

Jardarposten



FOTBALL



HOPP



LANGRENN



HÅNDBALL



IDRETTSKOLE



SYKKEL



VOLLEYBALL



FRIIDRETT



Hoppjenter,
hopp!

JARDAR



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
w-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.brænden@gmail.com
926 20 199
Lars Kostveit
larskostveit2@gmail.com
911 47 918
Åsa Kristina Franzén
asa.franzen@gmail.com
924 53 614
Colin Berry Wilson
colinberrywilson@gmail.com
926 09 544
Varamedlem: Camilla Fjellbekk 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: Kristian Vik
kristian.vik@choice.no
908 30 849
Langrenn: Karine Falck-Haug
karinefp@gmail.com
900 65 511
Sykkel: Kristina Vestveit Nervold
kristina_v86@hotmail.com
997 54 474
Volleyball: Peter Svelander
peter.svelander@cognizant.com
918 53 497

Utvvalg/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

Takk for tillit, dette gleder jeg meg til!



Jeg har tatt over som styreleder i Jardar etter Robert. Jeg har vært med i styret nå i ett år. Medlemskapet i Jardar kom naturlig etter at jeg flyttet til Tanum i 2019, og med to barn som har prøvd flere av idrettene som Jardar tilbyr.

Et idrettslag som Jardar spiller en viktig rolle i et nærmiljø, med tilbud der barn kan være fysisk aktive og oppleve mestring. Dette er en arena for å knytte vennskap både mellom barn, voksne og foreldre. Disse elementene er viktig å bygge videre på.

Det er også gledelig å se at vi har tilbud som er attraktive også utover vårt aller nærmeste område.

Jeg har stor tro på at barn som prøver seg på flere idretter, får opp en bredde og har glede av dette senere. Selv har jeg kun vært en dårlig til middels god fotballspiller, langrennsløper, landeveis syklist, klatrer, konkurransedanser, og sikkert et par andre grener som jeg ikke skal nevne.

Styret har fått noen nye medlemmer i år og vi skal sette våre prioriteter for videreutvikling av klubben, med innspill fra medlemmer og frivillige. Et viktig prinsipp for meg her er at vi skal bygge videre på allerede gode initiativer og etablerte praksiser.

Jardar er et idrettslag tuftet på frivillighet. Personlig så tror jeg det er viktig å sikre dette i årene som kommer. Det betyr at vi må forstå hva som gjør at medlemmer tar på seg ansvar og bidrar i videreutviklingen av Jardar. Gjennom en slik forståelse kan vi bidra til økt engasjement som sikrer et sterkt Jardar lag i årene som kommer.

Vi har mange ivrige, kreative og dyktige personer som er aktive i klubben, dette må det bygges videre på, og så må vi se på hvordan vi kan mobilisere enda flere til å ta små og større oppgaver. Da sikrer vi gode tilbud til medlemmene, bidrar til et godt miljø og et trygt oppvekstmiljø.

: Helge Hermundsgård



Forsidebilde: Ingrid Viken-Slåtten (foran) og Carla Zachariassen
Nasby gjør V-tegnet med hoppskiene.
Foto: Brede Slåtten

To damelag i volleyball og

tilbud til alle

Denne smilende gjengen deltok i NM for veteraner i år. Volleyballen tiltrekker seg unge og godt voksne, de som vil satse og de som er mosjonister.

– Vi får stadig tilsig av nybegynnere, men også spillere som kommer til Jardar for å bli gode, sier Marit Skjevdal.

56-åringen er den eldste i 5. divisjonslaget, sammen med Berit Gjellan.

I seriesammenheng kan spillerne være fra tenåringer til 100 (!), men i veteran-NM stilte damene på bildet opp i klasse 50 pluss.

Jardar startet med volleyball i 2016, og ikke lenge etter kom kvinnene på banen med et 5. divisjonslag.

– Vi spilte oss oppover i divisjonssystemet hver eneste sesong, opplyser Marit.

Laget kom til 2. divisjon, da med yngre spillere som slo fra seg. Etter sesongen i år rykket laget ned til 3. divisjon, men er fortsatt full av iver og interesse. Det laget trenes av Pia og Per Borgerjordet og Kirsten Hage.

Mosjonistene er viktige

Marit er glad for at Jardar kan tilby trening for alle typer spillere. Foreldrene dukker plutselig opp og vil være med, og det er stas.



TOPP GJENG. Fra v: Marit Jørstad Skjevvald, Norunn Korsgården, Line Marie Nilsen, Kristin Meås Bye, Berit Gjellan, Cathrine Romnæs.

– Vi har en superfin gjeng som trener hver onsdag kveld. Vi er med fordi vi vil ha mosjon. Nyinnflyttere synes dette virker gøy og kommer. Da blir det en “salig blanding”, ler Marit

Jardar harr nærmere 25 kvinner fordelt på de to lagene.

Under NM for veteraner, som Jardar deltok i for første gang, ble turen til Kristiansand en stor opplevelse. Slike opplegg sveiser gjengen ekstra godt sammen.

– Det er bare å komme på trening og bli med, enten man er 17 år eller eldre, sier Marit

Jardar har for øvrig lag i alle aldersgrupper på jente/gutte og kvinne/herresiden.

– For oss legger Maria Holand opp programmet. Hun er søster til Eirik, som er trener for G19 og herrelaget.

: Tekst Mette Bugge foto Privat



Fristene for stoff til Jardarposten

25. februar • 25. mai
25. september • 25. november
...men helst før

– Glad for å kunne bidra

Helge Hermundsgård sa umiddelbart ja da han ble bedt om å være styreleder. Det var ikke noe å nøle med.

Vi møter den nye styrelederen hjemme i Tanumkroken, der han bor med kone og to barn på 11 og 8 år. Familien har holdt til i eneboligen siden 2019, før det på Stabæk og i USA.

Helges jobb i Veritas medførte opphold i utlandet.

Naturlig nok ble ungene engasjert i den lokale klubben da familien bosatte seg på Tanum. De prøvde litt av hvert, men er nå aktive i sykling.

– Og der bidrar jeg også. Det er så fint å være med på treningene hver torsdag, sier pappa.

Den foregår på Tanum, ikke langt unna bostedet.

Ble støttet

Født på Røros, oppvokst i Hallingdal, fikk Helge selv kjennskap til idrettens betydning.

– Jeg spilte fotball i Nesbyen uten å bli særlig god. Så prøvde jeg langrenn, men mange var mye bedre enn meg. Helge var også innom landeveissykling og skyting.

– *Hva husker du best i din tid som barn og ungdom i idretten?*

– At mamma og pappa alltid var



PÅ TERRASSEN. Solen skinner, det er sommer og Jardars nye leder ser frem til en spennende periode som hovedleder.

støttende og stilte opp. Og jeg ser selv hvor viktig det er å være med ungene mine.

Etter ett år i hovedstyret fikk 58-åringen forespørsel om å lede hovedstyret. Det ville han gjerne. Helge har erfaring fra flere lederroller i jobben, noe som kommer godt med.

Nå håper han å bidra til ytterligere vekst i IL Jardar. Og han skryter av de andre i styret.

– *Er det noe du/dere har spesielt lyst til å ta tak i?*

– Vi skal jobbe for å få en ny hall. Combihallen er Bærums eldste hall,

nedslitt mange steder. Og så er det viktig å jobbe med frivilligheten.

Hva kan forbedres?

Han var på ferie i USA da årsmøtet fant sted, men ble valgt uten motkandidat. På det første styremøtet ba han de andre fortelle hva som er bra i Jardar, og hva som kan bli bedre. Det er ingen tvil om at det er endel å ta fatt på.

– Jardar har mange dyktige medlemmer. Et idrettslag av vår størrelse er avhengig av at folk bidrar, sier Helge.

Han skal i alle fall gjøre sitt, og tenker at det også betyr noe for den oppvoksende slekt. At de ser at mor og far er villig til å gjøre en frivillig jobb.

