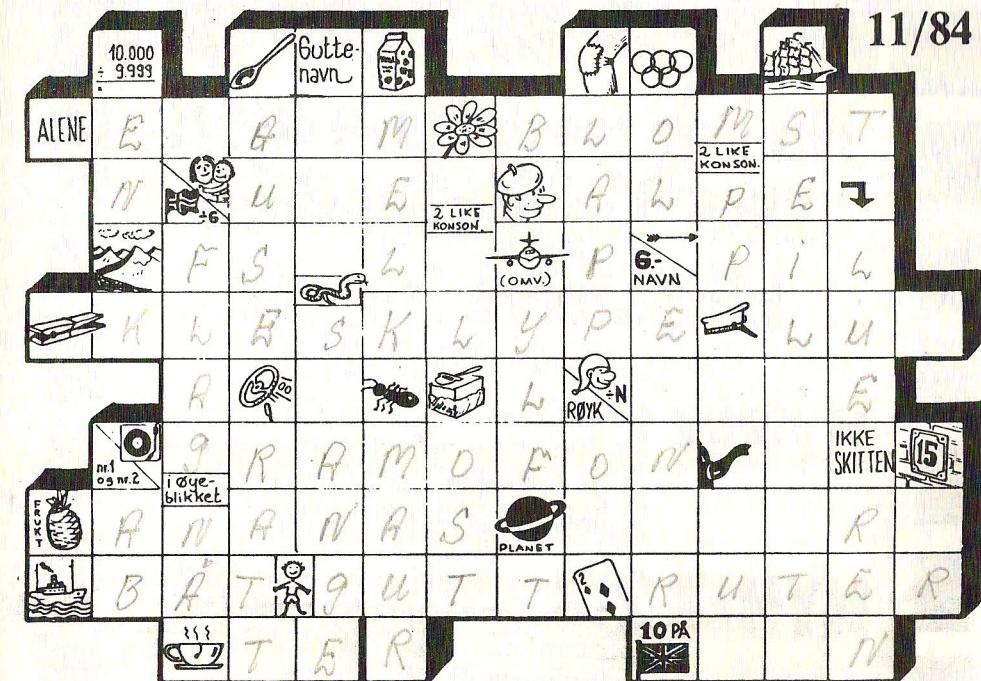
To la vi under puta stolen,mens ingen ble lagt under selve stolen.

Svar:

Det er du som skal stoppe etter meg,ikke jeg som skal stoppe etter deg.

Svar:

Løsning sendes red. innen 1.september.



# Nå har fordelene med SMS\* i Sparebanken blitt større for alle

(\*Sparing med skattefradrag)

## NYHET 1

Ved uttak til boligformål kan du  
nå disponere SMS-pengene dine  
fritt allerede etter 3 års sparing  
(tidligere 4 år).

## NYHET 2

Ved uttak til kjøp av egen fritids-  
bolig kan du nå disponere SMS-  
pengene dine fritt etter 6 år  
(tidligere 10 år).

Stikk innom og få redusert skatten din med opp til  
3.200 kroner hvert år, fra og med i år.

SMS-konto gir deg også bedre lå nemuligheter

Vi minner også om vår Honørkonto for pensjonister  
med 9% rente.

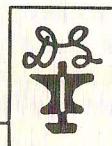
Honørkonto er enkel og grei å bruke og har flere  
fordeler enn andre kontotyper.  
Ta kontakt med oss.

 **Aasen Sparebank** 

KAKER



Tlf.: (076) 16174 og 16292



*Düün-Smia %*

FØRERHUS FOR TRAKTØRER OG INDUSTRIMASKINER,  
KRANHUS, VARETILHENGERE OG ORDREPRODUKTER.

Tlf.: 16 103 7630 ÅSEN

## TRIM FOR LIVET, LIVE?

Nu har vi hålt på i snart sáks år, så de e vel på tid å skriv nán or om oss. Te å bynn me hadde vi ofte besök av sjornalista. Dæm tok bilda å fråtsa i, får dæm, komiske sitvasjona. For oss va det alvor. Av å te blodi alvor. Vi e enda sår over di bildan som ble offentlijort i blae. Især ett kor de ser ut som om vi har et bønne-møte-åsså spælle vi bare basket. Æ husk ikke helt om vi brukte ball på den tia, men spelte jorde vi.

Nu sku fotografen ha vært hær å sidd på oss. De e en grasiøsitet å ynde som vil ha fått han Øyvind Johnsen i TV te bare å stønne. Vi kainn de vi gjør. Især når vi spælle basket (me ball). Alle e bæst. Alle kan alle reglan. Så om stakkars æ prøv å blås for ett eller anna så får æ lange utredninga om kor feil æ tar. Det føres vitna å oppnævnes forsvarera-så som áftes må æ je mæ. Men artigst e de nu når en rø å en blå støt sammen å e ueni om kæm de va som sto i ro, å kæm de va som sparka å slo. Da må æ inn som mægler, å som oftest bli vi eni om et ingen har jort nåt-bægge sto i ro.

Påkledninga e vældi viktig. Enten e du rø eller blå (=rø). Du får problem om du prøv dæ me andre farga-å du må hold på fargen din, de e ikke lov å vingle. Hær e man rø eller blå av sjæl. Enkelte som i dag e blå va før rø, men etter å ha fått endel "juling" av di blå-blei dæm sjøl blå, i hværtfall utenpå. De e deffor vi kall di blå-rø.

Di første áran vi trimma hadde vi me to sjåføra fra Åsen (navn nevnes ikke). De va litt arti. Dæm hadde vesst begge både rø å blå áverdel. I sær den ene brukte å vent te den andre hadde klædd på sæ å gådd inn, før han tok på sæ trøya-å da alltid me anna farge. Dåkker sku ha sidd dæm når dæm kolliderte eller gikk inn for å kveste værandre. Men desværre æ trur dæm har inngådd en fredsavtale-for æ har ikke sidd dæm på trim på flere år.

Ellers e de mange i Åsen som har vært innom trimmen våres i årans løp-det e mange som vi savne. Vi hadde i en periode nán som virkelig tok sæ ut. Dæm både buldra å braka (å lukta) når vi jorde øvelsan våresom dæm e savna vet æ ikke.

