

Jardarposten



FOTBALL



HOPP



LANGRENN



HÅNDBALL



IDRETTSKOLE



SYKKEL



VOLLEYBALL



FRIIDRETT



BRYTING



God jul!



Brytesmilet





IL JARDAR
Postboks 15,
1312 Slependen

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 Kingdon

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@jardarfotball.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
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

For liten og stor, klubben der du bor



Leders hjørne

Jeg vet det blir et aktivt år

Jardar er et idrettslag med aktivitet hele året. I november var snøproduksjon på Vestmarka i gang og det var ivrige skiløpere i traséen, både medlemmer av Jardar og BSK, og andre kan benytte. Sesongen på ski er her med mye på programmet.

Hallaktivitetene er for lengst godt i gang med seriespill og cup'er. Jardar er nå også representert på brytestevner, i likhet med friidrettsstevner.

Sett fra min rolle som styreformann, synes jeg det er gøy å se at vi klarer å skape muligheter for spennende og god aktivitet. Styret skaper ikke aktiviteter, men vi kan tilrettelegge for at aktiviteter skapes. Et eksempel som jeg vil trekke frem fra inneværende år er bryting. Det startet med idé, ble godkjent som egen gruppe av årsmøtet og har utviklet seg til en gruppe som er i fast trening. Det hadde ikke vært mulig uten ildsjelene som kom med ideen og som har utviklet tilbudet.

Vi er i dag ca 1733 medlemmer i Jardar, og det er plass til flere. Vi er en breddeklubb og har mye aktivitet for de unge. Om det er noen der ute som kunne tenke seg å skape enda mer Jardar-aktiviteter, anbefaler jeg at dere tar kontakt. Vi kan tilrettelegge for det, men vi trenger ildsjeler som kan ta på seg rollen med å utvikle tilbudet. Dette hadde vi oppe på vårt siste styremøte og ser frem til å se hvordan vi kan skape mer for flere, og gjøre Jardar til et enda viktigere bidrag til å lage et godt og trygt lokalmiljø. Vi har noen begrensninger på hallkapasitet, men det er ikke alle aktiviteter som krever hall. Og vi har også en gymsal, pluss at vi bruker tilgjengelige gymsaler på forskjellige skoler i området.

Jeg vil benytte anledningen til å ønske alle en riktig god jul og et aktivt nytt år. Og aktivt, det vet jeg at det blir.

: Helge Hermundsgård



Forsidebilde: Jardars Jenny Hansen Nygård møtte landslagsbryter Morten Thoresen. De hadde mye til felles.
Foto: Privat

Vinn-vinn

for Jardar og Tanum

Tanum skole i vårt nærmiljø har, som mange andre skoler, dårlig råd. Derfor ble et samarbeide midt i blinken.

Skolen har et jevnt forbruk av fotballer til lek. Faktisk er det en av de viktigste «lekene» de har å tilby for å få til høy aktivitet i friminutene. Men altså, det var ikke råd til å kjøpe baller.

Foreldreutvalget (FAU) på skolen fikk informasjon om dette. Ettersom flere i FAU også er aktive i Jardar, gikk tanken fort til fotballgruppa i klubben. Hadde de noe å bidra med?

Jacob Agner Matheson, som i tillegg til å være sportslig leder i Jardar langrenn også sitter i FAU på Tanum skole, kontaktet Andreas Torsæter i fotballgruppa. Der er han trener og spillerutvikler. Det viste seg at han hadde mange baller som skulle «avvikles». For selv om de fortsatt var brukbare til lek, egnet de seg ikke lenger til trening og kamper.

En avtale med skolekonsulent Lise Henriette Bjørkum på kontoret, gikk raskt ut på dette: Tanum ville gjerne ha ballene

Jacob leverte to nett med til sammen ca 30 baller til skolen, og alle de involverte var strålende fornøyd.

Dette ble vinn-vinn. Fotball ble enkelt kvitt gamle fotballer, skolen fikk masse baller som funker til skolebruk og Jardar sparte miljøet for kast av baller ble happy.



LANG LEVETID. Fotballer kan få leve lenge når Jacob i Jardar kan bidra til at Tanum skole, representert ved Lise, kan få dem.

: Tekst og foto Anja Kingdon



Møtte Norges brytehelter

Selfies! Bryterne fikk ta selfies med Norges beste brytere; Grace Bullen, Morten Thoresen og Stig Andre Berge. Det var stas.

Dette skjedde på Skedsmo, der Jardar-brytere var med i konkurranse da Skedsmo bryteklubb markerte 40-års jubileum. Og da var disse stjernene invitert.

Den ferske gullvinneren av veteran-VM, Thomas Rønningen (sønnen av OL-kjempen Jon Rønningen fra 80- og 90-tallet) var også der.

De som har sett TV-serien Hodet i klemme, kjente igjen heltene, men det er ikke

alle som har sett serien. Det var derfor en mormor som måtte tipse barnebarnet sitt om at Norges beste brytere var til stede på stevnet.

Og det helt spesielle var at Jardars Jenny manglet tenner akkurat som Morten Thoresen. Det synes han var så morsomt at han la ut bildet på sin Instagram. For det var landslagsutøveren som spurte om han kunne ta selfie med henne.

En voksende gruppe

Jardar stilte med 12 deltakere. Alle fikk flere kamper. De fikk ganske jevne kamper. Det er supert. Det lærer vi nok mest av.

Dette var det andre stevnet til Jardar bryting. Neste stevne er Norges største

stevne, Kolbotn cup. Dette er et internasjonalt stevne på høyt nivå, men de har lagt inn et parallelt stevne for barn under 10 år.

Det er stadig nye som tar kontakt. Rett etter stevnet på Skedsmo fikk vi fire nye brytere.

Fredagsbryting og pizza

I midten av oktober arrangerte vi bryting med pizza som vi stekte på pizzaovn utenfor Combihallen. Det var ganske populært. Treneren sto ute og stekte, mens bryterne trente selv. Her dukket det opp forbipasserende ungdom som fikk prøve seg. Kanskje fikk vi rekruttert noen nye her. Etter pizza var det fri lek på brytematta. Lek får vi aldri for mye av.

: Tekst Ivar Greiner foto Privat

HELTER. Olaf Haukeland Greiner smilte da han ble avbildet sammen med fra v. Stig André Berge, Norges OL-bronsevinner fra Rio. Grace Bullen og Morten Thoresen.



