

Nr 2 - 2024 - Årgang 62

Jardarposten



FOTBALL



HOPP



LANGRENN



HÅNDBALL



IDRETTSKOLE



SYKKEL



VOLLEYBALL



FRIIDRETT



BRYTING



Fotballtid





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.braenden@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 Fjellbakk 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.peters@gmail.com
918 58 289
Volleyball: Peter Svelander
peter.svelander@cognizant.com
918 53 497
Bryting: Stig Kleven
stigarldk@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

Test ut vår nye idrett på Jardardagen

Noen av våre idretter går inn i en litt roligere periode, mens andre går inn i aktive perioder. Det er gøy å følge med på hva som foregår. Det er mye idrettsglede om det er bredde eller kjemping om plasseringer på høyt nivå.

Denne sommeren økes kapasiteten på sandvolleyball med en bane, da har vi tre. I tillegg blir gressfeltet oppgradert, og skal være ferdig til bruk i høst. Dette betyr økt kapasitet, men kjenner jeg Jardar rett, er denne kapasiteten fylt opp rimelig fort.

Lørdag 21. september arrangeres Jardardagen. Da har vi bestilt godvær. Dette er dagen der alle våre grupper viser seg frem og du får prøve. I år gleder jeg meg spesielt til å se de som tester ut bryting, vår nye aktivitet. Følg med og sett av dagen. Det skal jeg.

Mye å tilby

Sommer betyr aktiv sommerferie for mange av våre medlemmer. Da skal man besøke venner, kjente, familie, reise på sommerferie, spise is og slappe av. Men jeg er også sikker på at dette er en tid der man skal på sommeraktiviteter. I Jardar har vi flere slike aktiviteter, både fotball, håndball og langrenn har tilbud. Jeg vet dette er aktiviteter mange gleder seg til. Om du ikke har meldt på ditt barn, så er det fremdeles noen plasser ledig. Se på www.jardar.no

Det er sikkert noen dager der det ikke er noen planlagte aktiviteter og at man er hjemme. Her vil jeg oppfordre til å ta turen til Jardarhuset, det er sikkert noen som spiller fotball, volleyball, eller basketball. Om det kommer en som er alene, oppfordrer jeg alle til å spørre: Har du lyst til å bli med? Jeg garanterer at den som blir spurt, blir glad for det. Og kanskje nye bekjenskaper skapes og vennskap utvikles. En annen spennende aktivitet er om de unge utfordrer foreldrene til en kamp. Få ting er mer gøy enn å slå foreldrelaget.

Ønsker alle en god og aktiv sommer!

: Helge Hermundsgård



Forsidebilde: IVRIGE JENTER: Foran t.v. Lea Kathrin Kase, på ryggen hennes sitter Sofia Fonn Søndergaard. T.h. Zainab Fatima Arfan (foran) og på hennes rygg Lisa Silseth Auke. De spiller fotball, med Laila som lagleder. Se side 12 og 13.

Foto: Mette Bugge

Ikke glem

ildsjelene!

Jardar er et stort idrettslag med over 1700 medlemmer.

Det er mange som over år har bidratt mye i klubben.

De bør hedres.

Tone Mjøs og Kjersti Iversen Hellby sitter i Merkekomiteen. De har vært med lenge, men er avhengig av forslag fra gruppene for å vurdere om noen skal få Merke med krans, Gullmerke eller Æresmedlemskap.

Det krever fem års medlemskap, også mellom de forskjellige utmerkelsene, men selvsagt mer. Den enkelte må ha bidratt utenom det vanlige, og det kan være som trener, dommer, lagleder, styremedlem, dugnadsgeneral, arrangementsansvarlig, igangsetter, - ja, dere skjønner. Og det holder heller ikke å ha bidratt i et par år.

Forslag til kandidater sendes gruppestyret i den enkelte idrett, som vurderer dette først. Og det må legges med en begrunnelse. Det holder ikke å skrive: "Jeg synes Hans bør få et merke. Han har gjort så mye."

Som oftest foregår utdelingen på Jardars julebord på slutten av året. Frist? I løpet av september kan være OK.

ILDSJELER. Kjersti Iversen Hellby (t.v.) og Tone Mjøs har bidratt i årevis i klubben, på en rekke områder. Nå er de i Merkekomiteen.



: Tekst og foto Mette Bugge

Tubel

i Bærums rådhus

Jardar fikk med tre utøvere da Bærum kommune inviterte til fest. Inngangsbilletten var et NM-gull eller at de unge har hevdet seg internasjonalt.

Jardars volleyballspillere Emil Foss Torsæter og Emma Tellum klarte å vinne NM-gull i sanden i 2023. Det var et resultat som fikk duoen inn i Jardars historiebøker.

Og det å bli invitert til å møte andre

utøvere fra ulike klubber i kommunen i mai året etter, betød også mye.

Alle hadde prestert på dette nivået. Jardar friidrett hadde fått med Anisa Abdulle, som kjører rullestol som en racer. Hun har erfaring fra internasjonale mesterskap.



FOR EN GJENG! Mange utøvere har prestert på toppnivå, og disse ble invitert til Rådhuset. Jardarspillerne er med her.

KOS. Emil og Emma fikk en fin opplevelse i Rådhuset. Og mat også!



Pappa ble med

Trener Arne Torsæter sier til Jardarposten at han fikk "lurt seg med". Dermed kom han til dekket bord, for det ble servert god mat denne kvelden.

– Hver eneste utøver ble ropt opp og måtte komme fram, sier han.

– Og så fikk de en liten gave. Det var trivelig.

Varaordføreren representerte kommunen. Ordfører Lisbeth Hammer Krogh var opptatt med kronprinsen.

: Tekst **Mette Bugge** foto **Bærum kommune**

TRIO. Emils pappa Arne fikk være med. Emma er også fornøyd.



Ny klubbkolleksjon

Vår nye klubbkolleksjon med Hummel er nå på plass hos vår forhandler Anton Sport Bekkestua, og er også tilgjengelig i nettshopen.

Prosessen med å få på plass ny avtale, startet tidlig i 2023, og i mars i år signerte vi med AssistCo og Hummel, samt Anton Sport som forhandler.

Vi oppfordrer alle til å melde seg inn i Anton Club, slik at man får 20% bonus på hele sortimentet.

Gjeldende rabatt/bonusbetingelser;

- klubbkolleksjon i butikk og på nett: 20% rabatt (Anton Sport Bekkestua)
- øvrig sortiment i butikk på på nett: 20% bonus (alle Anton Sport butikker)

Bonus er noe Anton Sport gir medlemmene sine tilbake for alle kjøp av varer til ordinær pris. Bonusen du samler opp kan du bruke som betalingsmiddel i butikk og på nett. 100 bonus-poeng tilsvarer 100 kroner.