• Tekst og foto **Mette Bugge**

Hovedstyret IL Jardar

Styret:	Velges for perioden		
Leder	Helge Hermundsgård	2023-2025	Gjenvalg (rollebytte)
Nestleder	Åsa Kristina Franzen	2023-2025	Nyvalg
Styremedlem	Kjetil Ulvestrand	2022-2024	Ikke på valg
Styremedlem	Lars Kostveit	2022-2024	Ikke på valg
Styremedlem	Marianne Brænden	2023-2025	Gjenvalg
Styremedlem	Colin Wilson	2023-2025	Nyvalg
Varamedlem	Camilla Fjellbekk Michaelsen	2023 - 2025	Nyvalg
Styremedlem Gruppeleder Fotball	John Håvar Ruud	2023-2024	Nyvalg
Nestleder Fotball (personlig varamedlem)	Børge Enoksen	2023-2024	Nyvalg
Styremedlem Gruppeleder Håndball	Kristian Vik	2023-2024	Gjenvalg
Nestleder Håndball (personlig varamedlem)	Anette Winge Kvam	2023-2024	Gjenvalg
Styremedlem Gruppeleder Langrenn	Karine Falck-Haug	2023-2024	Nyvalg
Nestleder Langrenn (personlig varamedlem)	Daniel Storli Resen-Fellie	2023-2024	Nyvalg
Styremedlem Gruppeleder Hopp	Anne Kirstine Kenich	2023-2024	Gjenvalg
Nestleder Hopp (personlig varamedlem)	Brede Slåtten	2023-2024	Nyvalg
Styremedlem Gruppeleder Sykkel	Kristina Vestveit Nervold	2023-2024	Gjenvalg
Nestleder Sykkel (personlig varamedlem)	Knut Helgesen	2023-2024	Gjenvalg
Styremedlem Gruppeleder Volleyball	Peter Svelander	2023-2024	Gjenvalg
Nestleder Volleyball (personlig varamedlem)	Joar Skjevdal	2023-2024	Gjenvalg
Styremedlem Gruppeleder Friidrett	Anders Balstad	2023-2024	Gjenvalg
Nestleder Friidrett (personlig varamedlem)	Kristin Gjertsen	2023-2024	Gjenvalg

Utvalg og komiteer for valg:

Velges for perioden			
Kontrollutvalg	Kjersti Risberg Haugland	2023 - 2025	Nyvalg
	Monica Walter	2023 - 2025	Nyvalg
Vara kontrollutvalg	Odd Harald Mork	2022-2024	Ikke på valg
Merkekomiteen	Kjersti I. Hellby	2023-2024	Gjenvalg
	Tone Mjøs	2023-2024	Nyvalg
	Jon Bjerke	2023-2024	Nyvalg
	Lars Silseth	2021-2024	Ikke på valg
Leder Husstyret	Lars Silseth	2021-2024	Ikke på valg

Utvalg, komiteer og ressurspersoner

(Forespørres, men velges ikke)

Juridisk bistand	Tore Lerheim
Redaktør Jardarposten	Mette Bugge
Ressurser til Husstyret	Martin Stensaker

Styrets innstilling til valgkomite til årsmøte 2022

Valgkomite IL Jardar	Velges for perioden:	
Marianne Lefdal	2023-2024	Gjenvalg
Yngvil Beyer	2023-2024	Gjenvalg
Brynjulf Flage Olsen	2023-2024	Gjenvalg
Andreas Meyer	2023-2024	Gjenvalg
Bjørn Rasmus Dahl	2023-2024	Nyvalg

Blomstrende takk

Jardars årsmøte er tiden til å takke av og ønske velkommen.
Mange i styre og stell gjør en innsats over flere år.
Det gir ikke noe lønn, kun glede.

For mange sier det gir mye å bidra i idrettslaget.
Man får et nettverk, ny kunnskap, følelsen av å være til nytte
og ikke minst legge til rette for barn og unge.

Denne gangen velger vi å vise noen av blomsteroverrekkelsene.

Påtroppende i kontrollutvalget
Kjersti R. Haugland.



Avtroppende styreleder Robert Lindberg
og daglig leder Anja Kingdon.



Dirigent fra
Viken idrettskrets
Stein Halck.



Avtroppende i
kontrollutvalget
Katrine Solbakken.



Rolf Rustad takkes for mange minneverdige år.



Avtroppende gruppeleder i fotball Kjersti Engeseth.



Avtroppende
gruppeleder i
langrenn Daniel
Storli Resen-Fellie.



Avtroppende leder
i ungdomsutvalget
Pia Frodahl Lystad.



Påtroppende medlem
i hovedstyret Colin
Berry Wilson, også
spillende trener for
herrelaget i fotball.





Fikk sms

Dagen etter var hun langrennsleder

29. mars 2023 fikk Karine Falck-Haug uventet en sms på telefonen. Hun ble glad.

Dagen etter ble hun valgt til ny leder av langrennsgruppen i Jardar. For det var det sms-en gikk ut på. Kunne hun tenke seg den rollen?

– Mannen min Gunnar og jeg hadde

snakket om at det var viktig å engasjere seg i idretten. Frivillig arbeid har utrolig mye å si for at idretten skal være inkluderende og ikke bli så dyr at den ekskluderer barn og unge. Jeg tror kanskje ikke alle vet at frivillig arbeid har en verdiskapning i milliardklassen, sier Karine, før hun legger til at det også er gøy og givende å bidra! Valget var enkelt og ta. På årsmøtet 30. mars ble hun klappet inn.

Med tre barn i alderen 8 - 6 og 4 år er familien engasjert i klubben. Mannen

er fotballtrener for 2016-kullet. De to eldste er med i langrenn, og det var slik mammas navn kom opp.

– Jeg satt som tidtakeransvarlig under Tour de Bærum tidligere i år, opplyser hun.

Var balljente i starten

Karine Falck-Haug har en fortid i klubben. Hun spilte håndball og fotball i mange år som ung. I håndballen var hun utespiller og målvakt, men da valget

SMS. Slik var meldingen Karine fikk.

måtte tas mellom håndball og alpint, fant valget på skiidretten.

Det førte henne i sin tur til fem år i USA. Først fire som handlet om utdanning og skikjøring, deretter ett år med frikjøring. – Hjem igjen dro jeg til Hemsedal for å kjøre mer, det var der jeg traff gubben, som var fra Kongsberg, som var lærer.

Karine minnes den gode tiden som lagidrettsutøver i klubben vår. Hun var med på prosjektet Ungdom 2000, der det gjaldt å beholde tenåringene så lenge som mulig. Den gangen fikk spillerne teste mange ulike idretter, for til slutt å dra på turnering til Italia.

– Lagidrett er flott, men langrenn er også topp. Miljøet der er godt. Når ungene har trening, kan vi foreldrene gå sammen på ski.

Hun angrer ikke for at hun sa ja. Det er så fint å bli kjent med barn og deres foreldre. Ofte er det de samme som også er foreldre i samme skole som egne barn.

Hun forteller om en bratt og spennende læringskurve så langt, og verdsetter samarbeidet med resten av langrennsgruppa og alle i hovedstyret i klubben.

– Jeg lærer masse. Akkurat nå jobber vi med å skaffe sponsorer til gruppa så vi kan sikre snøproduksjon for neste sesong og at treningsavgiften holdes så lav som mulig. Så hvis noen som leser dette kjenner til mulige sponsorer, eller enda bedre, har «sponsorkompetanse» som de kunne tenke seg å bidra med, er det bare å ta kontakt, sier Karine.

Jeg er med et år til og skal bidra med det jeg kan og som ny leder ønsker, men kommer da til å gi meg ettersom begge barna da slutter med langrenn. Både leder og nestleder må utnevnes formelt på årsmøte i morgen kveld. Vi lurte på om dette kan være noe du er interessert i? Mvh Daniel

08:40

Ta gjerne og ring ved spørsmål. Til info så fortsetter Jacob som sportslig leder og det er han med oppmenn som organiserer det meste knyttet til treninger og arrangement. Leder/nestleder er bindeleddet opp mot hovedklubben og de øvrige gruppene samt mot Vestmarka drift.

