

Jardarposten



FOTBALL



HOPP



LANGRENN



HÅNDBALL



IDRETTSKOLE



SYKKEL



VOLLEYBALL



FRIIDRETT



God jul!

Kalle (80)

Jardars eldste trener





IL JARDAR
Postboks 15,
1312 Slependen

For liten og stor, klubben der du bor

Leders hjørne

Jardar har ideer på gang

I styret har vi på de to siste møtene hatt besøk av noen engasjerte foreldre, som ønsker å bidra, skape aktivitet og idrettsglede.

Det var litt diskusjon i styret på forhånd, men da vi møtte disse ivrige foreldrene som ønsket å starte med Easy Basket for de minste og bryting for de litt større barna, kom tomme opp fra styret. Dette blir et par prøveprosjekter for oss. Da har vi tilbud til flere og det er bra. Vi ønsker å kunne skape et godt tilbud med idrettsglede.

Vi hadde på sist styremøte en presentasjon der vi så de første idéskissene til en ny Combihall og en Jardarpark. Det er ikke til å underslå at det ble mange gode ideer og mye entusiasme da vi så dette. Nå skal vi jobbe for å skape samme entusiasme hos de som kan hjelpe oss med at prosjektene blir realisert, Bærum idrettsråd (BIR), kommunen og politikerne. Rom ble ikke bygget på en dag, så det vil ta litt tid, men vi gir ikke opp.

Herlig vintersesong

Vi er inne i en ny sesong, det har blitt litt kaldere, snøen har vært her, og den kommer igjen, for å bli en liten periode.

Da våkner det til liv i løyper og bakker. Vii har fått rapporter om at snøproduksjonen er i gang.

Jeg traff et lykkelig medlem forleden dag som hadde gått på ski. I hopp og langrenn er det aktivitet. Sesongen er her og jeg sier hurra.

Det er ikke bare vi i Jardar som nyter godt av fine spor og gode løyper. Mange som ikke er medlemmer hos oss nyter også godt av timene med innsats som mange har lagt ned. En stor takk til alle bidragsyttere.

Selv om vi bare er i begynnelsen av vintersesongen, er det et yrende liv i haller og på baner. Det rapporteres om god deltagelse, mange lag i serier og høyt aktivitetsnivå, noe som er bra.

Ellers er vi fullt i gang med å legge planer og budsjetter for det kommende året. Det skal jeg ikke si så mye om i disse juletider og det skal bli deilig med litt juleferie. Ta en tur i Vestmarka, kast en snøball, lad batteriene. 31. desember runder av dette året med et pang. Vi har mange og spennende muligheter i 2024.

God Jul og Godt Nytt År til alle i Jardar!

: Helge Hermundsgård



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.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
knervold@gmail.com
997 54 474
Volleyball: Peter Svelander
peter.svelander@cognizant.com
918 53 497

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

Jardar ble viktig

wertskap

Som en av de første kvalitetsklubbene her i landet, ble Jardar fotball bedt om å ta imot en delegasjon fra Sveits.

Det skjedde søndag 15. oktober, da det kom et storfint besøk for Norges Fotballforbund og fotballforbundet i Sveits. Mathias Krummen og Benjamin Egli kom fra fotballforbundet i Sveits og var i Norge i forbindelse med en UEFA-samling.

Det sveitsiske fotballforbundet har vedtatt

å innføre Kvalitetsklubbmodellen også i Sveits, og var i Norge for å lære mer om hvordan norske klubber har gjennomført modellen.

Kvalitetsklubbkonseptet er et klubb-utviklingsverktøy som inneholder krav rettet mot konkrete områder i klubben. Fotballkretsen skal sørge for at klubben får tydelig veiledning og trygge rammer i arbeidet frem mot å bli og forbli en Kvalitetsklubb.

I bresjen

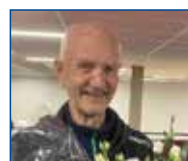
Klubbutviklingsansvarlig i Oslo fotballkrets, Geir Haug, holdt foredrag for delegasjonen og fortalte om hvordan modellen ble bygget opp i vår klubb.

Arbeidet som må gjøres for å bli en Kvalitetsklubb hjelper klubben både i samtid og framtid. Rutinene og rollebeskrivelsene man får gjennom kvalitetsklubb-konseptet gjør det lettere å inkludere alle og å få flest mulig lengst mulig. Når noen trer av, skal det være lett for nye å komme inn i deres roller. Det gjør klubben bærekraftig og gjør at vi kan ha et stabilt og godt aktivitetstilbud.

Delegasjonen fra Sveits fikk også se klubbens nye og miljøvennlige kunstgress og dro hjem med Jardarposten og et glass oliven, til inspirasjon for bærekraft og miljø også i Sveits.

: Tekst **Børge Enoksen**

BIDRAGSYTERE. Fra venstre: Mathias Krummen (Quality Club manager, Sveits), Geir Haug (NFF Oslo og Jardar), Ulrik Christoffer Børresen (NFF), Klemet Elisenberg (Jardar), Andreas Torsæter (spillerutvikler Jardar), Børge Enoksen (styremedlem Jardar fotball), Benjamin Egli (Head of dep. Club development, Sveits) og Marius Igesund (NFF Oslo).



Forsidebilde: Karl Øystein Wiggen fortjener blomster. Han er snart 81 år og trener i Jardar.
Foto: Kristin Gjertsen



Hoppjentene i Jardar fører tradisjonen videre

Jardar var tidlig ute med å gi tilbud til jenter i skihopping. Fortsatt er det jenter som representerer klubben vår.

Emily Eskeland Kenich, Carla Zachariassen Nasby, Emilie Sørreime Klyve og Ingrid Viken-Slåtten fikk en helg på Lillehammer der de lærte mye i denne idretten. Sammen med to fra Asker var de invitert til jentesamling i regi av Norges Skiforbund.

Tidligere landslagshopper Line Jahr sto

for opplegget. Hun leder nå jentesatsingen i Norge og hadde lagt opp til mye moro for de 15 aktive som kom fra sør-Norge.

– Vi dro sammen med to utøvere og en mamma fra Asker og fikk låne minibusen til Kollenhopp, forteller Anne Kirstine Kenich.

Hun er leder av hoppgruppa i Jardar, men også mamma. Og på denne turen sjåfør og god hjelper.

– Teknikk, styrke og mobilitetstrening sto på programmet de dagene fra 10-12 november som vi var der. Treningen foregikk i Håkonshallen.

Disse jentene er 13 år, som betyr at de er under vingene til Kollenhopp. De har vokst ut av Jardarkollen og trener i Midtstubakken i Oslo. Der er det flere bakker som egner seg for de forskjellige nivåene.

– Noen av disse jentene har hoppet fra de var syv år, andre har holdt på i et par, sier Anne Kirstine.

Turer med de andre på laget betyr alltid mye, ikke minst samhold og moro.

– Vi bodde i en leilighet på Birkebeineren og hadde det veldig fint. Og så ble jentene kjent med de andre skihopperne.

: Tekst og foto **Anne Kirstine Kenich**



SAMMENSVEISET. De har noe til felles, denne gjengen. De liker å hoppe på ski. F.v.: Anna Schjøtt-Høiholt, Carla Zachariassen Nasby, Emily Eskeland Kenich, Ingrid Viken-Slåtten, Emilie Sørreime Klyve, Amanda Sivertsen.

Prøve skihopping?

Jardar er så heldige å ha tre små bakker i sitt eget miljø. Jardarkollen nedenfor Hiltonåsen har i årenes løp hatt mange unge som har prøvd seg i luftige svev.

Her kan man hoppe noen få meter, og starte i det små, for deretter å øke litt.

Hver mandag etter jul er det tilbud om å

prøve hopping her, og det beste av alt – utstyret kan lånes. Det er ingen grunn til å kjøpe hoppski eller hoppdress de første årene.

Skihopping gir mestring og spenning. De unge vokser som sagt med bakkene, så ingen må hoppere fra en høyere avsats enn der de føler seg trygge.