Merk at for utstyr knyttet til våre idretter langrenn, hopp og sykkel, så har vi også avtale med Bull Ski og Kajak og Trimtex.

ANTONSPORT
nok snakk

IL JARDAR KLUBBKOLLEKSJON

ANTONSPORT
nok snakk



CORE XX HALF ZIP POLY SWEAT
JR: 211480-7045 VEILPRIS: 549,- (116-176)
SR: 211479-7045 VEILPRIS: 599,- (S-3XL)
WOMAN: 212649-7045 VEILPRIS: 599,- (XS-2XL)



CORE XX POLY ZIP SWEAT
JR: 212655-7045 VEILPRIS: 549,- (116-176)
SR: 211481-7045 VEILPRIS: 599,- (S-3XL)
WOMAN: 212655-7045 VEILPRIS: 599,- (XS-2XL)



ESSENTIAL JERSEY S/S
JR: 224542-7045 VEILPRIS: 199,- (116-164)
SR: 224542-7045 VEILPRIS: 229,- (S-3XL)
WOMAN: 227549-7045 VEILPRIS: 229,- (XS-2XL)



ESSENTIAL AW JACKET
JR: 224553-7026 VEILPRIS: 549,- (116-164)
SR: 224553-7026 VEILPRIS: 599,- (S-3XL)



CORE XX POLY PANT
JR: 212655-2001 VEILPRIS: 449,- (116-176)
SR: 211479-2001 VEILPRIS: 499,- (S-3XL)
WOMAN: 212656-2001 VEILPRIS: 499,- (XS-2XL)



CORE XX TRAINING POLY PANT
JR: 212655-2001 VEILPRIS: 449,- (116-176)
SR: 211479-2001 VEILPRIS: 499,- (S-3XL)



CORE XX POLY SHORTS
JR: 211467-2001 VEILPRIS: 249,- (116-176)
SR: 211466-2001 VEILPRIS: 279,- (S-3XL)
WOMAN: 211468-2001 VEILPRIS: 279,- (XS-2XL)



CORE BACKPACK
206996-7045 VEILPRIS 449,- (28L)



Jardardagen

Vi ønsker alle små og store velkommen
Lørdag 21. september

Nedre Åsvei 39 på Slependen

- Oppmøte kl. 11:30 ved klubbhuset for registrering
- Vi arrangerer 8-kamp, hvor du kan prøve deg på fotball, friidrett, hopp, håndball, langrenn, sykkel, volleyball og bryting
- Alle i vårt nærområde er velkommen uansett alder
- Kiosken er åpen
- Jardar vintage-stand, salg av brukt Jardartøy.
 - o Doner ditt brukte Jardartøy så det kan få et lengre/nytt liv i en annen Jardarfamilie.
- Leveres på klubbhuset mandag-fredag kl. 09-15, tirsdag kl. 17-20
- Vi avslutter med premieutdeling ca. kl. 14:00.
- Ta med sykkel og hjelm, for sykkel-aktivitet
- Jardardagen er et bilfritt arrangement

VEL MØTT!



FOTBALL



HOPP



LANGRENN



HÅNDBALL



IDRETTSKOLE



SYKKEL



VOLLEYBALL



FRIIDRETT



BRYTING



Jardars første inne- medalje

Jardars guttelag tok bronzen i U15-NM. En sterk prestasjon.

Volleyballgjengen er blitt vant til å hevde seg høyt oppe i sanden og innendørs. Nå var det U15-laget som kom på pallen i mesterskapet i Gimlehallen i Kristiansand.

– Det var NM for klubblag og foregikk første helg i april, sier trener Arne Torsæter for utøvere under 15 år.

Først måtte laget kvalifisere seg gjennom regionsmesterskapet før jul. Siden det bare var et gitt antall lag fra hver region, var det også et nåløye, men Jardar klarte brasene med en 3. plass.

– Fra Region Øst som vi tilhører, var det 7 lag som kvalifiserte til NM, legger Arne til.

Noen av spillerne deltok også i NM i fjor. Da ble det 9. plass. Nå hadde mange av spillerne trent ett år til. Samtidig var de



HOPP. Emma er ei råsterk jente som hevder seg blant guttene.



ENERGI. Mat må de aktive ha. Jardar hadde med seg litt av hvert.

eldste borte og nye hadde kommet til. Men det svekket ikke laget.

Emma Tellum var med for andre året på rad.

– Vi er det eneste laget som har med ei jente som vi setter inn fordi hun er god. De andre gjør det som regel fordi de ikke har nok gutter.

Gjengen dro allerede torsdag kveld og måtte få fri fra skolen fredag. Hotellopphold er stas, men det var tidlig opp fredag morgen.

– Det var innmarsj og en høytidelig åpning, forteller Arne.

Ble overrasket

Jardar åpnet mot Hinna volleyball i første kamp og så ikke helt det tapet komme.

– Nei, det kom overraskende, men så tok vi oss sammen og leverte mye bedre i den neste kampen i gruppespillet og tok oss videre gjennom turneringen til semifinalen.

Der møtte bærumslaget Koll, en klubb med lang erfaring og en sterk volleyball-



BRONSELAGET FRA JARDAR. Bak fra venstre: Nils Brendemo (lagleder), William Farendorff, Håkon Marki, Mats Mendez Moen, Nikola Kalentic, Arne Torsæter (hovedtrener), Trym Holm Røste og Lukas Brendemo. Foran fra venstre: Marko Marinkovic, Giorgio Lombardo, Emma Telum, Filip Dyvik, Vincent Bommen, Victor Knappe Pointdecker og Emil Foss Torsæter.

historie. Jardar tapte også for dette laget i regionsmesterskapet. U 15-gjengen fra Oslo ble for sterke.

Dermed var neste utfordring bronsefinale mot nettopp Hinna, som også hadde tatt seg dit.

– Og de slo vi nå 2-0. Vi holdt nervene i sjakk og gjorde en veldig god kamp, det ble nesten ikke spennende, forteller Arne.

I NM ble det foruten flere baner i Gimlehallen, brukt enda to i en badmintonhall. I alt var det 48 lag som deltok, 24 for hvert kjønn.

Arne og hjelpetrener Nils Brendemo styrte benken. I kulissene var Åshild og Espen Marki viktige som lagkoordinatorer.

– De passet på at gjengen hadde mat og at alle kom med til rett tid. Dessuten passet de på fuelbox, matkassen som også har godteri, kjeks og frukt.

Nå er spillerne inne i sandvolleyballseson-

gen. Trening innendørs starter når skolene begynner igjen, og så blir det offisielle seriekamper i oktober.

