

# HIUL-posten <sup>2026</sup>

## *Oktoberfest*

Lørdag 17. oktober  
Hølandshallen



## *Utleie*



## *Treningsstudio*



# FJELD HÅNDVERK

## Tømrer

1960 Løken

Telefon: 454 10 273

## Daglig leder

Ett nytt år er over og det er mye å se tilbake på i år også. HIUL leverer på mange nivåer og aktiviteter.

Vi har et godt samarbeid med BSF innenfor både håndball og fotball. A lagene våre presterer godt og vi har en flott rekruttering nedover i rekkene våre. Samarbeidet fungerer veldig bra, og det er viktig for å kunne tilby noe for alle.

Det er mye aktivitet i Hølandshallen, ved Momoen klubbhus og ved alle våre uteanlegg.

Vi, i HIUL, jobber hele tiden med å skape gode arenaer og aktiviteter for alle i alle aldre.

I år har vi totalrenovert kjøkkenet ved Momoen klubbhus, slik at det nå er et flott sted for utleie til alle typer selskaper.

HIUL vil i år lage to nye kunstgressbaner, en 9`er og en 11`er bane. Vi er her med i et nytt utprøvningsprosjekt ved å lage kunstgressbaner som er miljøvennlige og trygge. Hiul er en foregangsklubb her og vi er spente på hvordan dette vil bli. Idrettskretsen følger oss opp og er en god støtte i utprøvingen.

I år vil HIUL også lage en stor ny flott skate- og sykkelbane. Den vil utvides fra den vi allerede har og vil i løpet av året fremstå ny og flott, og vesentlig større. Vi gleder oss til å kunne tilby dette da det er mange som bruker den vi har i dag.

HIUL er opptatt av å være en breddeklubb hvor vi tilbyr gode aktiviteter for alle i vårt nærområde.



Vi er stolte av å kunne gi gratis treningsavgift til alle barn frem til de er 10 år gamle. Vi jobber også med å holde så lave priser som mulig, ved at vi har gode sponsorer og egne inntektsbringende tiltak hele året gjennom.

HIUL er veldig takknemlige for vår generalsponsor Høland og Setskog sparebank. De er aktive med i å støtte, sponse og delta i våre aktiviteter. Det er viktig for oss å ha en solid aktør i ryggen, samtidig som vi er opptatt av å drifte en klubb på en økonomisk og forsvarlig måte.

HIUL er opptatt av å skape gode, trygge arenaer hvor aktiviteter for alle kan tilbys. Vi tilrettelegger slik at alle kan delta, og i år har vi også med Paraidrett i Elgrikket.

HIUL ønsker alle velkommen til gode, herlige aktiviteter i våre flotte anlegg.

Velkommen og Heia HIUL. Og husk vi har alle et ansvar for å ta vare på hverandre. La oss gjøre 2026 til et godt og inkluderende år!

Daglig leder i Høland Idretts- og ungdomslag (HIUL)  
Bjørn T. Ottesen

# BYGGER'N

## HEMNES

## Elgrippet 2026

Høland idretts-og ungdomslag arrangerer søndag 31. mai Elgrippet 2026. Elgrippet ble startet i 2013 og etablerte seg raskt som et av de mest attraktive sykkelrittene på Romerike.

Start og mål er som tidligere år ved HIULs flotte anlegg på Høland stadion. Traseen til Elgrippet 2026 går i hovedsak på grusvei, kun med et par korte innslag av sti/terreng. Rittet tar seg gjennom noe av den vakreste naturen som skogbygda Aurskog-Høland har å by på. Hovedrittet er 54 km langt, det 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 i Høland stadion, hvor det både er start og målområde. Her kan deltakerne benytte seg av våre flotte garderober og hyggelige omgivelser. Innbakt i startkontingenten er det elggryte for alle som har fullført rittet. Øvrige tilskuere vil selvfølgelig også kunne kjøpe seg en Elggryte i sportskafeen.

Nytt av året er paraidrett.

Mer info se HIUL.no.



**IMPORTEX AS**  
ALT I BILDELER

**926 69 769**

Mail: [post@importex.no](mailto:post@importex.no)

Web: [importex.no](http://importex.no)

Trenger du lokaler?  
Vi har lokaler til ditt formål!



98 28 48 97



[dagligleder@bsf.nu](mailto:dagligleder@bsf.nu)

*Fru Flon*  
– Din sybutikk



**NADDEN**  
**BYGGSERVICE AS**  
 NYBYGG - TILBYGG - REHABILITERING



**Telefon:**  
**481 25 899**  
**911 600 13**



**NYE PRISER FRA**  
**1.1.2026**

HIUL treningsstudio er en møteplass for alle. Vi har en uformell og god stemning hos oss, hvor alle skal kunne trives.