Desværre har vi mesta nán på grunn av skada-de e som regel anklan de har gådd utover. Vi e blidd rask i kroppen - av å te så rask at fotan ikke greie å føll me - å da går anklan.

Elles har vi lite skada - de ryktan som går e ikke sann. Æ tror dæm e satt ut av nán som ikke tør å vær i lag med oss. Ser vi bort fra ankelskada å fingern te han Tor(me slægga) - så har de gådd ei tann, et ribbein og en akilles. Å alt e på samme mann - så for oss andre e de ikke farli.

Æ håp at de e nye trimmera som bynn hos oss. Vi træng nytt blo. Vi e ikke farli værken han "Akilles Knut" eller han "Tor me slægga" eller han Sigmund me brøythanna" eller han "Å-dæ Sigmund" eller han "tramp i gålve Kåre" eller dåmmern eller nán an.

Kom å se på áss en fredagskvell fra 7 - 9. Kom å se når vi inntar Oddmannstillinga å ligg å kose áss. Opplegge e ikke farli. Vi varme opp me basket, så tøye å bøye å stækk vi oss. Sirca klåkka 8 starte vi me vollyball - dær e vi blitt proffa. Får vi ti så avslutt vi me innebandy. De kan vær falig. Men ikke så ille nu som før. Dæm som bruk å bli sint har funne ut at de va bæst å stå áver.

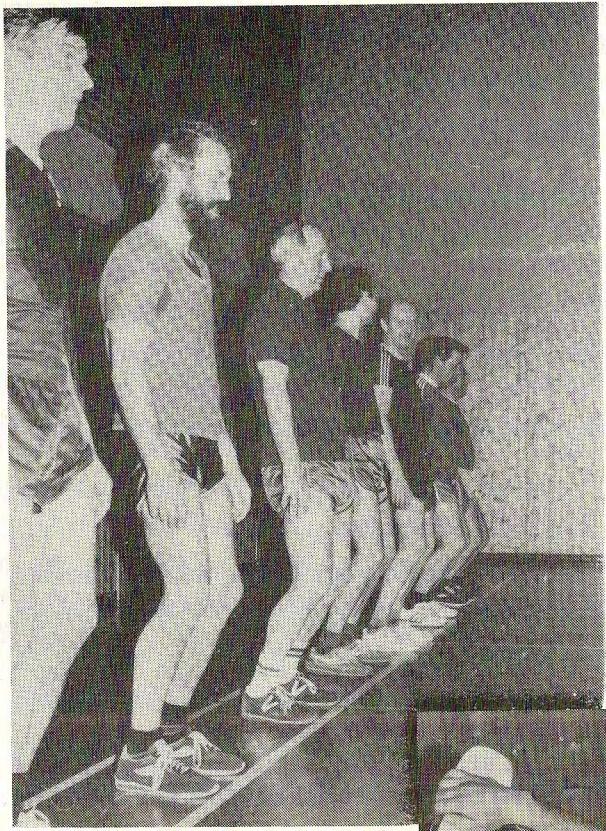
Heilt te slutt så dusje vi å da e alle blidd vænna ijænn - trur æ.

ULF

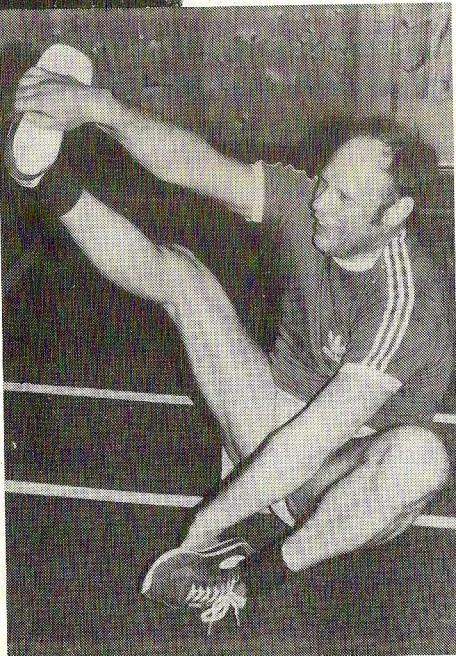
## ASEN INNKJØPSLAG

Kraftfor — Kunstgjødsel — Såvarer  
Jernvarer — Maskiner og redskaper

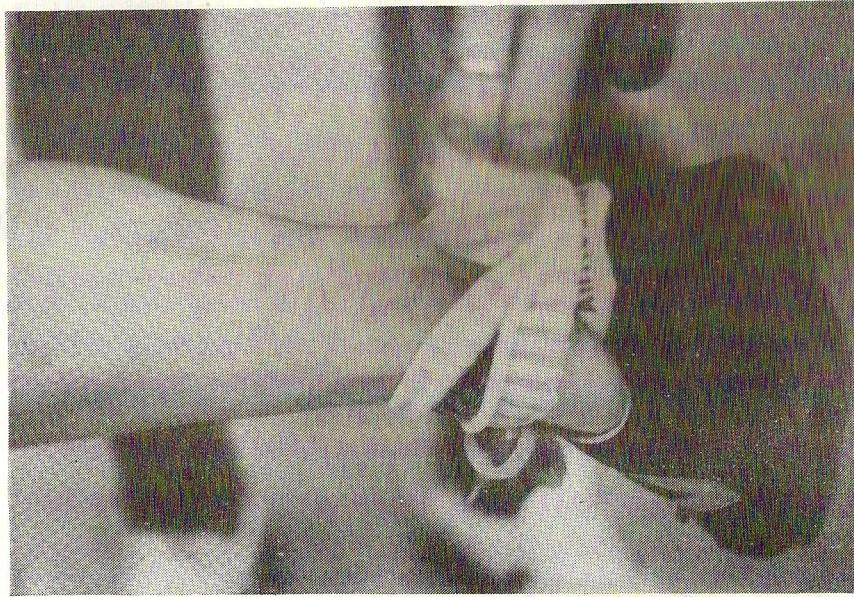
Tlf.: 16 109



Sjå på mæ aill sammen,  
De herre e vældi ænkelt  
Du tar ein sko i kvar  
hainna, heiln på strak  
arm, å så e de bærre å  
smøtt fotn oppi. Den av  
dåkk som ikke kain derre  
me snøring enno, kain  
bruk jåggesko me lynlås.



