

Nr 1 – 2024 – Årgang 62

Jardarposten



FOTBALL



HOPP



LANGRENN



HÅNDBALL



IDRETTSKOLE



SYKKEL



VOLLEYBALL



FRIIDRETT



BRYTING



Ja til

Bryting





IL JARDAR
Postboks 15,
1312 Slependen

For liten og stor, klubben der du bor

Leders hjørne

Klubbkontor

Postadresse: Pb 15, 1312 Slependen
Nedre Ås vei 39, 1341 Slependen
67 48 65 00
e-post: post@jardar.no
Orgnr. 971 261 633

Daglig leder

Anja Klingdon

Leder

Helge Hermundsgård
styreleder@jardar.no
468 91 590

Styremedlemmer

Kjetil Ulvestrand
kjetil@beiar.no
952 87 447
Marianne Brænden
marianne.brænden@gmail.com
926 20 199
Åsa Kristina Franzén
asa.franzen@gmail.com
924 53 614
Colin Berry Wilson
collinberrywilson@gmail.com
926 09 544
Helge Aarvik
helge.aarvik@gmail.com
415 15 646
Varamedlem: Camilla Fjellbekk Michaelsen
camilla.elise@live.no
928 60 210

Gruppeledere

Fotball: John Håvar Ruud
john.havar@jardarfootball.no
401 01 111
Friidrett: Anders Balstad
andersbalstad@gmail.com
906 96 481
Hopp: Anne Kirstine Kenich
ak@kenich.com
419 03 575
Håndball: Jeanette Holan
holan.jea@gmail.com
907 74 630
Langrenn: Karine Falck-Haug
karinefp@gmail.com
900 65 511
Sykkel: Dick Peters
d.j.t.petersl@gmail.com
918 58 289
Volleyball: Peter Svelander
peter.svelander@cognizant.com
918 53 497
Bryting: Stig Kleven
stigarildk@bfk.no, 40465238

Ungdomsutvalg

Leder Andrea Rygh
Nestleder Cornelia Ricanek

Utvalg/Støttegrupper

Husstyret: Lars Silseth, lars-sil@online.no
95 27 43 10

Redaktør:

Mette Bugge
mettebuggesport@gmail.com, 90 89 22 15

Økonomiansvarlig

Revisor: Stiansen & Co AS
Regnskapsfører: Rustad Sports Accounting

Teknisk produksjon:

Design: Marianne Stepaschko
marianne@mariannegrafiskdesign.no, 930 30 665
www.mariannegrafiskdesign.no

Trykk: Bryn Trykkservice AS

www.jardar.no



Fristene for stoff til
Jardarposten
25. februar • 25. mai
25. september • 25. november
...men helst før

Lærte av kloke ord

Dette har vært en vinter med mye snø og gode løyper. Jeg skal innrømme at jeg har ikke vært for mye på ski denne sesongen, på grunn av en lei betennelse i akillesen. Så kan jeg også innrømme at jeg har vært litt sofasitter og tittet på TV-idrett. Det var med stor glede å se på NM-stafetten og der var Jardar-utøvere med. Jeg vil gjerne gratulere dem.



Jeg vil også rette en stor takk til all dugnadsinnsats i Vestmarka. Dette vet jeg mange setter stor pris på, og ikke minst vel blåst arrangementet med Vestmarka rett ned.

Selv om det har vært en snørrik vinter og skiaktiviteter er i sesong, så har det vært full aktivitet på alle andre områder også.

På et styremøte før jul hadde vi besøk av Ivar Greiner, som hadde lyst til å få i gang en brytegruppe. Han fortalte om bryting, hvordan han tenkte seg å starte, og at det også er potensialet for synergier med de andre gruppene. Styret var enige i at dette bør vi teste ut, og nå har vi også evaluert. Det brytes to ganger i uka, utøverne liker det og vi har fått god tilbakemelding fra foreldre. Dette er spennende og en god tilvekst for oss i Jardar.

Min yngste sønn fortalte meg her forleden at han ønsker å trene en gang til i uka. Han har fire dager med trening allerede så jeg var litt skeptisk. Jeg spurte hvorfor han ønsket det. Og da kom det et gullkorn som sikkert ikke bare jeg kan lære av: «Pappa, jeg føler meg bedre når jeg er i aktivitet og trener.»

Det var kloke ord fra en 9 åring, som mange kan lære av – meg selv inkludert. Nå gleder jeg meg til sykkelsesongen starter, og da både med pedaler og motor.

Og da skal jeg ikke sitte i sofaen, men trå til.

: Helge Hermundsgård



Forsidebilde: Olaf Haukeland Greiner har tatt grep på Even Nordal-Randem.
Foto: Mette Bugge

Klubben skal ha

trygge barn

Trygg på trening. Det er et kurs som Jardar arrangerte 29. februar.

Jeanette Holan, sportslig leder i håndballen, var en stødig kursholder. I tillegg orienterte hovedstyremedlem Marianne Brænden kort om barneidrett, varslingspolitiattest og retningslinjer for publisering av bilder.

Det var ca 25 engasjerte trenere og lagledere fra flere av idrettene i klubben som fikk diskutert ulike dilemmaer.

Jeanette skal også holde kurset for ungdomstrenere litt senere på våren, i forbindelse med Ungdomsutvalget sitt årlige ungdomstrenerforum.

Hva er så Trygg på trening med Redd Barna?

Det er et kurs som skal gjøre klubben trygg for barn. I vårt tilfelle Jardar.

Spørsmålene til trenerne

Vet du hva du skal gjøre dersom du har mistanke om at et barn kan være utsatt for vold og seksuelle overgrep? Vet du hva du skal gjøre dersom et barn åpner seg for deg og søker hjelp?

Hva kan dere som klubb gjøre for å sikre at barn er trygge på trening?

Kurset gir trenere kompetanse om hva vold og seksuelle overgrep er, hva man skal gjøre hvis man er bekymret for et barn og hva man kan gjøre for å forebygge vold og seksuelle overgrep i egen klubb.

Dette kurset gir økt kompetanse om hva vold og seksuelle overgrep er og hva man skal gjøre hvis man er bekymret for et barn. Det gjelder å være bevisst på etiske dilemmaer som kan oppleves i rollen som trenere og vite hva man kan gjøre for å forebygge vold og seksuelle overgrep i klubben.

Viktig kurs. Jeanette Holan bidro til at



KURSLEDER. Jeanett Holan hadde mye informasjon til de fremmøtte.

trenere fikk mer kunnskap om hvordan man skal håndtere vanskelige situasjoner der barn er involvert.

: Tekst Mette Bugge foto Privat

VIKTIG. Lagledere og trenere i Jardar må vite hvordan de skal handle ved mistanke om vold og overgrep av barn i idretten.





Bryting blir ny idrett

Idrettslaget Jardar har tatt opp bryting i sin portefølje. Det skjedde på årsmøtet 21. mars.

Dermed får klubben sin første kamp-idrett, og bryting blir den 8. idretten ved siden av langrenn, skihopping, håndball, fotball, sykling, volleyball og friidrett. **Velkommen!**

Men hvordan og hvorfor skjedde det? Her er en reportasje fra gymsalen og det miljøet som nå er skapt.

Ungene kaster hverandre ned på matta. De har det gøy. Bryting er blitt populært på kort tid, siden oppstarten i 2024. Fra scenen følger foreldrene med.



INITIATIVTAKER. Ivar Greiner har startet en bryteklubb tidligere, i Hammerfest. Nå blir bryting en gruppe i Jardar.

Kom fra nord

Ivar Greiner er mannen som tok initiativ. 52-åringen var grunnlegger og hovedtrener i Hammerfest Bryteklubb i ti år, frem til familien flyttet sørover i 2017. Han hadde lyst til å få i gang bryting også i Jardar, et tilbud som handler om kroppsbeheerskelse, styrke, smidighet og balanse.

Ivar har fått med seg flere medtrenere, som to sønner. Mathias Haukeland Greiner (21) er tidligere bryter og spilte fotball på Askers juniorlag. Han har kunnskap om trening fra toppidrettslinja på Asker videregående, har vært fotballtrener i to år og har erfaring som storebror til tre brødre. Derfor er han flink med barn.

Den fem år yngre lillebroren Bjarne Haukeland Greiner (16) er også bryter og tidligere fotballspiller på Jardar. Trener er også Pedram Nour (16). Han har erfaring som norgesmester/landslagsbryter.