I samarbeid med Sportsmaster har vi alltid utstyr som holder høyt nivå. Etter endt trening kan du sette deg ned i sportskafeen og ta en kopp kaffe eller noe å bite i.



#### Pris for alt!

- Studio med apparater, frivekter og kondisjonsavdeling
- Styrkeløftrom / crossfitsone
- Spinningsal / saltimer / Yogish
- Fotball / håndball/ski / sykkel
- Tennis / fotballgolf / frisbeegolf / kortbanegolf
- Barneidrett / HIUL Move
- Garderobe med badstue

#### Medlemskap

Kr. 275 pr. mnd. (binding i 12 mnd.)

#### Pensjonist / Ufør

Kr. 233 pr. mnd. (binding i 12 mnd.)

#### Familiepakke

Kr. 700 pr. mnd. (binding i 12 mnd.)  
 (Gjelder for alle i familien)

**fagmøbler**<sup>®</sup>  
**AURSKOG**

www.fagmobler.no

Tlf. 909 95 258  
 Aurveien 68, 1930 Aurskog

**Bjørkelangen**  
 Bilservice

**Tlf. 63 85 50 08**

Haneborgveien 6  
 1940 Bjørkelangen

**BERITS**  
**VELVÆRE**  
 MASSASJER

Berit Johanna Ludvigsen

+47 466 10 580

Beritludvigsen01@gmail.com



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!



Innmelding på vår  
hjemmeside:  
HIUL.NO

Info saltime:  
HIUL treningstudio



Personlig trener /  
rehabtrener

Ta kontakt for mer  
informasjon  
Elin Pinslund  
Mob 934 85 609

Åpningstider

Kl 06.00 til 23.00 hver dag

Aldersgrense 15 år

(13 og 14 åringer kan trene med  
foresatte. Dette forutsetter at  
begge har medlemskap)

«Hyttetomter til salgs»

 **MJERMEN**  
**HYTTEPARK**

**aktiv.**

Kenneth Sverre  
Megler MNEF  
Tlf: 930 29 613  
kenneth.sverre@aktiv.no



**HØLAND & SÆTSKOG**  
**SPAREBANK**

Björg Lunder  
Prosjekt- og Markedskonsulent  
Tlf: 464 72 366  
bl@hsbank.no

## HIUL Parken

HIUL har i løpet av de siste årene bygd en stor utendørs aktivitetspark, som inneholder mange muligheter for 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 arrangerer gratis skøytedisco i vinterhalvåret. HIUL parken er et flott samlingssted for alle!



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



## Sommeraktiviteter



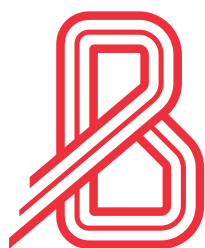
HIUL har de siste fire årene arrangert Høland 59° grader Nord sommeraktiviteter. Dette har vi gjort i samarbeid med Gjensidigestiftelsen og vi håper virkelig at det er noe vi kan videreføre.

Dette er et gratis tilbud for barn og unge hvor alle får et varmt måltid i løpet av dagen. Det har vært en suksess hvor vi i 2025 delte ut 1100 måltider.



Her har mange barn vært innom på ulike aktiviteter hvor de har både følt på mestring og sosial trygghet. Vi har da ansatt ungdom som instruktører for sommeraktivitetene og her har mange unge fått sin første jobberfaring.

Alle ungdommene som blir ansatt som instruktører har gjennomført kurs som «Barneidrettstrener» via Idrettsforbundet.



