

AKTIV RYDDECENTRAL A.S

CONTAINERUTLEIE • RYDDING

Container Service

- Containerutleie
- Brukthandel
- Rydding
- Bortkjøring
- Dødsbo kjøpes
- Forhåndspris



AKTIV RYDDECENTRAL A.S

Postboks 20, Kjelsås - 0411 OSLO
Enebakkveien 50 - 0657 OSLO
Tlf.: 23 30 35 00
Mobil: 9300 1928
E-post: post@aktivryddecentral.no



www.aktivryddecentral.no

HIF-nytt

Sommer 2005



Haugerud IF sin informasjonskanal til medlemmer, sponsorer og nærmiljø.

Haugerud IF på vei oppover



www.haugerudif.no

Vi gjør det lysende!



Wennevold's
Elektro AS
AUTORISERT
INSTALLATØR

- Installasjoner av alle slag
 - Hurtig service
- Rehabilitering av kontor, forretninger og næringsbygg
- Alle typer lysanlegg – Bolig/industri
- Rehabilitering – Datainstallasjoner – Telenett

Tlf. 22 32 74 50. Fax 22 32 74 55
E-post: info@wennevold.no

Verkseier Furulundsvei 5, 0668 Oslo

DIN KONTAKT

GRS-klubbsservice

Tvetenveien 30, 0666 OSLO
Tlf: 22 65 13 20 mob. 934 20 331
ag@grsklubb.no



V/Anders Gjervan og Kjetil Ryen

BORO

BORO PROSJEKT AS

Rådgivende ingeniører
Wergelandsveien 23 B, 0167 Oslo

Kontaktpersoner i Haugerud IF:

Leder: Knut Sælid
E-post: knut.saelid@smartcall.no

Daglig leder: Tommy Skjelstad
E-post: tommy@s-m-s.no
Tlf: 22 32 85 87 / 922 111 46

Gruppeledere:

Badminton: Tore Granerud Tlf: 22 32 37 14
Fotball: Ali Battak Tlf: 99 30 55 56
Håndball: Steinar Lien Tlf: 99 53 00 83
Innebandy: Jane Johnsen Tlf: 92 25 68 62
Tennis: Erland Vestbye Tlf: 97 53 03 23
Trim: Stein Rennemo Tlf: 95 25 71 05
Orientering: Svein Holmby Tlf: 22 32 85 87

Våre internetsider er under ombygging og vil fremstå i ny og forbedret drakt i løpet av kort tid. Da vil all informasjon være tilgjengelig der, men inntil videre fungerer den som en portal inn til hver enkelt gruppeside.

www.haugerudif.no

Opplag: 8500
Redaksjonskomité: Knut Sælid og Tommy Skjelstad
Annonse ansvarlig: Tommy Skjelstad

Takk til alle som har bidratt med materiell til HIF-Nytt!

Har du lyst til å støtte Haugerud IF? **Bli medlem!**

Ved å bli medlem i Haugerud IF hjelper du oss med driften av klubben, dette hjelper oss også med å gi barna i vårt nærmiljø et bra tilbud, uansett i hvilken alder eller hvilket nivå de er på.

Dette koster kr.300,- i året og du blir da et fullverdig medlem av Haugerud IF.

Dere kan også være med å støtte gjennom å annonsere til dette magasinet.

Annonsepriser er: Helseide: kr.4500,-
Halvside kr.2500,-
Kvartside kr.1500,-

Vi gir ut 3 numre i året og opplag er på 8500.

Annonsører som er med på flere numre får rabatt.

Bladet blir gitt ut til alle huster på Haugerud, Trosterud og Tveita.

For å få klubben vår til å gå rundt så er vi avhengig av hjelp fra alle dere som har mulighet til hjelpe oss.

Ta kontakt med Tommy Skjelstad eller en av de andre kontaktpersonene i Haugerud IF.

All kontaktinformasjon er på neste side.