JARDAR PÅ CUP. Bak fra venstre, trenerne Ivar Greiner og Fredrik Krokaas, Fra venstre: Nikolai Bottenvik-Hartmann, Jonathan Korneliussen, Sverre Fredheim Krokaas, Edvard Hansen Nygård, Jenny Hansen Nygård, Nilas Sørth Lille, Felix Alexander Larsen, Ivan Shvets, Ulf Marstrander Heglebäck og Noah Malcolm. Foran: Marius Hanson og Olaf Haukeland Greiner

PIZZAFEST. Bryterne storkoste seg da trenerne vartet opp med pizza i Combihallen. Stekingen foregikk utendørs, spisingen inne. F.v.: Olaf Haukeland Greiner, Alexander Ligacs og Felix Alexander Larsen.





STJERNEN. Grace Bullen er Norges beste bryter. Hun stilte opp med f.v. Edvard Hansen Nygård, Sverre Fredheim Krokaas, Nikolai Bottenvik-Hartmann og Jonathan Korneliussen.

HERLIG GJEN. Jardars brytere bidrar på en god måte. Edvard Hansen Nygård, Nicolai Bottenvik-Hartmann, Jonathan Korneliussen, Jenny Hansen Nygård, Sverre Fredheim Krokaas, Olaf Haukeland Greiner, Ivan Shvets.



Tåsenplogen

“De ble imponert over hvor stor og sterk han var.”

Jardars brytegruppe er på offensiven. I oktober ble en OL-bryter invitert opp i gymsalen i Combihallen.

Og det var ikke hvilken som helst toppidrettsutøver, men Oskar Marvik - selveste Tåsenplogen.

Han kommer nemlig fra Tåsen i Oslo, og måten han ble kjent for å bryte var som å ploge/pløye over sine motstandere,

Fredrik Krokaas fikk set Oskar til trening hos Jardar torsdag 6. oktober.

– Vi ble kjent i bryteklubben 09 i Oslo, der jeg også var aktiv, sier han.

Nå er Fredrik hovedtrener på torsdager og bor på Slependen. Han er like ivrig som alle de andre ildsjelene i den ferskeste gruppa i Jardar.

– Det var 30 brytere som stilte opp på trening da han kom. De ble imponert over hvor stor og sterk han var, forteller Fredrik.

For Oskar er sterk. Han konkurrerer i den største klassen og veier 130 kg. Nå sikter han seg inn mot OL i Paris. 28-åringen fikk en sønn tidligere i år, og stortrives om dagen.

– Vi syntes det var inspirerende at han tok turen til Bjørnegård, sier Fredrik. Og han tror også at mange unge likte det de opplevde.

– På forhånd hadde vi sagt at han kom. Ikke alle kjente ham, selv om han har vært på TV. Men de fikk tid til å google og så hva han sto for, forteller treneren.

De unge har noe å strekke seg etter. Kanskje drømmer de om å komme til OL en dag?

: Tekst **Mette Bugge** foto **Ivar Greiner**

STJERNE. Å bli trent av Oskar Marvik er ikke alle forunt. Her er han sammen med fv. Lukas Lillebø-Åkseth og Nojus Jablonskis.





Interesse for lørdagssykling holder seg

Sykelgruppa avsluttet
utesesongen med finale i
årets TourTråkk andre
november.

TourTråkk er sykkelgruppas lørdags-
sykling med terrengsykler, som går hver
lørdag kl. 9 fra første lørdag etter påske
til banketten en gang i november. Denne

sesongen ble det syklet 31 lørdager på rad
og totalt har det vært med 67 deltagere
på en eller flere «etapper». Noen syntes
det klarte seg med én etappe, mens den
ivrigste var med på hele 24 lørdager.

I gjennomsnitt var det med 16 deltakere
på hver etappe, så interessen var god. De
aller fleste som har vært med i år har også
deltatt tidligere, men vi hadde også sju
debutanter i år.

TROFAST. Hamid Besharati har vært ivrig på lørdagssyklingene. Ingen over, ingen på siden.



Omtrent en fjerdedel av de som er med
på lørdagssykkelturene er kvinner.

Hamid Besharati var den som hadde
høyest frammøtprosent, tett fulgt av evi-
gunge Øivind Nullmeyer (75) og Erlend
Bjørge.

Statistikken i orden

Det føres nøye statistikk over alle
TourTråkk-turer. Denne viser at det i år
er blitt syklet nesten 26000 km fordelt
på de 31 etappene. I år var det til slutt
fire som klarte å komme i den gjeve
«1000-km-klubben» med nevnte Erlend
som den lengstsyklende med sine 1315
km, med Finn Nybakke bare noen få km
bak.

Det er som regel minst to alternative ruter
hver lørdag, enkelte ganger tre. Det er en
kort og en lang rute som stort sett går på
grus, asfalt og «snille» stier og av og til en
tur hvor noe mer krevende stier inngår.
Men hver rute har en ansvarlig turleder
som planlegger og leder an.

Det legges vekt på å variere turene, slik at
vi gjennom sesongen har besøkt områder
i alle retninger fra Jardarhuset, fra Hokk-
sund og Finnemarka i vest, via Kjek-
stadmarka, Vestmarka, Krokskogen og
Nordmarka og helt opp til Gardermoen
i nordøst. I tillegg til mer urbane turer i



GOMOBU: Sykkelgruppa tar seg også turer litt lenger unna. Her er gjengen forevige under en høsttur til Gomobu. Mange her er ivrige i
TourTråkk. Fra venstre: Jon Kåre Beisvåg, Tor Håbrekke, Ola Nyhus, Svein-Erik Skjelbred, Peter Svelander, Erlend Bjørge og Knut Helgesen.

Oslo, Bærum og Asker. Turlederansvaret
går på rundgang og det er mange som
bidrar. Disse fikk en velfortjent heder og
applaus på banketten.

Allerede søndag 10. var vi i gang med
innesesongen med spinning på Friskis
og Sveltis. Det blir 16 spinningsøndager
utover vinteren i tillegg til styrketrening
på mandager i Combihallen. Det gjelder
om å holde aktiviteten oppe for å være
klar til TourTråkk-prologen lørdag den
26. april 2025.

Hvis du vil være med, og starte opp inne,
sier vi hjertelig velkommen.

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

IVRIG. Merethe Helgesen er Årets ivrigste dame.





Bankett

i kjent stil

Sykkelgjengen holder på tradisjonene. Bankett er et høydepunkt mange ser frem til.

Som seg hør og bør foregikk den i Jardars fine klubbhus. Omtrent 40 deltagere hadde møtt frem for å feire seg selv etter en lang sesong.

8. november var det tid for mimring og minner fra alt det morsomme gjengen har vært med på. Kvinner og menn spiste nydelig mat, og selvsagt ble Årets ildsjel behørig feiret.

Erlend Bjørge har fremhevet seg på mange fronter. Ikke bare er han en trofast deltager hver lørdag. Han legger opp turer også. Det være seg på lange gruseveier

eller stier. Han har alltid et godt forslag, og det føles som om han er lommekjent i Bærum, Asker og Oslo.