Arne kom inn som trener før juletid. 45-åringen har trent gutter 17 tidligere og spiller selv på herrelaget. Han har sønnen på laget. Emil Foss Torsæter og lagkame-

rat Marko Marinkovic ble forøvrig tatt ut på All star-laget i NM. Det er en stor prestasjon.

: Tekst **Mette Bugge** foto **Arne Torsæter m/fiere**

I AKSJON. Gøy for de blå å vise seg frem i NM.





Neste år satser vi

på pallen

Jardars veterandamer stilte i NM og kom på 4. plass. Nå er målet høynet.

– Neste år satser vi på pallen, sier Anette Sjuve Martinussen.

Mesterskapet i Bergen i vår ble en glede for klubbens spillere i klasse 50 år. Det var lov til å ha med to yngre, men de måtte ikke være under 47 år. Anette er 48 og veldig glad for at hun kunne debutere i NM med noen av lagvenninnene fra 5. divisjon. For klubben har damelag både i 5. og 3. divisjon.

Men nå handlet det om veteran-NM i Bergen og det måtte også forsterkninger til fra andre klubber, for å få nok spillere.

– Det var utrolig gøy, og vi var også med på banketten, forklarer Anette.

Hun har bare spilt volleyball i to år, men gjorde det som yngre.

– Det som er OK med volleyball er at man kan holde på lenge. I NM var det spillere i 70-årsalder. Og det fine er at som erfaren spiller kan man spille smart, selv om man ikke hopper høyest eller er raskest.

Gikk ned og opp

Marit Skjevdal, som ofte tar styringen på treningen sammen med Maria Holand, var også med til NM. Hun sier:

– Vi var 4 spillere fra Jardars 5 divisjonslag, et par spillere fra naboklubber Liers 2. divisjonslag og Valler i 5. divisjon, samt ei som spiller bedriftsvolleyball. Vi fikk to treningskamper mot J19/D3 spillere i Jardar før turneringen. Ikke mye samspilling, men nok til at vi ble litt kjent.

I Bergen spilte Jardar to gruppekamper som endte med tap i begge og sisteplass i gruppen, men med en strålende kvartfinalekamp på dag to var Jardar plutselig i semifinale.

– Der ble det dessverre to tap igjen og 4. plass. Men fordi vi fikk til mye bedre spill og samspill dag to, og en bedre plassering i år enn i fjor, så er vi fornøyd med helgens innsats. En fornøyd gjeng entret bankett og prisutdelinger på kvelden. Avreise på søndag var sen ettermiddag, så da ble det restitusjonsturer i Ulriken-Fløyen området i strålende sol.

: Tekst Mette Bugge foto Privat

FORNØYDE. Gjengen i Bergen. Anette Sjuve Martinussen (f.v.), Marit Skjevdal, Helene Saxebøl, Signe Dahl, Norun Korsgården, Berit Gjellan og Kristin Bye.

Unge jenter

tar initiativ

Jardars Andrea Rygh og venninnen Julie Nguyen Lien er det tak i. Begge spiller fotball i Jardar, de er trenere og arrangerte i juni en liten fotballturnering på Bjørnegård.

I tillegg er Andrea fersk leder av Ungdomsutvalget i klubben, hun sitter i fotballstyret og hovedstyret. Nylig ble hun 15 år.

– Jeg representerer ungdommen i hovedstyret, forklarer hun.

De to jentene er på samme lag i fotballen. Andrea trener årgang 2015, Julie 2014.

– Vi var med på ungdomslederkurs i mars-april, der mange ungdommer deltok fra mange idretter. Det var en spennende helg, der vi lærte mye om ledelse. En oppgave på kurset var å arrangere noe i klubben, og det ble en Jentedag, en slags turnering, blandet med lek, premier og loddtrekning. Vi hadde fått tak i noen sponsorer også, forteller Andrea.

På Jentedagen var det hun og Julie som tok regien, men tilsammen var det ni unge trenere som bidro.

Liker ledelse

Andrea har alltid vært aktiv. På Jong skole var hun leder av elevrådet, hun har sittet i elevrådet på Bjørnegård skole, er leder av ungdomsutvalget i Jardar i tillegg til at hun både sitter i fotballstyret og hovedstyret i klubben.



IHERDIGE. Julie (t.v.) og Andrea betyr mye i fotballen og idrettslaget som sådan. På Jentedagen fikk de masse erfaring.

– Hun er et scoop, sier John Håvar Ruud, leder av fotballgruppa. Han er imponert over alt hun får til, men skryter også av Julie og alle andre som gjør noe ekstra.

Begynte tidlig

Andrea forteller at hun tidlig startet med fotball. – Jeg gikk på treninger på slutten av barnehagen, ler hun.

Faren syntes det var stas og fulgte opp. Da laget fikk inn en ungdomstrener, ble Andrea inspirert og tenkte at “det kan hun også bli”.

Jeg synes det er hyggelig å kunne bidra. Jeg kan gi mye til barna, samtidig som jeg lærer mye selv.

Som trener for niåringene i årgang 2015, er det mye å lære bort. Hannah

Bergsodden er også blitt med på trener-siden.

Julie har også spilt fotball lenge og lot seg ikke be to ganger da hun fikk anledning til å bidra på Jentedagen. Denne lørdagen ble en fin opplevelse.

– *Hva er viktig for deg i ungdomsutvalget, Andrea?*

– Det er ikke én spesiell sak. Jeg synes det er fint å vise at ungdommer også har en stemme.

På Jentedagen 8. juni var det litt over 60 påmeldte i alderen 2012 til 2017. Alt gikk fint og de to jentene fikk vist at de virkelig kan arrangere.

: Tekst Mette Bugge foto Privat



Jeg skulle bare hjelpe til i starten

Det går ikke alltid slik man tror i starten, men fortsettelsen ble god.

Laila Røyseng tok sammen med Marianne Wahlstrøm, mammaen til Hennie Victoria, initiativ til å starte et fotballag da datteren Isabelle gikk i 1. klasse. Marianne ble trener, mens Laila lagleder. Hun trodde ikke at hun skulle være lagleder de syv neste årene.

– Jeg skulle bare hjelpe til, sier Laila, som også er en ivrig mamma og supporter på sidelinjen når jenter av årgang 2011 spiller fotballkamp på hjemmebanen. 9er fotball.

Laila er samboer med John Håvar Ruud, som er leder av hele fotballgruppa. I tillegg er han lagleder for J 15-laget. Det betyr at hele familien er engasjert.

Laila og ungdomstrener Kristoffer Røskeland Westgård utfyller hverandre. Han er snart 18 år og spiller på juniorlaget. Det er viktig å få inn unge mennesker som er villig til å være trenere, noe som også er svært utviklende og inspirerende.