I tillegg har vi Fredrik Krokaas, som har drevet med bryting tidligere. Han er pappa til en av de barna som er med. Stig Kleven, tidligere toppidrettsutøver bidrar også. I tillegg er han blitt leder i gruppestyret. For vi har jo annet et styre, sier Ivar og legger til:

BALANSE. Den ferdigheten er viktig i bryting. Anton og Aksel Sagberg i aksjon.



ROBUST GJENG. Morsomt med unge som skal lære å holde seg på matta. Foran (f.v.) trenerne Bjarne Haukeland Greiner, Fredrik Krokaas og Mathias Haukeland Greiner. Bak (f.v.) Marius Falch Hanson, Syver Nørstebø, Olaf Haukeland Greiner, Henri Valheim, Jonathan Korneliussen, Sverre Fredheim Krokaas, Edvard Hansen Nygård, Even Nordal-Randem, Nicolai Bottenvik-Hartmann, Eivind Kvalheim, Joris Jablonskis, Kahraman Kahrajloul, Anton Sagberg og Aksel Sagberg.

– Vi har fått et robust team av mange bidragsyttere.

Har en god plan

Allerede da Ivar holdt en presentasjon for hovedstyret sent i høst, merket han en varm mottakelse og begeistring

Trener Ivar la tidlig ut hva som var målet med treningen. En vanlig trening består av:

- 1 Generell oppvarming/ lek
- 2 Styrkeøvelser/ spesifikk oppvarming
- 3 Teknikk/ øvelser
- 4 Brytekamper tilpasset nivå

Grunnleggeren konstaterer at interessen er på topp. Fra oppstarten har mange unge tatt grep og kastet seg rundt og hatt en rekke leker underveis i treningene. De foregår tirsdag og torsdag klokken 17:00 i gymsalen i Combihallen.

Da Jardarposten var innom, var det ingen jenter der. Mathias forklarer:

– Det var to jenter i starten, men noen ganger var de ikke der samme gang og da endte det med at de sluttet. Men vi tenker kanskje at vi skal lage en egen jentegruppe, forklarer han.



Ivrig foreldre

Foreldrene synes det er stas å følge ungene sine, men mor og far må være stille.

– Vi pleier å anmode dem om å hjelpe til med å legge ut brytematten, så vi kommer raskt i gang med treningen. Matten må legges ut og pakkes sammen etter hver trening, sier Mathias.

Pappa Michael Bottenvik-Hartmann ser sønnen Nicolai i aksjon. Han er ni år, i likhet med mange av de andre barna.

– Vi så at det var opprettet et tilbud om bryting og Nicolai hadde lyst til å prøve .

Han stortrives og har vært med fra start. Familiens to andre unger er 7 og 13 år. De har valgt fotball i klubben vår.

Mamma Mona Kvalheim er kommet med niåringen Eivind.

Han var nysgjerrig og ville prøve bryting. Jeg merker at han får brukt mye energi og synes det er moro å prøve noe nytt.

Gjermund Randem er faren til Even.

– Han er kamerat med sønnen til trenen. Familiene er naboer og dermed ble vi med.

– *Hadde du noe forhold til bryting?*

Nei, ikke noe annet enn at jeg husker OL 1992, ler Gjermund. Det var da Jon Rønningen gikk til topps.

Ingrid Stensen er mamma til Syver. I likhet med de andre, er han ni år.

– Syver går i parallellklassen til Ivars sønn Olaf på Tanum. Dermed fikk vi med oss at Jardar skulle starte med bryting. Jeg ser at Syver liker det og har bare positivt å si om opplegget.

: Tekst og foto **Mette Bugge**



MED TAU. Tid for lek og moro med fra venstre Bjarne og Mathias Haukeland Greiner og Sverre Fredheim Krokaas.

BRYTER. Edvard Hansen Nygård (t.v.) og Joris Jablonskis øver inn teknikk.



IKKE LETT. Å ta seg over benken i høy fart kan by på utfordringer. Joris Jablonskis (t.v.) og Kahraman Karahjou mestrer oppgaven.





Full fres i Jardarkollen

Etter et par år med pandemi, samt vanskelige værforhold, er det endelig en skikkelig vinter igjen.

Det har ført til aktivitet i Jardarkollen, noe som gjør det lettere å rekruttere til hopp og kombinert. Så da er det ferske "prøvehoppere" som melder seg, som Kacper og Oskar, en mandagskveld med snø i luften.

Alle foreldre og tilhengere av hopp gleder seg over aktiviteten. Anne Kirstine Kenich, leder av hoppgruppa, er så desidert blant dem.

DEBUTANTER. Kacper og Oskar debuterte i Jardarkollen.

Ble for mye snø

– Allerede i november/desember begynte vi å lage snø, og vi var innstilt på nyttårs-hopprenn. Men så kom det for mye snø, forteller hun.

Det var en uvant situasjon, men i januar fikk gruppa kontroll. Hver mandag er det trening fra klokken 18. Små og store inviteres til å prøve seg i de tre små bakkene, og det er helt gratis.

Vi tar imot unger fra seks til tolv år og de kan låne utstyr. Alle Jardarmedlemmer hopper gratis, og ellers legger vi vekt på lav treningsavgift for dem som blir med i gruppa, sier Anne Kirstine.

Skihopping handler om teknikk, balanse og mestring. Man tar små skritt oppover og alle synes følelsen av å fly er fint. Ingen må sette utfor større bakker enn de selv vil og er klar for.

Gøy for de små

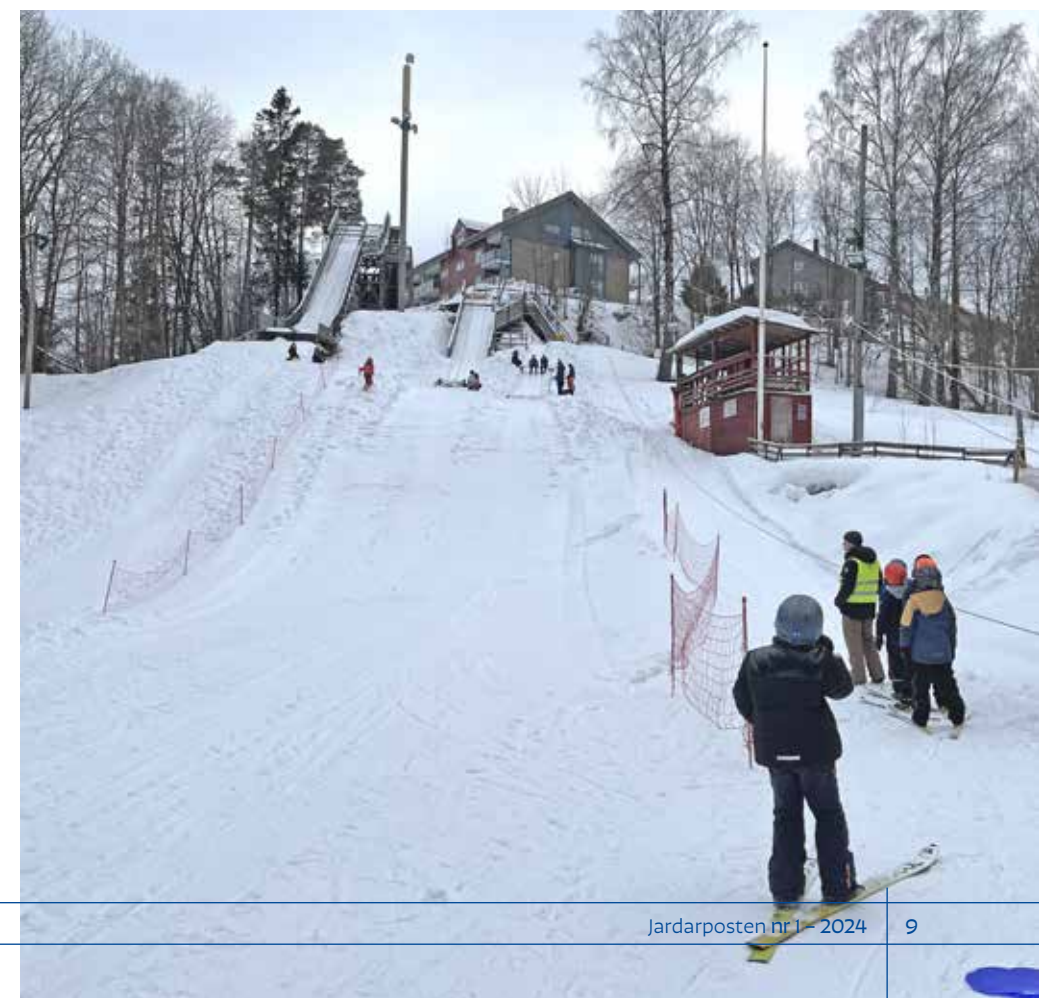
Trener Morten Robsahm Kjølborg jobber i SFO på Billingstad. Han inviterte 25 barn til å prøve seg med lånte hoppski en dag i februar. Det var stas.