Med vennlig hilsen
Styret i Haugerud IF

Kjære idrettsvenner

Det er en glede for meg å presentere dere det første HIF Nytt på 10 år. Vi håper at alle dere i nærmiljøet får glede av informasjonen bladet gir dere. Vi er også svært taknemlige for annonsørene som bidrar til at vi får utgitt bladet vårt.

Vi i Haugerud IF står foran og midt i en masse gledelige omveltninger og forbedringer. Her er noen av dem:

Haugerud kunstgressbane

Vi har endelig fått kunstgressbane og de av dere som har vært på banen har sikkert sett mylderet med barn og ungdom som spiller fotball i både organisert og uorganisert fotball. Banen vår har rett og slett blitt et samlingspunkt for alle i nærmiljøet vårt. Når flomlyset kommer på plass i løpet av august blir det enda større aktivitet på banen enn noen gang.

Daglig leder

Vi har for første gang i klubbens historie ansatt en daglig leder, Tommy Skjelstad begynte i stillingen 1.april og kommer til å bli en kjemperessurs for både Haugerud IF og alle i nærmiljøet vårt. Stikk gjerne innom kontoret til Tommy i klubbhuset for å slå av en prat, kontortidene hans står litt lenger bak i bladet.

Innebandyen

Etter noen år under SK Hellerud sine farger har vi fått innebandygruppa tilbake igjen i våre rekker, det er noe vi i Haugerud IF er veldig glade for og ønsker alle i innebandyen hjertelig velkommen til Haugerud IF.

SK Hellerud

Vi har, som mange sikkert har fått med seg, brutt samarbeidet med SK Hellerud. Det er mange grunner til det, men til syvende og sist føler vi at Haugerud IF kan gi barna et bedre tilbud på egenhånd og heller samarbeide tettere med Trosterud IL. Det viktigste for oss er at barna for det best mulig sportslig tilbud og det skal vi gjøre alt for å klare.

Tilslutt vil jeg ønske alle spillere, trenere, oppmenn, foreldre, tilskuere og hele nærmiljøet **EN RIKTIG GOD SOMMER!**

Med vennlig hilsen
Knut Sælid
Leder, Haugerud IF

– Det spirer og gror i Haugerud IF

Grunnen til dette er takket være alle frivillige som stiller opp for klubben.

Jeg vet at fremgangen skyldes en målbevisst satsing fra både spillere og trenere, samt oppfølging og engasjement fra oppmenn, foreldre og styrene.

I tillegg er nå jeg blitt ansatt i Haugerud IF i en 60 % stilling og jeg håper på fortsatt entusiasme blant medlemmer, frivillige og foreldre. Uten den innsatsen dere gjør for Haugerud IF blir min jobb umulig å gjøre. Min jobb handler om at jeg skal legge til rette for dere, så vi sammen kan skape en større og bedre klubb.

Jeg holder åpen café i klubbhuset hver onsdag fra kl:1600 til kl: 2000 og håper alle som har noe de lurer på kommer innom. Mine vafler har allerede blitt omtalt som legendariske og kaffen har fått enda større skryt, men jeg setter også pris på alle som kommer innom for å slå av en prat.

Mine kontortider er:

Mandag kl:0800-1600

Onsdag kl:1200-2000

Torsdag kl:0800-1600

Jeg kan også nås på:

Telefon: 22 32 85 87 eller 922 111 46

E-post: tommy@s-m-s.no



Med sportslig hilsen

Tommy Skjelstad

Daglig Leder, Haugerud IF

**Vi ønsker alle lesere
av HIF-Nytt
en riktig god sommer**



STENA

Håndball

Startet i Haugerud: Fra starten i 1970

Antall medlemmer: 250 stk

Antall lag: 14 + Håndballskolen

Hjemmebane: Haugerudhallen

Damer A spiller i 3. divisjon

Damer B spiller i 4. divisjon

Damer C spiller i 5. divisjon

Totalt 45 stk spillere

Herrer A spiller i 2. divisjon

Herrer B spiller i 5. divisjon

Totalt 25 stk spillere



I juniorklassen stiller vi med følgende lag:

Jenter: 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16 (2 lag) og et 19 lag.

