

HIUL-posten²⁰²³



HOVEDSPONSOR



HØLAND & SETSKOG
SPAREBANK

HOVEDSPONSOR

FJELD HÅNDVERK

Tømrer

1960 Løken

Telefon: 454 10 273

Leder

Da er vi klare for ett nytt år med nye muligheter. Tradisjonen tro sender vi også i år ut Hiul-posten til alle i vårt nærområde. Her finner dere alt av kontaktpersoner for alle aktivitetene vi tilbyr, samt mye spennende lesestoff om hva som skjer i Høland Idretts- og ungdomslag. Vi vil samtidig få lov til å takke våre sponsorer som er med på å støtte oss i arbeidet.

Hiul er bygd på tradisjon, dugnad og samhold og det gjør oss til et idretts- og ungdomslag vi kan være stolte av. Vi har et inkluderende miljø med respekt, ansvar og tillit til hverandre som viktige pilarer. Vi har flotte sponsorer som støtter oss i vårt arbeide, og vi har mange flotte dugnadsfolk som legger ned mangfoldige timer i alle aktivitetene våre. Gamlekara holder orden rundt på anlegget og kafedamene baker og lager mat til små og store selskaper. De gjør en utrolig viktig jobb for oss hele året igjennom.

Mange kan trekkes frem for å vise hva de legger ned av arbeidstimer hos Hiul. I år vil jeg likevel trekke frem trenerne som hver eneste uke organiserer og tilrettelegger så alle barn i alle aldre kan utøve aktivitetene de ønsker å være med på. Treninger skal holdes, det skal trøstes og motiveres, klær skal holdes orden på, ulikheter skal imøtegås og organiseres så alle kan delta – hver uke hele året er det treninger og kamper. Vi er heldige og utrolig takknemlige for den flotte jobben dere gjør for at alle som møter til håndball, fotball, allidrett og ski blir godt ivaretatt av dere hver uke hele året igjennom.

Hiul har rustet opp Høland stadion kontinuerlig de siste årene så den skal være attraktiv og god for alle aktiviteter som ønskes.



Hiul har også opprettet en «kreativ gruppe» på Momoen, som vil prøve å skape liv i lokalet på Moe igjen.

Det er viktig at medlemmene våre får gode møter med Hiul. Vi er avhengig av god dialog og at alle skal bli sett og hørt. Vi håper du som medlem føler deg ivaretatt og at Høland stadion er et godt sted å møtes til ulike aktiviteter. Hiul ønsker å være et trygt og godt sted for alle aldersgrupper.

Daglig leder Hiul

Bjørn T. Ottesen



1940 BJØRKELANGEN

Tlf. 952 59 022 • Telefaks: 63 85 89 81


www.unnebergtrans.no

Grafisk Service

Bjørkeveien 2, 1940 Bjørkelangen

63 85 49 50

BYGGER'N

HEMNES



Pris for alt!

- Studio med apparater, frivekter og kondisjonsavdeling
- Styrkeløftrom/ crossfitsone
- Spinningsal/ saltimer / yogish
- Fotball/håndball/ski/syssel
- Tennis/fotballgolf/frisbeegolf
- Allidrett/discokids/Hiul kreativ
- Garderobe med badstue

Medlemskap

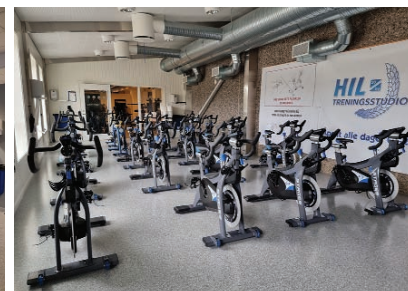
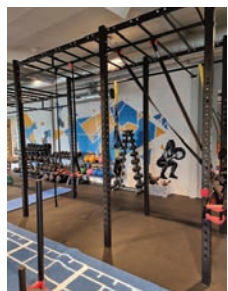
Kr 229,- pr mnd (binding i 12 mnd)

Pensjonister / Uføre

Kr 196,- pr mnd (binding i 12 mnd)

Familiepakke

Kr 500,- pr mnd (binding i 12 mnd)
(Gjelder for alle i familien)



Åpningstider: 06.00 til 23.00 hver dag!