Kom å se når vi inntar Oddmunnstillinga å ligg  
å kose oss



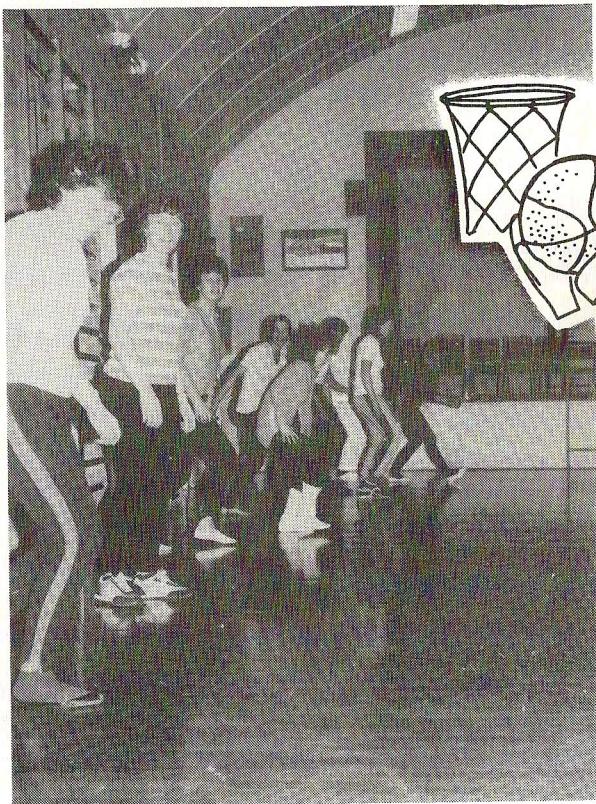
Nærbilde av "Tor me slægga" å han "akilles Knut"

"- det finns bara minnen kvar"

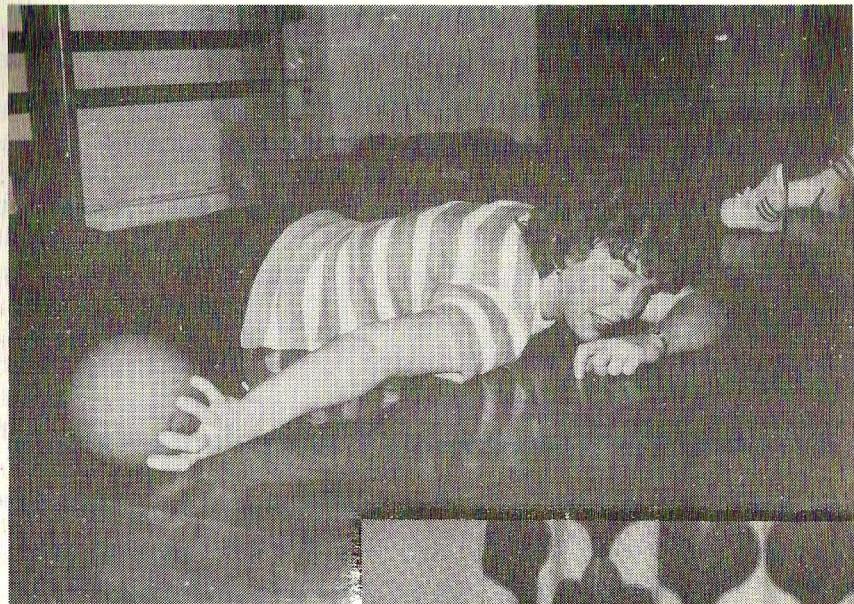
Både på Solhaug og Reithaug har det vært dametrim etter jul. På Reithaug har det vært laber oppslutning mens det på Solhaug var god start etter jul. Imidlertid dabbet oppslutningen snart av slik at vi nå har tatt ferie begge steder. Men mens det sto på var innsatsen upåklagelig - for ikke snakke om stilten. Vi lar bildene tale for seg selv...

Så håper vi på god oppslutning til høsten. Kanskje kan vi røpe at en trimfest er under planlegging, men betingelsen for å få være med er at du har deltatt på dame- eller herretrimmen.

VEL MØTT TIL HØSTEN.



40



E di anneran  
færdi snart å-??



Å for en jæng,  
æ håpe dæm bli likar  
te høstn.

41

## EN LITEN FOTBALLRAPPORT

I tiden som har gått siden siste meldingsblad, har styret i fotballgruppa sett det som en hovedoppgave å prøve å skaffe til stede ny økonomisk grunnlag for lagene. Stillingen pr dato ser ikke fullt så mørk ut, uten at man på noen måte kan avslutte dette arbeidet ennå.

Et vellykket julelotteri vart det første bidrag, siden har vi avviklet to offentlige fester med godt resultat, og i 12 onsdager har vi samarbeidet med samfunnshuset om bingo. Sluttresultatet derfra er ennå ikke helt klart, menoverskudd vil det bli på begge. I skrivende stund foregår salg av idrettskasett med inntekt rett til laget, som også vil gi oss kjærkomne inntekter. I denne tiden har det blitt avholdt tre styremøter, samt ett møte med trenere og oppmenn for hvert enkelt lag. Vil i denne anledning komme med noen praktiske opplysninger til våre medlemmer når det gjelder fotbal. Hvem steller med hva innen stvret:

Svein A. Mossing - kontakt for aldersbestemte klasser

Svein Bosnes - kasserer (Bingo-ansvarlig)

Knut Nonstad - materialforvalter, samt ansvarlig for avvikling av kamper uten kolisjoner mellom lagene

J. A. Vordal - steller med reklame

Knut Ertsås - tar seg av alle arrangementer

Idar Reinås - kurs- og opplæringskontakt

Undertegnede steller med alt annet og prøver å hjelpe til der behovene matte være.