08:41

Hei Daniel!
Hyggelig å bli spurt!
Jeg blir nysgjerrig, så har en del spørsmål.
Ringer deg litt senere 😊

09:19

Levert



iMessage



Idrett som mestring

Familien har bodd seks år i Åsløkkveien. Det lokale idrettslaget fikk tilskudd da de var "gamle nok". I starten var det fotball på begge, men nå har eldstemann, Brage, gått over til terrengsykling.

Karine har alltid vært aktiv. Hun er snart ferdig med en bachelor i kroppsøving og idrettsfag ved Norges idrettshøgskole, med tanke på skoleverket.

Tidligere drev hun med kommunikasjon i et olje- og gassfirma, men syntes det ble for mye stillesitting. Derfor passer en jobb i skolen mye bedre.

– Akkurat som i idretten, vil jeg gjerne bidra til at ungene opplever mestring og glede. Skolen er en fin arbeidsplass med muligheter til å bidra til elevenes vekst.

: Tekst og foto Mette Bugge





I hoppgruppa er det fleest jenter

Jardars hoppgruppe dro til Evje i pinsen for trening og renn, med ivrige hoppere og foreldre.

Brede Slåtten, faren til Ingrid, skryter av opplegget som inneholdt trening, seiling

i Blindleia på kvelden, renn og mye moro sosialt.

– Vi dro til Sørlandet med seks hoppere, fire av dem jenter. Dessuten reiste vi sammen med tre fra Asker, opplyser han. Dermed var det en liten gjeng som “menget seg” med de omtrent 50 andre deltakerne fra mange klubber, og det artige var

at deltakerne møtte de to Jardarhoppere som også er født i 2010, men som i tillegg er med i Kollenhopp i Oslo.

– Vi fikk møte Hannah Christina Brobeck og Noah Holtleite, forteller Brede.

Han opplyser at Agder & Rogaland skikrets, på vegne av Skiforbundet, sto bak dette tiltaket på Evje og Sandrip. Bakkestørrelsen var K 5, K10, K 17, K 35 og K 45. Med andre ord - bakker for alle.

– Nå fikk vi mulighet til å bli kjent med andre hoppere og deres foreldre, sier han.

Flinke hoppere

Jardars hoppleder Anne Kirstine Kenich synes det er flott at Jardar gjennom mange år har tatt en posisjon med tilbud om hopping for jenter.

Mot slutten av 1990-tallet var det flere jenter som begynte å hoppe i Jardarkollen. I år 2000 arrangerte hoppgruppa for første gang et eget Jenterenn søndagen etter Jardarrennet. Det fikk stor oppmerksomhet i mediene. I 2002 var det med over 20 jenter i dette rennet.

GØY FOR HOPPERE å komme på vannet.



PÅ RENN: Jardars Emile Sørreime Klyve, Carla Zachariassen Nasby, Ingrid Viken-Slåtten, Emily Kenich, Einar Bø Skogli og Amund Juell Arby fikk prøve seg i 30. metersbakken.

Hoppere som Live Frisak og Maria Beisvåg var blant dem som var svært aktive.

I årenes løp har interessen gått opp og ned. Kenich vet at hoppgruppen er Jardars minste, men det betyr ikke mangel på entusiasme. De som deltar, har det veldig gøy og får en sterk mestningsfølelse,

– I vinter fikk Jardar pris, Jenteskia, fordi vi hadde med flest jenter i Solan Gundersen-lekene i Alvdal, sier Anne Kirstine.

HERLIG DUO. Einar Bø Skogli (t.v.) og Amund Juell-Arby koste seg i Evje.





Kom på trampolinetrening!

Hun ønsker selvsagt mange gutter velkommen og håper at barn og unge slår til når trampolinetreningen starter etter sommerferien. I sommer og utover høsten skal det dessuten være sommerhopping i Midtstua og Gjerpenkollen i Drammen.

De gode gutta!

Ellers kan hoppgruppa glede seg over noe stort. Jardar har fått flest kombinertutø-

vere på A-landslaget. Einar og Jens Lurås Oftebro og Kasper Moen Flatla er tatt ut på landslaget. I tillegg har vi Adrian Gundersrud, som er tatt ut som junior. Det betyr at en tidlig start i de tre Jardarbakkene ved Hiltonåsen, kan føre til både verdenscup, VM og OL. Så det er bare å komme i gang.

– Vi synes det er topp å tenke på at eliteutøverne startet karrieren i klubben vår og vi blir stolt over å vite at det vil

ikke bare stå Norge, men også Jardar bak navnet deres, sier Anne Kerstine.

Og det som er svært viktig å fortelle er at hoppstyr leies ut gratis, det vil si at utstyret inngår i medlemskontigenten. De unge må ikke kjøpe hoppstyr selv. Hoppgruppa jobber forøvrig med å få bedre hoppforholdene i den lokale bakken. Plasten som ligger i Jardarkollen er for ujevn. Da må kommunen med på laget.

: Tekst **Mette Bugge** foto **Brede Slåtten**

SATSER. Hannah Brobeck representerer både Jardar og Kollenhopp.



Her er det plass til alle



HERLIG GJENG. I "ungdomslaget" er det plass til mange flere. Fra venstre: Martine Kristiansen, Mikkel Bedsted, Fredrik Nærup, Oline Haaverstad, Henriette Poetzsch, Philip Axenløv, Carl William Bruun, Magnus Bjørdal Kristiansen, Helene Mjøs. Foran: Cornelia Gravdahl

Jardars håndballgruppa har et helt nytt tilbud til dem som ikke nødvendigvis vil spille kamper, men bare være med på trening.

– Vi hadde egentlig tenkt å starte et herrelag, men fant ut at vi var litt for få spillere til det. Dessuten hørte vi at noen hadde lyst til å trene én gang i uken, men ikke satse. Dermed har vi samlet en gjeng og kalt det et ungdomslag, men det er spillere i alle aldre der, sier Tone Mjøs.

Hun har, sammen med sin datter Helene, de siste månedene tatt ansvaret for å trene gjengen som møtes i Combihallen på onsdager.

Antall spillere på trening er i snitt ti, men nye ønsker hjertelig velkommen. De yngste er 16 år, de eldste 30, men selvsagt er også eldre velkommen. Målet er å få en fin gjeng som synes det er topp å trene. – Kanskje kan vi etter hvert også få et herrelag på banen, sier Tone.

Hun ivrer for at klubben skal ha et seniorlag, slik at "juniorer" får et tilbud når de blir litt eldre.

Mange av trenerne i Jardar har slengt seg med her, som Mikkel Bedsted, Fredrik Nærup og Eirik Bæra.

– De har lyst til å spille for gøy, sier Tone.

Hun har selv lang erfaring som trener i Jardar og spiller selv på veteranlaget. Hun mener dette litt mer uhytadelige tilbudet kan være et godt alternativ for mange som ikke vil trene to-tre ganger i uken. Her kan de komme og bli med på laget.

: Tekst **Mette Bugge** foto **Tone Mjøs**



70 år

og veldig god i mål

Jardars veterangjeng i håndball overrasket målvakten Liv Sinding-Larsen på trening i april.

Ikke så merkelig, fordi hun noen dager tidligere, 18. april, rundet 70 år.

Det er ikke i alle lagidretter at 70-åringer fortsatt er aktive, men Liv holder koken. Hun har stått i mål fra hun var småpike,

først i Stabæk, deretter i bedriftsidretten, så Haslum og deretter Jardar.

I syv år har Liv vært en uvurderlig klippe i Piker 33 i klubben vår. 33 år er nedre aldersgrense for å delta i serien. Oppad er

LAGSPILLERE. Liv Sinding Larsen omgitt av andre spillere i Jardar. F.v.: Hanne Sogge med Hanne Horgen ved siden av seg og Helene Mjøs foran der. Bak Maria Nerdrum, Henriette Kristiansen, Elin Almåsback Viig, Tone Mjøs og Hege Møller.