I tillegg dokumenterer han turene ved hjelp av video og bilder, til stor glede for alle som har vært med, og de som ikke hadde anledning akkurat denne lørdag.



GODT JOBBET. Ola Nyhus ble takket av som TourTråkkGeneral og statistikkfører av Kristina V. Nervold. Finn Nybakke overtar fra neste år.



TOK JOBBEN. Martine V. Nervold sto for gjennomføringen av kveldens Quiz

Om ikke det er nok, er han alltid blid og hyggelig, en inspirasjon for de andre.

På banketten er det alltid god mat. Den som ikke blir fristet av himmelsk reinskav med sprøstekt bacon, smakfull sopp, som koste seg i saus med brunost og fløte, enebær og løk, finnes ikke. Og i tillegg var det perfekte poteter og bakt

rosenkål med granateple. Og så noe godt å drikke til.

Arrangementskomiteen kunne virkelig være fornøyd med det de hadde fått til.

: Tekst **Dick Peters** foto **Knut Helgesen**



STOLT. Tor Håbrekke ble klubbmester i terreng i sin klasse og også totalt.

POPULÆRT. Noen av de rundt 40 deltakerne på årets bankett. Tradisjonen tro ble det servert lokalt tilberedt Finnebiff med godt drikke til.

BANKETTKOMITEEN. Fra venstre Øivind Nullmeyer, Marianne Mørk, Elisabeth Buer Rødø, Hans Jacob Rødø og Helle Tungesvik





Jentene hopper i Norge og utlandet

Den som vil være med i skihopping kan ende med å få mange muligheter til konkurranser i Norge og utlandet.

I ungdomsklassene har Jardar 5 jenter som trener med Kollenhopp og konkurrerer i RC-renn rundt omkring i landet. I høst har de deltatt på 2 jentesamlingene til NSF som ble gjennomført med støtte fra Like Muligheter og LO. En samling i Vikersund med hopp på plast og en med styrke og teknikktraining på Lillehammer.

I den nevnte byen i Innlandet samlet hoppjenter fra hele landet seg for å lære og ha det gøy sammen. I høstferien

PÅ UTEBANE. Carla Zachariassen Nasby i Planica.



var det treningsleir i Planica i Slovenia. Dette er et området med mange hoppbakker. Alle hopperne avsluttet med nye personlige rekorder og første hopp i nye bakkestørrelser.

Sist, men ikke minst, deltok Ingrid Viken-Slåtten og Hannah Brobeck i NM i Midtstubakken i oktober.

– Jeg synes det var veldig gøy å hoppe i NM fordi jeg fikk hoppe med de beste i landet. Og det var gøy å konkurrere i en 90 metersbakke få uker etter jeg hadde hoppet i bakkestørrelsen for første gang, sier Ingrid Viken-Slåtten.

Hun måtte gjennom utstyrskontroll og syntes det var litt ekkelt fordi hun var redd for ikke å få hoppdressen godkjent, men det gikk bra.

STORSLÅTT. I Planica er det ikke mangel på flotte bakker.



– Hvordan forberedte du deg til NM?
– Jeg målte lengden på foten min, høyden min, skrittet mitt og vingespennet mitt, for ikke å ha for stor dress. Da blir man disket.

Gøy på Lillehammer

Emilie Sørreime Klyve er en av de andre Jardarhopperne som var med på jentesamlingen.

– Jeg trivdes ganske godt der, for det er noe å glede seg til og jeg vet at jeg har masse venner og flinke trenere på samlingen. Noen av treningene var riktignok slitsomme, men de var nødvendigvis ikke så harde som jeg hadde ventet. Det var mest gøy.

– Bør det oftere være jentesamling?
– Ja og nei. Det er egentlig en grei



STERK GJENG. Fire Jardarjenter var med på samlingen på Lillehammer. På bakerste rad er Carla nummer 2, Emilie nr 3 og Hannah nr 6. Ingrid er nummer 6. Emily var ikke med på grunn av skade.

mengde, men det er jo gøy å få trene litt mer enn man pleier og da kan man møte vennene sine oftere.

Carla Zachariassen Nasby fikk være med på langtur til den kjente bakken Planica i Slovenia.
– Jeg synes det var en veldig gøy og fin

tur, for det er ikke moro bare å være i Norge og trene. Og så er det ekstra fint å få prøve nye bakker og delta på en hel uke med trening.

– Hvordan var samholdet?
– Vi var en ganske samlet gjeng som også fant på noe etter trening. Men det å hop-

pe i en 72 meters bakke var noe spesielt, både gøy og spennende.

Er det flere som har lyst til å prøve skihopping? Da går det an å kontakte hoppgruppa for informasjon og lån av utstyr.

: Tekst **Emily Kenich**

Foto **Heidi Holt Zacharias/**

Hilde Sørreime Klyve/Brede Slåtten

TAR SATS. Emilie Sørreime Klyve skal snart ut i friluft.





Jardar har en løper som

satser hardt

Håkon Asdøl er Jardars beste langrennsløper, en som tar målet av seg til å komme med i verdenscupen.

Under åpningen i langrenn på Beitostølen sist helg i november, ble han rundt 17.plass på sprinten. 126 løpere stilte til start i herreklassen på sprinten, og det var aktive fra flere nasjoner.

Helgen etter var det norgescup på Gålå. Der hadde han håpet å komme inn blant dem som ble vurdert på nasjonal kvote til verdenscupen på Lillehammer, men det gikk akkurat ikke.

– Han gikk dessverre ikke fort nok og ble nummer ti. Seks utøvere kom til finalen, sier broren Eirik Asdøl.

Han er altnuligmann i Team Vestmarka, som senioren er med i. Eirik er trener,

sportslig leder, tester og administrativ leder.

I sesongåpningen på Beitostølen var Håkon brukbart fornøyd.

– Det ble en bra prolog og greit sluttresultat. Jeg gikk bare én distanse, for det var hverken løype eller føre for meg der. Ambisjonene er en del lavere på distanse.

Jardar hadde også med tsjekkiske Jachym, som går for klubben vår. Han dro deretter til Italia, fordi han satser med det tsjekkiske landslaget. Men det er fint å ha han i Team Vestmarka.

Holdt på lenge

Allerede som tiåring begynte Håkon å gå konkurranser. Siden ballet det på seg. Nå er han 26 år og synes fortsatt det er gøy å se hvor langt han kan komme. Det som driver ham er at han har vært med i verdenscupløp tidligere. Beste resultat var nummer 6 på sprinten i Falun i forfjor.

Foran denne sesongen har han hatt to høydeopphold i løpet av sommer/høst, ellers har det vært mye det samme.