TA GJERNE KONTAKT MED OSS OM TING SOM LIGGER PÅ HJERTET

IL Aasguten  
Fotballgruppa

T. M. Skorstad  
Formann

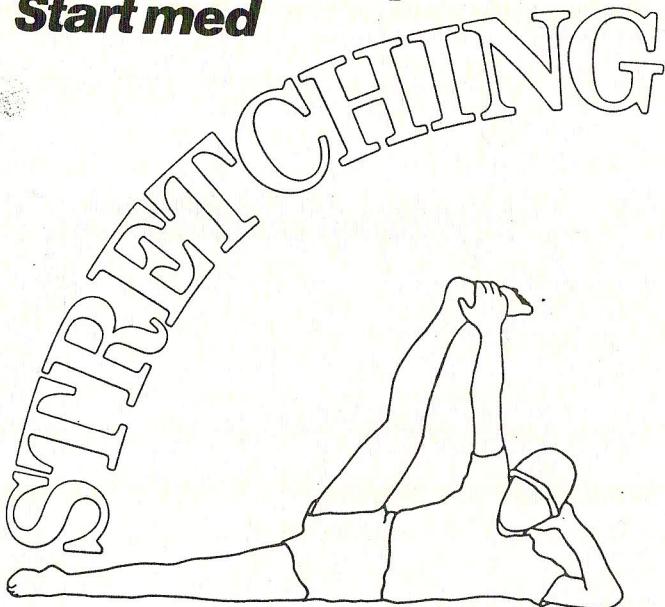


Er det tidlig sesongstart, eller sein vår? Bra er der i allefall å se at det trenes selv om snøen og kulda kan vere lei.



Fra utdelinga av ferdighetsmerkene i fotball 83

## Start med



# Hvordan utføres stretching?

Stretching er lett å lære. Men det finnes en riktig måte å tøye på, og det finnes en gal måte. Det riktige er en avslappet, vedvarende tøyning mens du konsentrerer oppmerksomheten om de musklene du tøyer. Det er galt (som mange dessverre gjør) å huske opp og ned og tøye helt til det gjør vondt. Dette kan i virkeligheten være mer til skade enn til gagn.

Hvis du tøyer riktig og regelmessig, vil du oppdage at hver eneste bevegelse du gjør blir stadig lettere. Det vil ta tid å få løst opp stramme muskler og muskelgrupper, men du glemmer snart tiden når du begynner å føle velværet.

### Den lette stretchen

Når du begynner på en tøyning, skal du bruke 10–30 sekunder på *den lette stretchen*. Ingen brå bevegelser! Tøy inntil du merker en *svak spenning* og slapp av mens du holder denne stillingen. Følelsen av spenning skal nå avta mens du holder. Hvis den ikke gjør det, skal du slappe litt på tøyningen og finne et punkt der spenningen kjennes behagelig. Den lette stretchen reduserer strammingen i musklene og setter vevene i beredskap for den videreførte stretchen.

### Den videreførte stretchen

Etter den lette går du langsomt over i *den videreførte stretchen*. Heller ikke nå noen brå bevegelser. Tøy noen millimeter lenger enn du gjorde under den lette stretchen inntil du på ny kjenner en svak spenning og hold 10–30 sekunder. Ha full kontroll. Også nå skal spenningsfornemmelsen avta; hvis ikke, slapp litt av. Den videreførte stretchen finjusterer musklene og øker smidigheten.

### Pusten

Pust langsomt, rytmisk og kontrollert. Hvis du bøyer deg fremover for å gjøre en tøyning, skal du puste ut mens du bøyer deg og la pusten gå langsomt mens du holder tøyningen. Hold aldri pusten under en tøyning. Hvis en stilling gjør det vanskelig for deg å puste naturlig, er det et tegn på at du ikke slapper av. Slapp da bare av på tøyningen slik at du kan puste naturlig.

### Tellingen

I begynnelsen bør du i hver tøyning telle sekundene inni deg; det vil sikre at du holder den riktige spenningen i tilstrekkelig lang tid. Når en tid er gått, vil du utføre tøyningene etter hvordan du opplever dem, uten å måtte være opptatt av tellingen.

### Strekningsrefleksen

Musklene dine blir beskyttet av en mekanisme som kalles *strekningsrefleksen*. Hver gang du tøyer muskelfibrene for langt (enten ved rykk eller ved at du strekker deg for langt), reagerer en nerverefleks med å sende et signal til musklene om å trekke seg sammen; dette hindrer at musklene blir skadet. Når du derfor tøyer for langt, strammer du nettopp de musklene du prøver å tøye! (En lignende muskelreaksjon opplever du når du uforvarende kommer til å ta på noe varmt; før du rekker å registrere det med tankene, trekker kroppen seg bort fra varmen.)

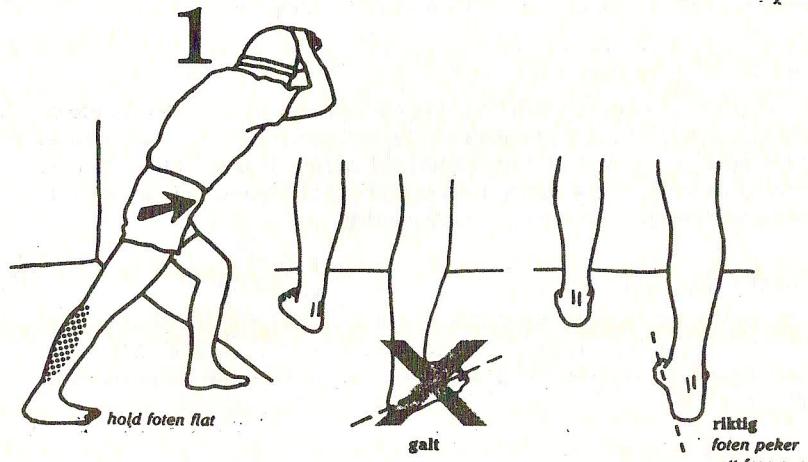
Når man tøyer så langt man kan og holder stillingen eller når man husker opp og ned, overstrekkes musklene og strekningsrefleksen settes i funksjon. Denne skadelige måten å tøye på er smertefull og kan føre til skader som følge av mikroskopiske brister i muskelfibrene. Disse bristene fører til dannelse av arrrev i musklene slik at de gradvis mister sin elastisitet og blir stramme og ømme. Det er ikke lett å bli positivt innstilt til daglige tøyninger og mosjon hvis det skal foregå på en måte som kanskje kan være skadelig.

