



POSTEN

HØSTEN 2015
ÅRGANG 42 • NR. 3

**SOMMERENS
AKTIVITETER**

**ÅPNING AV
RULLESKIANLEGGET
m.m.**



www.tfl.no

TISTEDALEN FRILUFTSLAG - POSTBOKS 18 – 1790 TISTEDAL

Stadig i utvikling og fri flyt !

TFL har vel alltid vært en helårsklubb. Om sommeren har vi tidligere hatt med o-løpere på ferieløp – og fjellturene er jo en gammel tradisjon. Men så mange unge aktive som vi har nå, har vi vel aldri hatt. Ungdommene våre reiser rundt i landet og konkurrerer – de hevder seg også godt på ski, rulleski, sykkelritt eller stort sett der de kan bruke treningsgrunnlaget sitt. Kunstsnøanlegget – nå også med ny asfalttrasé har jo forandret oss. Snart kommer også et nytt servicehus i anlegget og det begynner å bli komplett.

Det begynner å bli en utfordring for TFL-posten og ikke få klubben til å se ut som en ren skiklubb i medlemsavisa. Men sommerens aktiviteter må jo dekkes nå og ikke til vinteren. Da kommer det jo nye begivenheter. Vi har sett oss nødt til å la høstens fotturer bli en del av julenummeret som kommer snart. For fotturer har det vært. Dette blir jo fortløpende lagt ut på tfl.no, men alle er jo ikke på internett. Så det ligger klart til bruk i neste nummer sammen med KM Rulleski og Ertetrimmen 2015 m.m. Sommerens tradisjonelle fjelltur og seniorturen er ihvertfall med i dette nummeret av TFL-posten.

Hilsen Red.

E-post: tflposten@tfl.no
eller - smiasen@halden.net

Frist for stoff til julens nummer av
TFL-posten er 1. desember 2015.



GRASROTANDELEN

I 2014 sørget våre støttespillere for at
kr. 61.489,- kom inn på vår konto.

Pr. 6.10.2015 var det 106 spillere som hadde
sørget for kr. 46 272,- til TFL.

For eventuelle nye som ønsker å støtte oss med sin
tipping, lotto, vikinglotto eller joker:

**Tistedalen Friluftslags
organisasjonsnummer er:
970 226 931**

Har du først registrert deg med vårt
nummer, går alt automatisk når du setter
tippekortet i terminalen eller på nettet.

På forhånd –

Tusen takk at du støtter oss !

TISTEDALEN FRILUFTSLAG
POSTBOKS 18, 1790 TISTEDAL

ERTEHYTTA
Telefon 941 93 829



**KLUBBAVIS FOR
TISTEDALEN FRILUFTSLAG**

REDAKSJONENS MEDLEMMER:

Arild Svendsen
Kjell Bernstrøm
TFLs styre

Trykk: OK-Trykk Halden

Leder	Terje Jensen 41 56 26 07 - leder@tfl.no
Sekretær	Gro Olsen 92 24 28 46 - sek@tfl.no
Nestl./Økon	Magne Redi 99 52 67 26 - nestleder@tfl.no
TFL-Posten	Arild Svendsen 95 98 69 52 - smiasen@halden.net
Hyttegruppe	Wenche Hauge 97 02 73 31 - wenche-t@halden.net
Hytteutleie	Sissel Huseby 91 72 41 45 - shuseby@123.no
Turgruppe	Ann-Kristin D. Fosby 92 80 31 95 - ak-dahl@halden.net
Barnas Turlag	Eileen Lindh Hansen 99 36 87 43 - eileenlindh@me.com
Budalsvikgr.	Ole Lagerholt 41 43 54 05 - olel@halden.net
Ski/Trimgr.	Trond Andersen 90 84 74 56 - skitrim@tfl.no
O-gruppe	Mayna Nossen 95 75 14 90 - hness@online.no
Løypegruppe	Joar Wang 47 24 35 77 - joar@halden.net
Kunstsnøgr.	Hege Kjølvik 92 06 98 16 - kunstsn@tfl.no
Vedlikehold	Kai Nilsen 93 24 40 26 kai.nilsen100@gmail.com
Hjemmeside	Bjørn Harelund 48 26 43 78 - webansvarlig@tfl.no

Tistedalen Friluftslag er tilsluttet:

Den Norske Turistforening • Norges Idrettsforbund
Norges Orienteringsforbund • Norges Skiforbund
Norges Friidrettsforbund • Østfold Idrettskrets
Østfold Skikrets • Østfold Orienteringskrets
Østfold Friidrettskrets



En takk til dere alle

Etter at vårt skianlegg ble asfaltert i sommer og den offisielle åpningen ble foretatt under vårt Rulleski Grand Prix arrangement 14. august, er det mange og takke.

Mange har bidratt til at dette har vært mulig å realisere.

Grunneiere, alle instanser i kommunen og fylkeskommunen, Norsk Tipping og Kulturdepartementet. Flere banker og stiftelser signaliserte tidlig i prosessen at de ville støtte med betydelige summer, noe som gjorde at vi kunne sette i gang.