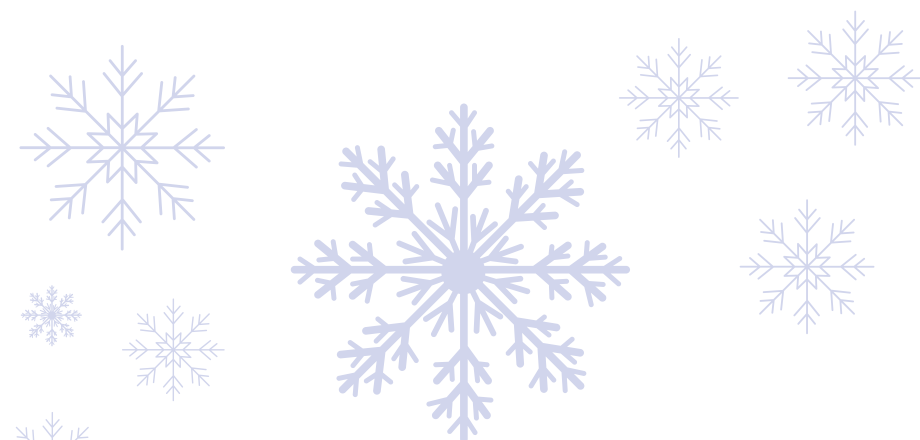
– Jeg har prøvd å holde meg frisk inn mot sesong etter at jeg har blitt syk rundt slutten av oktober de to foregående årene. Det er kjedelig og setter meg tilbake, så det må jeg unngå.

Samtidig med at Håkon trener ofte og mye, har han studert webutvikling. Til våren er han ferdig med en bachelor.

– Da får jeg se hva jeg ender opp med etter sesongen, sier han.

: Tekst Mette Bugge foto Eirik Asdøl

FULL FART. Sesongen er godt i gang. Den startet på Beitostølen for de gode langrennsløperne i Norge. Der ble Håkon Asdøl nummer 6 på sprinten.





Slik bygges sosialt

Samhold

Mange grupper er flinke til å samle sine. Det skjer på turer, turneringer, eller som i langrenn, der utøvere og trenere dro sammen på snøsamling.

Den første snøen betyr mye for alle som satser langrenn. Helgen 22. til 24. november dro aktive i 12/13-årsklassen til Sjusjøen. 33 barn, 3 trenere og 8 foreldre fra klubbene Jardar, Holmen, Jutul og BSK stilte opp.

Trenerne Sivert Østberg-Tømmervik

SNØGLEDE. Fint å kjenne den fine snøen under skiene, synes f.v. Petter Jahre Lund, Jacob Hvattum, Rakel Sole-Warbo, Emily Falck-Pedersen, Maja Agner Matheson, Maren Heen (trener) og Mathilde Sverdrup



(hovedtrener), Maren Heen og Emil Wettergreen hadde lagt opp til en innholdsrik tidsplan med fysisk aktivitet og sosial utfoldelse. Det siste er ikke minst viktig, fordi det betyr mye å skape samhold både innad, men også på tvers av utøvere fra klubbene.

Dette ble en minneverdig opplevelse med mye på programmet. Tidsplanen var innholdsrik.

Allerede fredag – kort etter ankomst – var det kveldsøkt. Det bar rett ut på skøyteøkt for å teste 3-km løypa på Natrudstien skiarena, etterfulgt av pizza og nattasang av trener Emil på samtlige 10 soverom.

Lørdag morgen var det trengsel i ski-sporet, med skiskytterlandslaget og flere andre klubber på plass. Ekstra stas var det å få selfie med Johannes Thingnes Bø. Etter pølselunsj og teambuilding-øvelser var det dags for ny økt i skumringen, etterfulgt av styrke og lek i hallen. Dagen ble avsluttet med taco-middag, quiz, mer lek og film.

Søndagen bød på tett nysnø og følelse av etterlenget vinter. Det forhindret ingen fra å smøre skia og komme seg ut på en siste økt, før hjemreise på speilblanke veier.

Samhold i fokus

En viktig del av samlingen var å bygge



“JO MERE VI ER SAMMEN, er sammen, er sammen...”

sosialt samhold i gruppen. Til tross for at langrenn er en individuell idrett, legges det stor vekt på å skape en følelse av fellesskap og lagånd. Helgens samling bød på gode muligheter til å bli bedre kjent

med hverandre og skape vennskap på tvers av klubbene.

Alle var enige om at snøsamlingen på Sjusjøen ble en suksess, og utøverne reiste

hjem med nye erfaringer, styrket samhold og forhåpentligvis en stor dose motivasjon for resten av sesongen.

: Tekst og foto **Lena Prokosch**

KJENDISTREFF. Gøy for Mads Nicolay Wierli-Juvet å få møte Johannes Thingnes Bø.



SAMHOLD OG FELLESSKAP. Fra f.v. Maja Agner Matheson, Ida Bjonge, Emily Falck-Pedersen, Emil Wettergreen (trener), Elise Granskogen Ekeberg, Maren Heen (trener)





Må ikke dra langt for å få stort utbytte

Nærsamling er topp for barn og unge, mener Jarðar Langrenn.

Siste helgen i oktober betyr nærsamling for alderstrinnene 7-12. Oppmøte for alle var på parkeringsplassen på Vestmarka. Foreldre gjennomførte løypedugnad i lysløypene, de yngste aldersgruppene drev med diverse aktiviteter i området rundt Nedre Gupu, mens den eldste gruppen er på langtur.

Ut på langtur

For flere av barna er nok dette første møte med den klassiske langturen, og her dreide det seg om aldersgruppen 11-12 år. Her må det med andre ord treffes på trasé som barna liker, så løypen ble lagt til naturreservatet rundt Breimåsan og Ramsåsen.



Etter at tømmerlunnene første kilometren langs Grønlandsveien ble passert, tok vi inn til Haugsvollen (post 2). Hovedstien videre oppover bød på gjørme til langt opp på leggen etter nylig skogsdrift, så stien lenger øst ble valgt. Skigangen var upåklagelig. Fra stikryset på post 4 ventet fin natur. Turen gikk også innom Ramsåshytta (krigsminne, post 6), før vi dro ut på utkikkspunktene på Ramsåsen (post 8). Utsikten der var dessverre litt begrenset denne formiddagen, men stemningen var god og alle han veldig godt med. En gjeng dro innom vakre Tjernsøyet og en forlatt gapahuk (post 9) før alle møttes på Breimåsan (post 11) for myrstaft. Innsatsen til barna, trenere og foreldre var stor.

Turen gikk videre gjennom fin skog før vi kom ut på stien ned til Ståvivollen (post 12). Her var det tid for velfortjent pause, solen brøt endelig helt gjennom og bol-

lene hentes opp fra sekken. Lite minnet om vinter.