Gutter: 10 og 14

Styret består av totalt 10 medlemmer fordelt på alle lag. Leder er Steinar Lien

Treningstider blir i Haugerudhallen og Tveitahallen. Kampdager er søndager.

Vi trenger dommere og spillere til alle lag.

Ta kontakt på telefon: 922 111 46

Ta kontakt på e-post: haugerud@ronhandball.no

Med vennlig hilsen

Steinar Lien

Leder, Haugerud IF – Håndball

Haugerud IF Klubbhus

Haugerud IF har også et klubbhus som leies ut til selskaper, bursdager, nyttår, julebord, juletreffester osv. Vi leier også ut klubbhuset på dagtid til møter, kurs etc.

Sommer 2004 ble det lagt heller og satt opp bord med benker ved siden av huset. Dette gjør det mer attraktivt for folk å leie til sommerfester ml grilling. Klubbhuset er under konstant utvikling og forbedring.

Klubbhuset kan ta inntil 40 personer, med dekketøy til 40 pers. Kjøkkenet er romslig, med utstyr som oppvaskmaskin, komfyr, kjøleskap og fryser. Huset har 2 toaletter. Musikkkanlegg må leietager ordne selv.

Leie pris fredag og lørdag kr. 1250,-. Ingen rabatt for medlemmer i helgen. Konfirmasjon og Nyttår gjelder andre priser. Leie ukedager: Etter avtale. Rengjøring kan bestilles og koster kr. 500,-

Kom gjerne innom for å ta en titt!

For leie, eventuelle spørsmål, ta kontakt med:

Tommy Skjelstad

Tlf: 22 32 85 87 • 922 111 46

E-post: tommy@s-m-s.no

NOR-PROFIL

Grafisk design og produksjon

- Brosjyrer • magasiner • foldere
- årsberetninger • plakater • etc

Fra idéskisser til ferdig trykksak

Tlf: 2290 3622 www.nor-pro.no

E-post: annar@nor-pro.no

Gullkantet sesong for Badmintongruppa



Tre gull i ungdomsmesterskapet.
Marius Fartum (13) stilte opp i alle tre klasser i årets ungdomsmesterskap. Han spilte seg fram til finale i alle tre, OG VANT ALLE 3 FINALENE. Han ble også kåret til beste gutte-spiller i U-15 klassen og sørget samtidig for at Haugerud IF ble nestbeste klubb.

Landslaget neste

Etter ungdomsmesterskapet ble Marius Fartum tatt ut på Norges lag i Polonia Cup, som er lag-EM for U-17 spillere. Kampene går i Brno i Tsjekkia i slutten av september.

Haugerud Cup

Badmintongruppa arrangerte Haugerud Cup i slutten av januar for 30.gang. Kretsmeesterskapet var lagt inn i arrangementet og Haugerud IF fikk 3 kretsmeistere.

Lyst til å spille badminton?

Barn, ungdom og voksne vil spille badminton i Haugerud IF kan ta kontakt med gruppeleder Tore Granerud på tlf: 22 32 37 14 eller logge seg inn på våre nettsider www.haugerudif.no og klikk på badminton.

**HOS OSS HAR ALLE DET GØY,
UANSETT ALDER OG SPILLEFERDIGHETER.**

Tennisgruppa



Haugerud IF Tennisgruppa har 70 medlemmer, men har plass til mange flere. Våre to baner (ligger mellom klubbhuset til Haugerud IF og Dr.Dedichens vei) er i veldig god stand og tåler masse spill. Vi har to lag med i divisjonstennisen i 4.divisjon. Når det gjelder førstelaget har vi klare ambisjoner om opprykk. Kanskje vi klarer det allerede i år? Kanskje du vil melde deg inn? Vi arrangerer kurs mm. Alle ferdighetsnivåer. Kun 500 kr. + kontingent til Haugerud IF og du kan spille fra april til oktober. Alt om Tennisgruppa finner du på : www.haugerudtennis.net.