Krets og forbund har stått på, og små og store firmaer har bidratt med langsiktige sponsoravtaler, faglig kunnskap og ikke minst gunstige innkjøpsavtaler. Men uten den fantastiske dugnadsinnsatsen våre medlemmer og andre interesserte har lagt ned, hadde det vært umulig å få dette til.

TVHalden filmet åpningsseremonien. Omni produksjon var oppe med en drone og filmet fra lufta og satte dette sammen med aktivitet og intervjuer i anlegget. Dette ble sendt på TV2 Sportskanalen og var en veldig flott reklame for anlegget og byen.

Halden Arbeiderblad har laget mange flotte reportasjer fra anlegget gjennom hele byggeperioden og har bidratt sterkt til at kommunens befolkning har blitt klar over dette prosjektet.

En stor takk til alle!

En liten malurt i begeret var vel at NRK Østfold glimret med sitt fravær ved åpningen av anlegget, som for øvrig er det første i Østfold. Det hadde vært veldig stas å få vist Tistedalen Skianlegg på Sportsrevyen, men med Rulleski Grand Prix i Fredrikstad lørdag og søndag, og med Petter Northug på startstreken, var det vel ikke annet å vente. Uansett var fredag 14. august en stor dag for oss i Tistedalen Friluftslag. Når servicebygget er ferdig neste år, er anlegget komplett. Da kan vel de fleste av oss puste lettet ut... og kanskje få tilbake nattesøvnen....

Terje Jensen



*Morten Andreassen som har konstruert løypetraseen,
har definitivt fått tilbake nattesøvnen.
Etter åpningsrennet vanket det bare godord og skryt av anlegget.*





Publikum hadde spredd seg langs løypa

Vellykket åpning av rulleskiløypa



Vinneren
Federico Pellegrino
mot mål



Fredag 14. august arrangerte vi første del av årets Rulleski Grand Prix. Dette markerte den offisielle åpningen av vår nye flotte rulleskiløype. Representanter for grunneiere, kommune, fylke, sponsorer, krets og forbund, banker og stiftelser hadde blitt invitert. Mange gode ord ble sagt om jobben vi og våre medlemmer har lagt ned for å få til dette flotte anlegget. Men det store øyeblikket var da anlegget ble åpnet av Østfolds egen OL- og VM-vinner Ola Vigen Hattestad, sammen med våre egne lovende skiløpere Agnes Høyven Andersen og Per Morten Finstad. Da var det klart for eliteklassene, med verdensstjerner til start. Herreklassen ble vunnet av Federico Pellegrino fra Italia foran Dusa Kozisek fra Tjekkia og Miha Simenc fra Slovenia. Ola Vigen ble nummer åtte, mens vår egen Marcus Syversen imponerte i det gode selskap ved å bli nummer 12 – 1 min og 48 sek bak Pellegrino. I damenes eliteklasse ble det også utenlansk seier til tross for at tre norske landslagsløpere stilte til start. Vesna Fabian fra Slovenia vant spurten foran Barbro Kvåle og Martine Ek Hagen. Kathrine Harsem ble nummer fem. De vi snakket med var veldig fornøyde med løypa, og kommer gjerne igjen ved en senere anledning. Etter at eliteløperne hadde gjort sitt var det så klart for de andre klassene.....

Skigruppas Trond Andersen instruerer Agnes og Per hvordan åpningen av anlegget skal foregå



Det var bra med publikum på plass da herreeliten passerer etter en runde



Barbro Kvåle tar teten i dameløpet



Barbro Kvåle, Vesna Fabian og Martine Ek Hagen på pallen



Vinneren av dameklassen Vesna Fabian i samtale med speaker Jørn Sunby



Meget sterk løp av Marcus Syversen blant skarpskodde konkurrenter



Ola Vigen på vei mot båndet som symboliserer at anlegget blir åpnet



Halden Auto AS



Vår erfaring – Din trygghet

Bilsalg – Verksted – Bilutleie
Karosseriverksted – Deler/tilbehør

Verkstedbestilling på www.haldenauto.no



www.haldenauto.no • Tlf.: 69 17 29 70



Vi utfører bl.a.:
VASK - OMLEGG • BALANSERING AV DEKK
TANGEN BENSINSTASJON
TISTEDAL – TLF. 69 19 22 70

VI SKAPER
TRIVSEL . . .

MØBELRINGEN
IVAR SÆTER A/S

Walkersgt. 12, 1771 Halden • Tlf. 69 18 10 66



Stenseth Grimsrud arkitekter AS

Tlf: 69 17 63 40
www.sgarkitekter.no

Din forhandler av
SYKKEL, SKI og SKO

VERKSTED
OG
DELLAGER



Violgt. 20B - 1776 Halden
Telefon: 69 18 72 44
E-post: sport@halden.net
www.sportsenteret.no

Rulleski Grand Prix i bilder



Marius Svendsby ble nummer tre i Tistedalen



Martine Svendsby



Eirik Vik i flott driv



Vår egen Agnes Høyven Andersen
i ivrig samtale med konkurrent
Anne Solberg fra Spydeberg



I søndagens Grand Prix renn
i Fredrikstad, var Marius klart best
på distansen over 32 km