SKIPREPPING. Det er klart for skiprepping i Rikkebua. Foto: Brede Slåtten

– Vi ønsker velkommen til unger i alderen 1. til 7. klasse, både jenter og gutter. Nå har vi gjort klar utstyr for vinteren, og vi har fått nytt utstyr! Vi har brukt grasrotmidler på det, sier Anne Kirstine.

Jardar har ei lita bu ved siden av bakkene, med plass til slikt utstyr.

– Og der kan vi preppe skiene, opplyser lederen.

Hun utfordrer foreldre til å fortelle om den fine vinteraktiviteten i nærmiljøet.

– Og jeg er sikker på at mange mammaer og pappaer har hoppet litt på ski da de var små, legger hun til.

JARDARKOLLEN klar for vinteren etter høstdagnaden.
Foto: Anne Kirstine Kenich





Bankett med mye *moro og mange tall*

TourTråkk-gjengen er gode til mye, ikke minst å holde orden på statistikken, og å avholde bankett i klubbhuset når slitet er over.

På den faste lørdagstreningen i perioden etter påske og helt frem til snøen kommer, er utgangspunktet å gjennomføre minst 26 etapper. I år ble det 29 etapper, det samme som i fjor.

Ola Nyhus er mannen som holder i statistikken, klarte sammen med syv andre, å nå målet om å nå 1000 km

VINNERNE. Klassevinnerne i klubbmesterskapet i terrengsykling fikk sin velfortjente premie på sykkelbanketten. F.v.: Jon Kåre Beisvåg, Peter Svelander, Kristina Vestveit Nervold, Erik Aas Andersen, Sigrunn Nervold og Merete Helgesen (e-bike)



sammenlagt. Her gjengir vi litt av hans oppsummering:

Hele 69 stykker har vært innom i år, litt færre enn i fjor, men slett ikke verst. Dameandelen har i år vært på 25%, litt ned fra fjorårets 32%.

Det var kun fire debutanter i år, men dessverre ingen damer. I snitt har det vært 19,3 deltakere pr. etappe, litt opp fra i fjor, og godt over snittet for de ti siste sesongene.

Av årets 69 deltakere syntes hele 13 stykker at det fikk holde med bare ei etappe, mens den godeste Narve Holen har stilt på 28 av 29 etapper, hele 97% frammøte.

De nest ivrigste har vært Øivind Nullmeyer 79% og Sigrunn med 76% frammøte.

Finn er et unntak

I år har vi stort sett kun registrert turene for de som har møtt opp på Jardarhuset, men med noen få unntak. Eksempel på det siste er trans-Europa syklist Finn (Nybakke). Ikke nok med at han har tråkket seg over 6000 km fra Tallinn til Gibraltar i sommer. Men når han ikler seg Jardarblått en lørdag nede i Ungarn eller i Spania og på alle måter viser at han egentlig ville vært hjemme sammen med oss, må han selvfølgelig få godkjent i TourTråkk-statistikken.

Finn fikk også på denne måten registrert



Godt oppmøte. 39 glade deltakere var med på banketten i klubbhuset. TourTråkk-folket holder koken.

IKKE LEI. Rune Haugland bommet med 1 km når det gjelder å nå målet 1000 km, men var like blid og fikk en egen "medalje". Her omgitt av Olav Tunesvik og Tone Rokseth.

årets lengste TourTråkk-tur på 139 km fra Ungarn og inn i Slovenia.

I den andre enden av skalaen, legger vi merke til at Knut (Helgesen) har fått registrert årets korteste tur på 4 km. Vi trodde vi ble utsatt for terrorangrep nede i Bjørnegårdsvingen en lørdag i juni da vi hørte et geværskudd, men det viste seg at det «bare» var Knuts dekk som hadde eksplodert og vrent seg av felgen. Så da ble det med 4 km på Knut den dagen.

Det ble totalt syklet 31 215 km i år, 4500 km lengre enn i fjor.

Eksklusiv klubb

Hele 8 stykker endte opp i den eksklusive

Sub1000 km-klubben i år, altså de som syklet mer enn 1000 km på lørdagsturene. Sigrunn Nervold er eneste dame i denne klubben i år.

Men det er en som vi synes litt synd på, når han nå oppdager hvor eksklusiv denne klubben er, og hvor mye heder og ære medlemmene blir til del, er Rune (Haugland). Han fikk bokført 999 km, etter å ha jobbet og slitt, pustet og svettet.

I og med at Birken var det sportslige målet for mange i år, ble det også arrangert en del BirkenPrepper gjennom sesongen. Flere av disse ble gjennomført som en nyskapende jaktstart med mål om å komme likt i mål til kaffe og kaker på

Fire Årstider. At vi ikke kom helt samlet til mål er en annen sak.

Og at vi til slutt ble hele 28 TourTråkkere som gjennomførte årets gjørme-Birken på 84 km, står det virkelig respekt av.

Referater har det blitt mange av i år også, og som vanlig har Knut Helgesen samlet alle i sitt årlige kompendium, i år på slanke 44 sider. En nedgang fra fjorårets 75 sider, noe som viser at syklingen er blitt prioritert framfor skrivingen i år.

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

Se mer side 44



Ble journalist

– startet i Jardarposten

Sofie Dege Dimmen spilte håndball og fotball i Jardar. Da hun fikk mulighet til å skrive i Jardarposten, grep hun sjansen begjærlig.

– Jeg visste at jeg ville bli journalist. Erfaringen fra Jardarposten ble svært nyttig, sier 35-åringen.

Sofie forteller at hun ikke glemmer undertegnede som kom med kamera rundt halsen og ba alle stille opp til foto-grafering. Og hun sa ja til å skrive selv.

– Det var en skrekkblandet fryd, men gøy å få saker på trykk.

– Og så husker jeg at vi fikk Jardarposten hjemme på Hiltonåsen, som var stas. Da kunne man følge med på hva som skjedde i miljøet, om noen hadde vært på cup el-

ler utmerket seg. Det ga et godt innblikk i hva som rørte seg i idrettslaget. Jeg leste bladet fra perm til perm.

De første sakene til Sofie i Jardarposten ga mersmak. Hjemme leste hun også Aftenposten. Da hun og venninnen Annika Bohnenblust fikk mulighet til arbeidsuke i den avisen, gikk de på ungdomsskolen. Annika ble også journalist senere.



DRO TILBAKE: I november var Sofie Dege Dimmen tilbake i Tromsø, der hun satt i komiteen som arrangerte journalistkonferansen Svarte Natta. Det siste halve året har hun vært kommunikasjonsrådgiver.



JENTEBAANDEN. I starten på Fotballskolen i 1997 var det bare fem jenter som var med. Sofie Dege Dimmen har lagt seg foran. De øvrige jentene som var med var Live Frisak, Charlotte Eriksrud, Marte Pleyrn Svendsen og Silje Starheim.

For Sofie var det naturlig å drive idrett i Jardar.

– Jeg begynte med håndball fordi så mange av jentene i klassen spilte, sier hun.

Etter hvert kom fotball, inkludert deltakelse i fotballskolen.

–Jeg husker at barndommen var preget av mye aktivitet og idrettsglede.

Senere ble det dans, langrenn og alpint, men ikke satsing.

Har skaffet seg mye erfaring

Sofies videre vei er spennende og allsidig rent yrkesmessig: Utdanning på BI i øko-

nomisk journalistikk og medieutvikling, praksis i Sunnmørsposten i Ålesund, fem år i lokalavisen Budstikka, ett år i NRK Nyheter på Marienlyst, ett år i NTB, ett år i NRK i Alta og deretter to år i NRK i Tromsø.

– Jeg fant ut at jeg ville ha erfaring fra hele landet i rollen som journalist. Årsaken til det var også at jeg aldri hadde vært nord for Nord-Trøndelag, ler hun.

I Tromsø avsluttet beringen som produsent i NRKs Helgemorgen.