Erland Vestby
Leder

Innebandy

Startet i Haugerud: 01.05.2005

Antall medlemmer: 64 stk

Antall lag: 5

Hjemmebane: Haugerudhallen



Damer 1 spiller i eliteserien
Damer 2 spiller i 3. divisjon
Totalt 30 stk spillere



Herrer 1 spiller i 3. divisjon
Herrer 2 spiller i 5. divisjon
Totalt 21 stk spillere

Veteran herrer spiller i 2. divisjon
Totalt 13 stk spillere

Styret består av totalt 7 medlemmer fordelt på alle lag

Treningstider har vært:

Damer: Tirsdager og torsdager

Herrer: Tirsdager og torsdager

Veteran: Torsdager

Vi trenger spillere til alle lag!

Ta kontakt på mail: innebandy@haugerud.no

Trimgruppa

Dette er et meget populært tilbud vi har i Haugerud IF.

Treningen foregår på Haukåsen og Lutvann skole. Juniorpartiene vi har på Haukåsen skole er spesielt populære på grunn av svømmingen i skoles basseng etter hvert parti. Har er pågangen selvfølgelig meget stor og vi håper å kunne utvide tilbudet med 3 nye partier fra høst eller vinter.

Vi har også meget gode tilbud til damer og menn i alle aldere.

Alle våre partier blir ledet av høyt kvalifiserte trenere.

Trimgruppa starter igjen ved skolestart.

Har du lyst til å melde deg på trimmen?

Ta kontakt med Stein Rennemo på telefon: 95257105
eller på e-post: stein.rennemo@astrazeneca.com

Dere kan også ta kontakt med daglig leder på klubbkontoret.



**Veien til en
bedre inntekt
for din klubb**

Fotballgruppa



I for sommer var endelig kunstgresset på plass. Etter en lang vinter, er det godt å se hvordan ungene stor- koser seg der, både i skoletida og på fotballtrening. Nå om dagen er det seriekamper for fullt på banen. Det betyr at fotballtreninga til Haugerud, har blitt flytta til Lille-Wembley.

Det er gøy å se hvordan det vrirler av rød- og blå- ledde gutter og jenter med en ball under armen. Vi er heldige som har så kort vei til en kunstgressbane. Det er godt for ungene å komme seg litt vekk fra tv og dataspill og heller bruke kroppen.

Bare flomlyset kommer på plass nå, så er alt topp! Haugerud fotball har ca. 100 spillere. Vi har en klubb vi er stolte av, og her skal alle være velkommen. Det er mange frivillige som gjør sitt for at barna skal ha et fritidstilbud, og det er vi glade for. Uten dem hadde det ikke vært mulig å drive som vi gjør. Ta gjerne kontakt hvis du lurer på noe.

Micro: Trener: Leif Sørensen 22 32 68 11

MP 8: Ressurs-gruppa:

Berit Odden

Bente Meyer

Rune Karlstad

MP 9: Trener: Terje Hasle

MP 10: Trener: Seare Goitom

Gøril Eia

LG 11: Trener: Ali Battak

LG 12: Trener: Ronny Møller

Ole Grønli

Knut Karlsen

22 32 31 71 / 93 22 21 52

22 32 82 19 / 90 60 61 80

22 30 42 60 / 91 59 58 86

22 30 80 24 / 40 40 75 52

22 30 84 78 / 93 05 59 98

22 32 32 84 / 91 10 44 27

22 30 80 12 / 99 30 55 56

92 88 02 72

22 76 20 84 / 91 38 04 07

41 21 35 52

Vålerengas spiller Thomas Holm's FOTBALLSKOLE

PÅ HAUGERUD kunstgressbane 5.-8. JULI

Kjente
fotballspillere
kommer innom!

Hver dag fra kl 09.00-15.00
Gutter og jenter opptil 13 år

Alle får drikke, men husk å ta med mat
hver dag, bortsett fra fredag,
da får alle grillmat.

Deltakeravgift kroner 750,-

Innbetaling må gjøres over postgiro
0539.3699657 (husk kvittering)

INNEN 30. JUNI

Premie og diplom til alle!

