

**HØLAND & SETSKOG
SPAREBANK**

HIUL-posten



Se hva som skjer i nærmiljøet!

STOLT HOVEDSPONSOR AV HIUL

Vi er en aktiv støttespiller i ditt lokalmiljø, og ved å bruke Høland og Setskog Sparebank støtter også du opp om lokalsamfunnet.



Leder

HIUL er i år 120 år gammelt. Gratulerer til dere og oss alle som bidrar til å gjøre Hiul til et flott og inkluderende samlingssted.

De to siste årene har vært spesielle og krevende for oss alle med Korona som markør for alt. Verden ble snudd opp ned og begrensninger innført overalt. Vi, i Hiul, har som alle andre idrettslag blitt hardt rammet. Hverdagen vår gikk fra å være et aktivt møtested for barn, unge, voksne og eldre til å bli et stille sted med tomme lokaler og ingen aktiviteter. Forståelsen for situasjonen var så absolutt til stede, men usikkerheten var stor. Vi klarte imidlertid å gjennomføre oppussing og utvikling av lokalene og områdene våre, med oss ansatte på jobb. Dugnadsgjengen kom med så fort det var tillatt og det har blitt utført fantastisk renovasjon av klubbrom, sportskafeen og idrettshallen.

Vi er utrolig stolte og takknemlige over den dugnadsånden vi har i HIUL.

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. Nå er samfunnet i ferd med å åpne og vi håper på et bedre år med mye aktivitet, idrettsglede og sosialt samvær.

Under pandemien har vi imidlertid kunnet glede oss over at mange har brukt HIUL parken og lysløypene i henhold til gjeldene forskrifter. Vi fikk lov til å arrangere 59; grader Nord på Høland stadion med visse restriksjoner. Da hadde vi barn og unge fra hele kommunen innom fra juni og til september, hvor de fikk boltre seg med ulike aktiviteter. Her fikk og



mange ungdommer prøve seg i sin første sommerjobb da de var instruktører og ansvarlige. Vi serverte 1000 gratis måltider i løpet av 59; Nord prosjektet. Dette var et kjærkomment opplegg i sommerferien for barn fra hele kommunen.

Vi, i HIUL, gleder oss til å se gamle og nye medlemmer igjen i det nye året 2022, som vi håper blir et smittefritt og helsefremmende år.

Ta vare på dere selv og dermed også hverandre.

Vår visjon:

HIUL har fokus på idrett, samhold, respekt og glede.

Jeg ønsker dere et friskt, aktivt, sosialt og morsomt 2022.

Daglig leder
Bjørn T. Ottesen
Mobil: 452 82 191



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



En pris for alt!

- Studio med apparater, frivekter og kondisjonsavdeling.
- Styrkeløftrom
- Spinning sal
- CrossFit sone
- Saltimer
- Yogish
- Garderobe med badstu
- Tennis og fotballgolf på Momoen

Medlemskap

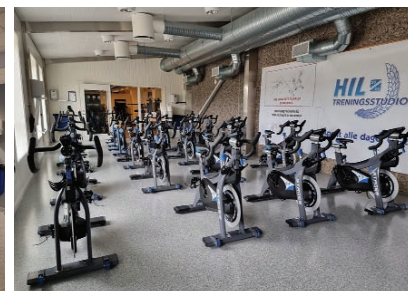
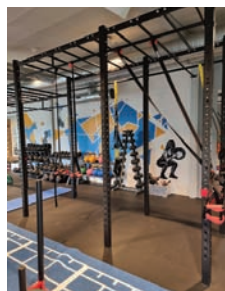
Kr 250,- pr mnd (binding i 12 mnd)

Pensjonister / Uføre

Kr 200,- pr mnd (binding i 12 mnd)

Familiepakke

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



Åpent fra 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



Salg av egg og
selvbetjening
av poteter!