Filip Holt gikk godt i Rulleski Grand Prix.
Blant annet ble han nummer tre i vårt løp

Petter Stokkeland

STIHL

Viking

PEUGEOT
SCOOTERS

TYSSE

SUZUKI

ARCTIC CAT

Din totalleverandør av gress-, park- og hageutstyr,
mopeder, ATV, sykler, hengere og utstyr
Vi har både verksted og butikk



Hovsveien 3, 1769 Halden • Tel. 69 19 56 20 - Mob. 975 82 036
E-mail: tor@gilstedt.no • www.gilstedt.no

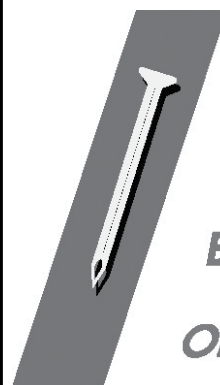




HALDEN FARVEHANDEL

Storgata 1, 1767 Halden
Telefon 69 21 38 50

- Nybygg
- Tilbygg
- Renovering



BYGGMESTER
OLE H. LAGERHOLT

Telefon 69 19 85 34
Mobil 41 43 54 05

olel@halden.net



Norgesmester i sjømatprodukter
Fiskepudding - håndverk

Tistedal Delikatesse

Telefon 69 19 21 89



Rørleggertjenester • Varmepumper
Bad og våtrom • Vann og avløp

Halden Rørleggerservice as

Alt innen rørleggerfaget

Repslagergata 6, 1776 Halden
Telefon 69 19 70 00 - www.haldenrorleggerservice.no



Rulleski Grand Prix

Tistedalen 14. august

Under TFLs åpningsrenn i vår rulleskiløype deltok ikke bare internasjonale toppløpere, men over 100 barn og unge. Seksten av dem representerte vår klubb. Foruten Marcus Syversen som deltok i eliteklassen, gikk Marius Svendsby meget sterkt i H 19-20. Han ble nummer tre, slått av vinnerne (to dømt likt i mål) med seks sekunder. Petter Stokkeland kom for sent til start i H 15-16, men fikk gå utenfor konkurransen i klassen til Marius. Her gikk han så godt at han hadde blitt nummer fem, mens tiden faktisk var bedre enn vinneren i sin egen klasse, Jørgen Lippert. Lippert er på vinterføre som oftest best i Norge i denne årsklassen. I denne klassen, H 17-18, ble TFLs Fredrik Fossum Jensen nummer 20. I G 15-16 kom Filip Holt på pallen, tre sekunder bak vinneren.

Johan Unneberg, Øyvind Mo og Robin Granfelt ble nummer 5, 6 og 20 i den klassen. Eirik Morland, Eirik Vik og Theodor Hoffstrøm ble nummer 16, 17 og 18 i G 13-14. TFL var også representert med to gutter i G 11-12. Anders Bekkevard ble nummer 9 og Per Finstad nummer 16. Tre TFL jenter var også med. Martine Svendsby gikk inn til 4. plass i J 15-16, mens Iben H. Andersen ble nummer 12 i J 13-14. I jenter 9-10 år blir det ikke rangert noen rekkefølge, men Agnes Høyven Andersen kom først til mål! God innsats av alle våre 16 løpere i dette åpningsrennet i vårt nye, flotte rulleskianlegg.

Fredrikstad 15. august

Rulleski Grand Prix fortsatte lørdag i Fredrikstad med sprint. TFL hadde med 11 løpere i dette rennet, hvor det først var prolog og de beste gikk videre til kvartfinaler og finaler. Vår yngste deltaker Agnes Høyven Andersen i J 9-10 gjorde igjen en fremragende innsats. I J 13-14 ble Agnes sin søster Iben nummer sju, mens Martine Eldre Svendsby kom inn som nummer åtte i J 15-16.

Eirik Vik ble nummer 18 i G 13-14, mens Øyvind Mo ble nummer fire i finalen i G 15-16. Johan Unneberg og Filip Holt ble nummer 10 og 19 i denne klassen. Petter Stokkeland gikk seg inn til femteplass i H 17-18 finalen, i en klasse hvor Fredrik Fossum Jensen ble 18 og Håkon Skar 19. I senior elite ble Marcus Syversen nummer 13 i prologen, 13 sekunder bak Pellegrino fra Italia. Sistnevnte ble for øvrig slått i finalen Østfoldingen Ragnar Bragvin Andresen.

Fredrikstad 16. august

Søndag ble så denne Grand Prix karusellen avsluttet med langløp i Fredrikstad. Foruten Petter Northug og en del andre "stjerner", deltok også sju representanter fra Tistedalen FL. Det var lagt opp til tre distanser, 64 km, 32 km og 16 km. Det var ingen fra TFL med på den lengste distansen, men i den 32 km lange løypa ble vår egen Marius Svendsby (H 19-20) klart best av samtlige som gikk denne lengden. Han var 1,19 min. foran nummer to.