Aldersgrense 15 år

(13 og 14 åringer kan trene med foresatte.

Dette forutsetter at begge har medlemskap)

**Innmelding på vår hjemmeside:
HIUL.NO**

Info saltimer:



HIUL Treningstudio

INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE

BJØRKELANGEN SPORT AS

63 85 61 08

ST ELEKTRO

norgeseliten

Bjørkelangen - 63 85 61 51

RUNE'S CONTAINER SERVICE

AVFALLSCONTAINERE

Utleie av avfallscontainere

Fjerning av bilvrak

Mottak av alle typer avfall!

Mobil 90 04 59 20



GRATIS
inngang

Gjenbruks-
konkurranse

Festivalen for et
varmere
bygdesamfunn

Kokkekamp



Sammen
festivalen

Hølandshallen
22. april 2023
kl. 12-16

Kokkekamp med Christer Rødseth



Mindre matsvinn er viktig og lokale kokker tar utfordringen og lager noe godt av rester.

Kokkekampen kan du få med deg på Sammenfestivalen og den skal ledes av OL-gullvinner Christer Rødseth. Han vil løse oss gjennom en konkurranse med

krydder, nye lukter og lekre retter.

Konfransier
Lars Jørgen
Skaret

Symesterskap

Klær som ingen vil bruke kan bli til nye, spennende antrekk. Vi har utfordret noen lokale, kreative folk til å delta i symesterskapet.

Visning av antrekkene til slutt. Og det er du som avgjør hvem som vinner!

Konsert

Lokale skolekorps og artister avslutter festivalen med en konsert. Barn og ungdom deltar — dette vil samle bygda. Gratis inngang.

Symesterskap

Muskelkraft-
challenge

Gjenbrukskonkurranse

Er du barn eller ungdom? Går du med en kreativ ide i tankene? Dette er noe for deg.

Frem til Sammenfestivalen kan DU være med på en spennende gjenbrukskonkurranse som er delt i to kategorier:

1. Sy om klær
2. Lag noe funksjonelt av gjenbruksmateriale

Konkurransen er for alle barn og ungdommer!

Du kan levere ditt bidrag fredag 21. april i Hølandshallen mellom kl 19 og 21.

Bli med! Kanskje du vinner en bra premie?

Følg med på sammenfestivalen.no, på Facebook og Instagram

Åpent: 09-17 (10-15)
Tlf. 63 85 80 00
Fax: 63 85 80 01

 **ditt apotek**
Løken apotek

**– du finner oss
i Løken Senter!**

Elgriittet 2023

Høland IUL arrangerer søndag 18. juni Elgriittet 2023, som siden starten i 2013 raskt har etablert seg som et av de mest attraktive sykkelrittene på Romerike.

Start og mål er på Høland IUL's flotte anlegg på Høland Stadion. Traseen til Elgriittet 2023 går i hovedsak på grusvei, kun med et par korte innslag av sti/terreng, gjennom noe av den vakreste naturen skogbygda Aurskog-Høland har å by på. Hovedrittet er 54 km langt, går over hele 792 høydemeter og betegnes som et tøft ritt med slutt-tid for de beste på opp mot 2 timer.

Rittet har sitt utgangspunkt fra Høland Stadion med både start og innkomst. Her kan deltagerne benytte seg av nye og moderne garderobeforhold. Innbakt i startkontingenten er også i år en skikkelig elgburger for sultne syklistere. Øvrige tilskuere vil selvfølgelig også kunne kjøpe seg en Elgriittburger i klubbhusets kafe.

Påmelding, tidtaking og resultatservice gjennomføres profesjonelt i samarbeid med Quick Timing, herunder også mellomtider midtveis i løpet.



STOKKEBEKK
TRANSPORT


Tlf: 909 89 518
www.stokkebekk.no

 **Fundament**
service.no

928 54 054

NB TRAFIKKSKOLE AS



KLASSE BE – B – AM14G – TGK
Din trafikkskole på Bjørkelangen!