– Det jeg lærte, da jeg valgte å flytte nordover, var at det er store forskjeller i landet vårt, mellom by og bygd, men at vi alle er

opptatt av det samme: Å ha det godt og trygt og et best mulig liv.

Fikk spennende jobb

I dag er Sofie kommunikasjonsrådgiver i Nærings- og fiskeridepartementet og stortrives med det. Det betyr som eksempel at hun følger næringsminister Jan Christian Vestre og fiskeriminister Cecilie Myrseth på spennende oppdrag.

– Jeg har alltid vært interessert i politikk. Akkurat som i rollen som journalist, må jeg være nøytral i min nye jobb. Det er ikke noe problem.

: Tekst og foto **Mette Bugge**



Sammenslåing over all forventning

Musikken er høy, jentene ivrige og resultatene kommer. I Combihallen kryr det av herlige jenter fra Jardar/Asker i klasse J15.

Dette er de nest eldste håndballjentene i klubben. Etter jenter 33 og damelaget er det denne gjengen som er eldst, og som etter hvert kan bli et fint tilskudd til senioren. Senior blir man som 16-åring.

Foreløpig representerer spillerne sine egne Jardar og Asker, selv om de nå er på samme lag. Samarbeidet kom i gang før denne sesongen, og det har vært meget vellykket. Vi har nå godt over 30 spillere som har stor glede av hverandre og som utgjør tre lag i seriespill.

Treningsgleden kan vi ikke klage på, for den er stor. Det samme gjelder oppmøte, noe som er et godt utgangspunkt for å få til resultater.

Odvar Martinsen og Mikkel Bedsted trener disse jentene. Søfren Paulsson er vel tidenes beste oppmann, etter vår mening. Han har vært med i mange år og har også en datter på laget.

Du har kanskje sett oss i hallen og kanskje hørt oss, vi har mye musikk, tidvis alt for høyt. Tre ganger i uken trener vi, 2 økter i Combihallen og en gang i Leikvollhallen.



I sistnevnte hall vi også en styrkeøkt i eget styrkerom. Det har gitt resultater.

Noen veteraner og noen nye

Flere av jentene har spilt håndball fra de var små, men vi har også flere som har begynt i ungdomstiden. Dette synes vi er gøy og viser at det er mulig å starte senere. Toget har ikke gått.

Foran inneværende sesong fikk vi rundt 12 spillere fra Asker, og sammenslåing av lagene har gått over all forventning, treningsutbyttet er blitt bedre, matchingen bedre og stemningen enda høyere. Vi har 11 jenter som er dommere i barnehåndball, noen har trenerverv, de arrangerer SFO-aktiviteter på Jong og Tanum skole og har representant i Ungdomsutvalget. For en gjeng!

Mye å by på

Nå har vi tre lag i seriespill, nivå 1 og nivå 2, og klarer oss bra. Vi vinner stort, taper stort, vinner med litt og taper med litt, og noen av kampene ender uavgjort. «Det er greit å tape kamper så lenge du er fornøyd med egen innsats», er noe vi fremhever.

Vi deltar på cuper, flere har spilt beachhåndball, vi spiller flyball og til sommeren skal vi på cup i Barcelona. Det blir det store høydepunktet i 2024. Jentene sparer og jobber dugnad for å tjene penger til turen.

Foreldrene er også en viktig del av laget, de heier på jentene, stiller opp for egne og andres unger, verver seg til komiteer og oppgaver, har vakter i hall, kiosk, sekre-



STERK GJENG. Fotograf Jens O. Kvale fikk fanget denne gruppen på trening en mandagskveld. Foran f.v. Ylva, Ingrid, Aylin. 2. rekke f.v. Charlotte, Vilde, Helle, Dina, Frida, Sarah, Sandra, Kaja. 3. rekke f.v. Synnøve, Selva, Ragna, Eline, Signe, Matilde, Sarah, Ines. Bakerste rekke f.v. flankert av Odvar Martinsen og Mikkel Bedsted: Ingvild, Marie, Emilia, Hannah, Josefine, Helene, Nora, Julia, Thea, Ella. Ikke tilstede da bildet ble tatt: Fatima, Ingvild, Hanna, Luna og Thea.

tariat osv, de vasker treningstøy og skraper klister. Alt for laget.

Det var også vi som arrangerte nissehåndball 15. desember, for de yngste lagene i Jardar.

: Tekst Anette Winge Kvam foto Jens O. Kvale



TRIO. Vilde, Aylin og Nora koser seg i hallen. Foto: Anette Winge Kvam.



Håndballspillere går en *god skole*

Spillerne løper og kaster baller, ler og har det gøy. Tre trenere passer på å gi dem oppmerksomhet og veiledning.

Combihallen har mange spillere denne kvelden. Håndballskolen startet i høst, som betyr en ny sesong med ivrige unger som vil lære seg å mestre dette spillet. Og da gjelder det å få et visst grep på ballen. Det er ikke alltid så lett når man er fersk håndballspiller.

Jeanette Holan prøver å få god oversikt over hele gjengen. Sammen med

Charlotte Dahl Jørgensen og Martine Nervold er hun trener for barn som kommer fra omkringliggende skoler.

Jeanette ble engasjert da datteren Amalie ønsket å spille. Mamma har selv en fortid i Jardar, som målvakt for 1991-generasjonen. Nå ønsker hun å bidra til at unger får den samme gleden som hun selv fikk i sin tid.



TRENERNE. Charlotte Dahl Jørgensen (f.v.), Martine Nervold og Jeanette Holan gir alt til mange barn som vil leke og lære.



PASNINGER. Datter Amalie er lærevillig. Mottak av ball er grunnleggende. Mamma Jeanette viser.

I tillegg er hun nestleder i håndballstyret. Jeanette har virkelig valgt å engasjere seg.

Håndballglede er viktig

Charlotte har også spilt håndball tidligere, da i Langesund fra hun var 7 til 19 år. Hun er mamma til Kaja, som også er på håndballskolen.

– Ja, her skal vi få håndballgleden til å spre seg, slik at alle disse skal bli glad i å spille håndball, sier hun.

13-år gamle Martine er en god hjelpetrener. Hun startet i Jardar, men spiller i dag i Holmen.

– Det er gøy å være trener. Det vanskeligste er å få barna til å følge med hele tiden, sier tenåringen, som går på Bjørnegård skole.

Jeanette Holan fremhever mestring og ser at de unge lærer fort og at de vokser underveis.

Verv en venn

Heldigvis fører trening frem. Ungene er ivrige, men lek må også være i høysetet. Likevel - det å kaste og behandle ballen er nøkkelford i starten.

– Vi har foreløpig 23 unger, men vi prøver å verve flere ved å be de som er her ta med en venn, sier Jeanette. Hun lover mye moro i årene som kommer.

– Bare det å være med i turneringer som Loppetassen er herlig. Da spiller lagene på en liten bane, med tre utespillere og en målvakt. Målvakten kan være med i angrep og det er mange kamper på 15

minutter i løpet av en dag. Etter en slik turnering ser vi en utrolig forbedring.

Jeanette er glad for at hun selv fikk oppleve så mye som aktiv, og hun har mål å komme tilbake på banen.

– Jeg skadet meg under en trening, men kan snart begynne å spille igjen. Det er ett år til jeg er old girls, ler Jeanette.

Jardar har også et damelag der hun er hjertelig velkommen.

: Tekst og foto **Mette Bugge**



Helene tok initiativ og fikk på plass et damelag

Takket være Helene Wulf-Pedersens drøm om å spille håndball i gamleklubben, har Jardar igjen fått et damelag. – Jeg visste jo ikke om jeg ville få det til, sier hun.

Helene fra Vøyenenga startet med håndball i Jardar i 3. klasse på barneskolen. Senere ble det også fotball, da i Jutul. Da fotballaget gikk i oppløsning, meldte hun seg inn i Jardar også i den idretten. Det vari starten på ungdomsskolen.

I håndball var hun ivrig og i årenes løp bidro mange trenere.: Åsmund Rustad,

Heidi Vegå, Kjersti Nervold, Tone Mjøs, Mikkel Bedsted og så Tone igjen.