Mange av oss har i skolen blitt innprentet at vi oppnår ingenting uten «blod, svette og tårer». Vi lærte at ubehag er en forutsetning for fysisk fremgang, og at «...jo vondere det gjør, desto større blir utbyttet.» Men la deg ikke lure. Når stretching utføres korrekt, er ikke metoden smertefull. Lær deg å gi akt på kroppen din, for smerten er tegn på at noe er galt.

Den lette stretchen og den videreførte stretchen, slik de er beskrevet her, aktiverer ikke strekningsrefleksen og vil ikke forårsake smerten.

# Sett i gang!

Når du har utført disse grunnleggende tøyningene, vil du begynne å kjenne når du tøyer på riktig måte. Det er viktig at du legger vekt på riktig kroppsstilling når du tøyer og at du lærer deg å gjøre hver enkelt stretch slik det passer for din kropp.



La oss begynne med legg-stretch som tøyer den nedre bakre delen av leggen og ankelen. Stå med ansiktet vendt mot et gjerde, en vegg eller noe annet du kan lene deg mot. Stå litt ut fra støtteflaten og legg underarmene mot den med pannen mot håndbaken. Bøy så det ene benet og flytt det mot støtteflaten. Hold det bakerste benet rett med hele føten mot underlaget; føten skal peke rett fram eller litt innover.

Uten at du forandrer føttenes stilling, beveger du nå hofstene langsomt fremover mens du stadig holder det bakre benet rett og hele føten mot underlaget. Dette skaper en svak følelse av strekning i muskelen i tykkelappen.

Hold en lett stretch i 20 sekunder, øk så meget forsiktig til en videreført stretch i 20 sekunder. Tøy ikke for langt.

**EDVIN HUSBY**

Smie og maskinverksted

Åsen, tlf.: 16 137

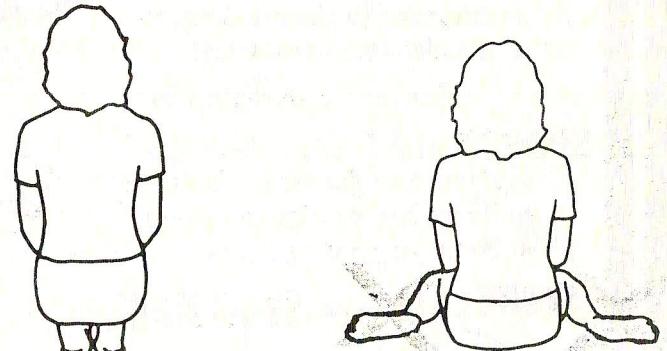
Rørinstallasjoner

Blikkenslagerarbeider

Maskinreparasjoner

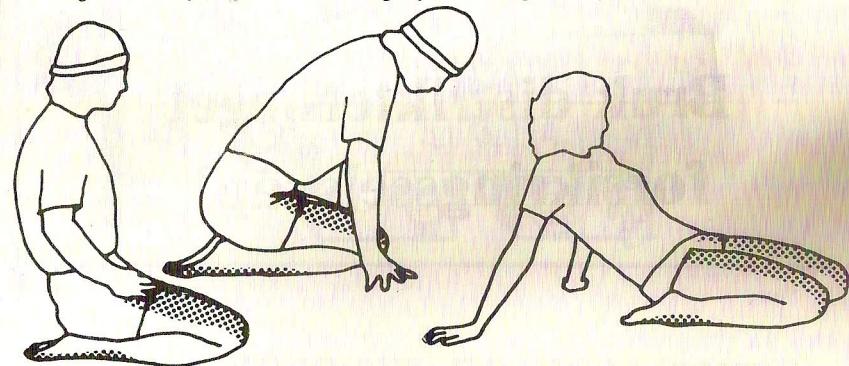
## EN SERIE STRETCH-TØYNINGER FOR BENA

**Med tærne pekende bakover:** Dette er en god tøyning for bena. Du kan utføre en rekke tøyninger for bena, føttene og lysken mens du sitter på føttene med tærne pekende bakover.



Denne stillingen hjelper til å tøye knærne, anklene og knestrekkmuskelen. Stillingen på tærne bidrar også til å slappe av leggene, slik at de lettere kan tøyes.

**Forsiktig:** Hvis du har eller har hatt problemer med knærne, må du være meget forsiktig med å bøye knærne under deg. Gjør det langsomt og under full kontroll.



De fleste kvinner vil ikke oppleve noen særlig tøyning i denne stillingen. Men de som er stive, særlig menn, vil om de har stive ankler. Hvis du føler at det strammer, setter du hendene på utsiden av lårene for å støtte deg og mens du flytter balansepunktet litt fremover. Finn en stilling du klarer å holde i 20–30 sekunder.

Er du stiv, må du ikke tøye for langt. Regelmessig stretching vil føre til positive forandringer. Etter noen uker vil det bli en merkbar bedring i anklenes bevegelighet.

av BOB ANDERSON

3755

17 50,-

kr 55 03,-

# O B S

VI MINNER OM  
KONTIGENTEN!



Familie	kr. 100,-
Vaksne over 17 år	kr. 50,-
Barn under 17 år	kr. 30,-

Når det betales familie kontigent, må ein huske å skrive namna på alle i familién.  
Det er av stor betydning for laget at dette blir gjort, for laget får stønad etter medlemstalet.

"Bli medlem i laget, de e artiar dess fleir vi e".

*Vi takke 'n Håkon for  
god* **ASSISTANCE**  
*red.*

**GRUNNLAGET** er  
lagt for opprykk, med  
nye **PUMA** sko fra



TLF. (076) 81 579

## A/L FELLESPRODUKSJON

Distriktets egen leverandør av kjøtt — pølsevarer  
og fiskmat under kvalitetsmerkene



## FLOAN SPORT

Levanger — Tlf. 82 344

Salg av nye og brukte symaskiner.

Maskinservice.

Flere sorter strikke- og heklegarn.