**BJØRKELANGEN**  
TRAFIKKSKOLE



## Kontaktpersoner HIUL

Aktivitet	Kontaktperson	Telefonnummer
Fotball	Christer Nadden	481 25 899
Håndball	Linn Brøtmet Moe	902 90 177
Ski	Bjørg Lunder	464 72 366
Sykkel	Ole-Christian Østreng	414 45 243
Styrkeløft	Jarle Adolfsen	992 39 901
Tennis / Padel	Arild Jensen	993 44 693
Barneidrett	Gry Enderud	932 85 112
Treningsstudio	Bjørn T. Ottesen	452 82 191
Seniorkara Høland (Innebandy)	Åge Hellebakken	911 34 434
Seniorkara Momoen	Roar Lunder	478 47 371
Fysak	Trine W. Brovold	993 35 897
Frisbeegolf / Fotballgolf / Lysløype	Sindre Longsli	483 89 937
Hølandstreffen	Bjørn Sørli	62 10 48 00
Sportskafeen	Synnøve Dahlen	476 48 817
Ungdomsklubb/juniorklubb	Ragnar Heide	957 69 107
Utleie lokaler	Bjørn T. Ottesen	452 82 191
Hiul parken	Bjørn T. Ottesen	452 82 191
Hiul service	Kenneth Bjørklund	951 26 812
Boccia	Kjell Brøtmet	920 21 257
Julebord/Julemesse	Tonje Kragtorp	419 05 284
HIUL's lokale på Momoen	Camilla Lunder Jensen	970 90 653
E-Sport	Joakim Gulbrandsen	901 39 323
HIUL kondis	Rune Hellem	406 21 735



- Alt du vil, og litt till!

**Halvorsen Cafe og Catering AS**

Mat til alle anledninger

- Levert med kjærlighet



\* Vi kan også tilby selskapslokaler \*

TLF: 919 22 886 E-post: [tom@halvorsencc.no](mailto:tom@halvorsencc.no)

Adresse: Møllebakkveien 1A, 1960 LØKEN

# AURSKOG MART'N

7.-9. august 2026

**STAYSMAN + KATASTROFE**

**BJÖRN ROSENSTRÖM**

**RUNE RUDBERG BAND TRANG FØDSEL**

**DEN BB KUDOS BRAAHEIM**

**KROBBE STREETBOYS KEVIN BOINE**

**GRATISKONSERT FOR BARN OG UNGE**

**BESØK VÅRT KAFÉTILT I AURSKOG SENTRUM**

**AKTIVITETSPARK FOR BARN**

**BODER OG STANDS DET MAGISKE SIRKUS**

**UNDERHOLDNING FOR SMÅ OG STORE**

**FØLG OSS I SOSIALE MEDIER FOR NYHETER OG INFO**



*ticketmaster®*

 **Sigma Regnskap AS**

Rådhusveien 4  
1940 Bjørkelangen  
Tlf. 63 85 42 20  
[post@sigmaregnskap.no](mailto:post@sigmaregnskap.no)

## Nærmiljøanlegg – Momoen



Sommeren 2024 stod et nytt flott padeltennisanlegg ferdig på Momoen.

HIUL har her anlagt en enkel og en dobbel padeltennis bane.

Det er skapt en flott arena for den nye hurtigvoksende sporten padeltennis.

For å bruke anlegget kan du gå inn på vår facebook side: [hiul.no/våre aktiviteter/tennispadel](https://www.facebook.com/hiul.no/vare-aktiviteter/tennispadel).

Se her for informasjon om påmelding og spill.



# Fosser Elektro AS

1960 Løken, Tlf. 40 14 56 33

## Lunder Backyard 8. august

Lunder Backyard arrangeres i år som et HIUL-arrangement. Start og mål er ved Lokalet på Momoen. Runden (Damtjernrunden) er 6,7 km og går ned til Lunder, innover Thonsveien, opp til Damtjern, gjennom skogen og langs Hølandsveien tilbake til lokalet. Det er ny start hver time. Maksimalt antall runder er 12.

Det vil bli servering av mat og drikke på lokalet. Her er det også mulighet til å slappe av mellom rundene. Velkommen til et morsomt, sosialt og annerledes løp! Følg med, mer informasjon kommer!

Påmelding vil være via eqtiming.

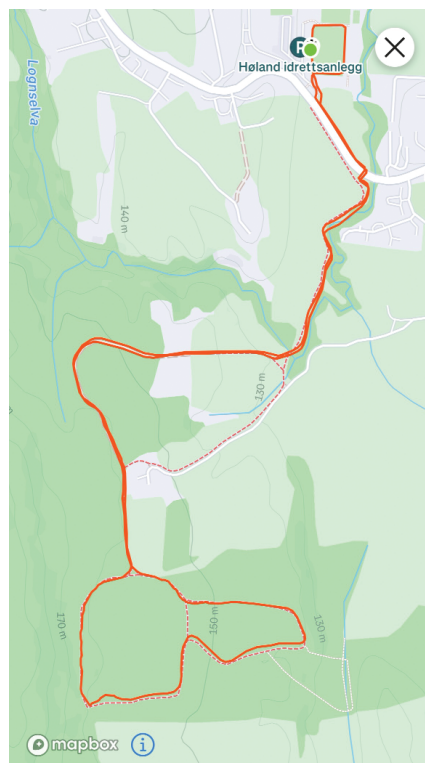


## Elgløpet 10. oktober

Elgløpet arrangeres 10. oktober i år. Start og mål er på Høland Stadion. Det vil være barneløp på stadion samt 5 og 10 km for ungdommer/voksne i Lysløypa med start på Høland Stadion.