Vi styrte unna nye gjørmepartier og fulgte den fine stien nedover mot Haugsvollen (post 13), før turen til slutt endte på Nedre Gupu. Våte sokker og sko ble byttet ut med tørre, og kakestykkene som ventet inne i gapahuken gikk ned på høykant.

Deltagerne på langtur var egentlig 10-11 år i høst, men ute i 2,5 timer. De tilbake-la vel 9 km i krevende terreng. Hyppige pauser, gå i motbakkene, jogge på flatene, finne traseer og foreldres utsøkte bakst, gjorde likevel turen fullt overkommelig for alle.

Stemningen var meget god og samtlige 2014-jenter, som akkurat hadde rykket opp til 11-12-årsgruppen, imponerte stort.

De yngste fikk leke

For de yngste gruppene var hovedfokus lek og sosialt i nærheten av Nedre Gupu. Nye relasjoner til nye barn som hadde startet i langrennsgruppa, og styrking av samhold for gruppa som helhet, var hovedfokus for denne samlingen. Barna ble delt inn i treningsgruppene, henholdsvis 1.-2.klasse og 3.-4.klasse. Tre-

I NATUREN Velfortjent bollestopp på Ståvivollen



PÅ TOPPEN. Spreke barn og trenere på Ramsåsen.

nerne hadde som vanlig laget fint opplegg med leker på vei fra Vestmarka til Nedre Gupu, der det også for denne gruppa var lunsj i lavoen og kake til alle som ville ha. Vi var superheldige med været, strålende høstvær og en veldig fin dag i skogen med spreke unger. Som vanlig var det også noen som fikk prøve seg på plankeski og tautrekking med trenerne.

Men nå er langrenssesongen i gang. Vi er desember, men alle muligheter for å gå på ski på hvitt underlag. Dette blir bra.

: Tekst **Jacob Dybwad** og **Birte Riddervold Teigen**

: Foto **Jacob Dybwad**

UNNA VEI. Skigang på vei opp til Ramsåsen.





Familiesamling

er alltid gøy



ALLE STRÅLTE. For en gjeng av unge og eldre på samlingen i Valdres.

Jardarfamilien møtes i en årlig tradisjon på Gomobu i Valdres. Alle gleder seg til den opplevelsen.

Den nest siste helgen i november var det igjen klart for ett av årets høydepunkter og vi kjørte oppover i fem minusgrader og vakkert vinterlys.

Vinteren så langt har bydd på lite sne, men 3 km rundløype var ferdig preparert og ventet på at skiene skulle på bena for første gang for sesongen. Gomobu er et virkelig vakkert sted med utrolig hyggelig

bevertning, og der man kan ta på seg tøflene og føle seg hjemme fra først stund med fine hotellrom, hytter og koselige oppholdsrom.

Første økt i skiløypa førte til at barna fikk lekt og utfoldet seg etter nivå. Foreldrene fikk gått sine runder og kjent på de første kilometerne med ski på bena.

I neste økt dro vi ned til Vaset stadion for en ny runde i løypene. Om kvelden var det foreldremøte og deretter middag med julebuffet. Storforneide barn passet på hverandre, og lekte på tvers av alder. Nye bekjenskaper og gode samtaler blant

de voksne er bestandig stas. Og endelig var det tid for underholdningen, barnas høydepunkt.

Stolleken gikk vel for seg, og Celine ble verdig vinne. Quiz, dansekonskurranse, push-up konkurranse, og med «grip mikrofona», var det mildt sagt hæla i taket.

På søndag lavet sneen ned. Etter en god frokost var vi klare for siste økt i løypa. For nykommere og andre er en slik samling minne for livet.

Nye bekjenskaper og grobunn for gode relasjoner og skiglede er vel verdt turen.

: Tekst og foto **Gro Kolberg**



Fellestrening

hver dag i 10 dager

Volleyballgjengen er noe for seg selv. Hver eneste ledige mulighet til trening benyttes i Combihallen.

I alle ferier er det volleyball som hovedsakelig fyller hallen. Høstferie, juleferie, vinterferie, påskeferie – da er det nett, baller og spillere som befinner seg i den store hallen. Og helt sikkert litt i sommerferien også, men da er det trolig mest utendørs.

Høstferien i 2024 var intet unntak.

– Bildet er tatt søndag 6. oktober. Da hadde vi hatt fellestrening i Combihallen hver dag i ti dager, siden fredag 27. september, sier Joar Skjevdal.

Han er selv både spiller og trener, organisator, dugnadshjelp og jeg vet ikke hva. Men heldigvis har grunnleggeren av gruppa og den tidligere lederen fått med mange viktige støttespillere og ildsjeler for å få alt til å gå rundt.

– Det er et sterkt engasjement fra Joar og Eirik Holands side, forteller Peter Svelander.

Han er selv leder av gruppa, og veldig fornøyd med at mange drar lasset,

– Det som er så fint er at vi i feriene kan tilby gratis trening, og det samme skjer når vi nå samles til juletrening. Da kommer mange tidligere spillere i Jardar, som studerer andre steder i landet, tilbake til klubben igjen. Det synes vi er fint.

Svelander sier juletreningen er en fin tradisjon.

– Da avslutter vi med en turnering like over nyttår. Og når treningen begynner er alle velkomne. Vi har spillere fra elleve til 63 år.

Treningen i juleferien foregår i ulike former.

– Ja, det vi kaller opprykk og nedrykk og noen ganger deler vi hallen inn i tre baner. Vi må ha plass til flest mulig, sier han.

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





Høstferietrening



GLEDE. Ivrigte volleyballspillere møtte opp i høstferien. Nå vil mange av de samme (og flere til) være der når det tilbys gratis trening i juleferien.



Gleder og tårer

Oppsummering av sesongen

En hektisk fotballsesong er akkurat fullført. Nok en gang har det vært en sesong med masse kamper, mye glede og kanskje også noen tårer.

Jardar Fotball har som vanlig hatt høy aktivitet i alle aldersgrupper i klubben, fra de aller yngste på 5-6 år til de eldste på senior.

I de yngste klassene for jenter og gutter født 2017 og 2018 har vi hatt mange deltagelser i Obos Miniliga som er 3ér-cuper rundt om i Oslo Fotballkrets. Dette er et fantastisk første møte med fotballkamper

med full fart og masse ballkontakt for alle engasjerte fotballspillere.

Ellers i barnefotballen har vi hatt 8 guttelag og 5 jentelag som har spilt 5ér fotball. Dette er en spillform for 8 og 9-åringene i klubben.

I klassene for 10 og 11-åringene som har spilt 7ér fotball har vi denne sesongen også hatt med 8 lag, fordelt på 5 guttelag og 3 jentelag.