Mønster.

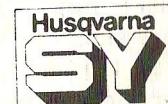
Stoff og stativ til lampeskjermer.

Godt utvalg.

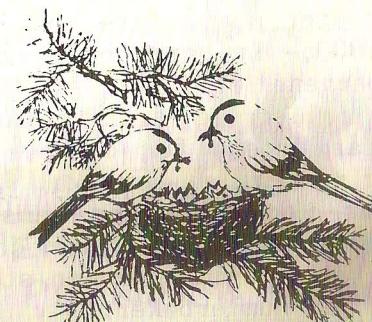


**Husqvarna**

Håkon den godes gt. 21  
7600 Levanger - Tlf. 82577



Skogen  
er god for  
mange



Fra gammelt av ga skogsmiljøet oss mat, varme  
og nærliggende på nødvendige materialer. I dag  
gir det oss muligheter til ferie og friluftsliv — og  
råstoff til mange produkter som vi har bruk for  
hver dag.

Norske Skogindustrier A.S. (Norske Skog)  
foredler hvert år nærmere 2 millioner  
kubikkmeter skogsvirke til avisepapir,  
papirsekker, emballasje, sponplater, planke  
og bord.

Skogen gir rekreasjon og fine naturopplevelser.  
Men den gir også arbeid og inntekt til mange  
mennesker, og den gir oss varer som vi må ha  
hver dag.

Skogen er god for mange!



**Norske Skog**

Norske Skogindustrier A.S.  
Hovedkontoret, 7620 Skogn, Telefon: (076) 85 406

## Fra håndball fronten.

Ja nu er denne sesongen over.

Når vi ser tilbake resultatsmessig er det kanskje ikke så mye å skryte av. 10-årslaget gjorde det best med en 3. plass. Men både P 14 og Damelaget har hatt stor framgang etter juletider. Tapene har blitt redusert med opptil 20 mål, så da går det vel den rette vegen. Vi får kanskje fremheve keeperne våre litt, P 10 Lise Hagnes, P 14 Randi Slettvold og Dame Nelly Lian. Dei har gjort en framifrå god jobb. Det er mange ruscher Nelly har stormet frem og tatt, og ikke minst alle strafferne hun har reddet. To toppscorere kan vi også trekke frem: Kjersti Opheim på P 10 og Hilde Øien på Damelaget. På P 14 har det vært mene jevnt.

Kirsten Rønning slutter nu som trener for P.10, og vi takker for den innsatsen hun har gjort. Som ny trener for P.10 får vi Inger Lise Myhr. Det er vi svært glad for og ønsker henne lykke til.

Det koster mye å være med i en serie. I høst betalte vi 4.800,- Kr bare for å være med i serien. Så kommer hallpengene til. Det er 100 kr timen. Så skal det være baller og drakter, klister og sanitærutstyr. Nu står cupene for døren, det koster 200 kr pr lag. Nu er det 3 lag som skal være med, det blir 600 kr. Det er ikke alle som kanskje tror det er så dyrt å drive lag-idrett, men det koster veldig mye. Så vi er veldig glad for den støtten vi får når vi kommer rundt med nummerbøker.

Toril Nyborg



**ÅSENFJORD SAMVIRKELAG**  
Dagligvarer — jernvarer — glass — stentøy  
Omsetning av landmannsvarer  
Bensin — motorolje — Tlf. 18 618

## HANDBALL.

Vi har også eit lag vi driver med. Det er fra 1. til 3. klasse. Treninga der har vi hatt på Reithaug skole. Vi har også fått spilt ein treningskamp i Skognhallen med 10-årslaget. Treninga for disse små jentene er meget positivt, med leik med ballen, og litt ballspill. Vi har ein trivelig flokk, med godt kameratkap. Vi satser på disse til ny rekruttering. Vi har også fått oss oppmenn. Det er Rut Haugom og Åshild Vold.

Håper på ein bra vår og sommer så vi kan komme oss ut.

Magne Grenne

Agnes Revhaug

# Rørleggeri i Åsen

KJEMPE TILBUD  
PÅ PVC RØR 6" : 40%

NYANLEGG- REPARASJONER  
MODERNISERING- INNREDNING  
UTSTYR M.M.  
Kort sagt ALT I VVS.

**EGIL HOVDAL**  
RØRLEgger  
7632 ÅSENfJORD TLF. 18 605

## SOLHAUG SKOLEMUSIKKORPS

Korpset består av 33 musikere, og vår suverene dirigent er som de fleste ved, Olav Flekstad. Vi har også 18 aspiranter, så det ser ikke ut for at rekrutteringen vil bli noe problem for oss i den nærmeste fremtid. Korpset ble startet i 1965, og da er det lett å regne ut at vi står foran et 20-årsjubileum til neste år.

Det er Olaug Aarnseth som er formann for korpset vårt, og Olaug takler den jobben på en stø og sikker måte, noe som betyr kollosalt mye for et lite skolekorps. Av oppgaver som korpset har hatt, og fortsatt har foran seg, vil jeg nevne dette: Den 18. og 19. februar fikk vi besøk av Mælan skolemusikk fra Stjørna, og da det var nesten 60 gjester som skulle være på Solhaug skole fra lørdag ettermiddag til søndag kveld, så sier det seg selv at det var mere enn nok å gjøre både for korpset vårt, og for foreldrene. Begge dagene ble meget vellykkede, både når det gjaldt underholdning og forpleining, selv om vi kanskje gjerne skulle hatt flere tilhørere på korpskonserten den søndags ettermiddagen.