WWW.NBTRAFIKKSKOLE.NO
FACEBOOK.COM/NBTRAFIKKSKOLE

HIUL Parken

HIUL har i løpet av de siste årene bygd en stor utendørs aktivitetspark, som inneholder mange muligheter til å utfolde seg. Dette er et nærmiljøanlegg som kan brukes av alle, alltid er åpent og er gratis i bruk. Folkehelse på sitt beste!

HIUL parken inneholder: sandvolleyballbane, hinderløype, klatrekube, parkourløype, lekeapparater for de minste, huske og rullestol huske, trampoliner, ballbinge, skatepark, pumptrack skøytebane på vinterstid og en lun fin spiseplass med bålpanner.

HIUL parken er et flott samlingssted for alle!



**Trenger du trafikalt grunnkurs, og liker å bevege deg, utforske og prøve ut?
Bli med oss på kurs på Bjørkelangen!**



Påmelding på : www.bjorkelangentrafikkskole.no

Snakk med oss om Skattumlia.
Vi kjenner prosjektet!

aktiv.

Kenneth Sverre
930 29 613
ksv@aktiv.no



HØLAND & SETSKOG
SPAREBANK

Kristin Nordby
481 36 554
kn@hsbank.no



HIUL kreativ



Et kreativt fellesskap for ungdom

HIUL kreativ er et nytt tilbud i regi av idretts- og ungdomslaget. Høland idretts- og ungdomslag har startet en kreativ gruppe for ungdom fra 6. klasse opp til 18 år.

– Vårt verdigrunnlag er å være inkluderende, og vi prøver hele tiden å favne enda bredere, sier daglig leder Bjørn Ottesen i Høland idretts- og ungdomslag.
– **Dette er et nytt tilbud der det kreative står i sentrum, og vi håper gruppa kan være et godt fellesskap der ungdommene får teste ut kreative uttrykk, sier Ottesen.**

Samles hver uke (tirsdager kl. 18.00-20.30)

Hiul Kreativ ble dratt i gang som en prøveordning i fjor, og i år samles gruppa fast hver uke under ledelse av Cecilie Jakobsen. Hun har erfaring som pedagog og terapeut, og holder ulike kurs og foredrag.

Gjennom øvelser, lek og oppgaver håper idretts- og ungdomslaget å lokke fram kreativiteten. Tegning, maling, arbeid med stoff, pappmasje og så videre står på planen. Gjenbruksmaterialer er også en viktig del.

– Her er mestring et stikkord, og vi håper det blir ei gruppe der man opplever gleden ved å uttrykke seg kreativt. Her er det ikke så viktig å vurdere det ferdige produktet, men at hver enkelt kan lage noe ut fra egne forutsetninger.

Mat hører også med i sosiale hyggelige settinger, og det serveres et måltid halvveis i økta. – **Den sosiale biten må være med. Det er viktig å kjenne at man er en del av et fellesskap, sier Ottesen.**



fagmøbler®
AURSKOG

www.fagmobler.no

Tlf. 909 95 258
Aurveien 68, 1930 Aurskog

Bjørkelangen
Bilservice

Tlf. 63 85 50 08

Haneborgveien 6
1940 Bjørkelangen

Isørhjørnet
på Løken

Tlf. 63 86 22 12 Brannkassegården

Mona Texnes, 922 39 414
Wenche Sørås, 402 46 551
Linda Pålerud, 976 68 232



VEV
KOBLA PÅ LIVET

Medlemskap HIUL: Linn 902 90 177

HIUL Fotball: Tilbud fra 6 år til senior.
Bård Kolstad: 908 51 296

HIUL service:
Kenneth Bjørklund: 951 26 812

HIUL Treningsstudio:
Bjørn Ottesen: 452 82 191

HIUL Styrkeløft:
Jarle Adolfsen: 992 39 901

Crossfit

Spinning

Sal

HIUL Tennis:
Arlid Jensen: 993 44 693

Aktiviteter

HIUL Seniorekara på Høland stadion:
Innebandy og kaffe/kringle.
Åge Hellebakken: 911 34 434