HURRA! En 70-åring må få ballong på trening.

det ingen grense. Jardar har spillere som representerer alle tiår 30-, 40-, 50, 60 og 70 og er bestandig interessert i å få med nye, som kan ha spilt i sin ungdom. Med den bakgrunnen, kommer man fort inn i det igjen.

Alltid på plass

Liv er trofast til stede på treningene hver tirsdag i Combihallen.

– Hva er grunnen til at du fortsatt er så aktiv?

– Det gir meg veldig mye, som fellesskap og mestringsfølelse de gangene jeg reddet et skudd, sier hun beskjeden.

For Liv har bare blitt bedre og bedre de siste årene. Hun strekker seg i alle hjørner og er myk som en kattepus.

– Jeg har holdt meg skadefri. Det er et viktig poeng. Mye er flaks, men jeger jo ellers ikke i nærkontakt med andre spillere, slik utespillerne er.

Holder stilen

Tidligere trente Liv bare håndball. I 60-års gave fikk hun billett til triatlonkonkurranse i gave av sin sønn. Da ble det svømming, sykling og løping.

– Nå har jeg begynt å trene styrke, fortel-

ler Liv, fullt klar over hvor viktig det er når man blir voksen...

Hun har heldigvis ingen planer om å legge opp. Et godt eksempel fra Holmen, som Jardar ofte møter i kamp, er Ragnhild Grimsrud. Hun står også i mål, og er nærmere 80 enn 70. Ragnhild er også meget god og spiller på all sin erfaring.

– Hun er noe å strekke seg etter, ler Liv.

: Tekst og foto **Mette Bugge**



Gjenforening

35 år senere

5. mai 1988 møtte 12 håpefulle kvinner opp til første trening på det som skulle bli en lang suksess-historie for “old girls” i Jardar. I 2023 møttes de fleste igjen.



TRIUMFER. Grete Gammelsrød har tatt vare på t-skjorten Jardar-spillerne fikk etter å ha blitt kretsastre i Akershus. I starten ble det mange triumfer.

Klubben har siden den gang hatt både ett og to lag i serien for Piker 33, som veteranene også blir kalt. Men det var Anne Lise Orsteen, Anne Svaet

FORRIGE SAMLING. Året er 2001. Da kom denne gjengen. Foran f.v.: Wenche Ajer, Bente Holmén, Berit Johansen, Eli Aabel. Midterste rekke f.v. Bodil Erlandsen, Mette Bugge, Aud Birkheim, Anne Lill Ørbeck. Bak f.v.: Anne-Lise Orsteen, Anne Svaet Markussen og Grete Gammelsrød



GOD STEMNING. Gjengen samlet med Anne Svaet Marcussen sittende. Bak f.v. Bente Holmén, Anne Lise Orsteen, Grethe Dammen, Anne Lill Ørbeck, Grete Gammelsrød, Bodil Erlandsen, Eli Aabel, Marianne Thorslund, Berit Johansen, Aud Birkheim og Mette Larsen.

Marcussen, Eli Aabel, Bodil Erlandsen, Grete Gammelsrød og mange flere som stilte opp fra start.

Den gangen var Otto Winger første trener.

13 år senere, i 2001, tok Grete Gammelsrød initiativ til samling privat hos henne på Rykkinn. 35 år etter oppstarten i Combihallen, var det tid for ny gjenforening.

8. mars stilte 2023 stilte 13 av de “tidligere” spillerne opp hos undertegnede – Mette Bugge.

– Den kvelden var kjempekoselig. Ingen hadde blitt eldre, fleiper Aud Birkheim og legger til:
– Det tok bare fem minutter, så fant vi tonen, legger hun til.

Aud var med fra starten og forklarer at det var Grethe Dammen og Anne-Lise



MYE LATTER. Grete Gammelsrød og Berit Johansen fikk raskt mye å prate om.



Orsteen som pratet sammen og tok initiativ til trening.

De to hadde begge spilt håndball i Jardar da de var unge. Aud hadde sine ungdomsår i Stabæk.

– Jeg spilte ikke håndball i mange år etter det, men så flyttet vi til Jong og da ble jeg med igjen på old girls. Vi var ganske mange som kom med fra starten og det kom til stadig flere.

Gøy å minnes

Berit Johansen ble glad da hun fikk invitasjonen til mimrekveld.

– Det ble en fantastisk kveld fordi det var så hyggelig å se alle sammen igjen.

Vi er akkurat de samme innvendig, bare litt eldre utenpå, ler hun.

Berit var med allerede da Jardar startet opp håndballen for unge jenter da idrettslaget ble stiftet i 1962. I Jardar-posten 1/1962 varsles det om sommer-trening for jenter onsdag og fredag på Tanum skole.

– Harry Martinsen ble den første treneren, sier hun om han som var med og startet selve klubben. Det var den spede begynnelsen, forteller Berit, som bor på Staversletta – nå som den gang.

– På sommerstid trente vi her og så gikk vi til Holmen skole og trente på vinteren. Da skjønner man at det er noen år siden.

Ble anbefalt Jardar

Grete Gammelsrød begynte på nyåret i 1989.

– Jeg leste i avisen at det eksisterte old girls-lag i håndball, og tenkte at dette må jeg prøve. Dermed ringte jeg Norges Håndballforbund og fikk anbefalt Jardar som en klubb i Bærum, sier Grete. Hun bor på Rykkinn.

Grete spilte veteranhåndball i ti år og hadde stor glede av det.

– Det var kjempegøy å møtes igjen. Jeg er veldig glad for at jeg har drevet med lagidrett, for det er noe eget. Jeg anbefaler alle å få oppleve det. Vi hadde stor glede av å se at medspillere lyktes. Selv på vårt nivå betydde det mye.

: Tekst og foto Mette Bugge

SAMLING. Kjøkkensamtale ved Eli, Berit, Anne-Lill, Grethe D. og Bente.



Topper **ikke** lagene



KJEMPEJENG. Disse spillerne i J15 trives sammen, men neste år deles de opp i J15 og J17.

Jardar har stilt med to lag i jenter 15 år denne sesongen. Nå går mange av dem over til J 17. Da vil gruppen telle 30 aktive.

Volleyballen får til det mange andre idretter kan misunne dem. Gruppen greier å beholde tenåringene.

– Vi har trent i en gymsal på Evje skole, men vokser ut av den og må finne halltid, sier Jens Mosbergvik.

Sammen med Marit Skjevdal har han vært trener for J 15. Nå fortsetter begge med J 17. – Noe av grunnen til at vi klarer å beholde spillere, er at vi ikke topper lagene. Vi har to lag i turneringer, og blir aldri sist. Vi havner over midtstreken, sier Jens.

På bildet var Jardar med i regionmesterskapet. I denne gjengen er det spillere fra fire årganger. De eldste er fra 2007, yngst er født i 2010.

– Omtrent 30 prosent blir igjen til J15, forklarer Jens.

– Miljøet er godt, spillerne trives. Vi har en kultur som sier at alle skal med. Det er ikke noe press og prestasjonskultur, sier Jens.

Han tror miljøet har mye å si for at spillerne kommer på trening igjen og igjen.

– Dette er muligens det største kullet vi har. På treningen har det vært opp mot 25 spillere. Men nå blir det trolig 30 i neste aldersgruppe.

: Tekst Mette Bugge foto Jens Mosbergvik



Anisa skal til VM

Anisa Abdule er klar for para-VM i Paris, som starter 11. juli. Nå ruller det meste hennes vei.

Jardar har fått en utøver i verdensklasse. Anisa setter personlige og norske rekorder. I Sveits i pinsen ble det pers på 100 og 800 meter. Det siste var innenfor VM-kravet. Tidligere i sesongen hadde hun tatt VM-kravet på 400 meter i Dubai. Det er på de to distansene hun får konkurrere i Frankrike.

BLID. Alt for Norge. Anisa er blitt en ener.



MED TIL SVEITS. Trener Kristin Gjertsen og Anisa.