Laila forteller at halvparten av jentene har vært med fra 1. klasse. I starten hadde de felles treninger med 2011 guttene,

men stilte eget lag på kamper. Da jentene begynte med 7er fotball sluttet de å ha fellestreninger med guttene.

2011 jentene har hatt samarbeid med både 2010 og 2012, men nå har de treninger alene.

I stallen er det per nå 13 jenter. Det er ikke veldig mange. Derfor har Jardar treningssamarbeide med Lommedalen og BVH (Bærum Verk Hauger) i 2011-årgangen.

Vi trener tre dager i uken og det er fint at vi er sammen med spillere fra andre lag. Det er positivt, for etter hvert skal jentene inn i sammenslåingen mellom Jardar, Lommedalen, BVH og Bærum.

Sier ja til nykommere

Flere nye er kommet til. Noen har bare spilt i ett år.

– Jeg syntes det var spennende da jeg startet opp for snart ett år siden, forteller kantspiller Zainab Fatima Arfan. Hun er blant de ferske.

– Ja, det er litt sprik i laget, men det er flott at vi får inn flere. Og en av de sist ankomne er en ukrainsk jente.

Hun er helt fersk, men et balltalent. Hun har også nå fått stått litt i mål, som hun synes er veldig gøy. Det er impo-

nerende hvor raskt hun har kommet i gang, sier Laila.

Zainabs lagvenninner, Lea Kathrin Kase og Sofia Fonn Søndergaard, har begge spilt fotball fra start. Men de er veldig glade for å få flere lagkamerater, og det er aldri for sent å begynne. Leah spiller i tillegg håndball.

Laila kan fortelle at det er fire håndballjenter på fotballaget. Hun ser at begge idrettene har nytte av hverandre.

– Noen av de ferdighetene de får her, kan de bruke på håndballbanen, og vice versa. Lisa Silseth Auke, som er hospitant fra Jenter 2012, har også spilt fotball siden 1. klasse. Lisa spiller også teater.

Trener iherdig

I kampen der Jardarposten var til stede, mot Frigg, ble det uavgjort 2-2.

2011-årgangen hadde også med fire spillere fra årgangen under (2012). Det er nødvendig for å få nok spillere.

– Hva legger dere vekt på på treningene, Laila?

– Vi legger vekt på å ha det gøy samtidig som vi fokuserer på ulike øvelser og teknikker vi skal bruke i en kampsituasjon.

: Tekst og foto Mette Bugge



TOSPANN. Lagleder Laila Røyseng og trener Kristoffer Røskeland Westgård samarbeider for å få det beste ut av jentene.



Young Ladies:

Her kan alle godt

woksne kvinner

være med!

Savner du å spille fotball, som du kanskje gjorde som ung, eller før du fikk barn?

God nyhet: Jardar har et tilbud om trening en gang i uken.

På Bjørnegårdsletta har trener Herdem Trønnes full kontroll på seniorenene som gleder seg over å kunne trene.

– Da vi startet opp var det noen som aldri hadde spilt fotball, andre som hadde gjort det i mange år, sier 39-åringen.

Da hun meldte til omverdenen i fjor, på Jardars side og Tanums side, at nå var noe på gang, meldte 35 seg som interesserte. I dag er det rundt 16 som er med, men noen er “på vent” hvis det blir en annen treningsdag eller et annet tidspunkt.

Ut oktober er det onsdager fra kl. 20.30 og en time fremover som gjelder.

Herdem er selv fotballmamma til to jenter på 9 og 11 år, som spiller fotball i Jardar. Hun er også trener for 2015-årgangen på jentesiden.

Tok initiativ

– Vi drev og snakket om det i fjor vår, jeg og Nina Winge, som var trener for 2012-jentene. Vi sa at det hadde vært moro å få til et lag for kvinner, forteller Herdem.

Som sagt, så gjort, og treningene startet opp sist høst.

Hun har selv fartstid som spiller fra yngre år:

– Jeg startet å spille fotball i Drammen da jeg gikk fjerdeklasse. Jeg var innom Dravn og fortsatte til Strømsgodset. Der startet jeg et jentelag i 5. klasse. Så ble det etter hvert ungdomsfotball i Solbergelva. 18 år gammel måtte jeg slutte på grunn av en kneskade.

Da Herdem flyttet til Oslo, meldte hun seg inn i Bøler og spilte på damelaget der i tre år inntil hun ble gravid i 2011. Siden 2012 har familien bodd like bak Bjørnegård.

Laget har fått et navn, Young Ladies. Foreløpig er spillerne enige om at det kun er trening.

– Men vi snakker om å få til et syverlag eller et nierlag for dem som vil spille kamp, legger hun til.

Gode tilbakemeldinger

I vinter var det også noen treninger, selv om det ikke var like lett å samle alle.

– Men de som kom syntes det var stas. Herdem er glad for at tilbudet ble en realitet.

– Jeg synes det har vært kjempemorsomt. Tilbakemeldingene har vært gode. Noen sier det er en fin måte å bli kjent på, hvis man har flyttet til området. Noen har forøvrig spilt fotball i Jardar tidligere.

I gjengen som trener, er alderen fra slutten av 20-årene til nærmere 50 pluss.

– Så her er det mulig å bli med. Det er ikke noe krav om at man har erfaring fra før. Som sagt, noen har aldri spilt, noen har spilt mye.

Herdem er forøvrig vernepleier og leder av fagforeningen FO i Akershus, Buskerud og Østfold.

– Vi kaller avdelingen Viken. Hovedkontoret er i Drammen.

Frem til april var hun hovedtillitsvalgt i Bærum kommune.

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



FLOTT GJENG. Trener Herdem Trønnes liggende foran. Laget har spilt en treningskamp mot et yngre Jardar-lag (J15), men ellers er det ikke offisielle kamper. Bakerst fra venstre: Kaja Nordang, Stine Harkestad, Nina Skog, Marianne Wårås, Aud Marie Hauge, Ingvild Flovik, Sofia Holm Nilsson. Midtrekken fra venstre: Ida og Anne Lise Waal.



Hørt om

forflyttings- samling?

Team Vestmarka flyttet på seg helgen 25. og 26. mai

Juniorløperne i Jardar langrenn, de som er i aldersklassen 17 til 20 år, er en del av trenings-samarbeidet "Team Vestmarka". Siste helg i mai hadde de "forflytningssamling".

Konseptet går ut på at løperne møter opp tidlig lørdag morgen med sykler, rulleski, joggesko, og sovepose for overnatting, uten å ane hva og hvor de skal. Dette får de heller ikke vite ved oppstart, de får kun vite hvor første etappe går og hva slags fremkomstmiddel som skal brukes av ski/sykkel/joggesko.