Fredrik Fossum Jensen og Håkon Skar i H 17-18 gikk også samme løypa og ble nummer 12 og 17 i sin klasse. På den korteste distansen, 16 km, ble Martine Svendsby (J 15-16) nummer fire, mens trioen Øyvind Mo, Filip Holt og Johan Unneberg ble nummer 4, 7 og 8 i G 15-16.

VED TIL SALGS!

- Blandingsved fra hogsten i skianlegget -
SELGES TIL MEDLEMMER AV TFL

Kr. 40,- pr. sekk (80 liter) - så lenge beholdningen rekker.
Kontaktperson: Bjørn Harelund - tlf. 482 64 378

SVERRE CASPERSEN A/S
ENTREPRENØRFIRMA

CASPERSEN
EIENDOM A.S

Utvikler og eier fast eiendom



Repslagergt. 8, 1776 Halden

Tlf. 69 17 86 40



Vi er alltid tilstede!

Vi skriver om det meste som rører seg i Halden og Aremark
– lokalstoff, politikk, idrett og kultur.

Hvert år bruker vi betydelige ressurser på å støtte
det lokale kultur- og idrettslivet i vårt distrikt.

Ingen kjenner byen bedre.



Kretsmester i sprint

Liv Inger Prangerød er en aktiv dame og deltar i en rekke O-løp både i Norge og Sverige.

Det resulterer i mange sterke plasseringer og 10. juni ble hun kretsmester i sin klasse, D 55.

Løpet ble arrangert av Gimle IF.

Det var ikke det eneste løpet hun vant denne sesongen. Seier ble det også i Kvillebyns klassiske 29. mars og begge dagene i Grånsjakten 4. og 5. juli.

Liv Inger besteg pallen sju ganger denne sesongen.

Etter det TFL-posten har klart å orientere seg fram til, har hun deltatt i 17 løp i Norge og fire i Sverige, pluss fem løp i veteran VM. Dette er omtalt i eget stykke.

O-VM for veteraner

I tidsrommet 26. juli til 1. august ble orienterings-VM for veteraner arrangert i Göteborg.

Liv Inger Prangerød var vår representant her og klarte seg godt i det gode selskap.

Først var det sprint på programmet. Her ble det 10. plass i kvalifiseringen og 12. plass i finalen.

På langdistansen var det to kvalifiseringer. I den første ble Liv Inger nummer tre, i den andre nummer åtte.

Sammenlagt i kvaliken ble hun nummer åtte.

I finalen gikk det litt dårligere hvor hun "bare" ble nummer 20. Men trøsten her var at hennes gode o-venninne fra Sarpsborg O-lag Anne Elisabeth Ramtvedt ble verdensmester.



Liv Inger Prangerød (TFL) t.v.
I midten verdensmester Anne Elisabet Ramtvedt (SOL)
og t.h Bente Line fra Indre Østfold OL.

Ny seier til TFL i turorienteringen

Nok en gang har vår klubb trukket det lengste strået når opptellingen av Tur-O klipp ble gjort i slutten av september.

Med forbehold om noen justeringer for de som ikke er registrert på nettet, har TFL denne gangen 1309 klipp

fordelt på 32 deltakere. Halden SK har 518 klipp og Gimle IF 433.

Fjorten personer har besøkt samtlige 95 poster og seks av disse er fra TFL.

Asbjørn Holmen i godvær og Mayna Nossen fotografert i en bløtere periode. Tur-O kan man drive med i all slags vær.



KOLÅS EFTF. A.S

Autorisert Rørleggerforretning

Mandag – fredag 9.00 – 16.30
Torsdag 9.00 – 18.00
Lørdag 10.00 – 13.00

NEDRE BANKEGT. 34, 1771 HALDEN

TELEFON 69 19 07 00
TELEFAX 69 19 07 01



Vi utfører alt innen . . .

- **NYBYGG**
- **REPARASJONER**
- **OMGJØRINGER**

Medlem av Norges største rørleggerkjede
www.Bademiljo.no



Fjelltur 2015

3.-7. august



Spreke damer på tur

Atter en gang var det klart for fjelltur med noen av TFLs sprekeste damer. Vi møtte opp på Halden stasjon tidlig mandag morgen, og satte nesa mot fjellheimen. Det var tidlig for mange, og det var mange flotte snorkelyder rundt på toget. Etter litt forsinkelser med toget fra Oslo, kom vi oss fram til Trondsbu. Her var vi så heldige at vi fikk kjøpt kaffe og spist lunsjen inne, før vi gikk mot Stigstuv. Været var det ingenting å si på, og vi koste oss på den ca to-timer lange turen. Vi fikk to fine rom i andre etasje, og til middag fikk vi servert deilig fiskesuppe til forrett etterfulgt av reinsdyrstek.