Selv bodde Helene som voksen i Oslo, men dro til moderklubben for å trene og spille kamper. Men så var det ikke lenger nok spillere i seniorstallen. Laget gikk inn.

Alta neste

Valget om utdanning i Alta gjorde sitt til at Helene fortsatte med håndball i Nord Norge. Der utviklet hun seg videre. Ved hjemkomsten hadde ikke Jardar lenger noe seniorlag. Dessuten ble bakspilleren gravid med Elli, som er to år.

– Da falt valget på spill i klubben Bærums Verk/Hauger, men etter en sesong ville de satse mer seriøst i 5. divisjon. Det hadde jeg ikke noe lyst til å være med på.

Dermed kom tanken om å samle gamle og nye jenter til et seniorlag i Jardar. Hun tok kontakt med andre som vil være med. Flere på Bærums Verk ønsket dessuten å følge lagvenninnen til de blå.

En viktig brikke

I dag er Helene spillende trener på damelaget og et fyrverkeri på banen. Hun kommer i hundre km, føles det som, på sin vei mot mål. Det er blitt mange scoringer, men det viktigste er at damelaget

GODJENTA. Når mamma spiller hjemmekamp i Combihallen, hender det at vesle Elli er der sammen med besteforeldrene. Helene og familien bor på Billingstad. Veien til Combihallen er ikke så lang.



SCORINGSVILLIG. Helene er en viktig brikke som øser av sin erfaring fra flere klubber.

har mange gode spillere som bidrar på de ulike plassene.

– Da jeg snakket med de gamle spillerne var det flere som savnet å spille i Jardar, men nå er vi her og det er veldig gøy. Jeg er så glad for at det gikk an å få til, for det var jo ikke gitt. Nå håper jeg på at enda flere kommer tilbake. Da kan jeg love supergod stemning på treningene og på kamp. Det er sånn at jeg alltid gleder meg til kamp og trening.

: Tekst og foto **Mette Bugge**





–Jeg har mye å lære av datteren min

Når Timea Håland spiller håndballkamper, følger mamma Henriette Kristiansen ekstra godt med.

Timea er 12 år og spiller under trener Jannike Haaverstad Holms kyndige ledelse med 2011-årgangen.

– Jeg er midtspiller, men også på ving, opplyser Timea.

Hun synes det er ekstra gøy å spille kamper og angrer på ingen måte at hun valgte å følge andre i klassen, som hadde begynt på håndballen i Jardar.

Den fem år eldre storesøsteren Martine var allerede godt i gang i klubben, også hun håndballspiller, som nå er i Vestre Bærum.

– Jeg ble påmeldt, ler Timea, som har rukket å være aktiv i fem år.

Litt senere dukket mamma opp i Combi-hallen og ville også trene håndball. Hun hadde aldri spilt håndball tidligere.

– Jeg trodde det bare var sånn man kunne begynne på, ler Henriette.

Løper fort

Nybegynneren hadde riktignok drevet med friidrett og var flink til å løpe. Men nå ble det mye å sette seg inn i. Sakte, men sikkert forsto hun hva spillet gikk ut på. Og hun ble den ivrigste og mest trofaste til å komme på treningene.

– Jeg har mye å lære av datteren min. Ikke

minst gjelder det hvordan man beveger seg på banen for å skape rom, gjøre finter og spille opp medspillere, sier mamma, som også har lært mye på treningene med old girls og damelaget, som trener sammen i hallen hver tirsdag,

– Du har holdt ut?

– Ja, det er så hyggelig å komme på trening, mener 47-åringen.

Henriette Kristiansen melder seg gjerne til tjeneste når det er kamp, da som ving. Mål er det også blitt, noe som er ekstra stas.

Aldri for sent

Timea synes det er fint at mamma også

DUO. Mor og datter overlapper hverandre på tirsdagstreningene. Timea trener først, deretter er det mamma Henriettes tur.



er aktiv. På tirsdag har datteren trening i hallen først. Deretter er det mammas tur.

Trener Jannike skryter av Timea.

– Hun har vært med fra vi startet i 2. klasse og er en motor og viktig del av laget. På listen 2011-årgangen 19 spillere, og mange nye kom i høst.

– Men vi tar gjerne imot flere. Så det er bare å komme, legger treneren til.

Mamma Henriette Kristiansen er i alle fall et eksempel på at det aldri er for sent å komme i gang.

: Tekst og foto Mette Bugge



Jardar bruker en gulltrener

Volleyballgruppa i Jardar vet å hente inn eksperter når det gjelder. Når G17-laget skal prøve å komme til NM, er bare stjernetrenerne godt nok.

Marko Milosevic er selv norgesmester i volleyball med Kristiansund, men har også trent Oslo Volleys damelag til gull.

– Han hjalp oss allerede i 2017, da millenniumårgangen vår som var med og startet volleyball i Jardar var 17-åringer. Det andre året kvalifiserte de seg til NM, sier trener Joar Skjevdal.

Det var han som i sin tid fikk kontakt med Marko, som den gangen jobbet i Norges Volleyballforbund.

Selv om Marko ikke er der i dag, har ikke interessen for å hjelpe Jardar avtatt.

– Det er jo så fantastiske mennesker i Jardar volley, sier Marko.

Han har tatt turen fra bostedet Kolbotn og har med datteren Eva til Combi-hallen. Nå skal han igjen bidra overfor dette 17-års laget.

– Det er rart å tenke på at jeg var her for første gang for syv-åtte år siden, men jeg har vært her med jevne mellomrom, sier 41-åringen.

Joar er strålende fornøyd. Han forteller at Marko også har hjulpet til med herre-laget.



MÅLBEVISST. Marko Milosovic med datter Eva foran, sammen med trener Joar. Trioen er omgitt av 17-årslaget. Fra venstre bak: Vadim Donets, Theodor Amble, Emil Grjotheim Dahl, Isak Skjevdal, Marko Marinkovic, Brage Otterås, Suleyman Gulyjev og Emil Foss Torsæter.

– Han var med på treninger med herre-laget de siste par ukene før det rykket opp fra 3. til 2. divisjon. Da var han også lagleder i noen avgjørende kamper. Han har hjulpet oss med spillesystem og filosofi.

Beste fra to verdener

Joar er glad for alt det Marko bidrar med. Han er erfaren, kommer fra serbisk volleyball og har jobbet lenge med norsk volleyball. Han har tatt med seg det beste fra to verdener.

Spillerne på det laget som utgjør 17-åringene i dag, er født i 2008 og 2009.

I januar skal lage prøve å kvalifisere seg til NM. Det skjer gjennom regionmesterskapet der de fire beste lagene kommer gjennom nåløyet.

I regionmesterskapet kommer spillerne til å møte lag som har med aktive som er ett år eldre. Likevel har gjengen tro på at det skal være mulig å nå målet om NM-start. Lykke til!

: Tekst og foto Mette Bugge



Jubel for herrelaget som har sikret plassen

Trener Bertil Carlson (32) og resten av herrelaget er i hundre. Det nyoppykkede laget i 2. divisjon har funnet seg godt til rette på dette nivået.

SJEF: Bertil er fornøyd. Treningen gir resultater.



Bertil får skryt for at han har innført treningsystematikk og god treningskultur denne høsten. Nå ligger herrelaget på 2. plass på tabellen, etter seier mot Polonia i Combihallen 2. desember.

Da var det først kamp mot Hamar, som ga tap, men med resultatet 3-2 til Hamar, fikk Jardar likevel med seg ett poeng.

I neste omgang ble polakkene slått 3-1, etter at motstanderne hadde knust hjemmelaget i første sett.

– Ja, de vant første sett enkelt, men så snudde vi det helt og vant tre sett på rad. Da fikk vi med tre poeng fra den kampen, forteller Bertil.

Nå er laget etter åtte av 16 kamper i serien nærmest sikret et videre liv i 2. divisjon. Neste kamp foregår 14. januar.

