

# Dette kan Haugerud IF tilby



## Badminton

Trener seks dager i uken, mandag, fredag og lørdag i Haugerudhallen og tirsdag og torsdag i Oppsal Arena.

Gode treningsmuligheter for både konkurranse og mosjon fra 7-8 år til pensjonistalder.

Torstein Reistadbakk  
sttorstein@gmail.com  
926 31 584



## Fotball

Lag, trening og seriespill for gutter fra sjuåringer og opp til senior. Jentelag i noen aldersgrupper. Mosjonsfotball for voksne søndag kveld. Kunstgressbanen på Haugerud.

Thor Olav Delgado-Rodriguez  
thorodelgado@gmail.com  
910 08 666

## Håndball

Vi har damelag som spiller i 4. divisjon. Interessert i å få i gang mer aktivitet for barn og ungdom. Trening tirsdager og onsdager i Haugerudhallen.

Eva Bakke  
eva.bakke@telenor.com  
901 07 005



## Basketball

Nytt tilbud for barn 7-10 år og 11-12 år, jenter og gutter 15-17 år og senior herrer. Trening i Haugerudhallen tirsdag og onsdag. Vi spiller i serie og cuper kommende sesong.

Jannis Magulas  
post@oceananking.no  
913 59 623

## Tennis

Haugerud IF Tennis tilbyr gode spilleforhold for medlemmene; to grusbaner og en hardcourt-bane. Ikke faste treningstider, det er bare å komme på banene for å spille.

Andrew Bolseth  
andrew@bolseth.com  
918 76 946



## Capoeira

Capoeira er blanding av dans, musikk og selvforsvar. Erfarne instruktører. Trening på mandager og torsdager for alle aldersgrupper. Trimrommet under Haugerudhallen.

Ove-Kenneth Nilsen  
oveaxe@gmail.com  
913 35 343



## Løpegruppe

Noen lokale entusiaster har startet opp en løpegruppe for for Haugerud og Trosterud. Uformell organisering i første omgang. Treningsturer avtales via Facebookgruppa "Haugerud IF løpegruppe"

Bjørn Serkved  
b\_serkved@hotmail.com  
968 26 864



## Innebandy

Vi satser på å bygge opp et større innebandymiljø på Haugerud, først og fremst med tilbud til barn og unge. Vi holder til i Haugerudhallen. Barn trener tirsdag og torsdag. Flere serielag i både herre- og dameklassen. Nytt og forsterket herrelag denne sesongen.

Kevin O. Hansen  
Kevin\_o\_hansen@msn.com  
980 38 620



## Dans for barn og ungdom

Flere partier ballett for barn, fra nybegynnere til øvet. BARNEDANS. K-pop; et danse-tilbud som ikke mange andre har. Hiphop for barn, junior og ungdom. Trimrommet under Haugerudhallen og danse-rommet på frivilligsentralen.

Laila Svendsen  
dans@haugerudif.no  
934 84 660

## Orientering

Vi har en gruppe på 8-10 orienteringsløpere som har fulgt klubben i mange år og som nå konkurrerer i veteran-klassen.

Unni Drage  
t.drage@frisurf.no  
452 62 438

## Svømming for damer

Svømmetrim på Haukåsen skole. For damer/jenter. Hver søndag. To partier; kl. 18.00 og kl. 19.00. Påmelding, begrenset plass.

Kl. 18: Uzma Khan  
uzmakhan19@hotmail.com  
993 44 593  
Kl. 19: Latifa El Azizi  
lwatatif@hotmail.com  
41481422



## Sjakk

"Haugerud Sjakkforening – barn og ungdom" spiller sjakk på tirsdager gjennom skoleåret. Blanding av spillkvelder og trening.

Leiv Otto Watne  
402 03 712  
haugerudsjakk@gmail.com

## Trim for voksne

Hver onsdag i gymsalen på Lutvann skole, kl. 19.00-20.00. Step og aerobic annenhver gang. Til sammen 14 ganger pr. semester.

Ellen Orud  
ellen.orud@gmail.com  
476 04 887

## E-sport/FIFA

Vi bygger opp et miljø for e-sport i Haugerud IF. Vi inviterer barn og ungdom til spillekvelder og turneringer på klubbhuset og på internett. Klubben har utstyr så mange kan spille samtidig.

Thor Olav Delgado-Rodriguez  
thorodelgado@gmail.com  
910 08 666



## Trim for barn

Barnetrim på mandager, tre grupper fra 3 år og opp til 12 år. Idrettslek i gymsalen på Haukåsen skole, siden bading i svømmehallen. Svømmeinstruktør på noen av partiene en gang i mellom.

Harald Marius Svensen  
harald.marius.svensen@klp.no  
930 90 994

## Cricket

Vi har lag i 1. divisjon og i 5. divisjon og flere lag for barn og unge som representerer fra U13 til U19 serier i regi av Norges Cricketforbund. Egne treningsnett ved ballbingen bak ungdomsskolen. Innetrening på søndager om vinteren.

Rasab Shazad Ahmad  
rahmad1981@hotmail.com  
980 37 438

# Gi din grasrotandel som 50-års gave!

Haugerud Idrettsforening ble stiftet i november 1970, den gangen bebyggelsen på Haugerud og Trosterud var helt ny. Det betyr at klubben har drevet idrett og mosjon i femti sammenhengende år! 50 år med aktivitet for barn og unge. 50 år med frivillig innsats. 50 års kulturarbeid. Idrettslaget er en viktig bidragsyter til å gjøre Trosterud og Haugerud til et flott sted å bo.

## En gave som ikke koster deg noe

Du kan gi klubben en 50-års gave uten at det koster deg en krone. En gave som vil vare lenge. Hvis du spiller hos Norsk Tipping, kan du gi din «grasrotandel» til klubben som gave. Da blir 7 prosent av det du spiller for (Tipping, Lotto, VikingLotto, Odds osv), automatisk overført til Haugerud IF. Det koster deg ingenting, og vinnerjansene er like store.

## Det er enkelt!

Du må være registrert kunde hos Norsk Tipping. Da sender du bare en sms med tallet 974 242 613 til 60000. Eller du kan be om at de legger inn grasrotkoden 974 242 613 på ditt navn neste gang du spiller i kiosk eller butikk.

Klubbens motto er «Setter helse nærmiljøet i bevegelse». Dette innebærer noe mer enn å få folk til å løpe rundt og bli svette og glade. Haugerud IF har et større og kanskje viktigere mål: Vi skal gjøre Haugerud og Trosterud til trygt, levende og inkluderende lokalsamfunn. Spesielt er vi opptatt av at barn og unge skal ha et godt oppvekstmiljø. Dette kan du støtte gjennom å bli grasrotgiver i Haugerud IF.



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

[facebook.com/haugerudidrettsforening](https://facebook.com/haugerudidrettsforening)



## Setter hele nærmiljøet i bevegelse! Haugerud IF