Tirsdag morgen var det var det klart for en ny etappe, og vi hadde ikke kommet oss lenger enn rett borte i lia, før vi dro på oss regntøyet. Wenche hadde glemt lue, men oppfant et nytt moteplagg, og frøs ikke et sekund på ørene. Vi så snø og laget snøengler, og krysset en stor elv. Alle damene spratt lett over, bortsett fra de to yngste (og tydeligvis ikke sprekeste) som gikk rundt for å finne en bedre vei, og endte likevel med å ramle i elva. Vi fikk en del tåke og regn

på slutten, så det var deilig å komme frem til Rauhel-leren. Her var vi ikke alene, og på kvelden kom enda 20 mennesker som hadde ridd på hester inn dit. Alle klærne på tørkerommet fikk en deilig hestelukt. Her koste vi oss med AKs etterlengtede cider og quizbok. På onsdag våknet vi til fint vær, men det kjentes litt kaldt ut. Gunhild hadde vært uheldig og mistet hanskene sine i tørkerommet, men det ble ikke et problem, for utover dagen fikk vi kjempefint vær og kunne gå i t-skjorte og solbriller; det er luksus! Ettersom det hadde regnet en del, var det ganske vått, og et sted måtte man krysse en gjørmete bekk. Gunhild og undertegnede gikk først, og vi slet litt med å komme over. Vi ventet på resten av damene for å se hvor lang tid de brukte over der, men de bare hoppet elegant over én etter én. Vi hadde to gode pauser i sola, og fikk til og med besøk av norske, kjekke gutter til damenes fornøyelse. Vi kom fram til Heinseter etter en noe bratt nedstigning, og nøt en velfortjent øl. Vi spiste nok en deilig middag, og hadde quiz i vår egne lille stue i annekset.

- HARDANGERVIDDA



Jorunn, Eva, Hege og Wenche på vei til Fagerheim

Torsdag morgen hadde vi nok en gang kjempefint vær. Vi spiste en god frokost, og fikk på oss sekkene. Vi koste oss over fjellet, og for noen ble det litt halvveis bading over en elv. Været var litt av og på, og vi fikk noen regnskurer i løpet av dagen. Siste kilometeren gikk langs veien, og vi kom fram til Fagerheim. Her var det riktig så luksus med oppredde senger og håndklær på alle rommene, alle ble veldig fornøyde. Her fikk vi servert en kjempegod middag, og koste oss med både kaker og boller etter maten. Fredag spiste vi en god frokost før noen gikk ut for å gå en liten tur, mens noen ble sittende inne og lese litt. Vi ble hentet på Fagerheim og tok tog hjem til Halden. Takk for en veldig fin tur, og til AK for som var en flott turleder. Satser på en like bra tur neste år!

Maria

Artikkelforfatteren



Seniorturen til Gomobu 30. august til 4. september 2015



Seniorturen dette året gikk til Gomobu Fjellstue i Valdres. 27 forventningsfulle deltakere entret bussen i Jernbanegata søndag 30. august. Sjåføren, Frode Bredholt, var for anledningen også vår reiseleder.

Vi dro avgårde i fint sensommervær, og etter en rast samt noe å bite i på Hønefoss, gikk ferden videre mot Valdres. Litt allsang ble det også, før vi ankom Gomobu ut på ettermiddagen. Vi ble tatt godt imot av vertskapet, og fikk etterhvert etablert oss på våre tildelte rom. Middagen smakte ekstra godt etter reisen, og vi fikk erfare at mat og drikke på Gomobu var av beste sort. På kvelden var det sosialt samvær med allsang til trekkspilltoner av Tor Hveding, etterfulgt av en quisrunde ledet av Frode Bredholt. Mandag morgen våknet vi til sol og fint vær. Frode og Tor hadde turtraseen klar, og etter frokost ga vi oss i vei innover fjellet mot Simlehovda og Langeberget. Noen av oss valgte en kortere runde, men alle fikk oppleve fjellet fra sin beste side. Medbragt nistemat og kaffe ble fortært ute i det fri, og den fine dagen ble godt utnyttet. Etter fjellturen smakte middagen ekstra godt. Også denne kvelden ble det allsang og en quisrunde. Vi ble positivt overrasket da et «enmanns-orkester» spilte opp til dans. Selv etter en lang tur i fjellet, var det mange som svinget seg i dansen. På tirsdag ble det lagt opp til tur til Syni, en fjelltopp ca. 6 km. Syd-øst for Gomobu. Vi ble fraktet med buss et stykke på vei, til Nystølen. Derfra fulgte vi merket

sti fram til Syni. Fra toppen var det vid utsikt, spesielt mot Jotunheimen. Nistematen ble fortært litt nedenfor toppen. På veien tilbake valgte noen å droppe bussen, for å gå hele veien til Gomobu. Da var det godt med en hvil før middagen.

For onsdag var det varslet regn hele dagen, og dette viste seg å holde stikk. Likevel var det mange som trosset været og ga seg ut på tur. Dette ble nok en våt fornøyelse, så noen av oss foretrakk å ta det med ro «hjemme» denne dagen. Etter middagen samt allsang og quis, spilte «enmannsorkesteret» opp til dans også denne kvelden.

På torsdag hadde regnværet gitt seg, men tåka lå temmelig tett over fjellet. Det ble likevel lagt opp til tur, og Frode stilte opp med bussen. Turen gikk til Nøsen Fjellstue, og videre mot Grønsennstølene. Herfra går det sti opp på Grønsennknipa, en fjelltopp på 1368 m.o.h. Dessverre ble tåka tettere og tettere jo høyere man kom, og utsikten var lik null. De fleste valgte derfor å snu før toppen var nådd.