– Vi håper jo også å få tilsig av flere medlemmer. For det er gøy å hoppe på ski. De fleste unge gjør det, ofte da på langrennsski om påsken. I Jardarkollen har vi "ordentlige" bakker som bare venter på å bli brukt, forklarer hun.

Da SFO-gjengen var der, var det perfekte forhold i bakken. Det likte ungene godt. Kanskje de kommer tilbake?

: Tekst **Mette Bugge** foto **Anne Kirstine Kenich**

BESØKENDE. Dette er fra besøk av Billingstad SFO med hopping og aking på programmet.





Ingrid har valgt

å satse

9 år gamle Ingrid testet ut Jardarkollen for første gang i 2009.
14 år gamle Ingrid har valgt å satse på skihopping.



Bildene forteller en historie. Om en liten jente som ble fulgt til bakken av sin far, Brede Slåtten. Familien bor på Billingstad, men har bestandig følt nærhet til Jardar. Derfor ble det naturlig å prøve idretter her. Og skihopping var moro fra første famlende hopp. Ingrid Viken Slåtten ble “frelst”.

– Jeg begynte å hoppe fordi noen av venninnene mine gjorde det. Miljøet var hyggelig, sier hun.

Ingrid avanserte med bakkene etter hvert som de ble større.

– Jeg tenker ikke så mye på at det er skummelt når jeg sitter på bommen. Da tenker jeg at jeg må ta bort frykten og fokusere på at treneren vinker. Da kan jeg hoppe.

I sterk utvikling

Tenåringen har for lengst hoppet ut av Jardarkollen. Nå er det Kollenhopp som gjelder, der alle hoppere finner sitt miljø når de er 12-13 år gamle. Men fortsatt er Jardar klubben hun representerer.

NYBEGYNNER. Ingrid er 9 år og vil gjerne hoppe i lokalbakken Jardarkollen.

MER ERFAREN. Ingrid er 14 år, og med alle muligheter til å nå langt.

– Vi trener fra tre til fire ganger i uken. Da er det hopp treninger og skirenn i helgen.

Hun forklarer at en hopper må ha spenst, og styrke til å ligge rett i luften. Alltid er det forbedringer og mer å lære, og det gir igjen nye, personlige rekorder.

Og nå er hun kommet høyere i systemet.

– Da jeg var på en jentesamling på Lillehammer i fjor, kom Maren Lundby bort og pratet med oss. Det var stort, mener Ingrid.

Blir fulgt opp

I dag går hun på ungdomsskole i Asker, i 8. klasse. Kanskje er neste valg å starte på Wang Toppidrett.

– Har det vært noen skihoppere i din familie?

– Ja, pappa og onkel. Og det er pappa som følger meg opp, sier hun.

– Før sommeren hadde Ingrid 25 meter som personlig rekord. I fjor sommer var vi i 11 forskjellige plastbakker og hun perset ukentlig i august/september. 6. januar satte hun bakkerekord i K-40 i Midtstulia med 44 meter og nå trener hun i K-60. I tillegg har hun i februar hoppet i en 70-metersbakke for første gang, opplyser pappa.



Resultatene er gode. Da Jardarposten snakket med henne i midten av februar, hadde hun syv førsteplasser fra åtte renn i hopp- og kombinert.

Og foruten mestringsfølelse, har hun fått seg gode hoppvenner fra hele landet, blant annet Evje, Lillehammer og Trondheim. Jentene møtes i renn.

Har mange jenter

Jardar er kanskje klubben i landet som i dag har flest jentehoppere. Derfor ble

det også en utmerkelse på Tolga tidligere i år. Av jenter som er med er det Hannah Brobeck, Ingrid Viken Slåtten, Emily Kenich, Emilie Sørreime Klyve og Carla Nasby Zachariassen. Sistnevnte er skadet akkurat nå, men innstilt på å komme tilbake.

– Det er jentene som har overtatt i klubben, fleiper pappa.

Han vet selvsagt at Jardar også har med aktive i kombinert og skihopping høyt



oppe i nasjonal- og internasjonal sammenheng. Og det er det herrene som står for.

Har fått pris

Brede, som er styremedlem i hoppgruppa, opplyser at på veggen inne i den bua som står i Jardarkollen, henger et diplom. Jardar fikk i 2003 Akershus likestillingspris.

– Det har vært en rød jentetråd veldig lenge. I Solan Gundersens Vinterleker i fjor vant Akershus skikrets den såkalte Jenteskia fordi Akershus hadde med flest antall jenter. Og alle disse jentene var fra Jardar.

Brede minner om at Solan Gundersen er det man i ”gamle dager” kalte Donald Duck-lekene.

I vinter var det siste året i Solan. Neste år rykker jentene opp til Hovedlandsrennet.

: Tekst **Mette Bugge**

foto **Brede Slåtten** og **Hilde Sørreime Klyve**

OPP JENTER, HOPP! Det er melodien i hoppgruppa, som gleder seg over at mange jenter tar på hoppski for å prøve om denne idretten er noe for dem. Jardar har en gyllen 2010-årgang med hoppere som nå er i 14 årsklassen. De oppfordrer andre jenter til å prøve ut hva skihopping er for noe. De synes i alle fall at det er veldig gøy. Fra venstre: Emily, Emilie, Ingrid, Hannah og Carla.



Cornelia har debutert i

Toppserien

Jardar har fått den første fotballdommeren som dømmer i den øverste serien på kvinnesiden. 17. mars debuterte hun som linjedommer mellom Kolbotn og Røa Kvinner.

Kampen foregikk på Grorudbanen, der Kolbotn hadde hjemmekamp. Men det var Røa som vant 4-2.

– Jeg var litt nervøs, forteller Cornelia, men legger til: – Jeg tror det gikk fint.

Utfordringen under en kamp er som oftest å avgjøre om det er offside eller ikke. Cornelia innrømmer at det kan være vanskelig, for alt skjer så fort.

Gøy er ordet hun bruker om opplevelsen, og er glad for at Anne Kleven var der som observatør og veileder. Det er hun som er Cornelias mentor.

Startet som spiller

Cornelia har spilt fotball i Jardar, men ønsket ikke å satse. Hun var mest med for det sosiale. Ungjenta ble spurt om å ta et rekrutteringskurs som dommer, men ante ikke at det var mulig å satse som fløyteblåser.

– Jeg har gått noen grader som klubbdommer, og i starten var det femmer- og syverfotball jeg dømte.

Under koronaen ble hun ikke kjent med så mange dommere, men det endret seg



VEL BLÅST. Cornelia har dømt mange kamper etter hvert. Dette er ikke fra debutkampen.

året etter. I den andre sesongen kom hun inn i miljøet. Og nå trives hun med å dømme for kretsen, og få sjanser på det høyeste nivået for forbundet.

I mars har hun dessuten vært på trenings-samling i Danmark, da med kretsdommere.

Tenåringen, som går siste året på Valler videregående, fremhever ledelseserfaring som hun mener å dra nytte av senere i jobb. Å være hoveddommer er virkelig å lede.

– Dessuten må man jo være fysisk aktiv og trene, for å henge med. Jeg synes det

er gøy å ha noe å bli god på, for det gir en mestringsfølelse. For å bli bedre, må jeg jobbe med meg selv og lære å takle press.

En fotballdommer skal håndheve spillereglene, men også veilede spillerne gjennom kampen.

– Det handler om å kommunisere. Selv om Cornelia vurderer å flytte til hovedstaden for å studere, vil Jardar alltid være klubben hennes. Det synes Jardar er flott, og hun vil bli fulgt opp også av fotballgruppa.

: Tekst **Mette Bugge** foto **Privat**



Vestmarka Rett Ned en suksess

Tour de Bærum (TdB) ble igjen en skifest uten like for store og små. Helge Aarvik har laget referatet.

Vi fikk knall skiføre og godt vær på årets store begivenhet for de som er interessert i langrenn. Med nesten 500 deltakere på Vestmarka Rett Ned, der Jardar hadde det siste av tre arrangementer søndag 11. februar, var det store smil, mye latter og flotte idrettsprestasjoner på Skui.