HIUL Allidrett:
Barnehage, Barneskole, Discokids
Rune Hellem: 406 21 735

HIUL Bingo: Mandager.
Bente Krogstad: 984 65 312

HIUL Julebord: Avholdes lørdag 2. desember.
Tonje Kragtorp: 419 05 284

Fysak: Mandager og Fredager kl. 11.00-14.00
på Treningsstudioet.
Trine W. Brovold: 993 35 897

Grefsen Eie



Myrfalet 6, 1930 Aurskog
Tlf. 63 86 39 00
foodman@online.no



Hjemmeside HIUL: HIUL.NO

HIUL Håndball: Tilbud fra 6 år og oppover.
Marlene Johnsen: 978 78 520

HIUL Sykkel: For voksne.
Ole-Christian Østreng: 414 45 243

HIUL Ski: Tilbud til barn og unge.
Björg Lunder: 464 72 366

HIUL Sportskaffe: Åpent mand-torsd fra 17-21.
Synøve Dahlen: 476 48 817

i HIUL

Hølandstreffen: Mandager
Gerd Lie: 934 31 590

HIUL Seniorkara på Momoen: Kaffe/kringle
Roar Lunder: 478 47 371

HIUL Ungdomssklubb / Juniorklubb:
Ragnar Heide: 957 69 107

HIUL Fotballgolf:
Kenneth Bjørklund: 951 26 812

HIUL Julemesse: Avholdes i november 2022.
Tonje Kragtorp: 419 05 284

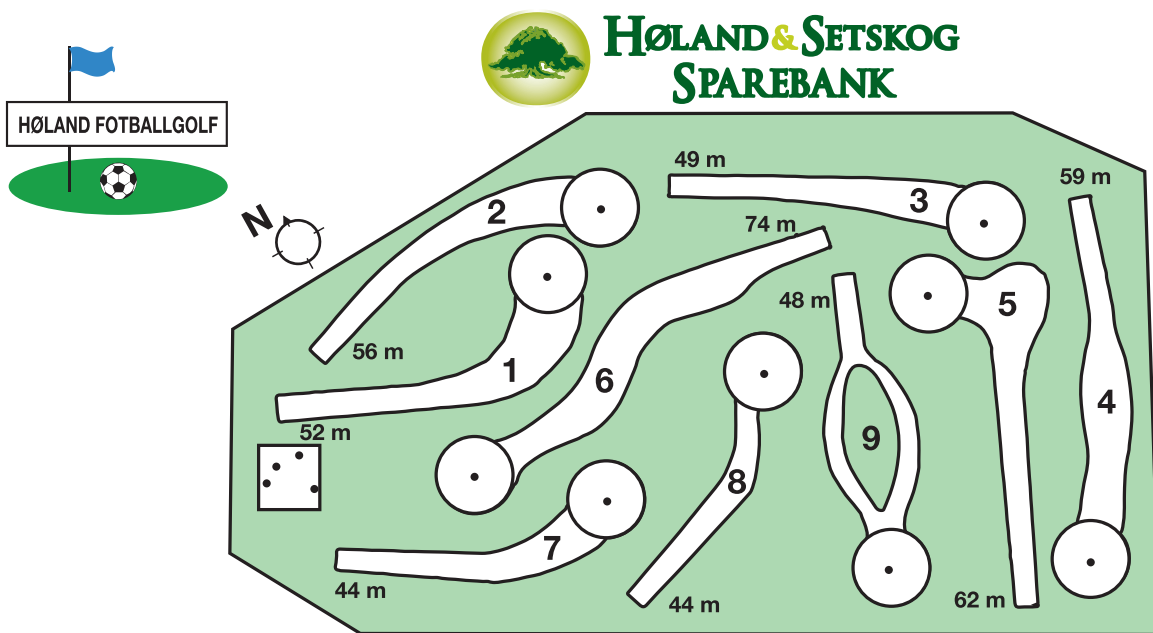
Utleie lokaler HIUL:
Bjørn Ottesen: 452 82 191

HIUL Parken:
Bjørn Ottesen: 452 82 191

HIUL Frisbeegolf:
Anders Nadden: 413 75 043

endom AS

HIUL Fotballgolf



**HØLAND & SETSKOG
SPAREBANK**



Ta med en ball
pr. spiller,
infoskilt er
på stedet!