Sigurd Enger – Tlf. 959 26 727



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

HIUL Fotball: Tilbud fra 6-14 år.
Bård Kolstad: 908 51 296

Aurskog-Høland Fotball: 16 år og seniorfotball.
Odd Arild Kongtorp: 922 53 406

HIUL Treningsstudio:
Bjørn Ottesen: 452 82 191

Crossfit

Spinning

Sal

HIUL Styrkeløft:
Jarle Adolfsen: 992 39 901

Aktiviteter

HIUL Tennis:
Arild Jensen: 993 44 693

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

HIUL Allidrett:
Barnehage, Barneskole, Ungdomskole, Discokids
Bjørn Ottesen: 452 82 191

HIUL Bingo: Mandager.
Bente Krogstad: 984 65 312

HIUL Julebord: Avholdes 1.lørdag i desember.
Tonje Kragtorp: 419 05 284

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

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.
Bjørn 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

Elgrittet 2022

Høland IUL arrangerer søndag 29. mai Elgrittet 2022, 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 Elgrittet 2022 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 syklist. Øvrige tilskuere vil selvfølgelig også kunne kjøpe seg en Elgrittburger i klubbhusets kafe.

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



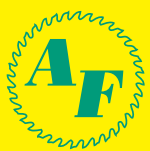
HIUL Parken

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, skøytebane på vinterstid og en lun fin spiseplass med bålpanner.

HIUL parken er et flott samlingssted for alle!



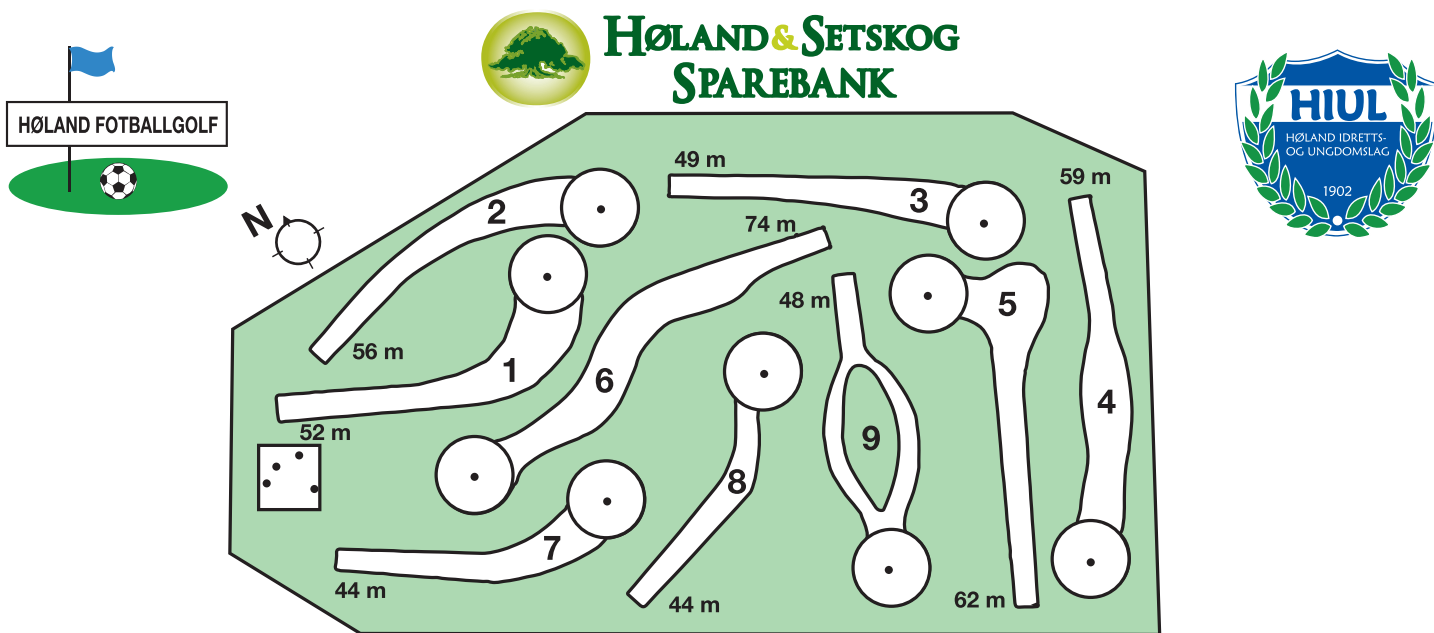


Albert Fjeld AS

63 85 39 40 - post@albertfjeld.no

Industriveien 3, 1960 Løken

HIUL Fotballgolf



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!