Vil ha en bred stall

Spillerne skryter av at trener Bertil Carlson har innført en bedre treningskultur og systematikk i treningsarbeidet denne sesongen. Selv sier svensken, som har bodd i Norge i 13 år:

– Det handler om at tidligere har alle vært med på å styre hvordan vi skulle trene. I år har jeg meldt meg som spillende trener for å sette system. Vi har lyst til å utvikle oss videre og dermed ha visse fokusområder som for eksempel forsvar og mottak. Da har vi ulike øvelser på det området.

Bertil opplyser at han har en stall på 14 spillere, fra tenåringer til aktive over 60 år.

– Vi prøver å bygge en bred tropp der alle skal få spille. Ut over det er det fortsatt en gjeng glade amatører, som liker å spille sammen. Vi har det gøy, sier den Sandvika-bosatte treneren.

– Vi ser kanskje ikke så fantastiske ut på banen, men vi er seige og har en god miks av unge talenter og litt erfarne spillere og innpiskere.

Selv rakk Bertil å spille i 1. og 2. Divisjon i Sverige, før han flyttet over grensen. Nå



SEIGE: For en gjeng! Jardarlaget fotografert etter kamper i høst: Foran f.v.: Asbjørn Therkelsen, Joar Skjevdal og Tony Leknes. Bak f.v.: Bertil Carlson, Pål Fredrik Mørch Reiersen, Lars Oftedal, Arne Torsæter, Vegar Marki og Eirik Holand, skadet opplegger som var lagleder. Karl Oskar Youngblom hadde gått da bildet ble tatt.

er han en viktig brikke i en klubb der volleyball er blitt en stor gren. Men fortsatt er treningstid, ikke minst i Combihallen, utfordrende. I likhet med styret, håper volleyballen at det skal bli mer plass i ny Combihall, som bare MÅ komme før eller senere.

Suksess

JAAAAAAA. Slik høstes det ut da laget, etter å ha ligget under 0-2, vant 3-2 mot Lier i den nest siste serierunden før de to kampene i Combihallen.

Det skjedde på Ås i slutten av oktober, der vennene fra Lier ble satt på plass i den første kampen. Så ventet serieleder Holstad, som utelukkende hadde tidligere

elitespillere i laget. Da ble det fire sett, men Jadar var overraskende nær et femte sett i den kampen også.

Jardar måtte imidlertid erkjenne at de rutinerte Holstad-spillerne til slutt var hakket mer stabile og ballsikre og det ble tap 1-3. Holstadspillerne var kanskje også overrasket over motstanden og etter hvert frustrert.

Tidligere i høst ble det to seire i Lesterudhallen. 3-0 mot OSI og deretter 3-2 mot Finstad.

Jardars volleyballgruppe er flinke til å informere på Facebook under Jardar Volleyballsupportere. Etter de kampene

sto det: De siste ukene har vår spillende trener Bertil Carlson fokusert på forsvar og bevegelighet i treningsarbeidet, og i dag fikk vi virkelig betalt for innsatsen. Vi var rett og slett seige å spille mot. Vi plukket opp mye mer enn før, og våre angripere fikk lagt press på tredjeslaget selv på nødlegg, så motstanderne våre slet med å etablere eget angrepsspill. Takk til hele laget for et fint volleyballminne.

Det er tydelig på denne gjengen at, som de selv skriver: Ingenting kan sammenlignes med garderobeminuttene sammen med gutta etter 8 volleyballsett i løpet av fire timer - og to seire.

: Tekst og foto Mette Bugge



Jardars yngste fotballjenter ønsker seg

flere lagkamerater!

Jardars yngste jentelag består av 14 ivrige jenter, men det er litt i minste laget.

Trener Henrik Topnes Finsberg håper på å få med flere jenter i 2024. - Vi håper på at flere jenter vil være med til neste sesong. Vi har få jenter fra Jong, og håper spesielt på flere jenter derfra.

– Det er ikke nødvendig å kunne noe fotball fra før, her lærer du alt du trenger.

Også Amalie Christiansen ønsker seg flere lagkamerater.

– Fotball er gøy, sier hun.

I tillegg til flere lagvenninner ønsker hun seg også flere kamper.

Lov til å prøve oss

Det er lov å komme og prøve noen ganger før man bestemmer seg for å fortsette, alle er velkomne. Alt du trenger er et par leggskin, og det kan du evt låne for å teste ut.

Det er et godt sosialt miljø blant jentene. De har det gøy på treninger og det er fokus på det sosiale i tillegg til det fotballspesifikke. Vi prøver å finne på litt ekstra i tillegg til treningene og cupene. Man blir godt kjent med hverandre, både de som går på samme skole og ikke minst på tvers av skoler. I tillegg har vi vært på

flere cuper i nærheten og det har styrket samholdet ytterligere. Det er gøy på cup!

Jentene hadde en avslutningsfest da sesongen var over, men har også vært med på et par innendørscuper i november og desember. Nå er det en liten vinterpause frem til april/mai.

Laget trener 1 time en gang i uken. Til nå har det vært onsdager, men tidene for kommende sesong er ikke klare enda. Ta kontakt med lagleder Karla F. Heinrich (karlafrancesca@gmail.com) om du har en liten fotballspire som kunne tenkt seg å teste oss ut til våren.

: Tekst og foto Karla F. Heinrich

I KAMP. Her i OBOS Miniliga. Fra høyre: Mila Wahl, Amalie Christiansen, Luka Heinrich-Olsen og Nicoline Walseth Grann.



FINE JENTER: De ønsker seg flere lagkamerater: Foran fra høyre: Solvor Lindardottir Solvang, Kari Nordal-Randem, Eva Elisabeth Finsberg, Mila Wahl, Marie Kaasa Digerud, Cornelia Meyer og Amalie Christiansen. Bak fra høyre: Selina Rafiqi, Petra Nesse-Karlén, Mia Brobeck, Sanna G. Rassum og Luka Heinrich-Olsen med lagmaskotten Jubel. (På bildet mangler Anna Ligacs og Nicoline Walseth Grann)



– Å være trener
for de yngste

*gir så mye
glede*

**Karl Øystein Wiggen blir
81 år den 13. januar.
Friidretten er sjeleglad for
at han er aktiv som trener
og veileder i Jardar.
Alder er ingen hindring.**

Da Kalle, som alle kaller ham, rundet 80 år tidligere i år, visste han ikke at klubbene Jardar og GUI ønsket å lure ham.

– Jeg trodde at de bare skulle ha en enkel markering, sier Kalle.

Da han kom på treningen i Bærum idrettshall var det blomster og kake. Unger og ungdommer flokket seg rundt ham. Treneren er veldig populær, en mann alle setter pris på.

– Han betyr mye for oss, sier Kristin Gjertsen.

Hun er også friidrettstrener i klubben, den som for noen år siden hanket inn denne veteranen. Og det angrer hun ikke på.

– Han har så mye å bidra med, forklarer hun.

Har gjort det meste

Kalle har en CV som er imponerende. Han har vært engasjert i en rekke idretter.

– Jeg var idrettsoffiser i Forsvaret. I Nord Norge var det blant annet håndball og fotball som var tingen, men også svømming. Jeg har vært svømmelærer i Harstad, Karasjøk og Steinkjer.

Utdannelsen omhandler blant annet to avdelinger i Statens gymnastikkskole, forløperen til Norges idrettshøgskole. Det ga innsikt i mange idretter.

Derfor ble han senere også volleyballtrener for 15-åringene på Jutul i Bærum. For etter militæret var det videregående som ble hans arbeidsplass. Skoler som Bleiker, Nadderud, Blakstad ga mange muligheter.

– Jeg organiserte blant annet volleyball.

Innom flere forbund

Kalle bor på Undelstad i Asker, noe han har gjort siden 1977. Men han er trønder.