Vi var nå kommet fram til den siste middagen på Gomobu. Som vanlig smakte maten fortreffelig, og det var ingen tvil om at Gomobu hadde en kokk som kunne sitt fag. På vegne av oss alle takket Frode vertskapet for god mat og drikke og godt stell. Etter allsangen var det tid for den siste quisrunden, og vinnerlaget ble behørig kåret.

Fredag var det tid for hjemreise. Etter frokost var det

Her er alle samlet før hjemreise.

samling for gruppefoto. Av vertskapet ble vi ønsket vel hjem, og velkommen tilbake ved en senere anledning.

Takk for samværet på en vellykket tur. En spesiell takk til sjåfør og reiseleder Frode Bredholt.

Egil Minge



Frode og Grethe Bredholt. Frode var både sjåfør og reiseleder.

På vei til Syni.

SKAL DU SELGE BOLIG?

Velg en megler med lokalkunnskap og 40 år i bransjen . . .

- ✓ Salg av alle typer eiendom
- ✓ Familieoverdragelse
- ✓ Seksjonering
- ✓ Takst og verdivurdering
- ✓ Rådgivning

ESTATE

JAN G LILLEDAL AS

Eiendomsmeglerforretning MNEF

Busterudgt. 5 – 1776 Halden - Telefon 69 21 18 80 - Fax 69 18 62 02

Internett adresse: www.lilledal.no – Vår e-mail adresse: firmapost@lilledal.no

JENSEN & SCHEELE



Tlf.: 69 21 35 00

firmapost@jensen-scheele.no

www.jensen-scheele.no

Vestgårdveien 1 til 5, Sørlifeltet, 1787 Halden

En aktiv Marius



Marius Svendsby går nå på tredje året på NTG Lillehammer.

Det var svært hyggelig da vi forleden fikk en hilsen fra Marius, hvor han takker for støtten vi har gitt ham gjennom sesongen 2014/2015.

Marius er en god representant for vår klubb og vårt distrikt, og det er egentlig vi som skal takke Marius for at han setter oss på ski-kartet. Han har gått opp sporet for flere.

3. klasse på langrennslinjen ved NTG Lillehammer var på treningsleir i Østerrike, på Dachstein breen, tidligere i år. Her kunne vi ved selvsyn se bilder på Facebook lagt ut av NTG, TFLs merke som lyser mot bakgrunnen, da Marius er ute på en treningstur under fantastiske forhold.





KRINGLA KONDITORI OG BAKERI AS
GRANVEIEN 2, 1792 TISTEDAL
TELEFON 69 19 14 63
e-mail: post@kringlakonditori.no

- Når du trenger en gressklipper
- Alt i bildeler
- EU-kontroll og reparasjoner på Veng bilverksted

veng
NORGE AS

Tlf. 69 19 54 00 - VENG på sørlifeltet

Når De trenger
BLIKKENSLAGER

Kontakt

**TOM
JOHANNESSEN**

Telefon 69 19 24 42 • Mobil 900 97 039
Øbergveien 15, 1792 Tistedal

BØKER - PAPIR
KONTOR - DATAEKVISITA

kontorspar
Køhn;libris

Storgaten 24 - Halden - Tlf 69184344
kohn@libris.no - kohn@kontorspar.no

Caverion

Din lokale samarbeidspartner
innen elektro og ventilasjon.

**Vi får bygg
til å fungere**

Caverion Norge AS
Region Østfold Syd
Tlf: 69 17 95 00
www.caverion.no

WITRE
FAMILY MEMBER OF



60 dagers returrett
Fri retur
30 år i bransjen

200 000 produkter:

Alt til industri, lager og kontor!

www.witre.no • 69 17 87 00 • sales@witre.no

Design, trykk eller print
– alt på samme sted



FISKETORGET 2, 1771 HALDEN
TELEFON 69 17 81 50. EPOST: OKTRYKK@OKTRYKK.NO
WWW.OKTRYKK.NO



Institutt for energiteknikk
OECD HALDEN REACTOR PROJECT
www.ife.no/hrp



INTERNASJONALT
FORSKNINGSSAMARBEID
MELLOM 18 NASJONER

- Nuklær sikkerhet og pålitelighet
- Sikkerhet-MTO
(Menneske-Technologi- Organisasjon)

Grenserittet: Cola-stasjon i Klepper for tiende gang

For tiende gang hadde TFL, med Karsten Sandtorp som sjef, ansvaret med å servere Coca Cola til tørste Grenseryttere i Klepper, drøye tre kilometer før målet i festningen.

Etter ti år ønsker nå Karsten avløsning som ansvarlig for denne jobben, men trekker seg på ingen måte fra å bidra. Så både deltakere, publikum og andre vil

sikkert få høre trekkspillmusikk første lørdag i august, også i årene som kommer....

For øvrig vil vi få takke Torill og Svein Kartum som hvert år stiller sin eiendom til vår disposisjon, noe som gjør at alt blir enklere for vår dugnadsgjeng.