Etter å ha konkurrert mest innendørs i Norge i 2023, ble det Grand Prix-stevne i februar og stevne i Nottwil i Sveits i mai. Der møttes parautøvere fra hele verden og Jardars egen utøver markerte seg.

– Det gikk veldig fint. Jeg trodde jeg bare skulle klare VM-kravet på 400, men så ble det 800 også.

Blir debutant

Det er første gang hun skal være med i VM.

– Det er hardt å komme dit fordi så mange satser i racing rullestol. Kravene blir høyere for hvert år.

Anisa kom til Jardar fra Moelv for et par år siden. Hun har utviklet seg stort, og takker samarbeidet med trener Kristin Gjertsen. Hun var med til Sveits og skal være med til VM i sommer.

18-åringen, som skal opp i 3. klasse på Dønski videregående, ble den første i Norge som klarte VM-kravet i rullestol.

Hun har utviklet styrken i armene og overkroppen etter mye trening i Bærum idrettspark. Teknikken er også blitt bedre.

Roses av flere

– I fjor tok Anisa kravet på 100m da hun kjørte på 18.84 og var bare 20 hundreder fra kravet som gjaldt for 400 m med tiden 1.05.19. På ettersommeren ble imidlertid kravene skjerpet betydelig. Det



FULL FART. Her går det unna i Sveits.

har imidlertid ikke stoppet Anisa, og hun tok først det nye kravet på 400 m i Dubai med tiden 1.00.96, fire hundreder under det nye kravet. Deretter tok hun kravet på 800 m i Sveits, da hun satte personlig rekord med hele seks sekunder og kjørte på 2.01.35 og var nesten 4 sekunder under kravet, opplyser Kristin.

Hun er imponert over eleven og legger til at på totalt 12 løp i Dubai og Sveits, har alle løp gått raskere enn hennes personlige rekorder i fjor. Det gjelder både 100 m, 400 m, 800 m og 5000 m.

– Nå skal overskuddet, etter mye hardtrening, bygges opp. Formen er finpusset til VM, sier Kristin.

Runar Steinstad, som er ansatt av forbundet for å bidra til løft i par- friidretten, sier at Anisa er målrettet, viljestærk, sliter og tålmodig.

– Det er få andre jeg unner en VM-billett mere enn henne faktisk.

Runar mener hun har alle forutsetninger for å ta seg til Paralympics i Paris om et år også.

LAGBILDE. Av alle utøverne som var med i Sveits: Ann Selda Deliler, Trygve Havro, Kenneth Heggdal, Sander Hegni bak, og foran sitter Salum Kashafali og Anisa.



: Tekst Mette Bugge

foto Runar Steinstad og Kristin Gjertsen.



Fikk et solid plaster på “såret”

Jardars G17-lag i volleyball hadde hatt så mange utskiftninger denne sesongen, at trenerne ville finne på noe ekstra for gjengen. Svaret ble en turnering i Belgia.

– Siden de ikke fikk så mange turneringer som spillerne hadde lyst til, ble dette en fin gulrot, sier Christian Holmboe.

Han er trener og pappa og begynte å google på passende turneringer i Europa.

– Jeg snublet over denne i Belgia. Det ble en morsom opplevelse.



PÅ TOPP. Dorota Dawidowicz dømte et antall kamper hver av dagene. Arrangøren hadde skaffet norsk flagg til hallen.



Først ble det spurt på Spond om det var interesse. Svaret var ja, og det kom også med noen yngre.

– Da endte vi opp med 15 spillere og to lag vi blandet med aktive fra G17 og G15, og et par jenter.

Fikk høre Stoltenberg

Med avreise 17. mai og turnering 18. og 19, passet dette ekstra godt fordi det da var inneklemt dager.

– Fire av gutta hadde med hver sin pappa og de dro grytidlig 17. mai og feiret nasjonaldagen i belgiske Waterloo. Der holdt NATO-sjef Jens Stoltenberg tale, så det var jo ekstra moro. Vi andre kom senere den dagen, med kveldsflyet.

De til sammen 25 spillerne og foreldrene fikk et minnerikt opphold. Totalt var det med 35-40 lag fordelt på fire klasser, til sammen 400 spillere.

– Jardar satte sammen to like gode lag, som vi blandet på tvers av alder og kjønn. Derfor møtte de hverandre i kamp, men også andre lag. De møtte spillere som var 17 og nesten 18 år, mens våre yngste var 13.

Et eksotisk innslag

Nordmennene fikk prøvd seg. Utenom dem, var de andre nederlendere og belgiere.

– De syntes det var eksotisk med langveisfarende, sier Christian.

HVITT LAG. Bak fv: Marit Skjevdal, Brage Otterås, Lukas Brendemo, Isak Skjevdal, Andreas Holmboe, Marko Marinkovic. Foran fv: Oliver Holtskog, Suleyman Guliyev.



I BLOKK. Jardar hvit og Jardar blå møttes i to superjevne thrillere med knepne seiere til Hvitt lag. Høy og fin blokk av Martin Vatne og Marius Lerstad på smash fra Isak Skjevdal.

Dette ble en minnerik opplevelse og erfaring i det å møte litt annen motstand, men likevel ble det sportslige utbyttet godt.

Hvert lag fikk åtte kamper, med 32 sett til sammen.

Vi tapte alle kampene (bortsett fra da Jardar-lagene møttes, men det ble tosifret poeng i alle sett.

Utbyttet ble solid, ikke minst sosialt. Overnattingstur i utlandet er noe helt annet enn spill og dastur hjemme i Norge.

– Det skapte et helt annet samhold, sier treneren.

Foruten ham var Nils Brennemo og Marit Skjevdal med som lagledere.

: Tekst Mette Bugge foto Christian Holmboe

BLÅTT LAG. Bak fv: Marius Lerstad, Adrian Mjelde, Benjamin Isene, Martin Vatne, Eirik Nastad Tangedal, Nils Brendemo. Foran fv: Theodor Amble, Mina Holmin, Emma Telum.



Jardartrollet holder seg!

I mer enn 50 år har Jardartrollet blitt avviklet i klubbens regi. Og fortsatt løper store og små i Tanumskogen.

Første del av sesongen er over. Den ble avsluttet med løp og is onsdag 31. mai. Da hadde primus motor Øyvind Teigen og hans støttespillere fått gjennomført fire

runder med ivrige barn, unge og deres foreldre.

– Vi får stadig tilbakemeldinger om at deltakerne er fornøyd med at Jardartrollet kommer igjen år etter år, sier Øyvind.

Han har opplevd et fantastisk oppmøte. I ett enkelt løp var det 110 påmeldte.

– Vi merker at folk setter stor pris på dette tiltaket og vi er ekstra glade for at

mange i Team Vestmarka har vært med i år. Det er stas å ha dem med.

Oppstart i 1971

Jardartrollets start går langt tilbake. Tom Linderud og Per Ørbeck tok initiativ til Jardartrollet i 1971. De var begge tilknyttet langrennsgruppa.

Tom var deretter langrennstrener i Canada fra 1984 til 1988. Da han kom tilbake, fikk han ny fart på Jardartrollet



som ble flyttet fra Tanum og ned på Bjørnegård. Det var for at løpet skulle bli mer synlig.

Men så viste det seg at Tanum med skogen og bedre løyper var det beste. Dermed gikk ferden tilbake dit etter noen år.

Fortsetter i august

I dag gleder mange seg over denne ukent-

lige løpskarusellen før og etter sommerferien, et uhytellig arrangement med distanser for de minste barna, via juniorer og opp til de voksne.

– Vi følger skoleruta. 23. august starter vi opp igjen. Deretter blir det 30. august og 6. september. I finalen vanker det mer is, og medaljer til deltakerne. De som har vært med alle gangene, får noe ekstra, sier Øyvind.

Han vil gjerne ha med enda flere på dette lavterskeltilbudet, enten man driver med ulike idretter eller ikke er med i organisert trening i det hele tatt.

: Tekst Mette Bugge foto Øyvind Teigen

Jardartøy til overs?