Tour de Bærum er et samarbeid mellom Jardar, Jutul og Haslum og består av tre renn fordelt på tre dager i løpet av en helg. Totalt 1500 deltakere i alle aldersklasser var med. Arrangementet har allerede rukket å bli en tradisjon for mange.



LØYPEVAKT. Magnus hadde en viktig jobb å gjøre.

Ikke bare lokale utøvere deltok, men også mange utøvere som kom langveis fra.

Spesielt er Vestmarka Rett Ned spennende! Her starter de eldste aldersklassene fra Grønland i Vestmarka og går i mål på Skui. Deretter er det de mellomste som går fra Vestmarka til Skui, mens de yngste går fra Jordbru. Rennet går i friteknikk, og det var nok mange som var glad for litt nysnø som gjorde de vanskeligste svingene litt enklere. Dette er med andre ord et renn med mange høydemeter nedover, stor fart og ifølge utøverne årets morsomste renn.

Tre arrangører

Fredag kveld starter TdB med AGP Haslumrennet. Det foregår i løypene rundt Skui og oppover mot Jordbru. Alle deltakerne oppfordres til å gå med



INNSATS. Løperne er i gang. Her gjelder det å få opp farten.

hodelykt, og med fint snøvær var det fantastisk stemning på sletta. Rennet går i klassisk stil, og vi observerte mange i gode «klæbo-klyv» opp bakkene, samt sterk staking på slettene.

Lørdag var det Jutulcrossen. Det er en krevende løype rundt Skui og opp mot Jordbru som virkelig setter utøvernes skiferdigheter på prøve: Slalåm, hopp, orgel og doserte svinger.

TdB er det store arrangementet for Langrennsgruppa i Jardar hvert år. Det er derfor mange som stiller opp av både foreldre og ungdom for å få dette til å gå rundt. Vi er veldig takknemlige for alle som bidro – både med innsats, godt humør og med god støtte til utøverne.

: Tekst **Helge Aarvik** foto **Helge Aarvik** og **privat**

STÅR PÅ. Foreldrene er klare som arrangører.



BIDRAGSYTERE. Anders Toppe (t.v.) og Helge Aarvik.



GA ALT. Live Prokosh Gjerding i mål og glad for det.





Rett opp på pallen

Det er ikke hver dag Jarðar får en medaljevinner i et stort mesterskap. Det klarte Thorvald Lødøen i Hovedlandsrennet.

Han er langrennsutøver og leverte strålende resultater i langrenn 1-3.mars, et renn som blir regnet for et uoffisielt NM for 15-16-åringene.

Mesterskapet foregikk på Gåla, der Team Vestmarka var sterkt representert. Thorvald er med i det teamet.

På lørdagens skicross ble han nummer tre av 187 startende i klasse gutter 15 år, en



STOLT. Thorvald Lødøen har grunn til å være fornøyd med uttellingen på Gåla.

klasse med veldig mange gode skiløpere. Samme dag ble også Thorvald nr.5 på sprintprologen, og i kvartfinalen var han nær på å gå videre til semifinale. En taktisk konkurrent utnyttet imidlertid regelverket slik at Thorvald dessverre ikke gikk videre som «lucky loser».

– Det er et utrolig høyt nivå på unge skiløpere i Norge, og det å hevde seg slik Thorvald gjorde og ta bronsemedalje i uoffisielt norgesmesterskap, er rett og slett veldig imponerende, sier Jacob Agner Matheson.

Han er sportslig leder i langrennsgruppa. Langrennsgruppa ser frem til å følge Thorvalds videre innsats i skisporet.

: Tekst Mette Bugge foto Jacob Agner Matheson

MORO. Å bli ropt opp på pallen er spesielt. Thorvald Lødøen (t.v.) titter opp på vinneren.



GLADGJENG. Viktig å kunne litt teknikk. Fra venstre: Eline Dahl-Hansen, Silje Nygaard Holen, Eivind Raassum, Martine Langeland, Håkon Asdøl, Thomas Fleischer, Fenna Van de Merwe, Pappa Sportysen, Jakub Opocensky, Ann Katrine Strømquist, Lars-Tore Moen, Lars Kalbakken, Karin Annette Werdenhoff og Andreas Førland.

Når foreldre lærer teknikk

Langrennsgruppa tok i vinter tak i foreldrene med tilbud om kurs i teknikk.

Gruppas leder Karine Falck-Haug hadde selv vært med på det året før. Hun syntes det var spennende.

– Det var suksess. Foreldrene fikk mange gode tips, ikke minst ved å gå uten staver og lære seg å sette frem hofta.

Hun forteller at gruppa kjørte det samme opplegget i år. Fire tirsdager i januar ble brukt til å få fremgang i sporet. To ganger sto skøyting på programmet, de andre to klassisk stil.

Jacub Opocensky og Håkon Asdøl var trenere.

– De er kjempeflinke og det er bare gøy å delta. Mestring for voksne er like gøy som for barna. Og det er tydelig å se at de får fremgang underveis.

Det var over 30 påmeldte. Karine ser at flere og flere får til skøyting. De er oppvokst med det, i motsetning til den eldre garde.

: Tekst Mette Bugge foto Privat

Vil du være en av de **over 700?**

Jardar hadde 701 grasrotgivere i 2023. Idrettslaget fikk inn 361 872 kroner.

Hvordan bli med? Jo, hvis du tipper og har Jardar som din foretrukne mottaker, kommer syv prosent av innsatsen til klubben.

Det koster ikke noe mer for deg. I 2023 fikk vi inn kr. 361 872. Om du tipper og ikke er tilknyttet Grasrotandelen setter vi pris på om du knytter deg til Jardar.

Grasrotandelen er viktig, og har blant annet bidratt til at våre grupper har fått oppgradert hoppbakken og kiosken i Combihallen, tribuner til kunstgressbanen, utstyr til friidrett, lanser til snøproduksjon på Vestmarka, vedlikehold av snøscooteren som setter spor på Tanumjordet.

Ta et bilde av denne koden, så kan du registrere deg!

TAKK.



Org.nr: 971261633



Utpåtur

blir aldri feil

Overnattingstur er noe som går rett hjem hos unge langrennsløpere på 11-12 år.

Gjengen på bildet var denne gangen på Kobberhaughytta 19.-20.januar. Det er en morsom måte å bli inspirert på i en skisesong.

Det å gå med hodelykt, sekk og godt humør fra Frognerseteren er noe de fleste husker. I nydelig, stjerneklar vinterkveld gikk turen innover, over Frønsvollmyrene, morsom snarvei i løssnøen ned til Skjennungen, videre til Blankvannsbråten og inn til Kobberhaughytta, ca 8 km.

Noen hadde turboen på, mens andre tok det mer med ro i nydelige løyper innover i Nordmarka.

Velkomst med bolle på "endestasjonen" og innlosjering (av de fleste) på Kobberstua – annekset til Kobberhaughytta, gikk fint.

Taco til middag for liten og stor med dessert og godtepose utover kvelden, falt i smak. Skravla gikk og barna fikk prøve seg på noen enkle leker, der både hode og kropp fikk jobbet litt mer. Trøtte barn finnes ikke når man er på tur, men det ble ro på alle rom til slutt, og de voksne fikk også tid til litt prat utover kvelden.

Lørdag var det igjen gnistrende vintervær, kaldt og med magisk hvitt snøteppe og strålende sol. Deler av gjengen dro videre innover marka til Kikut, mens noen tok direkte retur til Frognerseteren. Boller og kakao på Kikut ga energi for turen tilbake over Fyllingen, Glåmene, Tryvann og opp til Frognerseteren igjen. 18 km kunne logges, i beina, i hodet, på Strava eller hvor man måtte ønske.

Vi er heldige som har så mange fine skimuligheter i «nabolaget», og når også været er på lag, innsatsen upåklagelig og humøret på topp ble det terningkast 6.

: Tekst og foto Birte Riddervold Teigen

STOR GJENG. Sånn ser det ut når Jardarfolket samles, denne gangen fra skigruppa.



Klar, ferdig, løp!

FØRST UT. Mange løpere venter på debuten i Jardartrollet. Det er gøy å være med på onsdager.

Det berømte Jardartrollet lusker i Tanumskogen, men er klar til å ta imot gjester 15. mai.