I den siste klassen i barnefotballen for de som er 12 år og spiller 9ér-fotball, har vi denne sesongen hatt med 2 lag for 2012-

Jentene og 3 lag fra 2012-guttene. I tillegg til vanlig seriespill har lagene i barnefotballen deltatt på et stort antall cuper, fra lokale cuper i nærmiljøet til feks overnatningscuper som Sommarland-Cup i Bø.

Også for lagene i ungdoms og seniorfotballen har det vært en hektisk sesong med masse oppturer og kanskje også noen få nedturer.

Slik har det gått

På guttesiden har vi fått følgende resultater:

Gutter 13 år

- 1. divisjon vår 7. plass og 1. divisjon høst 10. plass
- 3. divisjon SERIEMESTER !
- 1. runde i OBOS-Mesterskapet

Gutter 14 år

- 2. divisjon 10. plass
- 2. runde i OBOS-Mesterskapet

Gutter 15 år

- 3. divisjon 3. plass
- 2. runde i OBOS-Mesterskapet

Gutter 16 år

- 4. divisjon 4. plass
- 1. runde i OBOS-Mesterskapet

Gutter 19 år

- 2. divisjon 9. plass
- 4. divisjon 6. plass
- 2. runde i OBOS-Mesterskapet

Senior herrer

- 8. divisjon 6. plass



STERKT. Denne gjengen fra Jardar/Høvik J14 (Født 2010) ble seriemester i 2.divisjon. Trenere er Anne Lise Waal og Andreas Torsæter

På jentesiden har vi fått følgende resultater:

Jenter 13 år

- 2. divisjon vår 8. plass og
- 2. divisjon høst 7. plass
- 2. runde i OBOS-Mesterskapet

Jenter 14 år (Spilt som Jardar/Høvik)

- 2. divisjon SERIEMESTER!
- 3. divisjon 3. plass
- 3. runde i OBOS-Mesterskapet

Jenter 15 år

- 2. divisjon 5. plass
- 1. div 7ér 4. plass
- 2. runde i OBOS-Mesterskapet

Jenter 17 år (Spilt som Union Bærum Kvinner, samarbeid

mellom Jardar/Bærum/BVH/ Lommedalen)

- 1. divisjon SERIEMESTER! Med UBK 1
- 1. divisjon 3. plass Med UBK 2
- 3. divisjon 5. plass med UBK 3
- 3. runde i OBOS-Mesterskapet

Senior damer

- 4. divisjon 5. plass
- 5. divisjon 5. plass
- 4. runde i OBOS-Mesterskapet

Oppsummert en meget aktiv sesong på Bjørnegård Kunstgress med rundt 40 lag i seriespill og mange lag i Obos Miniligaer for de yngste.

: Tekst **John Håvar Ruud** foto **Privat**





Gode spillere

kom til Jardar

Å få besøk av spillere som er blant de bedre i sin idrett, er bestandig stas. Jardar Fotball fikk besøk av Stabæksdamelag.

Det skjedde fredag 18. oktober. Da var det Stabæk som kom til Bjørnegård. De bidro i en treningsøkt og tok seg tid til selfies og autografer.

-Arrangementet var for alle jentelagene våre i barnefotballen. Vi stilte med omtrent 90 jenter fra 2012-2018-årgangene og de var samlet for å ha en felles

treningsøkt på kunstgresset vårt, sier John Håvar Ruud.

Han er leder av fotballgruppa og synes det er ekstra stas når det skjer noe spesielt. For de unge liker at det kommer "fremmede" fra storlag - som vi må kalle Stabæk i denne sammenheng, selv om laget ikke lenger er blant Norges beste.

Men den bærumsklubben har en rik tradisjon når det gjelder å få frem gode spillere, og kanskje er det noen fra vår

klubb som velger å satse stort en dag? Det er i alle fall muligheter for dem som vil. -Økten ble ledet av våre flinke ungdomstrenerne. Stabæk-jentene gikk rundt på stasjonene og hjalp til på øvelsene. Og deretter ble økten avsluttet med giveaways fra sponsoren OBOS, masse selfies og autografer, sier Ruud.

Og etterpå måtte selvsagt alle samles til et fellesbilde. Det gir gode minner.

: Tekst Mette Bugge foto Laila Røyseng



VIKTIG BESØK: Fredag 18. oktober kom flere spillere fra Stabæks damelag på besøk for å bidra til en treningsøkt, samt litt selfies og autografer. Arrangementet var for alle jentelagene våre i barnefotballen. Ca 90 jenter fra 2012-2018 var samlet for å ha en felles treningsøkt på Bjørnegård kunstgress. Økten var ledet av våre flinke ungdomstrenerne, så gikk Stabæk-jentene rundt på stasjonene og hjalp til på øvelsene. Økten ble avsluttet med giveaways fra sponsoren OBOS, masse selfies og autografer.



Løpetrening

for voksne



STRÅLENDE FORNØYD etter et fin intervalløkt fv. Dag Joar, Morten, Joakim og Vidar.

I høst er det ikke bare Jardar-utøvere under 20 som har trent inne i friidretts-hallen på Rud. Hver onsdag kveld samles også en del foreldre til de yngre og andre løpeglade voksne for en god intervalløkt.

«Håpet er at flest mulig blir med og holder kroppen gående gjennom vinteren. Alle nivåer er velkommen og man løper det man klarer» sier initiativtaker Morten Svihus, «man angriper jo aldri på å ha gjennomført en økt».

Her er det plass til flere for de som kunne ønske seg både fellesskap og dessuten tørt underlag og shortsforhold gjennom vinteren.



Internstevnet i november

Frøidrettsgruppens internstevne har etter hvert blitt en tradisjon, og det samler flere og flere deltakere fra gang til gang. Også denne gangen ble det en intensiv søndag, som startet med stavhopp klokken 9 om morgenen. Da klokken passerte 4 på ettermiddagen hadde vi i tillegg gjennomført korthekk, 60m, høyde, lengde, kule, 600m og selvsagt hyggelig felleslunsj.

I løpet av dagen var det totalt hele 124 starter fordelt på 40 utøvere, foreldre og andre familiemedlemmer, hvorav fem stykker deltok på alle øvelsene. Disse fem, Celia Laksfoss, Elisa Gjerde-Jahnsen, Leah Laksfoss, Aurora Storm Larsen og Elisabeth Svihus, fikk en velfortjent ekstra premie for sin suverene allsidighet. Og alle fikk selvsagt deltakermedalje.

Innesesongen er i gang

BULs tradisjonsrike Julestemne første helgen i advent representerte også i år startskuddet på innendørsesongen. Her stilte Jardar opp med en stor flokk, med 13 påmeldte fra 10 til 19 år. Noen debuterte og andre har vært med mange ganger. Det som er ekstra gledelig er å se hvordan våre utøvere hele veien heier og støtter hverandre, og at de som er mer erfarne hjelper de som er nye eller yngre.