Kontakt
Stasjonsveien 27,
1940 Bjørkelangen
Telefon: 63 85 38 00
post@jobberiet.no
jobberiet.no

JOBBERIET Bjørkelunden



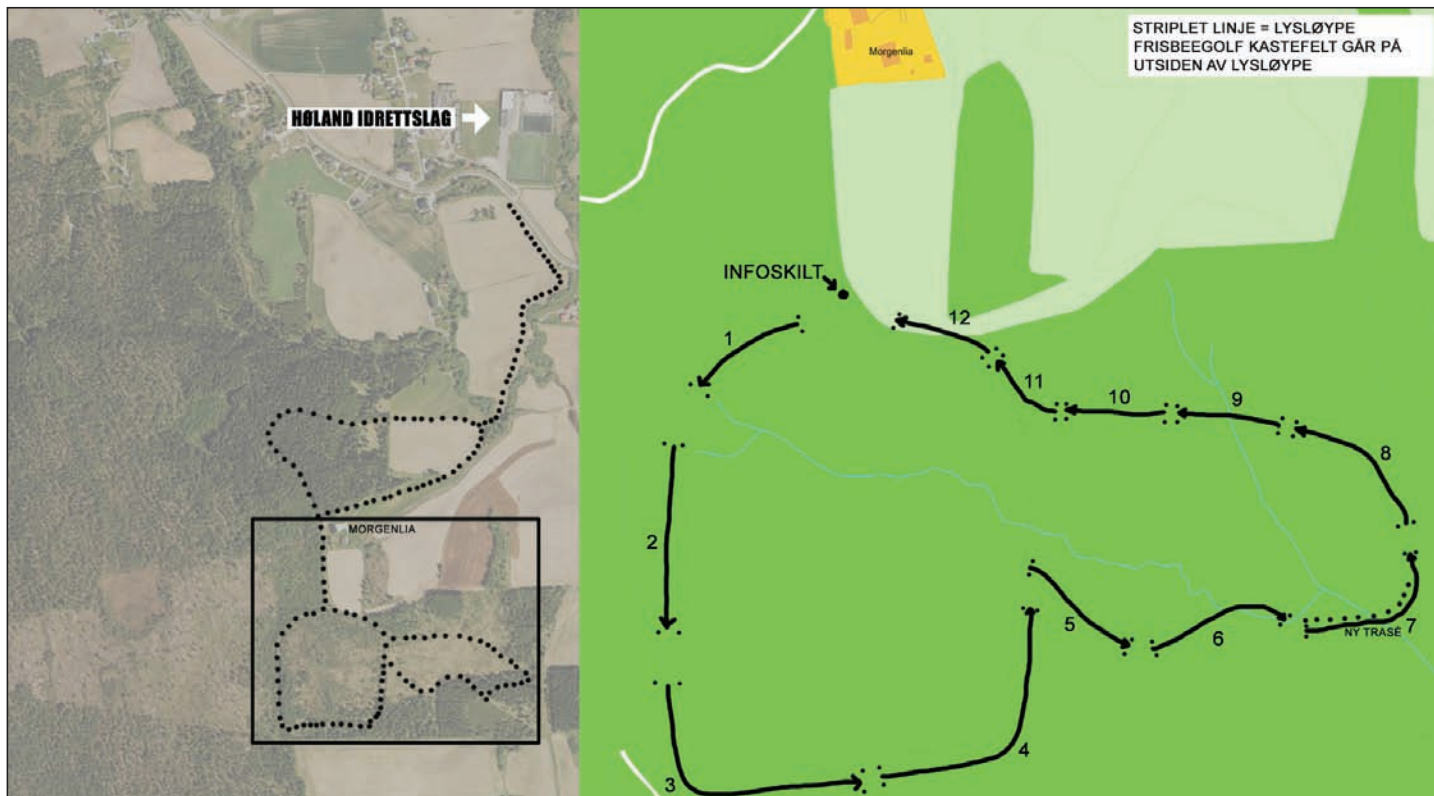
JOBBERIET Neverstua



JOBBERIET Leikvin



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 (ferdigstilles våren 2022).

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

Frisbeegolf løypa er 3,5 km lang.



HIUL Håndball

I HIUL kan du spille håndball fra 6 år og opp til og med seniornivå. Her er det masse lek og moro med ball for de minste. Det blir arrangert Loppetass, minirunder, håndballskole og cuper. HIUL har fokus på å bygge lag, skape samhold og motivere for utvikling og mestring.