Da er det tid for den årlige begivenheten som samler små og store i og utenfor klubben vår. Alle er hjertelig velkommen.

Jardartrollet går som tidligere på onsdager, og for å styre unna helligdager og langhelger starter vi i år to dager før. 17. mai. Da har snø og is forsvunnet og løypene har forhåpentligvis litt tørre og fine.

Dette er løpsdagene i 2024:

15. mai
22. mai
29. mai
5. juni
21. august
28. august
4. september

Løypene blir merket fra tidlig mai, slik at det er mulig å teste formen litt på egen hånd for de som ønsker det før det braker løs for alvor. Vi har 200 m (lilla), 800 m (gul), 1.3 km (rød), 2.7 km (blå) og 5.4 km (2 runder i blå) som distanser, og man kan stille på så mange man ønsker.

Noe for alle

Dette er et løp for hele familien, og vi vil oppfordre alle foreldre og andre voksne til å slenge seg med. Det er også hyggelig å se at de aktive langrennsløperne i klubben legger noen av treningene til Jardartrollet.

Påmelding gjelder for hele sesongen, og det gjøres på hjemmesiden til langrennsgruppen, www.jardar.no/langrenn

Kontigenten er 250,- for enkelt deltaker eller 500,- per familie. Ta vare på startnummeret ditt for det skal du bruke hele sesongen. Vi stiller med drikke til alle, og

is på finaledagene i vår- og høst-sesongen. Det deles ut medalje til alle i det siste løpet for sesongen, samt premie til de som har løpt alle 7 løpene, pluss beste tid for kvinner og herrer på 2.7 km og 5.4 km.

Møt opp i god tid til første løp så du får hentet startnummeret ditt før starten går. Dette er ca starttider for distansene:

18:00 start 200 m
18:10 start 800 m
18:25 start 1.3 km
18:35 start 5.4 km
18:37 start 2.7 km

Vi gleder oss til å se mange blide barn, unge, voksne og eldre utfolde seg i Tanumskogen til våren!

: Tekst og foto Øyvind Teigen



Isak er volleyballens **tredje** norgesmester

Først kom Emma Telum og Emil Foss Torsæter i sand-volleyball. Så klarte Isak Skjevdal å spille seg til NM-gull innendør sammen med laget til Region Øst.

GULLGUTT. Isak smaker på suksessen.



Dette er vi veldig stolte av, sier volleyball-gruppas leder Peter Svelander.

Etter fire åpne regionsamlinger i løpet av høsten, med 60-70 gutter fra hele Region Øst, ble de som skulle representere regionen vår i NM for regionlag valgt ut i november til to-tre lukkede samlinger. De møttes første gang i desember.

NM stiller kun ett lag fra hver av de øvrige syv regionene i landet, pluss to fra region øst, siden vår region er større enn de øvrige regionene til sammen. Fra fredag morgen til søndag kveld den andre helgen i januar, spilte således ni jentelag og ni guttelag gruppespill, mellomspill og finaler. Og for første gang hadde Jardar med spillere på både gutte- og jentesiden.

De gjorde begge sine saker bra. Både Emma og Isak var sentrale og bidro til å spille sine lag helt til finale. Begge har trent mye hele høsten og hatt fin utvikling. I NM spilte de begge sin beste volleyball.

Emmas Øst-lag vant sølvet etter et spennende tie-break i finalen mot Rogaland, men måtte til slutt gi tapt 13-15. Isaks Øst-lag klarte derimot brasene i finale tie-breaket mot det andre Øst-laget, og kan heretter kalle seg norgesmester i volleyball.

– Begge våre spillere har hatt en fin utvikling. Isak har utviklet seg mye det siste året, sier Peter om sønnen til Marit og Joar, som begge er ivrige i volleyballen. Isak kom tidlig inn i dette miljøet. Nå går han siste året på ungdomsskolen, og er blitt en viktig brikke på Jardar 15-årslag.

– Hva er årsaken til at Jardar nå leverer spillere på dette nivået?
– Det skyldes at vi begynner å få god tilvekst fra de yngre, og de er flinke.



HIPP HURRA. Isak Skjevdal ble en viktig brikke på dette laget.

Peter nevner også at Emma som den første fra volleyballen ble tatt ut på landslagssamling i høst, i sin årsklasse 15 år.

Jardar har hatt tolv lag i aksjon i vinter. Etter påske skal Gutter 15 dra til NM i Kristiansand. Tidligere har Jardar hatt både jente- og guttelag i NM, men nå var det guttene som kvalifiserte seg.

– Guttens 15-lag ligger høyt oppe i Region Øst, opplyser Peter.

Han fortsetter som leder av gruppa, selv om han gjerne skulle hatt avløsning.

– Men vi har fått på plass et fint styre, og klart å frigi trenerne til kun å drive med trening, ikke være i styret i tillegg.

Ser mot utesesongen

Volleyballen har noe spennende på gang. Nå ligger en søknad i kommunen om å få en tredje sandvolleyballbane ved siden av de to andre.

– Det ville betydd at vi blir den eneste klubben i Bærum som har mulighet til å tilby en ordentlig turnering, sier Peter.

Banene, som hittil har vært i bruk i to somre, er laget ved hjelp av stor dugnadsinnsats.

Fra mai av regner Peter uansett med at det er full rulle i den fine sanden. **Sandvolleyball er gøy.**

: Tekst **Mette Bugge** foto **Joar Skjevdal**

SØLV. Emma Telum presterer både i sanden og på parketten.





Endelig har de unge noen å se opp til

Jardar håndball har fått ny vekst. Det kan bety mye for fremtiden.

For første gang på noen år er det et seniorlag på kvinnesiden i Jardar. Klubben har hatt seniorlag tidligere, men til slutt ble det for få spillere. Laget opphørte. Nå er det en ny giv. Jardar fikk tilsig av kvinner fra andre klubber i høst, og de var veldig interessert i seniorspill. Noen

av dem kunne også forynge veteranlaget (P33), som har holdt det gående i alle år. Også der ble nykommerne tatt imot med åpne armer.

Det betyr at Jardar denne sesongen har et kvinnelag i 6. divisjon og et veteranlag

SAMMENSVEISET. Senior og veteraner trener sammen for å få et solid miljø. Spillere over 33 år kan delta på kamper for begge lag. De to foran midt i bildet er Helene Wulff-Pedersen (t.v.) og Cathrine Waage. Fra venstre i en uorganisert andre rekke: Kjersti Risberg Haugland, Hege Møller, lagleder Lise Larsen, Elin Almåsbygg Viig, Emma Vik, Nina Granquist, Helene Nysveen, Kristine Granquist og Anne-Helene Lystad. F.v. bakerst: Henriette Kristiansen, Liv Sinding-Larsen, Hanne Horgen, Iselin Sommereng og Hilde Lystad Mundzic. De tre bakerste til høyre er Maria Nerdrum (f.v.), Charlotte Kvam Stokke og Mariell Haugland.



REKRUTTERING. Man skulle nesten tro at seniorlaget driver med egenproduksjon av spillere, for de aktive har også flere barn som ikke er med på bildet. Fra venstre: Nina Granquist, Helene Nysveen, Helene Wulff-Pedersen, Ida Holter, Silje Bjørseth, Emma Vik, Martine Håland, Christiane Burmeister, Hanne Akstun, Caroline Kvam Stokke, Mariell Haugland og lagleder Lise Larsen.

som leverte så bra i første del av sesongen at laget kom med i et slags sluttspill for de beste i 2024.

Tilsammen er det omtrent 40 spillere på listen.

Noen å se opp til

De unge i 2011-årgangen trener før den nevnte gjengen og er glade for å kunne se på de store jentene. Også noen kamper

har de fått med seg før det blir for sent på tirsdager, sier trener Jannike Holm Haaverstad.

Hun opplyser at klubben har, helt fra bunnen av, hatt et hull mellom de som ble født i 2008, og de som ble født i 2011, men hun håper at med et juniorlag og et seniorlag, er det mulig å bli i Jardar for dem som ønsker det.

– De som er blitt ferdige med aldersbestemte klasser og skal over i juniorspill, har hatt et tilbud om spill for Vestre Bærum, men klubbene har ikke hatt noe formelt samarbeid, opplyser Jannike.

Hva er ambisjonen?

Anette Winge Kvam er lagleder for 2008-gjengen. Det er spillere som går siste året på ungdomsskolen. Jardar har et samarbeid med Asker i denne årgangen.