På årets forflytningssamling var det Maren Heen og Mads Agner Matheson som var med fra Jardar, sammen med omtrent 30 stk andre juniorløpere fra Asker og Bærum. Jardar hadde også med Eirik Asdøl som er hovedtrener for Team Vestmarka!

Litt av et kjø

Utøverne la ned en solid innsats over to dager, fra lørdag kl.09 til søndag kl.18 gjennomførte de 91 km på rulleski, 106 km på sykkel og 17 km med joggesko. Totalt 214 km, ca.3300 høydemeter, og 16,5 timer i bevegelse fordelt på de to dagene!

ANKOMST ASKER Maren og Mads etter ankomst Asker søndag kl. 18:00.



HELE GJENGEN før avgang lørdag morgen, i total uvisshet om hva som venter!

Eirik Asdøl oppsummerte etter samlingen: "Jeg er mektig imponert over gjengen, dette er virkelig noe å skryte hjem om! Godt humør underveis, humoristisk ironi når utmattelsen nærmet seg, og god støtte til hverandre underveis!"

Vi gleder oss til å følge junior-gjengen videre i sesongen 2024-2025. For det er en ivrig gjeng som trener bra og legger inn den innsatsen som kreves for å prestere i løypene til vinteren.

Men det er selvsagt fint å gjøre noe annerledes underveis.

: Tekst og foto Jacob Agner Matheson

NÆRING. Mads (Jardar), Brage (Holmen) og Pelle (BSK) får i seg nødvendig næring i en pause underveis.





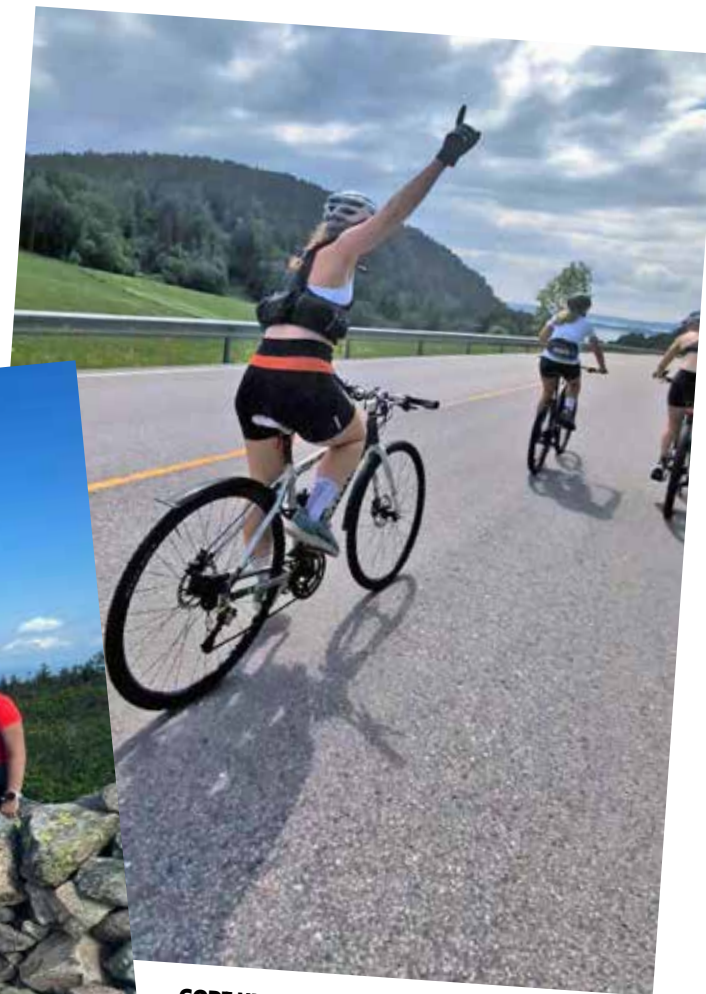
I langrenn jobber alle som **ett lag**



SYKKELETAPPE SØNDAG Mads i midten foran.



SISTE ETAPPE. Lierkroa søndag ettermiddag, bytte til siste etappe rulleski klassisk opp Lierbakkene og tilbake til Asker,



GODT HUMØR. Maren på sykkel-etappen lørdag!



GJENGEN SAMLET på Skrimfjellet (872 moh) søndag morgen.

Styret i langrenn og andre foreldre bidrar sterkt i langrenn. Leder Karine Falch-Haug skryter av de hun har med seg.

– Inn i neste sesong er vi en ordentlig stor gjeng i gruppestyret til langrennsgruppa, mye fordi vi stort sett har lagt opp til å være to gruppeledere, hvertfall på de litt yngre, større kullene, skriver Karine. Vi har bedt henne fortelle litt om det som skjer:

Inntrykket er at det er hyggelig og praktisk å samarbeide om de ulike oppgavene. I gruppestyre sitter styreleder, andre medlemmer med ulike funksjoner og lagledere til og med 7-8 år.

I tillegg til gruppestyret har vi en god bukett av andre flotte foreldre som stiller opp i større og mindre roller. Blant annet Ane som står i bresjen for Gomobu familiesamling, Birte og Øyvind (Jardartrollet), Helge Aarvik som tok ansvar for gruppas stasjon på Jardardagen og som tok rollen som rennleder for Tour de Bærum i siste sekund (vi hadde annonsert at vi antakelig måtte trekke oss hvis vi ikke fikk på plass rennleder i løpet av 24 timer), samt flere som bidrar på klubbmesterskapet og med snøproduksjon. Håvard Austfjord har gjort en formidabel jobb her for å rekruttere og koordinere vakter. Og så stiller noen opp på barnas skileker, m.m.

Må være forberedt

I april hadde vi i gruppestyret en workshop for å forberede oss til kommende sesong. Vi hadde ulike punkter på agendaen, blant annet å få en god oversikt over årshjulet så vi kan være tidlig ute



SUPERT STYRE. Foran leder Karine Falch-Haug. Bak henne står Heidi Lyché Svinland. Bak fra venstre Jacob Matheson, Birte Teigen, Kjetil Ulvestrand (økonomiansvarlig i hovedstyret som var innom på årlig møte), Christian Sandvik, Nikola Olsen (i grønn t-skjorte), Mari Stamsø, Lena Prokosch og Jacob Dybwad.

med god kommunikasjon og planlegging av ulike aktiviteter. Vi la planer for ting som gruppene kan gjøre for å skape skiglede og et sosialt positivt miljø som inkluderer alle. Vi jobber med hvordan vi kan bidra til å holde på de eldste utøverne lengre, og hvordan vi kan fortsette å bygge en solid trenerstab av kompetente og engasjerte trenere. På agendaen hadde vi også ønsket om å bli bedre kjent og fikk derfor samlet alle på Ideverkstedet, et møterom som man kan låne gratis av Kommunegården i Sandvika. Etter workshopen dro en gjeng bort på Kadettangen og tok badstu og et forfriskende bad!