Påmelding vil være via eqtiming.

Velkommen til løpeglede! Følg med, mer informasjon kommer!



# Selskapslokaler

Høland Idretts- og ungdomslag har flotte lokaler til utleie for: barsedåp, konfirmasjon, bryllup, jubileer, fester, bursdager og minnestund. Våre selskapslokaler er lokalisert på Løken / Høland stadion og forsamlingshuset på Momoen. Her er det gode fasiliteter med plass til opptil 200 personer med bar og moderne kjøkken som har dekketøy for inntil 100 personer.

Vi kan også tilby moderne lokaler for møtevirksomhet og konferanser.

Ta kontakt med daglig leder for ytterligere informasjon og avtale om tidspunkt.

## PRISER HØLAND STADION

- Hverdager kr. 1.500,-
- Barnebursdag (mandag - torsdag) kr. 1.500,-
- Kurs/konferanse m/lunsj, kaffe og frukt. Pris etter avtale.
- Fredag-Søndag kr. 5.000,-

Info se HIUL.no

Daglig leder: Bjørn Ottesen, E-post: [post@hiul.no](mailto:post@hiul.no) Tlf: 45282191



12



Kontakt  
Stasjonsveien 27,  
1940 Bjørkelangen  
Telefon: 63 85 38 00  
[post@jobberiet.no](mailto:post@jobberiet.no)  
[jobberiet.no](http://jobberiet.no)

JOBBERIET Bjørkelunden



JOBBERIET Neverstua



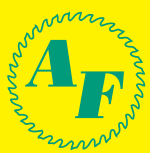
JOBBERIET Leikvin



## PRISER FOR LOKALET PÅ MOMOEN

Rom	Utleie	Dager	Pris
Peisestue	Utleie 1 dag	Mandag - torsdag	1.500,-
Loftstue	Utleie 1 dag	Mandag - torsdag	1.500,-
1. etg	Utleie 1 dag	Mandag - torsdag	2.000,-
1. etg	Utleie helg (fredag-søndag)	Helg	5.000,-
Lokalet på Momoen	Utleie langhelg (onsdag - søndag)	Langhelg	7.000,-
Lokalet på Momoen	Utleie inntektsbringende arr.	(avtales med Daglig leder)	





## HIUL - E-sport



HIUL har nå ferdigstilt et flott rom for E-sport. Her har vi 8 Gaming stasjoner og vi har også en plass for Playstation. Her er det tilrettelagt så man kan spille alene eller sammen med flere. Det er plass til 8-10 spillere per gang og vi vil finne en ordning som gjør at alle vil få mulighet for å spille.

Åpningstider se HIUL.no

E-sport er blitt en veldig populær sport i både inn- og utland. Vi i HIUL er glade for at vi nå kan tilby dette ettertraktede tilbudet.





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



# Oktoberfest med Karlstadpojkarna



## OKTOBERFEST HØLAND STADION

17. OKT



### KARLSTADPOJKARNA

BEER | FOOD | MUSIC

VIP BILLETTER MED BORD RESERVASJON,  
2 DRIKKE OG MAT SERVERT VED BORDET

mer info: [hiul.no](http://hiul.no)

Generalsponsor  
 HØLAND & SETSKOG  
SPAREBANK

Etter fjorårets suksess hvor vi samlet over 500 personer til en forrykende Oktoberfest i Hølandshallen, ønsker vi nå å gjenta det.

Lørdag 17. oktober går Karlstadpojkarna igjen på scenen for å levere et storslagent show. Lederhosen og dirdnl, musikk, mat og drikke vil bli gjeldene denne kvelden.

Alle er velkomne til å delta på årets happening når det gjelder Oktoberfest. Ta med deg gjengen, venner eller bedriften og ta en tur.

Ønsker din bedrift å bestille et VIP bord, kontakt Reidun på mobil: 906 86 108.

Ønsker du som privatperson å bestille VIP billett, kontakt Reidun.



# Samarbeid HÅNDBALL / FOTBALL

Vi er stolte av å samarbeide med Bjørkelangen på håndball og fotball.

Vi er en skikkelig breddeklubb med et tilbud for alle.