Merittlisten kan fylles på med mer:
– Jeg har vært utdanningskonsulent i Norges Handicapidrettsforbund, den gangen det het de, og det samme i Norges Skytterforbund og Norges Castingfor-



HYLDEST. Kalle ble tatt på senga da han kom på treningen. Aktive fra Jardar og GUI overrasket med å gi ham all den ros han fortjener. De unge setter stor pris på veteranen.

bund. Dessuten formann i Asker skyteklubb og i styret i Asker Helsesportlag.

Om ikke dette er nok fyller han på trener i Tyrving tidligere og landslagstrener for kvinner i spyd.

I Tyrving fikk jeg blant andre ansvaret for Arne Os, som hadde satt juniorverdensrekord i spyd.

Sa ja da han ble spurt

Som trener for begge jentene til Kristin

tidligere, kjente Kalle til morens engasjement i Jardar. Derfor sa han ja da hun spurte om han kunne bli trener.

– Jeg var allerede trener i Heggedal, eller GUI som det nå heter, men jeg har fortsatt for begge klubbene, sier han. Kalle er trener både i slegge og spyd.

– De minste jentene i Jardar er så ivrige i spyd og synes det er så gøy. For meg gir dette mye glede og det er veldig veldig givende, sier treneren, før han legger til:

– Spesielt den yngste gruppen i Jardar er spesiell. De er så utadvendte. Du får påfyll av å være sammen med dem.

Endelig med i NM

Han er borte to kvelder i uken, og føler det å bidra i hallen gir mye tilbake. Mandager med Jardar og onsdager med GUI er det faste opplegget.

– Har du satset på friidrett selv?

– Nei, ikke før jeg var 80 år, ler Kalle. Han var med i veteran-NM klasse 80-85

år i 2023. Da ble det sølv, bronse og lyst til å fortsette.

– Nå satser jeg på NM neste år, som skal foregå i Stjørdal. Det blir jo nesten hjemmebane, fortsetter trønderen. .

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

STØTT IL JARDAR

– For liten og stor, klubben der du bor

IL Jardar spiller en viktig rolle i nærmiljøet vårt på Tanum, Slependen og Jong



Jardar består av 1700 medlemmer, 1200 utøvere, 120 frivillige trenere, 60 tillitsvalgte, 5 æresmedlemmer, og gjennomfører mer enn 3000 organiserte treninger per år. Idrettslaget bidrar blant annet med:

- Snøproduksjon, skileik, hoppbakker, løyper og langrennsmiljø
- Sandvolleyballbaner som brukes av skolen og uorganiserte
- Lokaler til barnehage og arrangementer
- Nye, flotte kunstgressbaner til trening og løkkefotball
- Åpen hall og organisert trening i Combihallen «til alle døgnets tider»
- Trening og joggeløype i Tanumskogen
- Sykkeltilbud fra 7 til 70 år
- Allidrett og aktivitetstilbud på SFO
- Allsidig friidrettstrening



Bli med!

Vi trenger all støtte vi kan få for å fortsette utviklingen av laget og området vårt. Slik kan du bidra:

- Bli medlem eller støttemedlem ved å gå inn på jardar.no eller skanne QR-koden.
- VIPPSE et beløp til idrettslaget på # 10470
- Legge til IL Jardar som mottaker av din grasrotandel hos Norsk Tipping. Bruk organisasjonsnummer 971261633
- Bytte til konkurransedyktig strømvakt hos Polarkraft. Da får Jardar 1 øre per kWh du bruker.
- Benytt Flügger-andelen, handle maling og verktøy i Flügger-butikker og få 20% rabatt. I tillegg får Jardar 5%.
- Gjøre praktiske oppgaver i et hyggelig miljø. Vi trenger folk til treneroppgaver, snøproduksjon, stell av området rundt klubbhus og anlegg, og mye annet. Ta kontakt på frivillig@jardar.no om vil høre mer.



“Klubben for idrettsglede, fellesskap og vennskap,,





Langrenn holder på *tradisjonene*

Langrennsgruppa gjorde ikke noe unntak i år. Vi dro til fjells med små og store.

Siden 2019 har Gomobu fjellstue på Vaset vært holdepunkt for den årlige samlingen på snø. Før det var det alltid Liatoppen i Telemark som ble tilholdssted, men forandring fryder.

Riktignok kunne vi ikke møtes der i 2020 og 2021. Årsaken var koronaviruset, men i fjor var vi tilbake igjen.

Denne gangen, helgen 24.-26. november var det nærmere hundre mennesker som ble med på familiesamlingen, omtrent ti flere enn i fjor, av dem halvparten foreldre. De foresatte er viktige, gode hjelpere, som gruppa setter pris på.

På Vaset ventet nydelige skiløyper og et vakkertintervær. Temperaturen holdt seg på behagelige minus 5 grader gjennom helgen, perfekt blåSwixføre. Det ble gjennomført tre treningsøkter totalt, med hovedvekt på klassisk, siden prepping og spor var bra.

Fikk se reinsdyr

En ekstra «bonus» av de nokså sjeldne var møte med reinsdyrflokken som lørdag også var ute og «testet» skiløypene. Enkelte av barna mente å telt minst 1000 dyr.

Utenom treningsøkter, sto god mat og hyggelig samvær på programmet. Tradisjonen tro sto trenerne for underholdningen lørdag kveld, med ivrig deltakelse

og innsats på alt fra quiz og stollek til pushups- og dansekonskurranse.

En stor takk til de flinke ungdomstrenerne Mille, Synne, Kaja, Thorvald, Maren og Mads.

Takk også til alle andre som var med og bidro til en vellykket familiesamling.

Nå går vi spennende tider i møte. Over jul skal noen av de unge prøve seg i renn. ”Spesialistene” er nok allerede i gang. Flere satser – men de har nok vært med på familiesamling tidligere år.

De som deltok denne gangen hadde et spenn på 1. til 6. klasse.

: Tekst **Ane Wierli Nilsen** foto **Se under hvert bilde**

SAMARBEID. Sanna, Luka og Julie fikser å gå sammen på ski på. Foto: Christian Sandvik.



FELLESBILDE. Før trening fikk fotografen endelig alle til å bli med på bilde. Dette var før trening. Foto: Fanny Welle