Vi mangler fortsatt en lagleder for 15-16-årsgruppa, samt sportslig leder for

de yngste barna. Dette hadde vært fint å markedsføre!

Ellers jobber vi jo alltid med løsninger for å sikre mannskap til snøproduksjon, vi trenger sårt noen sponsorer og hjelp med å finne disse.

Som idretten, kjenner alle at frivilligheten daler, men det er så innmari viktig å heie på og takke og løfte frem de som er så gode, for det er SÅ mange. Men vi ønsker oss enda flere inn i det gode fellesskapet.

Vi langrennsgruppa har hvertfall en foreldregruppe med veldig mange fantastiske og engasjerte foreldre!

: Tekst og foto **Karine Falch-Haug**



De flyttet Jardar-syklingen til Mallorca

Mallorca lyder godt i ørene til Jardars ivrige mosjonister på sykkelsetet. Noen har allerede begynt å glede seg til turen i 2025.

Tradisjonen tro dro i år 39 ivrige syklistere, de fleste medlemmer i Jardar sykkel, til Mallorca på treningsleir de siste to ukene i april. Noen var der i 14 dager, andre nøyde seg med 3-4 dager.

I år var værgudene ikke helt på lag med oss, med nordavind fra alle kanter og et par dager med regn. 20-tallet på grade-stokken så vi vel bare en dag.

Vi bodde på to forskjellige hoteller for å få variasjon, først på den ene siden av øya, så den andre.

Reiseleder Ola Nyhus sto for hotell-reservasjon, transport av syklistere og sykler fra- og til flyplassen, samt transport av bagasje fra syd til nord. Regneark med navn, avreise- og returdato, flightnummer, transport hit og dit, dobbeltrom, enkeltrom og leilighet, samt hvor mye den enkelte måtte betale, fikk vi oversendt i god tid før avreise.

Jaggu klarte han ikke også i år å tilfredsstille ønsket om «samme rom som i fjor»,



SYKKELVEIER. Her er alle veier vi syklet 2024.

«sjøutsikt», «delvis sjøutsikt» og «bryr meg ikke, skal bare bruke rommet til å sove i».

Det er ikke lenge før han åpner sitt eget private reisebyrå, skal du se.

Sykler i ulikt tempo

I Can Picafort ble vi etter hvert 30 personer som møttes til felles frokost og middag hver dag. Hver morgen møtte vi utenfor hotellet, hvor vi delte oss i 2-3 grupper som syklet i forskjellige retninger og forskjellige distanser. Noen måtte selv

sagt teste klatreformen. Olav Tungesvik var særst fornøyd med å se at familien Tungesvik nå har fire Tungesvikinger blant Jardars topp 10 på segmentet Sa Calobra – Coll dels Reis. Kudos til familien og til alle de som fullførte Mallorcas beryktede klatresegment.

Var litt uheldig

Dessverre hadde vi i år et uhell da Marianne kom bort i bakhjulet til Dan-Evert. Resultatet ble velt og brudd i venstre arm, like over håndleddet. Sykling



KLATRENERE. På toppen av Coll dels Reis. Fra venstre Arild Hamre, Tor Håbrekke, Vidar Degrum, Kjell Keseler, Eivind Sveen, Anders Dalaaker, Jon Kåre Beisvåg, Laurits Valderhaug og Ola Nyhus.

PUNKTERING. Ja, det skjer. Her er det Kjell og Dan-Evert som fikser den biffen.

er som kjent en liten risikosport, og uhell er dessverre ikke til å unngå når vi tenker over hvor mange vi er og hvor mange mil vi sykler hvert år. Vi er flinke til å repetere sikkerhetsregler før vi starter hver morgen og målsettingen er selvsagt ingen uhell.

Undertegnede var på Mallorca for 9-ende gang sammen med min kone Merete. Alle fikk registrert mange mil på sykkelsetet, og noen fikk sikkert 130 mil i «banken». Neste år er det meldt varmere vær og ikke regn, så vi har allerede begynt å glede oss.

: Tekst og foto Knut Helgesen





Oppover. Svein Erik Skjebred, Knut- og Merete Helgesen på vei fra Cap Formentor. Merete byttet «monster-el-sykkelen» med en el-racer da vi kom tilbake til Can Picafort.

UFF. Marianne Sanderud var ikke helt fornøyd med været etter å ha syklet fra Palma til Can Picafort

Vandring. Knut Helgesen og kona Merete tok seg tid til en tur i gamlebyen i Alcudia.



Full rulle

Jardars medlemmer i sykkelgruppa ligger ikke på latsiden.

Landeveisrittet Randsfjorden rundt 25. mai inneholdt sterk Jardarmobilisering. Ola Nyhus har laget en liten beskrivelse:

Rittet var på 150 km og gikk i varmt og fint sommervær. Traseen rundt Randsfjorden er småkupert og ganske så fin, uten de aller tyngste bakkene. Hele 19 ryttere fra sykkelgruppa stilte til start, fordelt på to grupper. Gruppe 1 besto av

Kristina Nervold, Olav Tunesvik, Arild Hamre, Jon Kåre Beisvåg, Peter Svelander, Kai-Erik Karlsen, Conny Larsson, Laurits Valderhaug, Rune Jubskås og kapteinen Ola Nyhus. Gruppe 2 ble ledet av Kjell Nervold og med seg hadde han Sigrunn Nervold, Lise Bjørnstad, Betty Jane Larsson, Vidar Degrum, Pål Johan Vanberg, Øvind Nullmeyer, Dan-Evert Brekke og Erik Aas Andersen.

Begge gruppene gjennomførte i henhold til planen, kjørte jevnt og sikkert uten noen form for uhell eller mekaniske utfordringer med syklene. Stemningen

i gruppene var god, også da det begynte å røyne på med kreftene for noen etter hvert. Men ved at vi skiftet på å ligge i front og lot de som syntes det begynte å bli tungt slippe å dra, kom begge lag seg fint i mål. Gruppe 1 ble klokket inn på 4 timer og 41 minutter, mens gruppe 2 brukte 5 timer og 56 minutter. Gruppe 2 ble heiet i mål av både speaker og lagkameratene fra gruppe 1, og etterpå bød arrangøren på brødbakst fra Hadeland, bananer og etterlengtet Cola. Alt gjorde godt for slitne Jardar-kropper!