Anette, som tidligere har spilt på veteranlaget, har registrert at det er vekst på seniorsiden. Det betyr at 2008-årgangen kan fortsette i klubben, hvis de ønsker det.

– Vi har nettopp spurt styret om hva som er ambisjonene for seniorlaget. Det er avgjørende for oss, sier Anette.

Spillerne på 2008-årgangen ønsker høyere divisjonsspill.

Men vi ønsker jo også å beholde dette laget i klubben, legger hun til.

: Tekst og foto Mette Bugge





Hele familien bidrar i håndballen

Kristian Vik sa ja til å sitte i styret, men visste ikke at det var lederrollen han skulle overta.

KANTSPILLER. Emma stortrives i Jardar. Håndball er idretten hun kom tilbake til som tobarnsmor.

I Combihallen denne søndagen er kona Emma i aksjon på banen. Hun spiller ving både på veteran- og damelaget i 6. divisjon. Mål ble det også denne dagen med divisjonslaget. Emma er løpevillig på kanten.

På tribunen sitter mannen Kristian. De to barna Leo (11 år) og Hedda (7) spiller håndball begge to. Så fort det er pause, løper de ut på gulvet for å kaste ballen i mål sammen med andre unger i hallen. For familien er dette en helt vanlig søndag, så lenge damelaget spiller i Combihallen, men ellers bidrar både Kristian og Emma på andre måter.

Han er inne i sin andre sesong som leder av håndballgruppa.

–Ble du truet inn av kona di?

– Hun sa ikke at det var lederjobben jeg skulle overta, ler Kristian.

Emma legger til: Vi fikk beskjed om at noen fra 2012-årgangen skulle inn i styret. Kristian var ikke uvillig.

Han fortsetter: Jeg fikk høre av den daværende lederen at jeg skulle bli leder og jeg har jo erfaring som leder i arbeidslivet. Men det ble en bratt lærerkurve, forklarer han.

Svært engasjerte

Kristian har jobbet mange år i Strawberry, som tidligere var hotellkjeden Choice. Han har vært hotelldirektør, men er nå leder for innkjøpsavtaler for mat & drikke i Norge.

45-åringen forteller at det er Emma som er primus motor i det daglige. Foruten

ENGASJERTE. Familien er opptatt av håndball. Denne søndagen var mamma Emma i aksjon. Mannen Kristian og barna Leo og Emma støttet opp fra tribunen.

egen trening og kamper, er hun en av tre lagledere for Leos lag og er med når den yngste skal trene.

Jeg deltar både i håndball og fotball og det er gøy. Treningene foregår mandag, tirsdag, onsdag og torsdag, opplyser eldstemann.

Pappa har aldri spilt håndball, men fotball. Emma, som kommer fra Sverige, hadde for lenge siden spilt håndball i Kristinehamn.

– Jeg begynte i Jardar etter koronaen, sier hun.

Ønsker mer plass

Jardar har 11 (12?) håndballag i aksjon.

– Hva er utfordringen for håndballgruppa, spør vi Kristian:

– Det er å samle troppene, koordinere og finne nok folk som vil bidra. Vi oppfordrer til det hele tiden, og de som stiller er flinke.

Håndballgruppas høyeste ønske er en ny idrettshall.

– Både håndball og volleyball har mange lag og flere idretter vil inn. Derfor er kapasiteten sprengt. Jeg skulle ønske at det endelig ble IL Jardars tur til å få en ny hall. Klubben har jobbet med dette i svært mange år.

: Tekst og foto Mette Bugge





Jardar inn i Union Bærum Kvinner

Hørt om UBK? Det er en nyvinning. Fotballspillere fra Jardar på kvinnesiden har nå alle muligheter for å komme i et bredere miljø.

Union Bærum Kvinner (UBK) er et splitter nytt samarbeide, der fire klubber fra kommunen er med. Ved siden av Jardar, er det Bærum Verk/Hauger (BVH), Lommedalen og Bærum. De fire klubbene har nemlig gått sammen for å gi eldre spillere, det vil si fra 17 år og oppover, et bedre tilbud.

– Det er for få spillere i hver enkelt klubb. Nå har vi 110 spillere og felles treninger er godt i gang, forteller Kjersti.

Den tidligere lederen av fotballgruppa er blitt mellomledd mellom Jardar og de tre andre klubbene. Hun har datter Iben på laget, og synes det er viktig å involvere seg.

INNGANGSORD. Kathrine Holo (2004), Ronja Graff (2006), Iben Engeseth (2007) og Hedda Iversen (2007)



INNGANGSORD. Hedda Iversen og Iben Engeseth har spilt sammen i Jardar fra de var 6 år.

– I noen år nå har vi hatt samarbeid blant de yngre under navnet Team Sandvika. Da har Bærum, Jardar og Høvik vært med. Dette fortsetter, selv om Høvik trolig går ut, sier Kjersti.

– Alle ønsker at vi skal ha større treningsgrupper. Derfor har vi nå meldt opp opp seks lag i serien, og disse vil bli å se på alle klubbenes arenaer. I denne første sesongen spiller lagene i drakten til klubben hvor hjemmebanen er.

UBK har blant andre et seniorlag i 4. divisjon og et J19-lag i 1. divisjon. Det er også et eget J17-årslag.

Fikk grønt lys

Fotballforbundet har godkjent navnet. Det viktigste er at vi har fått et robust og forutsigbart tilbud til hver enkelt klubb ved å samle spillerstallene og trenerressursene. Her blir det plass både til de som har ambisjoner og vil trene mye og til de som vil spille et par ganger i uka for gøy.

Kjersti synes det er viktig at det finnes et tilbud til de elre som ønsker å spille fotball.

I de enkelte klubber ble det for få fordi kvinner etter videregående ofte skal studere et annet sted eller dra i militæret. Nå finnes det også et tilbud til dem som bor i Bærum, pluss dem som kommer tilbake etter noen år ute.

Det var BVH og Lommedalen som kom med denne forespørselen om å bli med i det gode selskap. Det mener Kjersti alle klubber tjener på. Alternativet vil ofte være at spillerne slutter med denne idretten.

– Slik det er nå, mener vi at flere vil holde på lenger.

De eldste spillerne trener på Kadettangen i Sandvika og oppe på Haugers bane på Rud.



Kvinnene har vært involvert i denne prosessen. Kjersti, som sitter i styringsgruppen, mener det var et nødvendig steg å ta. Samtidig fortsetter også samarbeidet i Team Sandvika. Det gjelder for spillere som er tenåringer, det vil si yngre enn 17 år. Målet er at det skal være en stige fra barnefotballen i regi av hver enkelt klubb, via samarbeidet mellom to eller tre klubber i ungdomsskolealder til UBK når jentene blir 17 år.

– *Hvor mange spillere har Jardar med?*
– Bare fem, men det blir flere når 2009-årgangen blir med.

Tre trenere skal sørge for at spillerne lærer mye slik at UBK blir levedyktig. Fahed Sobhiech er hovedtrener for J17, Marius Lystad er ansatt som hovedtrener for J19/senior og også som koordinator for hele samarbeidet. Han har en solid CV innen jentefotball både fra Frigg, Heming, ØHIL og kommer nå over fjellet fra Sædalen IL i Bergen.

Kjersti gleder seg til seriestart og UBK er også åpne for å få med flere som savner å spille fotball.

: Tekst Mette Bugge foto Kjersti Engeseth





I skoleferien

kryr det av **tilbud**

Fotball, langrenn eller håndball? Jardar byr på en rekke skoler og camper når den vanlige skolen er over til sommeren.

Tine Fotballskole skal foregå både i uke 26 og uke 32.

Den første starter mandag 24. juni og varer til den 28. Den andre er fra mandag 5. august til fredag 9. august.

Fremmøte er klokken 08.30 – slutt kl. 15.00. Dette er et tilbud til alle født i: 2013, 2014, 2015, 2016 og 2017.

Ved ankomst vil barna bli møtt ved inngangen til banen, hvor de får beskjed om hvilket område de skal gå til på banen. I løpet av dagen blir det servert lunsj, og i 13-14 tiden serverer vi frukt. Eventuelle beskjeder utover det dere har meldt fra om i påmeldingsskjemaet, kan gis per e-post til Andreas; andreas@jardar.no - eventuelt kom innom kontoret på mandag. Barna vil få utdelt sekk og t-skjorte fra Tine første dag.