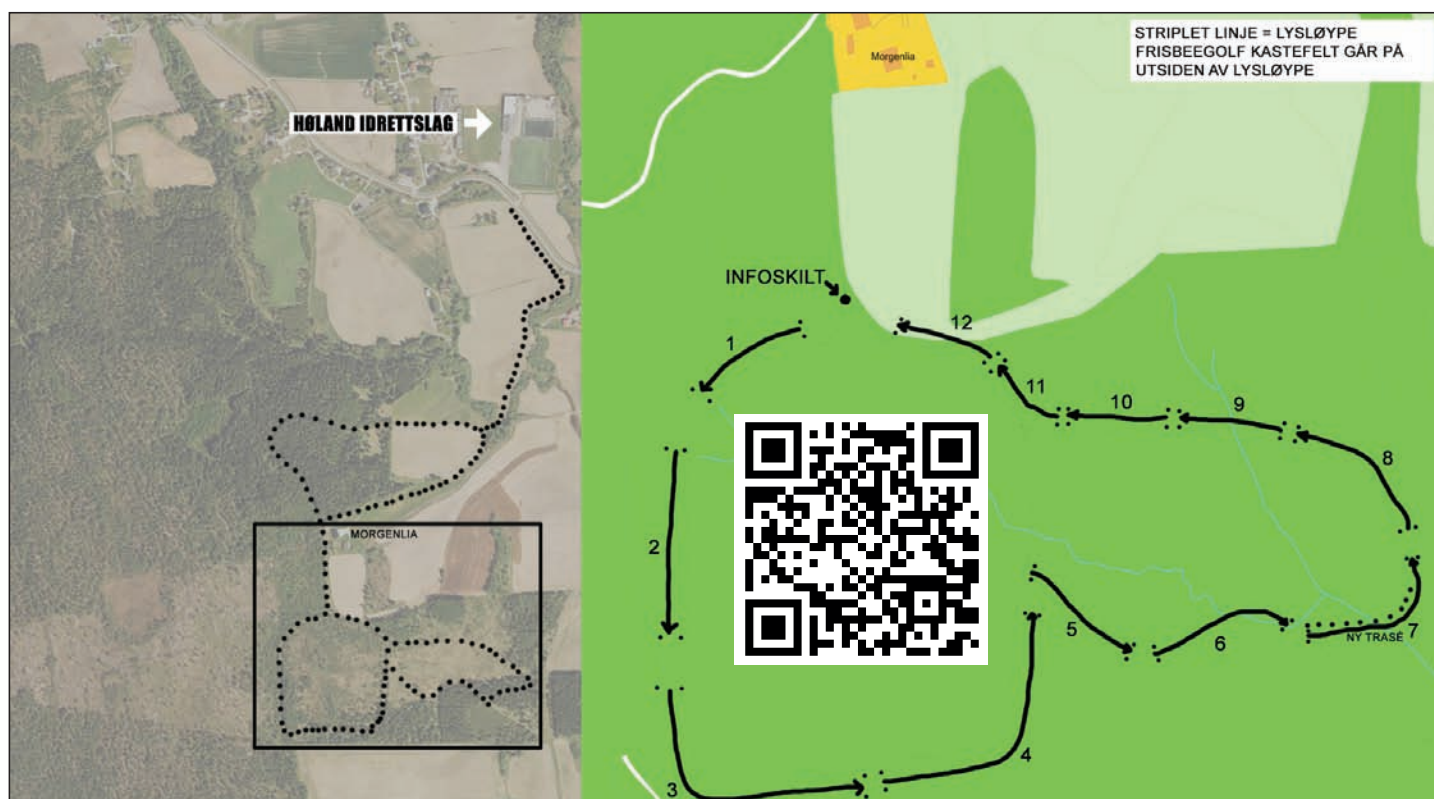
HIUL har og et fint anlegg beliggende på Momoen (ca 3km fra Høland stadion). Her anla vi i 2020 et nytt fint tilbud for alle. Det er en 11`bane som ble bygd om til en flott fotballgolf bane.