Følg oss på sosiale medier

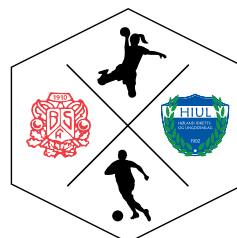
Facebook: Høland/Bjørkelangen Håndball

Se terminliste for fotball her:

Bjørkelangen Sportsforening - Hjem - Norges  
Fotballforbund



Kom og se oss i aksjon på våre arenaer.





Stasjonsveien 18  
1940 Bjørkelangen  
Hittegods tlf: 476 21 713



## HIUL service

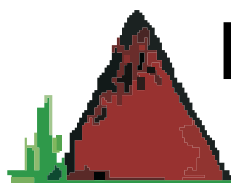
Hiul har startet en egen gruppe som utfører ulike praktiske oppdrag.

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

Ta kontakt med vår vaktmester Kenneth Bjørklund for mer informasjon.

Tlf.: 951 26 812

Mail: kenneth@hiul.no



**MATJORDPRODUSENTEN A/S**  
**TLF:92 48 28 08**

[www.matjordprodusenten.no](http://www.matjordprodusenten.no)

**Salg og levering av matjord og dekkbark**



# Årskalender HIUL

Dato	Arrangement	Hvor
<b>April</b>		
Lørdag 11. april	Sjakkturnering	Momoen klubbhus
Tirsdag 14. april	Disco	Momoen Klubbhus
Lørdag 18. april	Fly ball	Hølandshallen
<b>Mai</b>		
Torsdag 7. mai	Terrengkarusell	Høland stadion
Uke 19.	Folkehelseuke	Høland / Momoen
Lørdag 9. mai	Sommerfest Inspirato	Momoen klubbhus
Søndag 10. mai	Langfoss dag	Langfoss
Søndag 31. mai	Elgrittet	Høland stadion
<b>Juni</b>		
Mandag 1. juni	Sommergrilling Fysak	Høland stadion
Uke 26-27	Høland 59g Nord sommerskole	Høland og Momoen
<b>August</b>		
Uke 33	Høland 59g Nord sommerskole	Høland og Momoen
7.-9. august	Aurskog Mart'n	Aurskog
14.-16. august	BSF / HIUL Fotballskole	Bjørkelangen
Søndag 30. august	Klubbmesterskap Padel , frisbee, ski	Momoen
<b>September</b>		
September	Saints fest	Momoen klubbhus
Søndag 13. september	Langfoss dag	Langfoss
14.-17. september	Heklekurs	Momoen klubbhus
Lørdag 19. september	Stuttrest & Himlaga	Bjørkelangen
Søndag 20. september	Dessert-kafe	Momoen klubbhus
28.-30. september	Håndballskole	Hølandshallen
<b>Oktober</b>		
Oktober	Klubbmesterskap	Hølandstadion
	Styrkeløft, Boccia, løping, sykkel	
Lørdag 10. oktober	Elgløpet	Høland Stadion
Lørdag 17. oktober	Oktoberfest	Hølandshallen

**Dato**

**Arrangement**

**Hvor**

**November**

Søndag 15. november  
21.-22. november

HIUL julemesse  
NM styrkeløft

Momoen klubbhus  
Hølandshallen

**Desember**

Lørdag 5. desember  
Søndag 13. desember  
Desember

HIUL julebord  
Inspirato julekonsert  
Julemat fysak

Momoen klubbhus  
Momoen klubbhus  
Høland klubbhus

**2027**

Januar-februar  
Januar-mars  
Uke 8.  
Uke 9.  
Mars

Skøytedisco  
Langfoss (søndagsåpent)  
Lan-party (E-sport)  
HIUL post 2027  
HIUL årsmøte

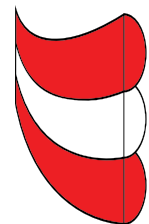
Høland stadion  
Langfoss  
Høland klubbhus  
Hølandsbygdene  
Høland klubbhus

*Stuttreise  
& Himlaga*

  
**KEN-MORA.NO**  
Tlf: 40 00 71 21

post@kenmora.no

Opptil  
**40%**  
rabatt på  
solskjerming

  
**KEN-MORA.NO**  
Tlf: 40 00 71 21

-Solskjerming - Garasjeporter  
-Gjerder - Rekkverk - Sprosser  
post@kenmora.no

 **INTERSPORT**<sup>®</sup>  
SPORT TO THE PEOPLE

**BJØRKELANGEN SPORT AS**  
**63 85 61 08**