Det ble masse idrettsglede og mange personlige rekorder. Ekstra stas var det å løpe stafett, der vi stilte 2 lag på 4 x 200m i klassen for de opptil 14 år.

! Tekst og foto Kristin Gjertsen



KLAR FOT DEBUT. Heine (til venstre) gjør klar for debut på 200 m. Til høyre er treningskamerat, Henrik fra Gui, som også er trener for våre yngste på onsdager.

FORNØYDE stafettløpere og superreserve etter strålende innsats! Fra venstre: Erik, Anna, Leah, Leah, Ellen, Aurora, Celia, Alisha og Amiria.



EN FANTASTISK GJENG er fornøyd etter en lang og innholdsrik dag på BIP!

KLAR FOR START på 600m for jenter 10, med to Jardar-jenter på start: Alisha helt til venstre og Amira helt til høyre i feltet.





Veteran-NM

I veteran-NM ble det ikke gull, men likevel var det gull verdt

Jardars veterandamer i håndball har en lang tradisjon for å være med i NM. I år deltok to lag fra klubben vår.

Gjengen som stilte i klasse 33 år og klasse 50 pluss i Trondheim, spilte, hygget seg og hadde det skikkelig gøy i løpet av langhelgen i oktober.

NM for veteraner er et mesterskap som samler lag fra hele Norge. Ikke på mange år hadde Jardar hatt to lag, men etter at

mange nye kom til oss for snart et par sesonger siden, var det full jubel over å få reise på turnering igjen.

Også "gamle stjerner", som har vært i Jardar tidligere, bidro til at det ble lag i den eldste klassen. Og spillerne hjalp hverandre for å fylle opp til kampene. Monica Botterli Johansen kom helt fra Arendal for å hjelpe til. Hun har deltatt for Jardar i NM tidligere.

Anne-Helen Lystad (52) syntes det var kjempegøy. Hun var med i fjor også og merket at de "nye" jentene stortrivdes.

– Jeg var litt rusten, fordi jeg ikke hadde spilt på en stund på grunn av prolaps, sier hun.

Kjersti Risberg Haugland har vært med på NM i mange år. Hva synes hun om nivået?

– På jenter 50 har nivået holdt seg, men på jenter 33 er det blitt høyere år for år. Våre jenter i den yngste klassen gjorde det kjempebra med fart og engasjement.

Tone Mjøs, æresmedlem i Jardar, har også lang fartstid i dette mesterskapet. Hun syntes det er ekstra gøy at Jardar igjen kunne stille med to lag.

– Spesielt moro med 33-årslaget, er hennes oppfatning.

Tone måtte i målet

Jardar hadde med omtrent 20 deltagere, skjønt noen av dem haltet og dro for å være på sidelinjen. De kommer sterkere tilbake neste år.

For Tone ble NM spesielt da målvakten Liv Sinding-Larsen (72), fikk omgangssyke. Hun hadde organisert turen og gledet seg til å komme tilbake etter en skade. Tone måtte steppe inn i målet.

– Liv fikk stå en kamp lørdag og hun får en stor stjerne av meg, sier Tone.

SELFIE. Alltid gøy å smile til mobilen. Hanne Horgen sørger for at Helene, Silje, Christiane, Ida og Emma er med.



LIKT KLEDD. I skikkelig uniform på banen. Fra venstre lagleder Lise Larsen, Hanne Horgen, Mariell Haugland, Helene Nysveen, Christiane Burmeister, Caroline Kvam Stokke, Cathrine Waage, Silje Bjørseth, Ida Holter og Emma Vik.

STOR JUBEL. Glede hos 50+ i NM. F.v. Anne Helen Lystad, Maria Nerdrum, Tone Mjøs, Kjersti Risberg Haugland, Elin Viig, Tone Stilén og Ragnhild Stavlund.





I 2025 går NM i Bergen. Helene Nysveen (37) forteller at 33+-åringene allerede har bestemt seg for å stille igjen.

– Jeg har drømt om å være med på veteran-NM siden jeg var 10 år gammel. Det var helt fantastisk, en helt rå opplevelse. Stemningen var topp, alt var fint. Og så kom vi til sluttspillet, og det var mitt første sluttspill noen gang, legger hun til.

Lise Larsen (62) var lagleder for begge lag. Hun har selv spilt i NM i en årrekke, men ga seg for ti år siden på grunn av skader.

– Det var en opplevelse å være med i NM igjen fordi jeg møtte så mange kjente,

Hun og tidligere lagvenninnen Grete Kristensen deltok for Haslum i NM tidligere. Nå er begge døtrene i Jardar. Helene er datteren til Grete, Mariell Haugland er datteren til Lise.

– Våre døtre er oppvokst med at vi dro til NM, så det er ikke så rart at de begge ønsket å delta igjen, sier Lise, som legger til at hennes datter var med i Trondheim, men blant dem som ikke fikk spilt. Hun hadde operert ankelen sin og ble trillet rundt i rullestol.



KAMP. De eldste ga også alt på banen.



PÅ TRIBUNEN. Heia, heia og mye å se på i andre kamper. Bak f.v. Mariell, Helene, Cathrine, Caroline, Ida og Emma. Foran f.v. Silje, Ine og Hanne.

Men det er ingen tvil om at også Mariell ser frem til å bidra på banen i dette mesterskapet.

– De yngste har meldt seg på nordisk som går i Langesund i mars. De er giret på det, sier Lise.

: Tekst **Mette Bugge** og foto **Flere av spillerne**

FEST. Bankett er alltid et høydepunkt. Her er 33-gjengen pyntet. Fra høyre: Emma Vik, Ida Holter, Silje Bjørseth, Caroline Kvam Stokke, Christiane Burmeister, Helene Nysveen, Mariell Haugland, Hanne Horgen, Lise Larsen og foran Cathrine Waage.



Ragnhild (80)

i en egen klasse

Ingen over, ingen ved siden. For da Ragnhild Grimsrud fylte 80 år i november, måtte hun hylles av Jardars håndballspillere på damesiden.

Ragnhild er målvakt i naboklubben Holmen. Så da Jardar skulle spille mot dette laget på hjemmebane i Combihallen i november, var det en fin anledning til å overrekke blomster og synge bursdagsang.



VETERANER. Ragnhild og Liv har kjent hverandre i en årrekke.

Ragnhild er ikke bare en glimrende målvakt, men også en gledesspreder. Hun er

alltid i godt humør, godt likt av lagkamerater og motstandere.

– Vi har spilt sammen i over 50 år, sa Jardars 72 år gamle målvakt Liv Sinding-Larsen. De har møtt hverandre i klubbssammenheng og i bedriftshåndballen.