Banen består av 9 hull med ulike tekniske utfordringer. Dette er en fin aktivitet for familie

og venner eller en alternativ trening for et lag som vil ha en sosial aktivitet.

Her kan man lage en enkel konkurranse hvor man kårer lagets, familiens eller bedriftens beste fotballgolf spiller!

HIUL Frisbeegolf



Løypebeskrivelse ligger ute i Appen u-disk



HIUL kom med enda ett nytt tilbud i 2021, da vi anla en fin frisbeegolfbane. Banen består av 18 frisbeekurver og utkastramper i vår lysløype ved Høland stadion.

(Parkering ved Høland stadion. Se informasjonsskilt og følg skilting til første utkast).

Frisbeegolf løypa er 3,5 km lang.

Viking Regnskapskontor AS

AUTORISERT REGNSKAPSFØRERSELSKAP

henriette.hoel@vikingregnskap

Alt innen regnskapstjenester

GAUSDAL
LANDHANDLERI
EN BEDRE BYGGEOPPLEVELSE

Nammo
Bakelittfabrikken AS

Bogstadfeltet, 1930 AURSKOG

Tlf. 63 86 59 50

www.nammo.com

HIUL'S julemesse og julebord

Hiul's julemesse er en lang tradisjon som går over 45 år tilbake i tid. Den gang var det Miul som hadde julemesse og den ble videreført da de slo seg sammen med HIUL.

Det er en hyggelig tradisjon som samler både familie og venner fra nær og fjernt. Det er en fin anledning til å møtes i førjulstria, hvor man kan la skuldrene senke seg og treffe bekjente til en hyggelig prat. Det serveres deilig bakst og man kan støtte Hiul med lodd til flotte premier av alle slag.

Vi er heldige som har mange bedrifter og private som er snille og sponser oss med flotte gevinster, som gjør messa attraktiv. Mange dugnadsfolk stiller opp og legger ned mange timer i forberedelser og gjennomføring av messa.

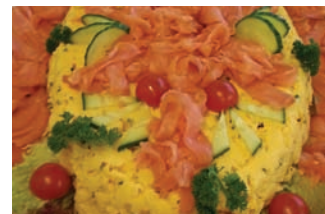
Julemessa er og en kjærkommen inntektskilde for klubben og et av våre store arrangement i løpet av året. Tradisjonen tro vil messa avholdes i november og i 2023 vil julemessa være søndag 19. november på Moe forsamlingshus. Her er alle hjertelig velkomne.



Hiul har sitt årlige julebord den første lørdagen i desember. Alle medlemmer i klubben blir invitert og styret står for organiseringen av dette. Her har Hiul en egen «julebordgeneral» som alltid pynter og tilrettelegger slik at alle får en fin kveld. Julebordet er en hyggelig tradisjon som mange setter stor pris på. Her er det formelle og faste innslag som taler, sanger og prisutdelinger. Julemiddag står på menyen og den blir alltid ordnet lokalt.

Etter middagen ordnes det til med en fin fest hvor det alltid er levende musikk og god stemning.

Hiul syntes det er viktig å holde på noen tradisjoner og dette er to av de vi tar godt vare på.



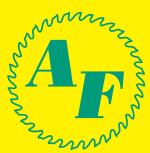
HIUL service

Hiul har startet en egen gruppe som utfører ulike praktiske oppdrag.

HIUL service og dugnads gjengen vår påtar seg så små og store oppgaver i nærområdet.

Ta kontakt med vår vaktmester Kenneth Bjørklund for mer informasjon.