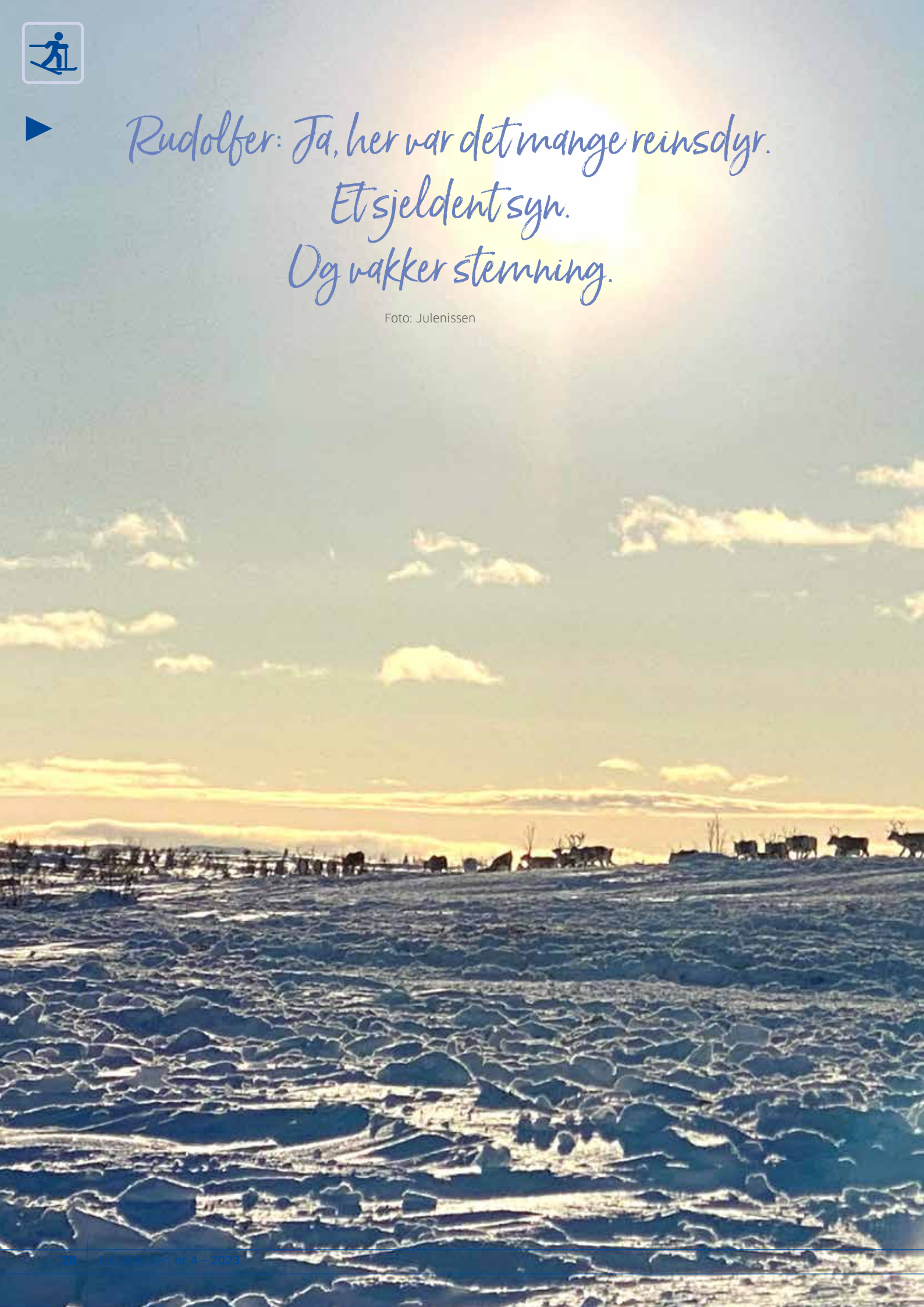
LANGTUR. Denne gjengen skulle ut på en litt lengre langrennstrening. Foto: Karine Falck-Haug





Rudolfer: Ja, her var det mange reinsdyr.
Et sjeldent syn.
Og vakker stemning.

Foto: Julenissen



LÆRERIKT. Olav, Nilas og Ludvig lytter når Jacob lærer bort teknikk. Foto: Jacob Agner-Matheson

INSTRUKSJON. Teknikklæring av trener Maren. Johan, Anton og Ola får nyttige tips. Foto: Birte Riddervold





Langrennsgruppa støtter Håkons *satsing mot toppen*

Håkon Asdøl kan smile bredt. Denne sesongen har langrennsløperen fått 30.000 kroner av sin egen gruppe, og de kommer ekstra godt med.



25-åringen er utøveren som har nådd lengst langrenn for Jardar. Forrige sesong debuterte han i verdenscupen og fikk en 6. plass i sprint. Denne sesongen håper han å vise til ytterligere fremgang, selv om starten ikke ble helt som han ventet seg.

– Det gikk bra i åpningsrennet på Beitostølen, men så fikk jeg korona, opplyser han.

Og det var for andre gang.

Men nå er han i fremgang igjen og ser mot 2024. Håkon, som dro på Toppidrettsgymnaset på Geilo etter ungdomsskolen, er innstilt på å satse fullt og helt. Derfor kommer støtten fra Jardar så godt med.

– De som tjener penger i denne idretten, er bare de som er på det aller ypperste nivået. Derfor betyr denne hjelpen utrolig mye, sier Håkon.

Håkon er viktig

– Han er et stort forbilde for store og små skientusiaster og viser at mange timer med hardt arbeid og satsing gir resultater. Han gir tilbake til klubben med sin deltakelse på arrangement og deling av tips og råd til store og små, forteller trener Jacob Agner Matheson.

I SIGET. Trening og atter trening og deretter renn. Håkon Asdøl akter å gi idrettslivet på dette nivået noen år, for å se hvor langt han kan komme.



STOLT. Håkon Asdøl er takknemlig for pengegaven. All økonomisk støtte hjelper for en ambisiøs langrennsløper.

Det at Håkon kom til finalen i verdenscupen i Falun, ble virkelig et gjennombrudd. Det viser at alt er mulig.

– Vi i IL Jardar langrenn valgte å gi økonomisk støtte på kr. 30.000 og gleder oss

til å følge ham videre, sier Jacob. Gruppas leder Karine Falck-Haug legger til:

– Det er veldig gøy og til stor inspirasjon at en av våre egne løpere er blitt så god som Håkon har blitt. Derfor er det med

stor glede at langrennsgruppa bidrar til Håkon sin satsing denne sesongen.

Lykke til Håkon!

: Tekst **Mette Bugge** foto **Henning André Ofstad**



Tid for å konkurrere *innendørs*

Jardars 11-åringer Nomi (nummer 151) og Elisa (148) står spent på startstreken. Det å være med i julestevnet som ble arrangert av BUL i Bærum idrettspark, er spesielt.

Nå er tiden absolutt der for å trene og konkurrere innendørs. Jardars friidrettsutøvere gjør det med stor entusiasme. For det er artig å måle seg med andre deltagere, etter at man har trent en stund.

Distansen som skulle gjennomført var 600 meter og det skjedde lørdag 25. November på en arena klubbens aktive kjenner godt. For det er der de har treningsene sine.

TRENERTRIO. En super gjeng gjør seg klare for 400m-intervaller på slutten av treningen. Trenerne er f.v. Kalle Wiggen, Frode Bakken og Stian Nilsen Barkbu.

Anisa Abdulle er Jardars sterkeste internasjonale kort. Hun konkurrerer i en racerstol, og under konkurransen på 60 meter og 200 meter perset hun med to sekunder begge steder. På distansen 600 meter, ble hun disket, men fikk en oppmuntring underveis. Trener Kristin Gjertsen klokket henne inn på 1.01 etter 400 meter, og det er veldig bra.

Runar Steinstad, som holder i paraiddretten i Norges Friidrettsforbund, forklarer hvorfor Anisa ikke fikk resultat på 600 meter:

-Banen er dosert med krappe svinger. Når man så gjerne vil jage tid, er det ikke lett å holde seg innenfor strekene.

Han berømmer Anisa for veldig mye: Hun er ung, sterk, treningsvillig, supermotivert, smart og påskrudd så det

holder. Når det gjelder utstyr, er det bra og hun vet også hva hun trenger for å bli best.

Anisa er selv fornøyd med det hun fikk til:
– Ja, det er tyngre å kjøre innendørs. Utendørs kan tiden på 400 meter bety tre sekunder raskere. Da kan jeg være nær 57 sekunder, som er kravet til Paralympics, forklarer hun.

Paralympics går i Paris fra onsdag 28. august til søndag 8. september. Det er målet for tenåringen, som blir 19 år i januar.

Hun skal dra på et stevne til Dubai i januar, for å måle krefter med andre i samme klasse.

Om det ikke skulle gå til sommeren, er det VM i Kbe i januar året etter.



SPENTE. Jardarsdeltagere her er Nomi (nummer 151) og Elisa (148). De skal snart konkurrere mot andre på samme alder.

– Verden ligger åpen for henne, mener Steinstad.

På stevnet i BIP stilte Anisa og klubbvenninnen Mirian samtidig på 200 meter. Det var første gang i samme heat. Begge perset, som betyr at treningen funker.

BIP betyr mye.

– For tiden har vi fem-seks treninger der

ukentlig, med mandag og onsdag som våre hoveddager. Til sammen er nesten 50 utøvere i sving i løpet av uken, i aldersspennet 10 til 18 år, opplyser trener Kristin.

Hun legger til at i julestevnet deltok syv fra Jardar: Charlotte, Elisa og Nomi i 11-årsklassen, Aurora og Elisabeth i 13-årsklassen, og Anisa og Mirian i

Kvinner Senior. Til sammen var denne gjengen med på et stort spekter av øvelser: Kule, høyde, stav, lengde, 60 m, 200 m og 600 m. – Jeg tror faktisk samtlige satte pers, men for noen var det enklere enn andre fordi det var første gang på enkelte øvelser.