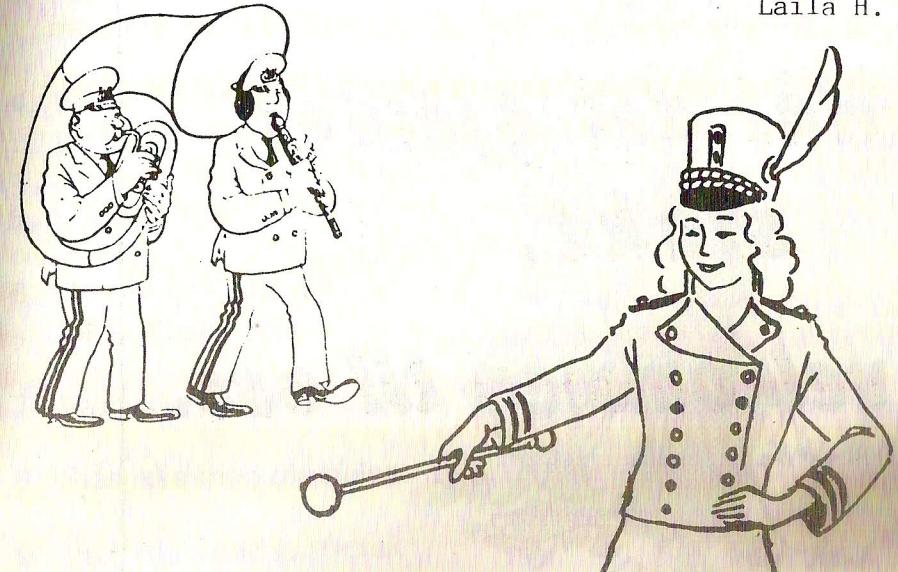
Den aller største oppgaven fikk vi nok allikevel da Olaug meldte oss på til skolemusikk-konkurranse på Verdal den 1. april. "Øve, øve, jevnt og trutt og tappert, det er tingene", står det i en kjent sang, og akkurat det var det Solhaug skolemusikkorps gitt inn for etter at vi var påmeldt. Ett pliktnummer og ett selvvalgt nummer skulle fremføres, og Olav og hans medhjelpere ydet full innsats sammen med korpset. I og med at korpset er så lite, gikk de inn for oppgaven med den tanken i bakhodet at "her gjelder det kvalitet, og ikke kvantitet". Dette skulle vise seg å være den rette tankegangen, for vi er godt fornøyde med vår plassering. Vi fikk en 2. ærespris med 84,3 poeng, og sammenlagt kom vi på 4. plass.

Ellers har vi nå to musikk treff å se fram til, ett på Okkenhaug den 6. april, og ett på Ler den 11. mai, så det blir nok å stå på med øvelser videre utover våren også. Det er også aktuelt å melde på til musikkstemme i Rørvik, musikkfestival på Verdal, og som en avslutning på sesongen håper vi på en liten musikktur.

Før å drive et korps trengs det som alle vet, penger. Ikke minst når nye instrumenter skal kjøpes, for instrumentene er selvsagt det viktigste i et korps, men de er desverre ikke helt billige. Tusenkrone får fort ben å gå på selv ved innkjøp av noe så smått som en fløyte. Jeg vil derfor benytte anledningen til å be alle sammen om å kjøpe lodder nå når vi har en vårutloddning spende. Trekningen blir foretatt like over påske.

Til foreldre og andre som alltid er villige til å støtte opp, vil jeg si takk. Og jeg vet jeg har samtlige med meg når jeg til dirigenten og korpset vil si: "Vi er stolte av dere".

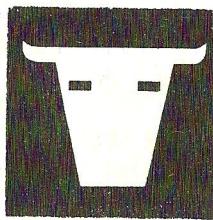
Laila H.



*Velkommen til STJØRDAL og*



**DOMUS  
SPORT**



*Når det gjelder  
slakt,  
velkommen til oss.*

**Levanger Slakteri**

Tlf. 81 099

## **DE TI MOSJONSVETTREGLER**

1. Det er ingen skam å mosjonere.
2. Har du for mange plikter, mosjoner først.
3. Ta vare på kroppen din, - husk du har bare en.
4. Bli ikke smittet av konkurransepresset.
5. Vis vilje.
6. Du trenger ikke å pynte deg for å mosjonere.
7. Vær ikke redd for svette
8. Sløs ikke med din helse.
9. Vær ikke redd for fysisk aktivitet.
10. Bruk kroppen din, - den trenger det.

**HUSK! DIN KROPP ER DITT GULL!**



54 deltakere startet og gjennomførte marsjen:

Knut Stokkan, Nils Arild Røsdal, Sigbjørn Grinde, Anne M. Røsdal, Tordis Grinde, Maria Grinde, Astrid Grinde, Tor Grinde, Ole Kristian Ringen, Osvald Ringen, Odd Ivar Røsdal, Nora Karin Husby, Tore Husby, Roger Hegge, Roald Hegge, Rita Olaug Almlid, Anne Grete Almlid, Trond Roar Almlid, Jan Morten Hokstad, Siv Tone Haugen, Svanhild Irene Nesjø, Rune Tronstad, Ingunn Dullum, Ellen Tronstad, Berit Tronstad, Tore Almlid, Bjørn Tronstadø John Roar Kvam, Magnar Sandvik, Anne Mari Sandvik, Lillian Fossing, Kari Fossing, Johan Fossing, Marit Husby, Ivar Thorseth, Einar Opøyen, Kjersti Husby, Norunn Husby, Steinar Husby, Kathrine Bjørgen, Unni Elisabeth Ringstad, Lodve Jo Larsen, Bjørn Arild Larsen, Magne Grenne, Frode Larsen, Turid Langås, Kari Langås, Odin Langås, Per Olav Langås, Turid Hovdal, Hilde Hovdal, Halldis Hovdal, Astrid Hjelde og Oddvar Hjelde.

I den innlagte konkurransen hadde Ellen Tronstad alle svar riktige - som den eneste.

Uttrukne premievinnere:

Anne Marie Røsdal, Rune Tronstad, Ellen Tronstad, Steinar Husby, Bjørn Arild Larsen og Kari Langås.



**Tore Ligaard**

7500 STJØRDAL

TLF. 076-94 229 — 95 511

## F O R S I N K E T ?

Resultatservice Hoklingen rundt 1983 (25/9)

Et ufysislig vær må nok ta skylden for den lave deltagelsen, tilsammen 16 stk.

Den første snøen kom forøvrig på "Vola" natt til løpet.

Rita Olaug Almlid, Trond Roar Almlid, Anne Grete Almlid, Norunn Husby, Kjersti Husby, Marit Husby, Magnar Sandvik, Anne Mari Sandvik, Rune Tronstad, Jo Martin Husby, Ellen Tronstad, Berit Tronstad, Osvald Ringen, Anna Røsdal, Anne Marie Røsdal og Einar Opøien.