: Tekst **Ola Nyhus** foto **Knut Helgesen**

KLARTE DET. Gruppe 1 etter endt ritt, stolte og godt fornøyde. Fra venstre: Kristina Nervold, Kai-Erik Karlsen, Jon Kåre Beisvåg, Olav Tunesvik, Arild Hamre, Ola Nyhus, Rune Jubskås, Peter Svelander, Laurits Valderhaug og Conny Larsson





25 brytere tok

ferdighetsmerke

Bryterne i Jardar tar nye grep. De har tatt den første bekræftelsen på at de kan noe.

Brytegruppa er den ferskeste, men det jobbes godt. Initiativtaker Ivar Greier har fått med seg mange flinke trenere og foreldre og 28. mai var det klart for første eksamen.



STOLT. Herman har grunn til å være fornøyd. Nå er han en bronsegutt.

Da tok 25 bryter ferdighetsmerket. De måtte vise riktige grep og noe akrobatikk. Mange foreldre og søsken var med for å bivåne dette.

– Hver bryter måtte gå gjennom 10 øvelser for å få bronsemerket. Og så var det kamper, sier Ivar.

Han forteller at de foresatte på scenen var glad for at barna fikk det til. Og så vanket det kaffe og kaker. Tre aktive kunne ikke delta. Gruppen har i dag 28 brytere, pluss Bjarne som er 16 år og både trener og utøver.

Som et tegn på at bryterne hadde klart testen, fikk de diplom og en liten pinne. Foreldrene applauderte

– Både trenere og foreldrene er imponert over hva bryterne får til. Vi har bare trent siden januar og de klarer bronsemerket. Vi er allerede i gang med å øve til ferdighetsmerke i sølv. Dette er litt vanskeligere, selvsagt, men allerede på første forsøk var det mange som klarte nakkestiften. I vår deltok vi på ett stevne, til høsten satser vi på flere, opplyser Ivar.

: Tekst Mette Bugge foto Ivar Greiner

GÅR PÅ. Agnes og Live var selvsagt også på matta.



Alle barna er

vinnere

Jardars ferske brytere har vært med i en konkurranse for første gang. Det var gøy.

Lørenskog cup ble gjengen ønsket hjertelig velkommen av speakeren. For det er spesielt når en helt ny brytegruppe kommer inn på parketten. Trener Ivar Greiner og alle de andre som var med laget, var naturlig nok stolte

– For en fantastisk innsats av Jardars brytere. Den ene bryteren etter den andre fikk inn gode grep og mange poeng. Det er selvsagt litt vanskeligere på konkurranse enn på trening, så det var rett og slett veldig gøy å se hva bryterne fikk til.

De fleste fikk tre kamper, og noen to, sier han, og legger til:

– Alle barna er vinnere. Noen gode resultater ble det også.

I aldersbestemt klasse kom Bjarne på fjerde- og Pedram på tredje plass i en gruppe på fem.

Dette ga mersmak og fra høsten satser brytegruppa på å melde seg på flere stevner og konkurranser. Der får de merke hvor nivået ligger hos jevnaldrende fra andre klubber.

: Tekst Mette Bugge foto Privat

FLOTT GJENG. Ivan, Kahraman, Olaf, Jonathan og Marius har fått deltakermedalje. Nå er det bare å fortsette å samle.





Mange høydepunkter i friidrett

Jardargjengen i denne gruppa, er både høyt og lavt. Ett av medlemmene har konkurrert i Japan, andre reiser til stevner i Norge.

Anisa Abdulle er Jardars største stjerne. Hun konkurrerer i racing rullestol og deltok i VM i Japan tidligere i sommer. Trener Kristin Gjertsen hadde ikke anledning til å være to uker borte fra jobben, men Anisa var i gode hender med landslaget.

– Racing rullestol er en av de store klassene i parafriidrett, sier Kristin.

Hun forteller at Anisa dessverre hadde et uhell på 800 m og måtte bryte, men på 400 m gjorde hun sitt beste løp noen sinne på tartandekke.

LYKKE TIL. Anisa og Kristin fotografert før førstnevnte dro alene til Japan, men nå er Jardars racer i rullestol hjemme igjen.



Norge har ikke det som heter monodække utendørs, men kun tartan som er mer ruglete og derfor skaper større rullemotstand for rullestol. Monodækket er hardt og flatt, nesten som parkett, slik man har inne på BIP, men der er til gjengjeld svingene mye krappere og det begrenser også farten for racing rullestol.

Uansett ble VM en god erfaring for Anisa, noe viktig å ta med videre.

Jardar hadde med tre utøvere, Andrine OldenAurora Storm Larsen og Elisabeth Svihus, til mangekampstevne i Bergen. Det skjedde på Fana stadion.

– Der ble det satt mange perser, sier Kristin, og det gleder vi oss over.

Noe av det herlige i første del av sesongen var den store interessen for internstevne i mars i Bærum idrettspark på Rud (BIP).

Det var 32 deltakere og foreldre og søsken stilte både som deltakere, arrangører og heiangeng. Der ble det konkurrert i stav, sprint, hekk, høyde, kule, lengde og 600 meter i løpet av en dag. Alle var ikke med på alt, men noen var det og de fikk treningsmatte i premie – og alle fikk spiselig medalje!



OPPFINNSOMT. Mirian trener hekk inne i hallen på Rud.

Mye i vente

Friidrett er moro, mener gjengen i gruppa. Kristin sier det slik: – Vi begynner å løfte oss litt. Det er så fint å oppleve fremgang, og vi har mange lovende utøvere. Det viktigste nå er ikke å være best, men at de aktive opplever samhold, mestring og utvikling. Mange av de unge er i voksealderen og “har ikke alltid kontroll på hvor armer og bein er”, ler Kristin.

Et annet høydepunkt blir sommerleir på Bø, Camp Norsjø, som den kalles. Gui har arrangert leiren i flere år og i fjor var en Jardar-utøver med. I år skal Jardar for første gang ha med en stor gjeng.

– En ukes treningsleir med to økter om dagen og 11 utøvere fra Jardar i alderen 12 til 18 år.

– Mye spennende skjer også fremover; NM, junior-NM, Ungdomsmesterskapet, Lerøylekene og kretskamper på nasjonalt nivå.

Anisa og Mirian Gjertsen Barkbu skal delta i NM, mens Anisa også skal delta i nordisk mesterskap i para. Jo, det er mye å se frem til, sier Kristin.

: Tekst **Mette Bugge** foto **Kristin Gjertsen og privat**

GLEDE. Fotografen fikk smil og latter fra Jardars utøvere under Tyrvinglekene inne i februar.





MER HEKK. Mirian prøver seg utendørs.