HIUL samarbeider med BSF og AFSK om de eldre lagene fra 15 år og til og med seniornivå. Vi har i år (21/22 sesongen) damelag i 3.divisjon og i 6.divisjon.



HIUL sin håndballhall ble total renoverert i 2021 og fremstår nå som en lys og moderne hall med flotte fasiliteter. Velkommen til våre kamper (sjekk i håndball appen).

HIUL Fotball



HIUL har fotball lag fra 6 år og oppover. Her er det mye lek og moro med ball på vår fine kunstgressbane. Det er aktivitet som er tilpasset alder og ferdigheter. Lagene spiller serie og deltar på ulike cuper.

Fotballgruppa i HIUL arrangerer Tine fotballskole på Høland stadion hvert år. Dette er et populært tilbud som og skaper samhold og idrettsglede.

Aurskog-Høland fotball har ansvar for alle fotballagene fra 16 år og oppover til seniornivå. De bruker kunstgressbaner på Høland og Bjørkelangen.

I 2021 ble det arrangert en jentedag med fokus på fotball. Det var over 100 jenter på banen og det ble en fantastisk dag for både spillere, trenere og publikum. Storfint besøk fra LSK og Akershus fotballkrets bidro til å toppe dagen med sin kunnskap og fine gaver.

Dette var et godt samarbeid mellom alle klubbene i Aurskog-Høland kommune.

HIUL Ski



Skigruppa i HIUL er en populær gruppe med mange store og små utøvere. Her er det treninger hver mandag. Skitreninger fra oktober til påske og barmarkstrening med rulleski når snøen forsvinner. Skirenn arrangeres når muligheten er der værmessig.

Ski har alltid vært populært i Høland og det skyldes kanskje at det alltid har blitt kjørt løyper så fort det har vært mulig. En stor og trofast løypegjeng organiserer traseer og løyper gjennom hele året, slik at de kan brukes til alle årstider.

Skiløypa ved Høland stadion ble i 2021 bygd om til en helårs tursti med nytt led-lys og flott trase. På Moe er det også en fin skiløype som om kort tid skal oppgraderes. Arbeidet utføres av våre iherdige dugnadsfolk i HIUL.

Langfoss er skihytta til HIUL og ligger ved Langfossjøen på Moe. Hytta og området har vært



et flott utfartssted for ski, gåturer og sykkel i over 40 år, en eiendom HIUL leier av Stangeskovene. Det kjøres skiløyper fra Moe, Løken, Fosser, Bjørkelangen og Aurskog.

Hytta er åpen hver søndag fra januar til skisportens dag, den første søndagen i mars. Denne dagen kalles Langfossdagen og da er det ekstra servering og stemping.

Følg med på løyper og føre på: **skisportet.no**



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



En enklere og grønnere reise, fra dør til dør

HIUL Allidrett



Sommeren 2021 ble Høland 59*Nord arrangert fra juni og ut september. Dette var et kjærkomment og flott tilbud til barn og unge fra hele kommunen.

Ulike aktiviteter både ute og inne gjorde sitt til at alle fikk prøve seg og føle på mestringsfølelsen. Mange ungdommer (fra 14-20 år) fikk her sin første arbeidserfaring som aktivitetsledere. Dette var et gratis opplegg og hvor hver dag ble avsluttet med et godt måltid.

Mange barn og unge fikk her en aktiv og innholdsrik sommer i en ellers coronapreget tid.

Info Allidrett og Dans se [HIUL.no](https://hiul.no)



KIWI mini
pris

LØKEN

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!

Er du interessert i bygda vi bor i!

Bli med på facebook siden «Opp med Hølandsbygdene» og engasjer deg i utviklingen av bygda vår!



Opp med Hølandsbygdene



VEV
KOBLA PÅ LIVET

REMA 1000**1960 LØKEN
6385 01 00**

HIUL Styrkeløft

HIUL styrkeløftklubb er et nystartet tilbud i vår klubb. Vi holder til i Treningsstudio i Hølandshallen, hvor vi har et eget klubblokale med egne trenere og flott nytt utstyr.