Rulleskirenn i Re i Vestfold

Tre TFL løpere deltok søndag 13. september i to rulleskirenn i Re i Vestfold.

Først en bakkesprint der Petter Stokkeland gikk til topps i H 17.

Johan Unneberg og Filip Holt ble nummer tre og fem i G 16.

Senere på dagen var det så klart for fellesstart hvor Petter vant igjen, men denne gangen måtte han dele førsteplassen. Johan ble her nummer to, men Filip igjen kom inn til en femteplass. På bildene ser vi Petter gå i mål på bakkesprinten, mens Johan og Filip er forevige under premieutdelingen på fellestarten.



Petter kunne reise hjem fra Re i Vestfold med to førsteplasser. Her fra målgang i bakkesprinten

Johan (t.v) ble nummer to, og Filip (to fra.h) ble nummer fem i fellesstarten

Birken: Petter på pallen Ungdomstrippelen

Petter Stokkeland ble nummer to i Birkebeiner trippelen i sin klasse, 16 år.

Bare slått av sin rom kamerat ved NTG på Lillehammer, Jan-Henrik Melbø fra Spydeberg.

Denne trippelen som består av Birkens ski, løping og sykkel arrangementer, ble avsluttet med sykkelrittet søndag 30. august.

Etter å ha blitt nummer to på skirennnet i vinter og nummer 11 på løpet tidligere i sommer, syklet Petter inn til syvende plass i rittet og dermed en sterk andreplass sammenlagt.

I ungdomsrittet var det flere fra TFL med. I G 13 ble Erik Mjølnerød nummer 59 og i G 15 ble Emil Øvreeide Liaklev nummer 31, etter å ha slått Øyvind Thøger Mo på målstreken. Han ble dermed nummer 32. Videre fulgte Johan Unnerberg som 38, Filip Glittenberg Holt nummer 39 og Magnus Horgen nummer 75.



Kom til Comfortrørlegger'n !

Hos oss treffer dere sertifiserte fagfolk for alle typer rørleggerarbeider bl.a. . . .

- Totalrenovering av bad
- Utvendig og innvendig sanitær for nye boliger og hytter
- Vannbåren varme
- Sprinklearbeid

E. JØRGENSEN A/S
AUT. RØRLEGGJER OG RØRHANDEL

Jernbanegata 10, 1767 Halden - Telefon 69 17 86 10

Gode prestasjoner av våre unge skiløpere

Sommerferien har blitt flittig brukt av våre unge skiløpere.

Ikke bare til trening, men konkurranser på sykkel og rulleski.

Sjusjørittet og Grenserittet:

Lørdag 16. juli gikk Sjusjørittet. Her deltok Marius Svendsby ved å bli nr. 4 i H 17-19.

Av de rundt 300 som fullførte ble han nr. 27, ca 3 min bak vinneren. I Grenserittet 1. august ble Marius nr. 8 i sin klasse med tiden 2,48,11. Dagen før, i ungdomsrittet, ble Martine Svendsby nr. 7 i J 13-14 med 1,28,28.

I G 15-16 ble Øyvind Mo nr. 26 (1,15,20), Filip Holt nr. 29 (1,16,08) og Trygve Glomsrød nr. 42 (1,22,24).

NB! Det var mange flere fra TFL med i Grenserittene, men Grenserittets egen nettside med resultater, kan brukes til mer informasjon.

Lysebotn Opp/Blink festivalen:

Tre TFLere var med i disse rennene som åpnet med «Lysebotn Opp» torsdag 30. juli.

7,5 km med 640 meters stigning gjennom 27 svinger er en kraftprøve, men alle våre tre utøvere viste at formen er god.

Petter Stokkeland i M 17-18 kom på pallen med sin tredje-plass, bare 30 sek. bak vinneren.

Mange av de beste i Norge var med blant de 42 som startet.

Petter brukte 35,26.

Marius Svendsby var også svært nær pallen ved å bli nummer fire på 33,54.

Hans slo alle sine medelever fra NTG Lillehammer, og Petter Northug. Det sier en god del om prestasjonen.

Det var 52 med i H 19-20. Martine Svendsby i J 15 gikk 2 km av den fryktede bakken og ble nr. 6 av 25 startende.

Hun brukte 12,48, også det en sterk prestasjon.

Petter Stokkeland med talentstipend

Petter Stokkeland begynte etter sommerferien på NTG Lillehammer, og med seg i sekken dit fikk han, i likhet med Marius Svendsby for to år siden, et talentstipend på kr. 60 000,- fra Stangeskovene og Berg Sparebank, fordelt over tre år.

Ole Aarbu fra Stangeskovene og Sondre Aabø, Berg Sparebank, overrakte dette stipendet til Petter under åpningen av rulleskiløypa 14. august.

Dette ble omtalt i Halden Arbeiderblad i referatet etter rennet, og vi viser her en faksimile fra HA om det.