Vi gjentar suksessen og arrangerer Jardar Vintage også i år. Donér ditt Jardartøy som ikke passer eller brukes lenger, allerede nå, til klubbhuset tirsdager mellom kl. 17 og 20. Vi tar imot alle Jardarklær, strømper, leggskin og sko (skisko/fotballsko/hallsko).

På Jardardagen sist høst arrangerte ungdomsutvalget "Jardar Vintage" – en salgsstand for brukte Jardarklær. Klærne som var samlet inn forsvant fort. Vi i ungdomsutvalget ønsker å gjenta suksessen også til årets Jardardag.

Kom innom klubbhuset med det du ikke lenger trenger, så kan klærne leve videre hos en ny eier i klubben vår!

Gøy, bærekraftig og fint for lommeboka!



Fikk en uvanlig barmarkstrening

Jardars 13-14-åringer ligger ikke på latsiden. 8. mai 2023 skulle etter datoen vært en vårdag fri for snø. Men i år lå snøen langt utover i mai. Derfor fikk Jardars langrenns-løpere en helt spesiell oppladning til ny sesong.

For gjengen, som har treningssamarbeid med BSK, Jutul og Holmen, og med Jardars egen Jakub Opocensky som hovedtrener, fikk fart på skiene.

I denne gruppen har Jardar de yngste som har et treningstilbud i sommerhalvåret. – Mot normalt har vinteren holdt ekstremt lenge i Vestmarka i år, og det har absolutt hjulpet på at det ble produsert en skikkelig kunstsnoåle i løypene før jul i fjor. Gruppen så derfor muligheten til

å starte ny sesong/barmakssesongen med trening på ski, sier Jakub

Han legger til:

– Det var fortsatt en god del snø og fullt mulig å gå 2 km-sløyfen, men det var en del bare flekker. Nå får skiene en pause, men vi fortsetter med tradisjonell barmarkstrening. Det er viktig som forberedelse til ny sesong. Og det går veldig fort til nye oppgaver og renn i siste halvdel av dette året.

: Tekst **Jacob Agner Matheson** foto **Jakub Opocensky**

STAS. Denne gjengen elsker å gå på ski, og bryr seg ikke noe om hva måneden heter. Jardarløpere på bildet er som følger: Nr.2 fra venstre Julie Lyche Svindland, Nr.3 fra venstre Maja Agner Matheson, Nr.1 fra høyre trener Jachym Cenek, nr. 1 fra venstre liggende: Martine Nervold.



Hedres de som hedres bør



TAKK: Mange av trenerne var til stede og fikk gavekort som takk for sesongen.

Heder, ære og applaus var innholdet da Jardar langrenn hadde sin sesong-avslutning 18. april.

Etter nok en super sesong for Jardar langrenn var det på sin plass med en skikkelig sesongavslutning. Dette ble gjennomført i aulaen på Bjørnegård ungdomsskole.

Mange fremmøtte barn/ungdom, foreldre og trenere gjorde dette til en flott markering på sesongen 2022/23.

Utøvere, trenere og oppmenn fikk ros, noen også priser:
– Årets innsatspris: Simon Van De Merwe og Maja Agner Matheson

– Årets utøvere 13-16: Hanna Heen og Marius Lund

– Bestemannspris junior og eldre: Håkon Asdøl

Det var veldig god stemning, og spennende for barna at vår egen Håkon Asdøl var til stede. Det er ikke hver dag man får feire sesongavslutning med en som har deltatt i verdenscup i vinter.

: Tekst og foto **Jacob Agner Matheson**



BESTEMANNSPRIS Jardar langrenn: Håkon Asdøl



Utøverne fikk seg en gedigen overraskelse

De visste ikke hva de gikk til. Utøverne fikk bare beskjed om å møte opp i Sandvika.

Aleksander Hørgård og Maren Heen er langrennsløpere i Jardar og Team Vestmarka. Sammen med trener Eirik Asdøl representerer de to klubben i den store sammenheng, Team Vestmarka.

Og det var Eirik med flere som hadde lagt opp den spennende utfordringen som 1. års juniorene fikk den første helgen i mai.

– De visste ikke annet enn at de skulle møte i Sandvika på lørdag med masse utstyr, sier Eirik.

Beskjeden var å ta med sykkel, rulleski og treningsklær/sko til løping. Ferden i det ukjente startet med toget til Lillestrøm.

Denne turen med ukjent innhold var

ment som en oppstart/kick off til ny sesong, som normalt starter 1. mai.

– Tanken var er at man skulle flytte seg fra A til B og at utøverne ikke skulle vite noe på forhånd. Vi hadde imidlertid flere på laget, for vi var avhengig av gode medhjelpere/foreldre som kunne frakte utstyret, opplyser Eirik.

Denne lørdags morgenen ble første økt rulleski retning langrennsstadion på Fet.

Deretter var det på med løpeskoene inn i skogen til Løken. Så var det over på sykkel og tilbake på rulleski igjen.

– Den siste etappen syklet vi fra Bjørkelangen og inn i skogen. Enkelte steder måtte vi bære syklene og vi kom også over svenskegrensen. Der måtte vi ta bilder ved grensevardene.

Etter 110 miles forflytning ble det godt med mat og overnatting på en DNT-hytte i marka.

De 29 utøverne hadde en ny, tøff dag i

vente. Søndag bød på 90 km på variert underlag.

– Jeg er så imponert over gjengen på 29 utøvere. Jeg ble i alle fall sliten, forteller Eirik.

30-åringen elsker å være med i 10. klassingene, som skal gå i 17-årsklassen til vinteren. Nå er de 15 og 16 år.

Herlig duo

I Team Vestmarka har Jardar med Aleksander og Maren. Treneren karakteriserer dem som to tøffinger som har ben i nesa.

– De smiler og er positive og utviser en enorm stå-på-vilje. Det å gjennomføre en slik tur krever mye ekstra. Det ble hardere enn jeg hadde tenkt, ler den 30 år gamle treneren.

Han legger til:

– Jeg er sykt imponert over at alle sto distansen. Det var herlig å se hvordan alle i gjengen klarte å holde på humøret hele veien.

: Tekst Mette Bugge foto En forelder

HELE GJENGEN PÅ TUR.



Aleksander Hørgård,
Maren Heen og Eirik Asdøl



Sykkelgruppa i farta

Sykkelgruppa holder på tradisjonene. Til oppstarten den første lørdagen etter prologen, var det tre grupper i aksjon.

Dette er fra den ene. 15. april ble datoen. Været var litt "ufyselig" med bare 3 grader og lett regn. Som vanlig på prologene gikk turen til Huk og tilbake igjen.

Bildene er av gruppene ute på Huk og av Bengt Solheim og Merete Helgesen på Kanel i Sandvika hvor det ble inntatt en fortjent skolebolle og kakao med krem sammen med undertegnede.

De øvrige var i vår gruppe fortet seg hjem for å tine kroppene i en varm dusj eller badekar. Ellers tok Ola Nyhus og Kjell Nervold seg av de andre gruppene.

: Tekst og foto Knut Helgesen.



FIN GRUPPE. Noen av dem som stilte opp på prologen. Fra venstre: Hamid Besharati, Betty Jane Larsson, Merete Helgesen, Helle Tungesvik, Kjell Nervold, Bengt Solheim, Marianne Sanderud, Sigrunn Nervold, Marianne Solstad Brekke, Øivind Nullmeyer og Karin Råd.



Knut ble hedret som **fortjent**

Knut Helgesen har trådt til for sykkelgruppa de siste årene og har hatt mange andre roller i Jardar. Derfor ble han hedret.

Merkekomiteen tildelte Knut merke med krans tidligere i år. Begrunnelsen gjorde at merkekomiteen var overbevist om at han fortjente slik heder.

Knut startet i Jardar på slutten av 1990 da hans sønn begynte på fotball. Han var en av flere aktive foreldre og var primus motor for treningsleir i Danmark og sjåfør til kamper både hit og dit.