I BERGEN: Andrine Olden, Aurora Storm Larsen og Elisabeth Svihus var de tre fra klubben vår som deltok på mangekampstevnet (UM/NM) på Vestlandet.

SNART KLAR. Løping er moro og her fikk Jardargjengen prøve seg.



IMPONERENDE. Mange fra Jardar stilte opp på det interne klubbstevnet.

INNENDØRS. Jardars internstevne i mars hadde utøvere som fikk prøve seg i mange øvelser. De ser fornøyde ut.





Viktig å samles

utenom trening

Sosialt samvær! Det er viktig i et idrettsmiljø der folk stort sett bare ser hverandre i idrettstøy.

Sesongavslutning må til. Det mener spillerne på Jardars dame- og veteranlag, der flere deltar på samme lag. Skjønt ungdommen, de under 33 år, må nøye seg med damelaget.

Sesongen 2023/24 ble utenom det

vanlige, og det på en meget positiv måte. Mens mange av spillerne på Jardars veteranlag hadde sluttet etter flere år på banen, var det andre som mente at det ikke var nok spillere til å gå på igjen.

Det hadde vært trist, fordi Jardar har som en av få klubber vært med fra starten da "old girls"-håndball ble et tilbud til voksne spillere. På det meste hadde Jardar to slike lag i serien og har alltid vært med i serien.

Så skjedde et under.

Kom som bestilt

Helt uten forvarsel fikk klubben forespørsel om det var plass til noen fra en annen klubb i Bærum. Gjett om vi svarte ja! Og det fine var at Helene Wulff Pedersen, oppvokst i klubben vår, kom tilbake med flere lagvenninner.

Dermed kastet Tone Mjøs seg rundt og fikk påmeldt også et damelag i 6. divisjon. Det betyr at tenåringer i Jardar nå har et seniortilbud. Og én av dem er allerede med på treningene. Det er topp.

Suksess

Sesongen for de to lagene har gått over all forventning. Det er blitt mange seire og plasseringer lagene er fornøyd med. Derfor var det grunn til å feire, og veteran Kjersti Risberg Haugland åpnet dørene for 15 av dem som hadde anledning til å komme denne fredagen i mai. Det vil jo alltid være noen som mangler barnevakt, skal på jobb, er på reise eller opptatt med andre arrangementer.

Lise Larsen, mamma til spiller Mariell Haugland, fikk fortjent ros og blomst fra jentene. Hun er lagleder på damelaget, og har også trådt til som trener.

Helene fikk en nydelig blomsterbukett for å ha sørget for rekrutteringen. Og det fine

FORTJENT. Lise Larsen fikk blomster av Helene og Mariell i arrangørstaben,



FOR EN GJENG. Samling i sommerskrud hos Kjersti. 1. rekke fra venstre: Cathrine Waage Berg Bentsen, Emma Vik, Mette Bugge og vertinnen Kjersti Risberg Haugland. 2. Rekke f.v.: Maria Nerdrum, Silje Bjørseth, Odlaug Gaard, Helene Nysveen. Christiane Burmeister står bak (t.v.) for Silje, Martine Håland står bak (t.v.) for Odlaug. Bakerst f.v. Caroline Kvam Stokke, Helene Wulff-Pedersen, Mariell Haugland, Henriette Kristiansen og Lise Larsen.

er at nykommerne uttalte at de er svært fornøyd med sin nye klubb.

NM å glede seg til

Nå fortsetter Jardar med to voksne lag fra høsten av. Sesongens høydepunkt blir veteran-NM i Trondheim i slutten av oktober. Der stiller Jardar med to lag! Både i J33- og J50.

Hvis noen i klubben har lyst til å prøve seg i håndballen (det gjør ikke noe om du ikke har spilt på mange år), er det bare å komme på trening på tirsdager fra 20.30 i august - når skolen starter. Det gjelder også yngre spillere som vil prøve seg på damelaget. De to lagene trener sammen.

: Tekst **Mette Bugge**
foto **Vilde Risberg Haugland** og **Mette Bugge**

NYDELIG MAT. Alle hadde med en rett til bordet. Kjersti hadde bakt focaccia.



Troll med tradisjoner

Jardartrollet lever i beste velgående takket være ildsjeler som holder liv i denne karusellen.

Vårsesongen er avsluttet. Nå er det bare å glede seg til ettersommeren. For da er det nye runder i Jardartrollet, som har vart i årtier.

Øyvind Teigen har holdt i arrangementet de siste årene, sammen med gode medhjelpere. Han sier:

– Vi har hatt veldig god deltagelse, og flotte løpsforhold med sol hver gang i år. 180 personer fra 1 - 60 år, har stilt til start og gjort unna 580 distanser. Med andre ord et veldig bredt arrangement som igjen inspirerer store og små til å løpe i tanumskogen.

For dem som ikke er så kjent med Jardartrollet, er det et uhyttelig løp for store og små. Start ved Tanum skole.

Som regel er det mange foreldre som enten heier eller er med selv. Og alle får en hyggelig mottakelse. Og i finaleløpet har det ofte vært noen spiselige overraskelser.

Beste tider i vårsesongen 2024:

2.7 km gutt Øyvind Teigen 09:20
2.7 km jente Ingunn Weltzien 10:42
5.4 km gutt Nikolai Holmboe 19.06
5.4 km jente Ragnhild Mogstad 21:52

For dem som har tenkt å være med, men ikke meldt seg på, er det bare å komme fra høsten av. Onsdager er Jardartrollets faste dag.



HEIA, HEIA. Fredrik Teigen mot mål på distansen 2.7 km. Fin fart.



UNNA VEI. Her kommer Simon Van de Merwe mot mål på 2.7 km.



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, trener 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

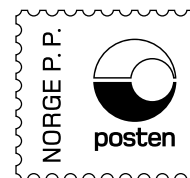
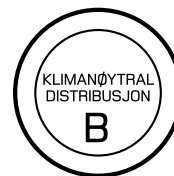


*Vi kan friste med blomster, design,
inspirasjon, atmosfære og dyktige dekoratører.*

Vi hjelper deg til enhver anledning!



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



Returadresse:
IL Jardar,
postboks 15, 1312 Slependen

Sommercamp for alle!

I uke 32 arrangerer Jardar langrenn sommercamp for barn født 2011-2015. Dette er en uke fylt med aktiviteter som alle barn i Jardar kan være med på, også de som ikke er med i langrennsgruppa.

Vi har økter på barmark, sykkel og rulleski. På rulleskiøktene har vi låneutstyr til de som ikke har utstyr selv, og vi kan også tilpasse slik at de som ikke vil gå på rulleski kan ha alternativ aktivitet.

På slutten av mai var det godt med påmeldinger, men det er fortsatt plass til flere, så bare meld dere på her:
www.jardar.no



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