Det viser seg at målvakter som vil og kan, får et langt liv “i buret”. Og i likhet med Ragnhild, holder Liv et høyt nivå.

Selv om Ragnhild fikk blomster, fikk ikke Holmen seieren. Hjemmelaget vant 19-14.

: Tekst og foto **Mette Bugge**

STOR STAS. Denne flotte håndballmålvakten fortjener en stor hyllest. Jardar stilte opp.





Et unikt grep har ført til stor

rekruttering

Det kryr av spillere når 2011-generasjonen på jentesiden i håndball er på trening.

Antall spillere har økt de siste årene, noe som er en stikk motsatt tendens av det som vanligvis skjer når unge spillere blir tenåringer. Da forsvinner de ofte bort fra treningen, de gir seg. Dette laget av 13-åring er et unntak. Trenerne opplever rekruttering.

– Ser du hvor mange vi er? 23-24 spillere, sier trener Jannike Holm Haaverstad.

Hver tirsdag og torsdag er hun i hallen sammen med trenerne Lill-Mari Klevan og Stine Kase. De tar seg av “gamle” og nye spillere som strømmer på.



SPILLEMØTE. Da ble det snakket om verdier og rekruttering/LØFT. Alle spillerne var til stede.

– Rekrutteringen fortsetter i 2011-årgangen. Vi har jobbet aktivt med å få det til og har ønsket nye spillere velkommen, sier Jannike.

Laget har gått aktivt ut for å hanke inn ferskinger. Trenerne har vært villig til å lære opp nykommerne og få dem inn i folden. Da kan man faktisk få gode spillere som blir med selv om de er blitt tenåringer og kommet i ungdomsskolealder.

– Vi tar imot dem med åpne armer, selv om de ikke har erfaring fra håndballen. Og de lærer fort, sier hun.

Med i et spesielt fond

Det artige med dette laget er at de er med i Kronprinsparets fond. Programmet heter Løft, der målet er å holde ungdommen i idretten. Flere andre lag og



LEK. Variasjon på trening er viktig for denne gjengen. Det gir trivsel. Og ballonger er gøy.

andre idretter i Jardar er også kommet med der.

– Hva skal til for å få inn og beholde ungdommen?

– Et enkelt grep har vært fokus på å ha det gøy, gi positive tilbakemeldinger og små grep som hvordan vi hilser på hverandre på trening. Jentene skal dessuten ha mer medbestemmelse på trening. Og det er alltid satt av tid til lek uten konkurransepreg.

Gleder seg over tilstrømningen

– I fjorårssesongen var det mange nye som søkte seg til dette laget. I år er det kommet enda flere, og vi får fortsatt henvendelser.

FORBILLDE. Trener Jannike er blid på trening og viser spillere den riktige teknikken på øvelsene.



OPPVARMING TIL KAMP. Jentene løper på linje for å kjenne på og fremme lagfølelsen.



INFO. Jannike instruerer. Og da lytter jentene.

– Men hva gjør dere når det er kamp med en så stor spillerstall?

– Vi prøver å la de nye være med lenge nok på trening først, slik at de forstår spillet og lærer reglene. Vi ønsker at de skal føle mestring når de begynner å delta på kamp.

Denne sesongen har 2011-gjengen dessuten fått en ekstern gjestetrener. Thomas Grøndahl er trener i Haslum og pappa til Tobias Grøndahl på landslaget.

– Det er viktig å få inn noen nye som kan heve kvaliteten på treningene våre, sier Stine.

Hun hadde selv Grøndahl som trener tidligere.

– Og så kan vi balansere de nye og erfarne, gi litt til begge grupper, legger Jannike til.

Hun har vært trener siden eldste datter

Oline (18 år) startet med håndball da hun gikk i 2. klasse. Nå er det Hennie (13) som følges opp på 2011-laget, i likhet med alle de andre spillerne som synes håndball er gøy.

Lyst til å være med? Treningen foregår tirsdager klokken 19.30 til 21.00 og torsdager 19 til 20.30 i Combihallen.

: Tekst **Mette Bugge**

foto **Lill-Mari Klevan** og **Mette Bugge**

PÅ GULVET. Når Jannike skal fortelle noe viktig, er det fint å sitte samlet.



SKUI GÅRD

★ FERSK OG FIN ★ FJELLEDELGRAN & GRAN

KJØP ET NYHUGGET JULETRE eller FELL DITT EGET

JULETRÆR • AKING • GLØGG PØLSEGRILLING 🍌 KANEFART KORTREIST JULEGAVEMARKED

FINN OSS PÅ FACEBOOK ELLER SE WWW.SKUI.NO FOR INFO OG PROGRAM VELKOMMEN!



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

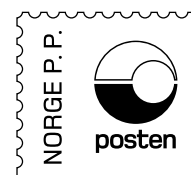
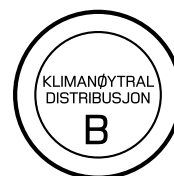


*Vi kan friste med blomster, design,
inspirasjon, atmosfære og dyktige dekoratører.*

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

Husk Grasrotandelen

Vil du spille med oss – uten å anstrenge deg?

Mange har sikkert hørt om Grasrotandelen, der organisasjoner og foreninger får penger hvis folk tipper?

Jardar får syv prosent av innsatsen hos dem som velger å registrere seg kun en eneste gang, men da med dette **organisasjonsnummeret: 971 261 633.**
Det tilhører IL Jardar.

I skrivende stund har vi 719 givere, som er veldig bra. Til nå i år er det generert 313 545,53 kroner fra de 719 registrerte spillerne. På det meste har vi vært oppe i 767 givere. Skulle vi siktet på ... 1000?

Dette er penger som betyr svært mye for klubben vår. Så nå håper vi at du som medlem passer på at Jardar står på tipplappen, det vil si i registreringen. Og at du kan spre det gode budskapet til besteforeldre, onkel Bjarne og tante Marit. Kanskje en nabo også, som bor i Jardarland? Herved har vi sendt avgårde en oppfordring om å legge til IL Jardar som Grasrotmottaker.

En liten oppsummering kan fortelle at pengene i årenes løp har bidratt til snøscooter, tribuner, kioskoppgraderinger, snøproduksjonsutstyr, bortedrakter, kurs, hoppski og -utstyr, treningsleir, stavhoppstaver, Combihallinndeling, rulleski. For ikke å snakke om banene i sandvolleyball,

som er godt synlig for alle som passerer Bjørnegård.

Derfor – sammen kan vi skape enda flere muligheter for barn og unge i nærmiljøet, hvis det bare blir flere kroner inn via Grasrotandelen. Heia, heia.

: Tekst Kjetil Ulvestrand



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