Han ble valgt inn som nestleder i hovedstyret på nittitallet, og tok over som leder da daværende leder trakk seg.

Etter hvert ble han med i sykkelgruppa, hvor han virkelig har satt spor etter seg. Han er ikke noen utpreget idrettsutøver, men møtte på hver eneste trening med glimt i øyet og humøret på topp, sosial som bare det. Helt uredd tok han initiativ til at Jardar skulle delta i Jotunheimen rundt, noe som inspirerte mange.

Holder i mye

«Tour tråkk», som offroadsyklingen i Jardar kalles, foregår hver lørdag med prolog fra første lørdag etter påske til snøen kommer på høsten. Alle disse turene blir referatført og lagt ut på Facebook. Fra 2012 og frem til i dag har han hvert år samlet og redigert referatene med bilder i et eget kompendium som blir presentert på den årlige sykkelbanketten i november - alltid til stor applaus. Han har også skrevet mange referater og tatt drøsevis



STOLT. Knut Helgesen ble hedret og fikk merke med krans

med bilder både til kompendiet og til Jardarposten.

Han satt flere år i valgkomiteen for styret i sykkelgruppa, og har sittet i styret for sykkelgruppa siden 2020. Der har han blant annet tatt ansvar for hjemmesiden, som virkelig har fått et løft, og for søppeldugnadene som har gitt sykkelgruppa kjærkomne inntekter. I tillegg har han gjennom mange år hatt en vesentlig rolle

for de årlige sykkelturene på Mallorca og for syklingen på Zwift gjennom vintrene.

Han er i høyeste grad en bidragsyter som det er veldig lett å spørre om hjelp av, spesielt innenfor duppedittverdenen.

På slutten av innstillingen heter det: **Vi er dermed stolte av å få si gratulerer til Knut Helgesen med utmerkelsen merke med krans.**

: Tekst Kjell Nervold foto Privat





-Best å sykle på Mallorca

Jardars ivrige sykkelryttere har igjen vært på treningsleir på Mallorca. Der er det muligheter for alle.

Omtrent 30 deltakere, de fleste med sykkel, holder på tradisjonen. Det begynner å bli en god gjeng som digger å dra på sykling til Mallorca hvert år.

– Jeg var der for andre gang, sier Narve Holen.



15 MIL lang tur oppe i fjellene.

Han berømmer øya og sier: – Poenget er at Mallorca er det beste stedet å sykle i hele Europa. Det er både fjell og flater og bilistene tar hensyn til syklister. Mange drar derfor dit, og for Jardar er det viktig at det ikke er noe pes, men opp til folk hvor hardt de vil kjøre.

– Noen reiste ned tidligere og bodde i nærheten av hovedstaden Palma. Vi andre kom litt senere, og så ble vi samlet til slutt.

140 MIL PÅ 13 DAGER. Jon Kåre Beisvåg var kjempefornøyd med å vinne distansekampen med 3 mil over Anders Dalaaker.



MYE PENT Å SE i veikantene på Mallorca, både spreke syklister og blomsterprakt. Fra venstre: Narve Holen, Øivind Nullmeyer, Merete Helgesen, Ola Nyhus, Christoffer Hoen, Ellen Larsen-Nyhus, Marianne Mørk og Marianne Sanderud.

Narve var der i ti dager.

Gjengen delte seg vanligvis i to grupper. Den ene syklet fortere og lengre og kanskje i fjellene.

Den andre traktet ikke etter de høyeste fjellene.

– Turene hver eneste dag var på mellom syv og ti mil for oss. De sprekeste kunne sykle opp mot 13. Alle fikk nok km til slutt.

Har en fast rytme

Narve mener at det fine med turen er både trim og det sosiale.

– Vi møttes til frokost hver morgen der alle fikk beskjed om dagens rute. Da kunne man være med på det man hadde lyst til. Avreise var klokken 10. Da syklet vi mange forskjellige steder, alltid med kaffe og lunsj underveis. Middagen hadde vi felles der vi bodde.

De fleste hadde landeveissykler, men

noen også elsykler. Det var selvsagt mulig også “bare å være med” uten å sykle. Turen foregikk i april/mai. En herlig tid for utfukt.

Neste “fellesoppgave” er Birken den 26. august. Primus motor Kjell Nervold har per nå 30 som har meldt seg.

Ellers er det bare å møte opp ved klubbhuset hver lørdag klokken 09 hvis du har lyst til å være med. Der er det også ulike grupper, ut fra nivå.

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

RUNDT ØYA. Merete Helgesen og Knut Helgesen.



SPREKE GUTTER, på en 15 mil tur oppe i fjellene. Fra venstre Arild Hamre, Anders Dalaaker, Tor Håbrekke, Jon Kåre Beisvåg og Bengt Solheim





Ny mann i fotball med stort pågangsmot

Andreas Torsæter er Jardars nye fjes på fotballbanen. Der er han i ferd med å gjøre seg kjent med spillere, trenere og ulike lag.

Det er ikke uvanlig å se 28-åringen på eller rundt banen på ettermiddag og kveld. Etter påske begynte han i den nye stillingen som Jardars spiller- og trener-utvikler.

– Jeg har møtt mange hyggelige mennesker de første månedene her, sier han, selvsagt til stede en onsdags kveld på seniorherrenes trening.

Andreas har solid CV, men karrieren som fotballspiller ble kort.

– Jeg ga meg i 16-17-års-alderen. Da forsto jeg at jeg ville gjøre meg bedre på laglederbenken, ler han.

VIKTIG TRIO. Andreas i prat med Colin Wilson, trener for A-laget, og Rohit Jang, trener for G19-laget.



Da Andreas begynte i Jardar, hadde han vært trener for flere lag her hjemme og i England.

Utdannelsen tok han i i Football Coaching and Management. I England hadde nordmannen flere trenerjobber, blant dem i Bolton, Poynton og et akademi i Manchester City. På grunn av pandemien måtte han hjem.

Elsker utvikling

Da Andreas så stillingsutlysningen, mente han at den var midt i blinken.

– Jeg ønsker at lagene i Jardar skal ha en felles spillestil og en felles linje, sier han.

Erfaringen fra topp- og grasrotklubber kommer godt med. Som keepertrener, for det er han også, kan Andreas se og utvikle de som ønsker noe mer, men også de som er fornøyde med å kun komme på trening og kamp og er der for det sosiale.

– Jeg har på universitetet fått god oppføl-

ging fra forelesere i toppklubber som har utviklet meg som trener. Og den pedagogikken og tilnærmingen har jeg tatt med meg videre, både ved å holde praksisøkter og ved å følge opp når trenerne selv har økter. Samt som sparringspartner utenom øktene.

Andreas, som bor på Vålerenga, liker struktur og systematikk, men samtidig med frihet innenfor de rammene.

–Og det jeg liker aller best er å se det store bildet. For det handler også om å utvikle mennesker. Vi vet at en svært liten andel av fotballspillere blir proffer.