De uttrukne vinnere ble: Jo Martin Husby  
Rune Tronstad

BØNDERNES SALGSLAG kan tilby sine medlemmer:

- Gode avregningspriser.
- En velorganisert inntransport av slaktedyr.
- Et utbygd omsetningsapparat for smågris og livdyr.
- Nødsslaktordning med vakt hele døgnet.
- Driftskredittordning.
- Katastrofehjelp.
- En fordelaktig produsentservice.
- Faglig rådgivning.

Slutt opp om din egen organisasjon!

**GILDE**  
**Bøndernes Salgslag**

TRIMAVDELINGENS TERMINLISTE 1984

Mairittet	20/5	start k1	1000-1100
St.Hanstrimmen	24/6	" " "	" "
Sonstadtrampen	26/8	" " "	" "
Hoklingen rundt	9/9	" " "	" "
Vuduluffen	7/10	" " "	" "
Juletrimmen	27/12	"	0930-1030 (mrk tida)

Juletrimmen kolliderer alltid med barnejuletrefesten, derfor tidligere trimstart.



JULETRIMMEN 83

Et uflysig vær var årsak til at det var få startende, bare 66 stk:

Einar Feragen, Henry Helle, Roy Kenneth Vartdal, Tore Almlid, Anne Grethe Almlid, Rita Olaug Almlid, Tor Hovdal, Halldis Hovdal, Inger Lise Hovdal, Inge Hovdal, Bente Hovdal, Ingrid Hovdal, Guttorm Evenhus, Kåre Vordal, Gaute Evenhus, Randi Lile, Hallvard Husby, Leif Hovland, Aud Hovland, Ruth Arne Reberg, Heidi Kristin Sorte, Alf Magnar Reberg, Nils Hammeren, Unni Lundby Hammeren, Laila Hammeren, Jan Hognes, Ann Lisbeth Hognes, Gunn Siri Hognes, Berit Hognes, Astrid Grinde, Tordis Grinde, Sigbjørn Grinde, John Bjarne Busklein, Unni Ringstad, Hilde Kristin Busklein, Knut Kolberg, Johanne Kolberg, Gunn Jorun Kolberg, Svanhild Irene Nesjø, Nora Karin Husby, Anne Mari Sandvik, Magnar Sandvik, Arne Holthe, Trine Holthe, Vigdis Vedul Moen, Magne Moen, Åse Vedul Moen, Vebjørn Haugom, Mildrid Moe, Anne Marie Aaker Moe, Frøydis Aaker Moe, Anna Røsdal, Anne Marie Røsdal, Steinar Husby, Marit Husby, Geir Skjesol, Guri Skjesol, Ellen Tronstad, Ingunn Dullum, Håvard Skjesol, Åse Andersen, Eva Andersen, Aud Høyem Andersen, Asbjørn Andersen.



# IDRETTSMERKET

FOR ALLE — FOR ALLE — FOR ALLE — FOR ALLE — FOR ALLE



IDRETTSMERKETAKERE I 83

Asbjørn Andersen	6 sølv
Aud Høyem Anderssen	21
Per Almlid	23
Trond Fossing	2
Astrid Grinde	35
Olav Haugen	8
Marit Høyem Haugen	21
Vebjørn Haugom	6 s.
Jarle Husby	21
Erling Hagnes	36
Liv Hagnes	4
Haldis Hovdal	19
Egil Hovdal	4
Ingvar Hovdal	57
Inger Lise Hovdal	38
Leif Hovdal	9.gang
Rune Lyngen	4
Joralf Kåre Lyngen	39
Johan Mo	24

Statuettvinnere

Oddmund Greiné	10.gang
Tor Hovdal	8. "
Liv Stene Mo	7. "
Aase Mo	7. "
Olaug Marta Aarnseth	7. "
Knut Nonstad	8. "
Annar Jenssen	<u>forgylt statuet</u>

Da deltakerantallet di siste åra har gått noe ned, vil eg oppfordre alle til å komme i gang med idrettsmerke. Vi starter opp med merkeprøver sist i mai.

For idrettsmerke  
Einar Opøien

IDRETTSMERKEPRØVER

Ta idretts-merket i år du også, det er ikke så vanlig som du tror.

Prøvene utføres på følgende fredager kl 1800-2000:

25. mai, 1, 8, 15, 22, 29. juni, 3, 10, 17, 24, 31.aug

# NORSKE LIV

når det gjelder  
livs- og pensjons  
forsikring!

DISTRIKTSSJEF  
**IVAR STENE**  
AUTORISERT FORSIKRINGSRÅDGIVER  
TELEFON:  
(077) 62 932

Ta kontakt med vår representant **LEIF HOVLAND**



Laget vårt:

IL AASGUTEN stiftet 14. april 1907

#### Arbeidsutvalg:

Formann	John B Busklein	tlf	16255
Nestform	Per H Stokkan	"	16456
sekretær	Anne Undlien	"	18533
Kasserer	Kåre Einarsve	"	18619
Styremedl	Norun Husby	"	16236

#### Fotballavdelinga:

Formann	Tor M Skorstad	Tlf	16297
Kasserer	Svein Bosnes	"	16100

#### Friidrettsavdelinga:

Formann	Sverre Nilsen	"	16319
Kasserer	Ragnar Arentz	"	16398

#### Handballavdelinga:

Formann	Magne Grenne	"	16141
Kasserer	Toril Nyborg	"	16247

#### Skiavdelinga:

Formann	Torbjørn Nyborg	"	16247
Kasserer	Oddvar Hjelde	"	16210

#### Trimavdelinga:

Formann	Kirsten Busklein	"	16255
Kasserer	Jarle Kirknes	"	

#### ANLEGG

- 2 lysløyper (Solhaug og Reithaug) tilsammen 7 km
- 1 grasbane m/løpebane
- 1 grusbane m/flomlys (avlastningsbane)
- 1 klubbhus (176 m<sup>2</sup>)
- kontraktfestet tilgang til handballbane/Reithaug