Vi i TFL vil få benytte anledningen til å takke både Stangeskovene og Berg Sparebank for positiviteten



TISTA SENTER
ØSTFOLDS HYGGELIGSTE
SHOPPINGARENA
MED 43 LEKRE BUTIKKER
LIGGER I HJERTET AV
HALDEN



Åpningstider på Tista senter:
Åpent hver dag: 10-20 (9-18)
Meny: 09-21 (20) Butterfly: Fra kl. 07.00
Narvesen: Fra kl. 09.00
McDonald's 07-23 (Lørdag 08-23 Søn 09-23)

Se alt som skjer hos oss på
www.tistasenter.no
Lik oss på facebook/tistasenter

TISTA SENTER

**ENEBOLIGER • FLERMANNNSBOLIGER
REHABILITERINGER OG OMBYGGING
BYGGFORNYELSE • EIENDOM
BORETTSLAG • TALENTEPRISER**



**Byggmester
Bjørn Larsen efft.**

Tlf 900 44 124

post@bbl.as



GODKJENT FOR
ANSVARSETT
DIREKTORATET FOR BYGGKVALITET

DATATJENESTEN
datatjenesten.no, Storgt. 4b, 1767 Halden, tel 6917 9600

**ETABL.
O. Hansens Efft. as**

AUT. ELEKTROINSTALLATØR
Svenskegt. 8, 1776 Halden
Telefon 69 18 19 06 - Telefaks 69 18 15 33

**Renico
Duokjemi as**
HALDEN FREDRIKSTAD

TELEFON 69 21 41 00
Isebakkevn. 30 - Postboks 1103, 1787 Berg i Østfold

- JERNVARER
- KJØKKENUTSTYR
- BÅTUTSTYR



JERNA

BILLINGTON tlf. 69 17 24 20

Storgt. 6, 1767 Halden
Tlf. 69 17 24 20 - Fax 69 17 24 21

**SØRLI
RENHOLD AS**
HALDEN TLF 69 21 41 00

Isebakkevn. 30 - Postboks 1103, 1787 Berg i Østfold

VI UTFØRER:

DAGLIG RENHOLD - HOVEDRENGJØRING -
BYGGRENGJØRING - VINDUSPUSS -
OPPSKURING / BONING - MØBEL OG TEPPERENS

Vi kan hjelpe deg i form !

www.spenst.no

Telefon 69 19 19 88

spenst
HALDEN

Sterk TFL-innsats i «Råtassen»

Søndag 14. juni arrangerte TTIF det tradisjonelle Ormtjernløpet «Råtassen».

En rekke av våre aktive deltok og gjorde sine saker meget bra. I klassen jenter/gutter født 2004 – 2006 vant Anders Bekkevard. I denne klassen ble for øvrig Mathea Hansesætre nr. 36. I klassen jenter født 2001 – 2003 ble Selma Larsen nr. 2 og Iben Andresen nr. 3.

I jenter født 1998 – 2000 ble Nora Andersen nummer 9. I klassen gutter født 1998 – 2000 ble det tredobbelte TFL seier med Petter Stokkeland, Filip Glittenberg Holt og Johan Unneberg. I denne klassen ble Håkon Skar nr. 6 og Didrik Nomell Lie nr. 16.

I mosjonsklassen for herrer ble Hans Kristian Bekkevard nr. 3, mens Torbjørn Larsen ble nr. 10 og Rune Grandal nr. 27. Vigdis Larsen kom på pallen med sin tredje plass i mosjonsklassen for damer.

I den aktive herreklassen ble Marcus Syversen nr. 2. NB! Resultatlistene er studert, men vi garanterer ikke om vi har fått med alle fra TFL.

Råtassen er et meget populært arrangement som samler mange hvert eneste år.



Anders Bekkevard



Nora Høyven Andersen



Selma Larsen



Vigdis Larsen først i grøfta,
Rune Grandahl nummer tre



Håkon Skar



Iben Høyven Andersen

Rulleski: Iben og Øyvind vant i Askim

TFL stilte med fem løpere under Askim IFs rulleskirenn, torsdag 10. september.

Iben Høyven Andersen i J 13 og Øyvind Tøger Mo i G 16, vant sine klasser klart.

De øvrige tre ble alle nummer to i sine respektive klasser.

Fredrik Fossum Jensen (17), som denne gangen også gikk sammen med seniorer, Eirik Morland i G 13 og Anders Bekkevard i G 12. Sistnevnte hadde et fall i rennet og ville nok ha vunnet uten dette uhellet.

Sterk innsats av alle våre løpere!



Iben Høyven Andersen i midten, vant J 13



Eirik Morland sikret
seg også premie

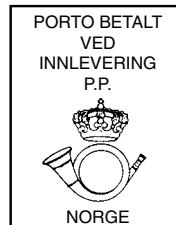


En fornøyd Anders Bekkevard t.h
på "pallen"



Øyvind Mo klatret til topps i G 16

B



Returadresse:
Tistedalen Friluftslag, Postboks 18, 1790 Tistedal

* 1 av 3 mellom 25 og 54 år i Østfold og Akershus setter opp budsjett.
Kilde: Respons for SpareBank 1, 2014.



Eiendom

Drømmer du om større, men
usikker på hva du har råd til?
Sammen finner vi rom.

Ring oss på 05700

EiendomsMegler **1**

SpareBank **1**
ØSTFOLD • AKERSHUS