Ny i fotballskolen

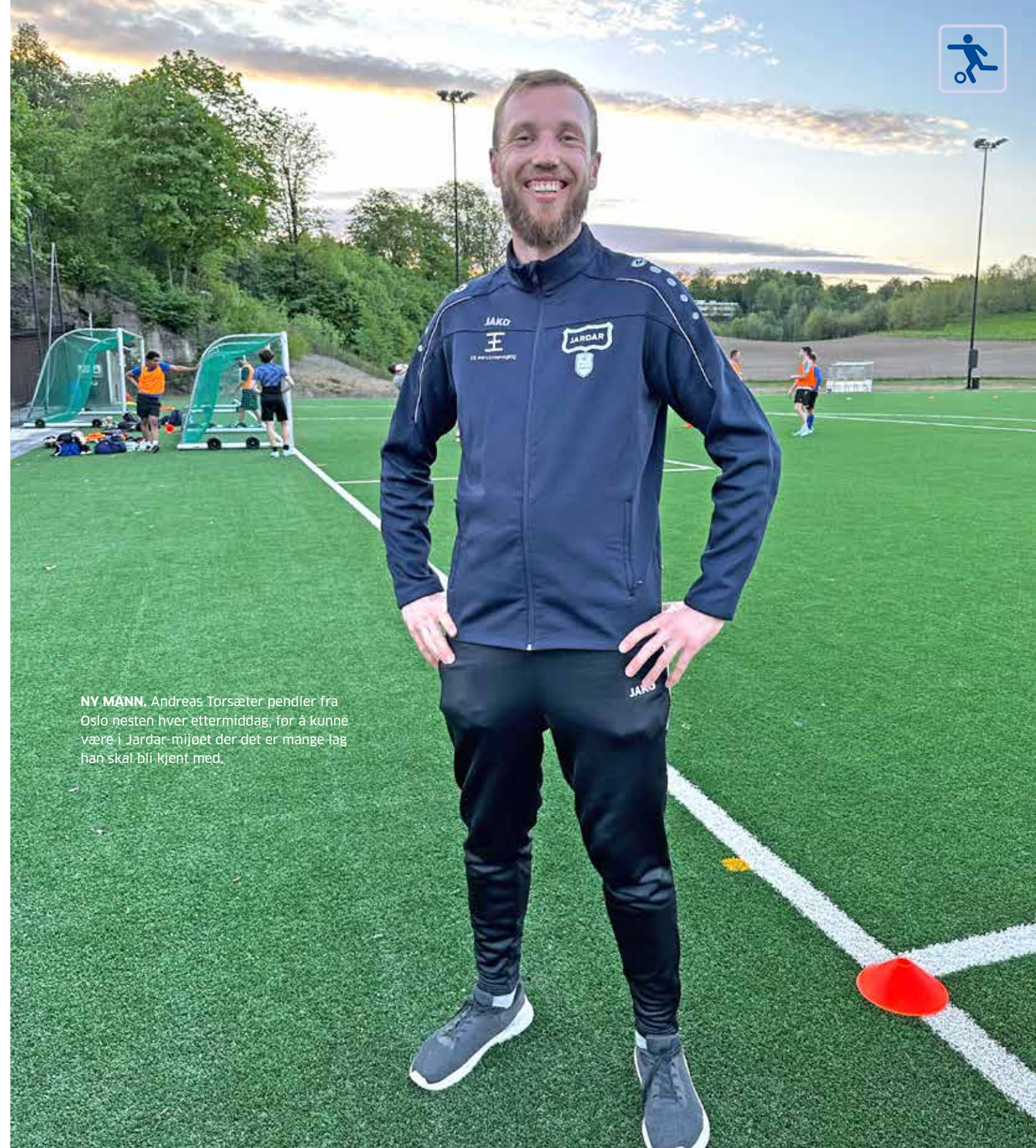
Han har arrangert fotballskoler, keeper-skoler, trenerforum og ekstratreninger for de som vil noe mer. Derfor ble han raskt hyret inn som trener på sesongens to kommende fotballskoler i klubben vår. Den ene avholdes rett etter at skolen er slutt, den andre før skolen starter opp igjen i august.

– Han har fått med seg Filippa Kingdon og Åmund Himle, som har erfaring fra tidligere fotballskoler i Jardar, opplyser John Håvar Ruud.

Han er selv nyvalgt leder av fotballgruppa, men har erfaring fra styret og flere andre roller i fotball.

– Jeg er veldig glad for at vi fikk på plass Andreas og vet at han kan bidra mye i klubben vår..

: Tekst **Mette Bugge** foto **Jonh Håvar Ruud**



NY MANN. Andreas Torsæter pendler fra Oslo nesten hver ettermiddag, for å kunne være i Jardar-miljøet der det er mange lag han skal bli kjent med.

Være med på **keeperskole** i fotball?

IL Jardar har gleden av å invitere til Keeperskole i uke 32 for alle barn født mellom 2012–2016. Keeperansvarlige Bjørn Kåre Gotteberg og Iben Engeseth står bak opplegget. Keeperskolen har

kun ti plasser og går hver dag fra 09:00–15:00, inkludert lunsj. Keeper-tekniske øvelser og oppfølging og tilbake-melding for keeperne i kamp er noe av innholdet.

Keeperskolen koster 1500 kroner per deltaker for hele uken. Inklusive mat. Påmelding sendes til andreas@jardar.no. **Vi har ingen påmeldingsfrist, men vil stenge inntaket etter 10 påmeldinger.**



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

SIV.ING. MARTIN STENSAKER AS
RÅDGIVNING PROSJEKTERING TOTALPROSJEKT
Billingstadsletta 25, 1396 Billingstad, Tlf 67 80 50 20

CS
Tømrermester
Cato Sørensen AS
Tlf 90 18 74 06
catosore@gmail.com
catosore.no
BYGGMESTER
FORBUNDET
Alt innen tilbygg og rehabilitering

**AB Hage - &
raveservice AS**
Tlf.: 4000 4925 - abhg.no
BELEGGINGSSTEIN
STØTTEMUR
GRØNT ANLEGG
DRENERING
SNØBRØYTING
VAKTMESTERSERVICE

STUDIO5
G R A F I S K
TRYKK AV DRAKTER/BILDEKOR/SKILT/ETC.
TLF. 66 85 79 90

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

marianne
G R A F I S K D E S I G N
www.mariannegrafiskdesign.no
930 30 665

Stolt samarbeidspartner til Jardar



KLINIKK+LUSS

Klinikk Pluss, Løkketangen 12a, 1337 Sandvika

Tlf: 67 80 50 70, E-post: post@klinikkpluss.no

Kiropraktikk

Massasje

Akupunktur

Ultralyddiagnostikk

Fysioterapi

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

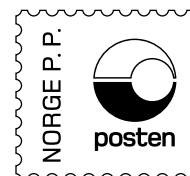
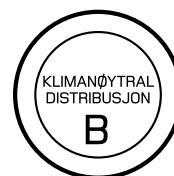


*Vi kan friste med blomster, design,
inspirasjon, atmosfære og dyktige dekoratører.*

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



Den nye fotballsjeften: – Naturlig at jeg **overtok**

Etter fire år i styret, det siste som nestleder, har John Håvar Ruud overtatt som leder i fotball.

– Det ble naturlig, fordi de andre i styret var relativt ferske, sier han.

John Håvar begynte som lagleder for laget til den eldste datteren for omtrent syv år siden. Han har vært lagleder hele tiden.

Så ble jeg spurt om å være med i styret. Nå har han og de andre styremedlemmene ansvaret for nesten 60 lag som skal finne treningstid, trenere og lagledere.

– Det viktigste er å tilrettelegge for at alle barn og ungdom i Jardar skal få en best mulig hverdag i fotballen, uavhengig av nivå eller familiebakgrunn. Alle skal få sjansen til å spille fotball, sier 50-åringen.

Får en bedre bane

Utfordringen er fortsatt nok spillflater.

– Vi har bane på Emma Hjort sammen med Jutul. Så renoverte vi hovedbanen på Bjørnegård i fjor høst. I sommer skal vi lage en fotballbane ved siden av kunstgressbanen, der det tidligere bare var en kommunal gressplen.



SA JA. John Håvar deltok på årsmøtet. Da ble det klart at han følger etter Kjersti Engseth.

Fotballgruppa er idrettslagets største med drøye 500 medlemmer. De siste årene har det vært en stigning.

– *Da er det mange dommere, trenere og lagledere som må til?*

– Ja, vi har fem kretsdommere, 20-30 klubbdommere, ca 75 trenere og lagledere. I tillegg har vi åtte-ni ungdomstrenere som er ute i lagene. De får sin skoling.

Før og etter sommerferien er det fotball-skoler.

– Det er viktig å gi barna et tilbud i den tiden foreldrene ikke har ferie. For ungdomstrenere våre blir det dessuten fin jobberfaring. Vi har over 20 ansatte per uke.

Jon Håvar bor like bak Bjørnegård og bruker fire minutter til banen.

: Tekst og foto **Mette Bugge**

A 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