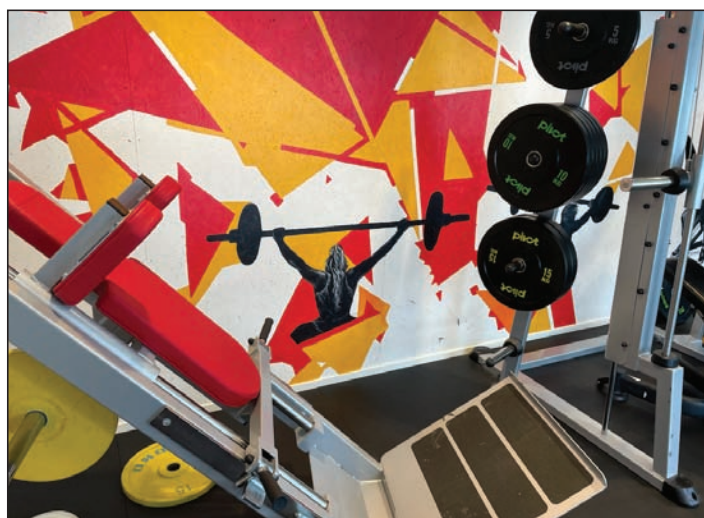
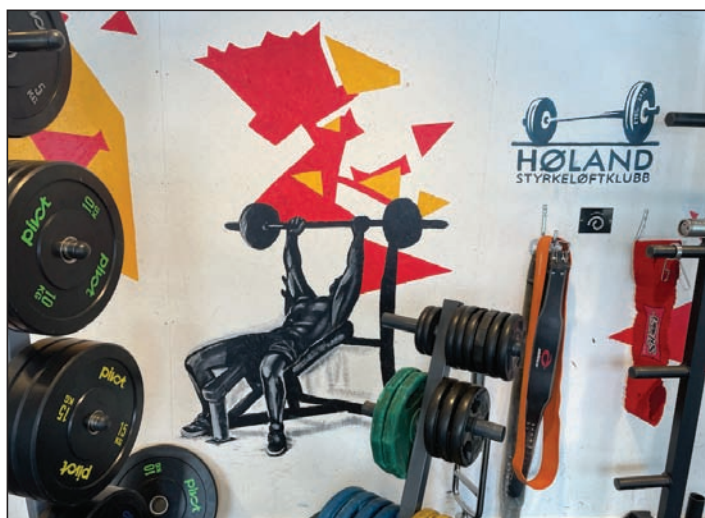
Isabell Adolfsen som er i Verdenstoppen stiller og opp som trener for jenter som ønsker å satse på denne sporten.

Jarle Adolfsen er Norgesmester i Benkpress og har flere medaljer i NM styrkeløft. Han følger allerede opp flere utøvere men har både tid og ressurser til flere.

Styrkeløft er en sport med lav inngangsterskel både økonomisk og fysisk. Idretten omfatter de tre hovedøvelsene: Knebøy, Benkpress og Markløft.

Her kan du selv velge om du vil trene for eget beste eller om du vil konkurrere.

Har du lyst til å høre mer om dette kan du kontakte jarle.adolfsen@gmail.com eller mobil 99239901.



BYGGER'N
— HEMNES —

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



Utleie av lokaler til selskap, møte, kurs og konferanse

HIUL har lokaler til ditt arrangement!

Høland stadion:

Ved leie av lokaler skal all mat bestilles via Sportskafeen.

Helg (fred-sønd) kr. 3500,-

Hverdager kr. 1000,-

Barnebursdag (mand-torsd) kr. 1000,-

Kurs/konferanse m/lunsj, kaffe og frukt

Kr. 450,- per pers.

Momoen: (maks. 250 pers.)

Inntekstbringende utleie/ungdomsfest kr. 10.000,-

Bryllup (mand-sønd))kr. 5000,-

Helg (fred-sønd) kr. 3500,-

Barnebursdag (mand-torsd) kr. 1000,-



Grefsen Eiendom AS

Solskjermering - Utleie - 100% Vedlikeholdsfrie - Gjerdet, Rekkverk, Gulv og Sprosser



Trenger du:

SOLSKJERMING/ UTVENDIG

- MARKISER
- SCREENS
- PERSIENNER

SOLSKJERMING/ INNVENDIG

- LAMELLGARDINER
- PLISSE /DUETTE
- INSEKTSKJERMING

VINDEK

- 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