På fotballskolen får barna en annerledes uke, hvor hovedfokuset først og fremst skal være å ha det gøy, men også ha et sportslig fokus. Målet med fotballskolen er å gi deltakerne gode opplevelser, oppnå mestringsfølelse og et best mulig tilbud tilpasset alder og ferdigheter.

HUSK:

- Å merke klær og drikkeflaske med navn
- Leggskinn
- Solkrem
- Regntøy
- Skiftetøy
- Tøy tilpasset vær - vi er ute uansett vær!

Ekstra viktig å sende med barna skiftetøy!

Dersom man må trekke seg før fotballskolen starter, vil vi måtte beholde kr 500,- i adm. gebyr. Ved avmelding etter av fotballskolen har startet, vil det ikke bli refundert noe av beløpet.

Kategorier

Fotballskole uke 26 – kr 1 500

Fotballskole uke 32 – kr 1 500

Sommercamp langrenn 2024 uke 32 (2011-2015)

Jardar langrenn arrangerer sommercamp i i uke 32. Hver sommer er omtrent 70 barn med på morsomme aktiviteter i nær-område med Jardar langrenn. Vi gjentar suksessen i år og arrangerer sommercamp i uke 32 (mandag 5.august - fredag 9. august).

Sommercampen er en heldagsaktivitet fra kl.09.00 til kl.15.00.

Løping, rulleski, sykling og andre morsomme aktiviteter inngår i programmet. Trenerne er/har vært aktive skiløpere selv, og har god erfaring med trening av barn.

Campen i år er for de som er født fra 2011 til 2015. Prisen er 1500 kr per barn for hele uken.

Hvem kan delta? De må kunne svømme 200 m, sykle og ellers kunne ordne seg selv med klær og mat. Foreldrene kjenner barna sine best selv, men vi forbeholder oss retten til - i samarbeid med foresatte - å "sende" barn hjem om de ikke behersker campen.

Dersom man må trekke seg før campen starter, vil vi måtte beholde kr 500,- i adm. gebyr. Ved avmelding etter av cam-



AVSLUTNING IFJØR. Den siste dagen av uke to var det tid for turnering. Her venter spillerne på å bli ropt opp.

pen har startet, vil det ikke bli refundert noe av beløpet.

Om dere har spørsmål ta kontakt med sportslig leder Jacob Agner Matheson på jacob.matheson@gmail.com. Vi ønsker deltagere fra hele Bærum og gjerne også Asker!

Håndballcamp uke 26

Vi ønsker barn født i 2015 – 2011 hjertelig velkommen til håndballcamp mandag 24. - fredag 28. juni kl. 9-15 i Combihallen.

Hovedfokuset er først og fremst å ha det gøy, men også med et sportslig fokus. Målet er å gi deltakerne gode opplevelser,

oppnå mestringsfølelse og et best mulig tilbud tilpasset alder og ferdigheter. Vi er så heldig å få med Ivan Kovacic som hovedtrener i år som i fjor. Ivan har mange års erfaring som proff håndballtrener, og vil med master i kroppøving og idrett, gi et sportslig opplegg tilpasset alder og ferdigheter. Ivan blir assistert av Jardars håndballtrenere.

Campen er en flott mulighet for barna å bli kjent med andre håndballglade barn, på tvers av skoler, klasser og alder. Deltakeravgiften inkluderer instruksjon, lunsj, frukt og t-trøye er kroner 2 400,- for hele uken.

I første omgang er det åpen påmelding for dere som spiller aktivt i Jardar håndball, men i mai åpner vi for alle andre dersom ledige plasser. Dersom man må trekke seg før håndballcamp starter vil vi måtte beholde kr 500,- i adm. gebyr. Ved avmelding etter at campen har startet, vil det ikke bli refundert noe av beløpet.



Sykkelgjengen

styrker seg

Svein Ornæs og Rune Haugland gir alt de har i ringene. Dette er medlemmer i sykkelgruppa, som forbereder seg til en ny sesong.

I tre sesonger har ivrige sykkelmosjonister deltatt på trening i gymsalen i Combi-hallen. De møtes en gang i uken, og føler at de får mye ut av armhevinger, situps, bulgarsk utfall og mye mer.

– Det er viktig å trene rygg, mage og bein. Vi må jo være sterke i beina, sier Dan-Evert Brekke.

Han og Kristina Vestveit Nervold bytter på å lede gruppen på trening. De pleier å være mellom 10 og 18, og det er også åpent for folk som ikke er med i sykkelgruppa.

– Vi tar imot de som ønsker slik trening, sier Dan-Evert.

Rune Haugland er storfornøyd med å kunne trene i nærmiljøet.

– Sykkelryttere trenger å styrke kjerne-muskulaturen, sier han.

Rune har alltid likt å sykle, men som han sier:
– Det dabbet litt av da jeg ble eldre.

Derfor var han så glad da han kom med i sykkelgruppa, der det er stor interesse. På Kick off før inngangen til ny sesong, var det 40 som møtte opp.

Allsidig gjeng

Sykkelgruppa har også hatt spinningtimer i regi av Friskis & Svettis annenhver uke de siste årene. Det er fint å kunne sykle innendørs når vinteren er på sitt verste.

BULGARSK UTFALL. Kjell Keseler og Bjørn Erik Olsen.



GIR ALT DE HAR. Svein Ornæs (t.v.) og Rune Haugland er innsatsvillige. Bak Dan-Evert Brekke, en av dem som leder treningene.

– Og det betyr mye for miljøet at vi kan samles på denne måten når det ikke er sykling ute.

Kristina forteller at gruppen har 85 voksne medlemmer, i tillegg til 60 i barnegruppa.

Hun har vært leder av styret i fem år, men ga seg på siste årsmøte.

– Men jeg fortsetter ett år som vanlig medlem i en overgangsperiode, sier hun.

Dick Peters overtar etter henne.

Kristina gir seg også som leder av barnegruppa, som hun startet. Det skyldes at hennes egne barn har vokst ut av den.

– Samtidig er det viktig at vi får inn noen nye i styre og stell, er hennes mening.

Mange gjøremål

Etter påske er det prolog, en årlig tradisjon der mosjonistene sykler i nærområdet, ikke en veldig lang tur. Det er for

å få en slags start. Men så fortsetter det fast oppmøtet og treningene hver lørdag klokken 09.00 fra klubbhuset. Og alle er selvsagt hjertelig velkommen, enten man har vært med før eller ikke.

Nytt i år er at vi skal ha to grupper i Vänern Rundt, opplyser Kristina.

Hun fortsetter som aktiv.

Tilbake i gymsalen er gjengen i full gang med øvelser til musikk. Dan-Evert er selvsagt aktivt med, men gleder seg også til sesongen ute. Han har vært med i sykkelgruppa fra start. Dessuten er han leder av valgkomiteen.

– Jeg pleier å fleipe med at det er jeg som egentlig er den øverste sjefen, ler han.

ROTTERENDE PUSH-UP Hamid Besharati.

: Tekst Mette Bugge foto Knut Helgesen



Årsmøte gikk greit

Det årlige årsmøtet i IL Jardar gikk sin gang i klubbhuset torsdag 21. mars.

Daglig leder Anja Kingdon hadde forberedt sakspapirene. Marianne Lefdal la frem forslag til nytt styre, utvalg og komiteer. Alt var godt forberedt fra henne og de andre i valgkomiteen.

Derfor ble det heller ingen store overraskelser.

Leder Helge Hermundsgård var ikke på valg, men sier til Jardarposten at det har vært et hektisk og givende år.

Han er imponert over dugnadsviljen, og skulle gjerne ha regnet ut hvor mange timer de frivillige bidrar med.

– Tenk å få oversikt over hvor mange treningstimer bare trenere produserer, sier han.

Ble godkjent

Helge er glad for at forsamlingen på årsmøtet ga grønt lys for å ønske bryting velkommen.

Feedback fra foreldre og utøvere har bidratt til at vi ønsker å innlemme idretten hos oss.

I hovedstyret er alle gruppesjefene involvert. Kristian Vik i håndball og Kristina Vestveit Nervold i håndball ga seg på årsmøtet. I tillegg ble det også på årsmøtet bestemt at ungdomsutvalget skal ha stemmerett i hovedstyret, leder er Andrea Rygh. Flinker folk erstatter dem.

Jardar har nesten 1700 medlemmer, men bare vel 20 var til stede på årsmøtet, der det ikke var noen kontroversielle saker. Ute på forballbanen krydde det av liv. Og det er tross alt viktigst.