Albert Fjeld AS

63 85 39 40 - post@albertfjeld.no

Industriveien 3, 1960 Løken

Arrangement for HIUL 2023

Lør. 24 – Søn. 25 feb	Region mesterskap i benkpress	Hølandshallen
Søndag 5. mars	Langfossdagen	Langfosshytta
Søndag 12. mars	Håndball kortbane serie for j 9	Hølandshallen
Lørdag 22. april	Sammen festivalen	Hølandshallen
Mandag 8. mai	Terrengkarusell	Høland Stadion
Onsdag 17. mai	Arrangement	Høland Stadion
Lørdag 3. juni	Konsert Inspirato	Momoen klubbhus.
Søndag 18. juni	Elgrippet	Høland Stadion
Mandag 19. juni	Sommergrilling FYSAK	Høland Stadion
Lør. 24 – Søn. 25 juni	Fotballskole	Høland Stadion
Juni – August	Høland 59° Nord	Høland Stadion
Fre. 11 – Søn. 13 aug	Fotballskole	Bjørkelangen
Søndag 3. september	Konfirmasjon	Høland/Momen klubbhus
Søn. 10 – Man. 11 sept	Kommunevalg	Høland Klubbhus
Uke 40. oktober	Rema 1000 håndballskole	Hølandshallen
Oktober ?	Øl festival	Momoen Klubbhus
Søndag 19. november	HIUL Julemesse	Momoen Klubbhus
Fredag 24. november	Julebord FYSAK	Høland Stadion
Lørdag 2. Desember	HIUL Julebord	Momoen Klubbhus
Søndag 10. Desember	Julekonsert Inspirato	Momoen Klubbhus



☎ 63 85 41 70 | www.wepe.no

Fosser Elektro AS

Pb 54, 1961 Løken
Tlf. 63 85 03 02
Mob. 909 18 818



LEK OG TRENING HELE LIVET!

BINGO**HØLANDSBINGOEN***– hver mandag kl.18.30**Spennende program!!!*


Løken Fysioterapi
Fysioterapeut Magne Sandsund
913 38 841



HILDES SALONG
Alt i moderne hårpleie for han og henne
Løken Senter – Tlf. 63 85 11 10
Hilde, Tonje og Linda

Utleie av lokaler til selskap, møte, kurs og konferanse

HIUL har lokaler til ditt arrangement!

Høland stadion:

Ved leie av lokaler kan Sportskafeen levere mat etter avtale.

- Helg (fred-sønd) kr. 4000,-
- Hverdager kr. 1000,-
- Barnebursdag (mand-torsd) kr. 1000,-
- Kurs/konferanse etter avtale

Momoen: (maks. 250 pers.)

- Inntektbringende utleie kr. 10.000,-
- Bryllup (mand-sønd) kr. 5000,-
- Helg (fred-sønd) kr. 3500,-
- Barnebursdag (mand-torsd) kr. 1000,-



SKULLERUDS
begravellesbyrå

skulleruds.no

**VI UTFØRER SERVICE OG
REPARASJON PÅ ALLE BILMERKER**

Moe Mekaniske Verksted
Moe, Løken. Tlf. 22 34 36 62



Løken Fotterapi
-og helsetjenester

Lisbeth Espenes

Autorisert fotterapeut - Off.godkj. hjelpepleier

Idrettsveien 4
Hølandshallen
1960 Løken

Tlf: 40 10 16 00
E-post: info@lokenfot.no
www.lokenfot.no



Solskjerming - Utleie - 100% Vedlikeholdsfrie - Gjerdet, Rekkverk, Gull og Sprosser



Trenger du:

SOLSKJERMING/ UTVENDIG

- MARKISER
- SCREENS
- PERSIENNER

SOLSKJERMING/ INNENDIG

- LAMELLGARDINER
- PLISSE /DUETTE
- INSEKTSKARDINER

VINDE

- PVC GJERDE
- REKKVERK
- SPROSSER

Kontakt oss for gratis befaring og et uforpliktende tilbud



ØSTRENG

Transport AS

Varetransport AS

Eiendom og Utleie AS

Tlf.: 928 83 262 / 928 83 295