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

STYRKE. BIP har et utmerket styrkerom der mellom- og eldstegruppe har sin ukentlige styrketrening.



PÅ TRENING. Foreldretrener Frode Bakken har ansvaret for reaksjon og start.





Slik fikk volleyballen en slagkraftig gjeng

Volleyballen har både J19-lag og damelag, og denne sesongen trener de samme med stort utbytte for begge.

Fra i høst tok Anneli Øvstetun og Eirik Holand over treneransvaret for Jardars kvinnelag i 3. divisjon.

Anneli var trener for J19 også forrige sesong, mens Eirik kom til fra høsten av.

– Vi ønsket å lage en bedre og større treningsgruppe, så derfor slo vi sammen disse lagene. Det betyr at J19-spillerne har fått et enda bedre kamptilbud i 3. divisjon, sier Eirik.

Han har vært trener i Jardar i mange år

og bidratt med mye kunnskap. I tillegg spiller han på herrelaget.

Målet til denne gjengen er å få opp kvaliteten.

– Der andre lag i volleyballgruppa har fokus på resultat og NM, så er det mer utviklingsfokus i denne spillergruppen hvor alle skal få mulighet til å utvikle sine volleyballferdigheter. Det er blitt en fantastisk spillergruppe med herlig energi. Det blir en fin sesong også i fortsettelsen, mener han.

Kom, kom!

Anneli Øvstetun er spillende trener på seniorlaget. Hun ble hanket inn til volleyballen av Joar Skjevdal.

– Vi bodde tidligere på Gjøttum, men flyttet til området og da fikk jeg melding

av Joar. “Kom og spill hvis du vil og du kan trene med herrelaget”, forteller Anneli.

Hun har bakgrunn fra spill på høyt nivå via Osloklubben OSI. 36-åringen lot seg engasjere, og ble trener for J19.

Nå har hun og Eirik ansvaret for 18 spillere, treningene foregår på Evje og Vøyenenga, og det er gøy å se at lagene har framgang.

I den første helgen i desember spilte J19 i Skjeberghallen, i en gallaturnering som gir grunnlag for seeding til regionmesterskapet (RM). Det er der, i RM på nyåret, at Jardars tenåringer kan kvalifisere seg til NM.

: Tekst og foto **Mette Bugge**



DAMELAGET: Satser på utvikling og å holde plassen i divisjonen. Bak f.v.: Oda Hauge Kårstad, Ingrid Wiersholm, Kaia Villabø, Sara Gann, Mathilde Skumlien, Marte Kristoffersen. Foran f.v.: Monika Krusinska, Anneli Øvstetun, Maria Holand, Dorota Dawidowicz, Louise Bye.



Husk juletreningen!

Jardars volleyballspillere, nye og “gamle”, møtes til trening i Combihallen gjennom hele julen og nyttårshelgen. Leder Peter Svelander (bilde) opplyser at juletrening er for medlemmer og tidligere medlemmer og den skal foregå på ettermiddager og kvelder. Oppstart er fredag 22. desember. Det eneste oppholdet blir trolig julaften og 1. juledag.

Spillere i alle aldersklasser er invitert, for dette skal være gøy. De unge på 13-14 år blir blandet med seniorer, hvis de vil. 1. nyttårsdag er det dessuten en turnering. Da inviteres også kameratklubber.





Neste år er målet to NM-lag

Jardars voksne håndball-spillere har en lang historie i veteran-NM. Og den tradisjonen skal ikke brytes.

Gjengen på bildet deltok i klasse 50+ under årets mesterskap i Stavanger. Målet var å ta medalje, som året før ble bronse, men det gikk ikke. Gjengen somlet bort muligheten i den første kampen, der Sola var motstander.

– Vi hadde for høye skuldre, sier lagleder Marit Johansen Söderström.

Hun merket at alle var ekstra tent på å gi jernet, men ofte kan mer tålmodighet lønne seg.

For det ble også seire i turneringen, men det holdt ikke for å komme til semifinalen. Jardar hadde dessuten Tertnes som motstander i gruppa, og laget tok til slutt NM-gullet etter kamp mot Byåsen.

Økt interesse

I 2024 har veteranene store planer. Nå er det mange nykommere i klubben som

gjærne vil være med. Dermed tyder alt på at Jardar får et veteran 50+, men også et lag der spillerne må være 33 år i 2024, men det er selvsagt ingen aldersgrense oppad.

NM siste helg i oktober skal gå i Trondheim. Det er nemlig Bergen, Stavanger og Trondheim som ruller på arrangementet.

Så nå er det lurt å begynne å spare. For det koster for en pakke med fly, hotell, all kjøring mellom haller og hotell og deltagelse på festene om kvelden.

: Tekst Mette Bugge

NM-GJENGEN. Ann Helen Lystad (f.v.), Helene Claussen, Ragnhild Stavlund, Mette Bugge, Tone Mjøs, Odlaug Gaard, Marit J. Söderström, Elin Wiig, Kjersti Risberg Haugland.



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
TRØSTFORRETNING

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
Billingstadsløtta 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

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

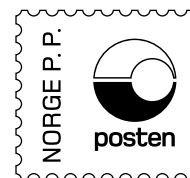
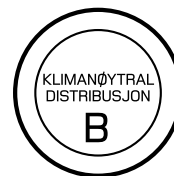


*Vi kan friste med blomster, design,
inspirasjon, atmosfære og dyktige dekoratører.*

Vi hjelper deg til enhver anledning!



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



Returadresse:
IL Jardar,
postboks 15, 1312 Slependsen

Han ble årets **forbilde**



Narve Holen kan smile bredt. Han utmerket seg stort denne sykkel-sesongen.

Under sykkelbanketten i oktober var det ingen tvil om hvem som fortjente ekstra takk for innsatsen. Det skyldes ikke at han som en av fem deltagere nådde målet om å sykle hundre mil gjennom TourTråkk fra påske til snøen kom, men alt det andre han har bidratt med.

Denne prisen deles ut hvert år til et medlem som har utmerket seg enten ved sportslige resultater, innsatsvilje og tål, sosiale engasjement eller på annen måte bidratt til å fremme verdiene sykkelgruppa i Jardar står for.

Styret hadde mange nominasjoner og fikk en tøff jobb, men var samstemte.

Kristina Vestveit Nervold, leder av sykkelgruppa, hadde laget en innledning, der hun ikke ville røpe hvem som ble Årets forbilde før på slutten, skjønt de fleste på banketten forsto nok raskt hvem det var. Vi tar med talen her:

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



HEDRET. Narve Holen fikk et flott bilde av Kristina Vestveit Nervold, som takk for innsatsen.

ÅRETS forbilde har ledet mange av TourTråkk-etappene i år og tidligere år, både de hen var satt opp med, og som frivillig vikar for de som ikke hadde anledning til å lede sin gruppe. Hen har skrevet mange gode, dog noen litt for detaljerte, TourTråkkreferat.

Hen har blitt ivrig og god stisyklist.

Hen er tydelig på sine meninger og bidrar gjerne utover det ordinære. Det er sjeldent nei i hens munn.

Hen er god til å motivere, se andre og bidra til fellesskapet.

Hen fikk en alvorlig sykdom for vel ett år siden, men mistet heldigvis ikke humøret og pågangsmotet for det. Hen var et utrolig forbilde i sykdomsperioden og viste her en unik stayerevne.

Hen deltok på årets Birkebeinerritt og mottok prisen for DS, men møtte alle de andre med et fantastisk smil i målområdet

Hen har i mange år sørget for sponsorinntekter til gruppa.

Hen har suverent best oppmøte på TourTråkk i år (over 90 %).

Hen tok på seg ansvaret for å arrangere årets høsttur til Gomobu, og jaggu tror jeg ikke hen har påtatt seg ansvaret for det også til neste år.

ÅRETS FORBILDE ER NARVE

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