: Tekst **Mette Bugge** foto **Knut Helgesen**

Hovedstyret IL Jardar

STYRET:	
Leder	Helge Hermundsgård
Styremedlem nestleder	Åsa Kristina Franzén
Styremedlem	Kjetil Ulvestrand
Styremedlem	Marianne Brænden
Styremedlem	Colin Wilson
Styremedlem	Helge Aarvik
Varamedlem	Camilla Fjellbekk Michaelsen
Styremedlem Gruppeleder Fotball	John Håvar Ruud
Nestleder Fotball (personlig varamedlem)	Børge Enoksen
Styremedlem Gruppeleder Håndball	Jeanette Holan
Nestleder Håndball (personlig varamedlem)	Hanne Hanson
Styremedlem Gruppeleder Langrenn	Karine Falck-Haug
Nestleder Langrenn (personlig varamedlem)	Guro Kolberg
Styremedlem Gruppeleder Hopp	Anne Kirstine Kenich
Nestleder Hopp (personlig varamedlem)	Brede Slåtten
Styremedlem Gruppeleder Sykkel	Dick Peters
Nestleder Sykkel (personlig varamedlem)	Knut Helgesen
Styremedlem Gruppeleder Volleyball	Peter Svelander
Nestleder Volleyball (personlig varamedlem)	Joar Skjevdal
Styremedlem Gruppeleder Friidrett	Anders Balstad
Nestleder Friidrett (personlig varamedlem)	Kristin Gjertsen
Styremedlem Gruppeleder Bryting	Stig Kleven
Nestleder Bryting (personlig varamedlem)	Elisabeth Haukeland Parker
Styremedlem ungdomsutvalg	Andrea Rygh
Nestleder ungdomsutvalg	Cornelia Ricanek

BRYTING. Ivar Greiner orienterer om den nye gruppen i Jardar.



SAMLING. Fra venstre sitter avtroppende leder av ungdomsutvalget Hedda I. Hestvik med nestleder volleyball Joar Skjevdal.



GLEDE. Jeanette Holan og Helge Aarvik fikk blomster for sine påtroppende verv.



FORNØYD. Ivar Greiner, initiativtaker bryting, med styreleder Helge Hermundsgård og daglig leder Anja Kingdon.



BLOMSTERHILSEN. Lars Kostveit takkes av etter god innsats som anleggsansvarlig.



TAKK. Kristian Vik takkes av som leder av håndballgruppa.



TAKK. Hedda I. Hestvik takkes av som leder av ungdomsutvalget.



Totalleverandør på trelast og byggevarer



**Vi er en litt
annerledes bedrift
- på en positiv måte!**

Vi har siden 1913, og i 5 generasjoner, vært et heleiet familieselskap.

Alle som jobber i Thaugland er litt over normalt interessert i trelast, byggevarer, verktøy og nyttig utstyr.

Vi er en solid samarbeidspartner og tett på det som skjer i eget marked, så nyheter og innovative produkter er alltid raskt tilgjengelig hos oss.

En av våre viktigste oppgaver er å dele vår fag- og produktkunnskap med deg.

Kompetanseheving sikrer at jobben du gjør blir best mulig og gir gode resultater.

**Markedets beste service
skal du oppleve hos oss!**

BESTILL
DINE VARER
PÅ NETT



**H.C. THAUGLANDS
TRÆLASTFORRETNING**

Proffenes valg i over 100 år!

thaugland.no

Husk klubbbrabatten hos Bull!

Ferdig rabatterte klubbpriser ser du på: www.bull-ski-kajakk.no/jardar



Slip er viktigere enn all verdens glider, og det gjelder også mor og far, racingski, felleski og alt du har i skiboden. Gamle ski blir som nye! PS! Egne priser for juniorski.

Vi er stolte av BSK-slipen vår! Og ikke minst er vi stolte av Terje som er landslagssliper, og Jon som har meget lang erfaring som sliper.

BULL

BULL
aktiv

SUPERSKI

Sandvika: 67 55 52 60
Rådmann Halmrastv.9

Man - fre: 10-18
Tor: 10-19
Lørdag: 10-16

Oslo: 23 20 44 20
Sørkedalsveien 7

Man-Fre: 10-18
Tor: 10-19
Lør: 10-16

Nettbutikk:
www.bull-ski-kajakk.no

Døgnåpen:-)

-Kurs, trening og events

www.bullaktiv.no
info@bullaktiv.no

-Spesialforretning og skiskoler
Holmenkollen

www.superski.no
info@superski.no

Ørnulf Wiig Installasjon A.s



DEN ENESTE "KONTAKTEN" DU TRENGER

**VI UTFØRER ALT INNEN
STERK OG SVAKSTRØM**

**Telefon 67 57 20 20
Service 67 57 20 40
www.wiig.no**



Kjøp idrettsstrøm og støtt Jardar!



- Lav pris
- Ingen binding
- Etterskuddsvis betaling
- 1 øre i støtte for hver kWh du bruker går til idrettslaget Jardar!
- Enkel bestilling

1 øre i støtte
for hver kWh du
bruker går til
Jardar!

Med idrettsstrøm
får du nå nett og kraft
på samme faktura!



Kraft til idretten
Med energi fra Polar Kraft

www.kti.no

BYTT! SPAR! STØTT!

Ønsker du en annonse her
ta kontakt med:

IL Jardar • Anja Kingdon
tel 67 48 65 00 • post@jardar.no



Ønsker du en annonse her ta kontakt med:

IL Jardar • Anja Kingdon
tel 67 48 65 00 • post@jardar.no

Ønsker du en
annonse her
ta kontakt med:

IL Jardar • Anja Kingdon
tel 67 48 65 00
post@jardar.no



Logo og profil
Små og store trykksaker
Nettsider



Vi setter kvalitet og service i sentrum



Med brillen fra Lien – ser du prikken over ién!

BRILLER Leser du med lange armer? Er det uklart på lang avstand? VI KONTROLLERER SYNET TIMEAVTALE 67 54 70 20  LIENS OPTISKE GÅGATEN Sandvika	KONTAKT-LINSER Nyttilpassing og kontroll av alle typer linser TIMEAVTALE 67 54 67 83  LIENS OPTISKE GÅGATEN Sandvika
---	---

Åpent: mandag-fredag 9–17, lørd. 10–13

Godt syn ved sport = kontaktlinser
Kontakt oss!

Gled noen med blomster

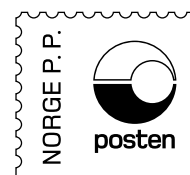
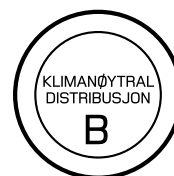


*Vi kan friste med blomster, design,
inspirasjon, atmosfære og dyktige dekoratører.*

Vi hjelper deg til enhver anledning!


Blomsterdesign
Bærum

Vestfjordgaten 4, 1338 Sandvika tlf. 67 54 13 47
www.baerumsblomsterdesign.no



Returadresse:
IL Jardar,
postboks 15, 1312 Slependen



Full fart med 300 barn

Barnas Skileker er noe
ungene liker.

4. februar var det igjen
duket for fest på
Vestmarka.

Mer enn 300 barn stilte til start. BSK
og Jardar var medarrangører på dette
eventet og stilte opp med både voksne
og ungdomstrenerne for å rigge alt klart,
sette opp løyper og stå i sekretariatet.

Det var lagt opp til tre ulike løyper fra
300 meter til 1 kilometer. Stadion var
gjort klart med startområde, musikk,
speaker og mål, samt at det ble premier
og medaljer til alle barna.

Takk til arrangører Sport-Event og
sponsorene som gjennomfører rundt 50
slike arrangement i løpet av sesongen.
Og en ekstra stor takk til foreldre og
ungdomstrenerne som stilte opp hele
dagen. Vi gleder oss til å gjenta dette
neste år.

: Tekst og foto **Stian Erdal-Arvnes**



SKIGLEDE. Det var lett å se at ungene stortrivdes i dette arrangementet.

Å delta i idretten gir både idrettsglede, fellesskap og vennskap og vi ønsker at alle skal ha mulighet å være med. Vi ønsker derfor å minne om at det finnes ulike støtteordninger og utlånsordninger som har som hensikt å gjøre det mulig for alle å delta! Mer informasjon om dette finnes på Jardar.no (se under fanen «Nyttig info»).

Jardars mailadresse: post@jardar.no

Klubbkontorets åpningstider: mandag-fredag kl. 09-15, tirsdager 17-20

Klubbkontoret: 67 48 65 00