Henvendelse tlf. 22 32 85 87/95 95 15
eller tommy@s-m-s.no

HUSK Å TA MED KVITTERING VED FREMMØTE!

SAMARBEIDSPARTNERE:

bama



**ALNABRU
CATERING**

**AKTIV
RYDDECENTRAL A/S**



CONTAINERSERVICE
23 30 35 00

GRESSHOPPA SPORT

TVEITA SENTER TELEFONLISTE



• **MAT & VIN/SERVERING**
 AB pizza og kebab22 75 88 88
 Baker Samson22 26 47 75
 Coffee Break.....22 75 67 62
 Dolly Dimple's.....04440
 Kara Import (frukt & grønt).....22 75 86 90
 Lunsjstødet Karl P. Nordby22 27 07 19
 Meny22 75 87 20
 Narvesen22 27 36 88
 Rimi.....22 27 05 10
 Vinmonopolet23 12 50 03

• **HELSE/KROPP/HÅR**
 Apotek1.....22 76 18 80
 Athene-klinikken22 76 00 90
 Esthetique22 27 69 60
 Hans & Hennes hår22 26 12 00
 Life - helsekost22 27 58 90
 Mudo Instituttet22 75 60 70
 Nikita.....22 75 81 01
 Solhuset.....90 79 44 62
 Tveita Frisør22 27 41 37
 Tveita Legesenter22 76 19 50
 Tveita Fysikalske22 27 07 14
 Tveita Tannhelseklinikkk22 27 43 33
 Vita22 75 89 28

• **KLÆR, SKO OG TILBEHØR**
 4you222 27 22 10
 Baby Best22 26 52 05
 Bag'n22 75 62 00
 Boys of Europe22 78 61 36
 b.young.....22 27 23 30
 Cubus.....22 78 61 11
 Dressmann22 76 23 90
 Eurosko.....22 27 10 00
 Eva Klær22 26 99 50
 Glitter
 Glitter & Crafts22 27 42 22
 H-sko22 27 42 40
 Lene V23 12 64 30
 Lindex22 76 02 38
 Ling Design22 76 03 90
 Match22 76 24 53
 Popin22 26 17 10
 Sam's Menswear22 27 05 06
 Tveita Sport (Sport1).....22 27 62 55
 V'vikes982 51 168
 Wagner.....

• **GULL, UR OG OPTIK**
 Bjørklund23 12 50 90
 Brilleland22 27 41 03
 Gullåren.....22 26 53 54

• **TELE- OG DATA**
 Mehr Data.....22 27 27 22
 Spaceworld22 78 64 00
 Telekiosken.....22 26 09 40

• **SPESIALFORRETNINGER**
 Sjøberg blomster.....22 27 41 07
 Tropehagen Zoo.....22 75 60 50

• **HJEM OG INTERIØR**
 Christiania GlasMagasin22 26 20 40
 Jernia22 75 51 90
 Kid Interiør22 27 24 15
 Nille22 75 81 33
 Spunkurven.....22 27 67 27

• **BOK, MUSIKK, LEKER OG HOBBY**
 Ark.....22 75 66 50
 Edwis leker22 27 46 00
 Mauds garn22 75 63 30
 Notabene22 27 92 70
 Free Record S'hop22 75 88 47

• **BANK/POST**
 Nordea22 48 50 00
 Post810 00 710
 SpareBank121 02 77 77

• **EIENDOMSMEGLERE**
 Exact Eiendomsmeglere22 98 14 00
 Obos Megleren22 98 14 20

• **SERVICE**
 Obos Forvaltning22 98 14 60
 Trygg Trafikkskole22 75 56 00
 Tveita Advokatkontor22 34 61 00
 Tveita Renseri22 27 30 00
 Tveita Skorep. & Nøkkelfiling.....22 26 55 40
 Tveita Systue22 26 19 30

• **SENTERKONTOR**
 Senterkontor22 98 14 95
 mail: tveitasenter@obos.no
www.tveitasenter.no

70 butikker - 3 timer gratis parkering

HIF-nytt 2006

et informasjonsblad fra Haugerud IF



ÅPNINGSTIDER: MAN-FRE: 10.00-20.00 LØR: 09.00-18.00

Kontaktpersoner i Haugerud IF:

Leder:	Knut Sælid	knut.saelid@smartcall.no	Tlf: 2232 8587 / 9221 1146
Daglig leder:	Tommy Skjelstad	tommy@s-m-s.no	
Gruppeledere:			
Badminton:	Thomas Marring		Tlf: 2232 8587
Fotball:	Gøril Eia		Tlf: 9110 4427
Håndball:	Terje Hasle		Tlf: 4040 7552
Innebandy:	Jane Johnsen		Tlf: 9225 6862
Tennis:	Erland Vestby		Tlf: 9753 0323
Trim:	Stein Rennemo		Tlf: 9525 7105
Orientering:	Svein Holmby		Tlf: 2232 8587

Våre nettsider er vår viktigste kanal ut til nærmiljøet og all informasjon være tilgjengelig der, samt at den fungerer som en portal inn til hver enkelt gruppeside.

www.haugerudif.no

Opplag: 5500

Redaksjonskomité: Knut Sælid og Tommy Skjelstad

Annonse ansvarlig: Tommy Skjelstad

- Husets spesial** 99,- 155,-
Tomatsaus, ost, marinert biff og løk
- Caruso** 99,- 155,-
Tomatsaus, ost, skinke, bacon, purreløk, paprika og champignon
- Fantasia** 115,- 159,-
Tomatsaus, ost, skinke, ananas, bacon, pepperoni og mais
- Italia** 89,- 145,-
Tomatsaus, ost og skinke
- Haugerud spesial** 99,- 155,-
Tomatsaus, ost, pepperoni, kjøttboller og løk
- Toni's spesial** 115,- 159,-
Tomatsaus, ost, kjøttboller, løk, paprika, bacon og champignon
- Vera** 115,- 159,-
Tomatsaus, ost, skinke, reker, paprika og champignon
- Romana** 95,- 149,-
Tomatsaus, ost, skinke og champignon
- Hawai** 95,- 149,-
Tomatsaus, ost, pepperoni og ananas
- Mexicana sterk** 99,- 149,-
Tomatsaus, ost, kjøttboller, løk og fersk chillipepper
- Pepperoni** 95,- 149,-
Tomatsaus, ost og pepperonipølse
- Pizza La Norvegia** 115,- 159,-
Tomatsaus, ost, marinert biff, løk, champignon og bearnaisesaus
- Margeritha** 85,- 135,-
Tomatsaus og ost
- Vegetariana** 95,- 145,-
Tomatsaus, ost, mais, sort oliven, purreløk, paprika, champignon og løk
- Pizza Grossa** 125,-
Dobbel bunn, ost, tomatsaus, marinert biff, champignon og paprika
- Sole Mio** 115,- 159,-
Tomatsaus, ost, paprika, marinert biff, bacon, løk, sort oliven, champignon

- Opera** 99,- 155,-
Tomatsaus, ost, løk, bacon, marinert biff og paprika
- Inferno sterk** 99,- 155,-
Tomatsaus, ost, marinert biff, champignon, løk og fersk chili
- Mona Lisa** 105,- 155,-
Tomatsaus, ost, marinert biff, purreløk, bacon og skinke
- Calzone** 90,-
Innbakt pizza med ost, tomatsaus og skinke
- El Diablo sterk** 99,- 155,-
Tomatsaus, ost, marinert kylling, champignon, løk og chili
- Fifty Fifty** 165,-
To halve valgfrie pizzaer fra menyen. (Kun stor)
- Sett sammen** 175,-
Sett sammen din egen pizza. Maks 6 granityrer. (Kun stor)
- Calzone Spaghetti Spesial** 110,-
Ost, spaghetti, kjøttsaus og champignon
- Tonno** 110,- 155,-
Tomatsaus, ost, tunfisk, løk, mais og oliven
- Quattro Stagioni** 115,- 159,-
Tomatsaus, ost, biff, skinke, kjøttdeig og champignon
- Quattro Formaggi** 115,- 159,-
Tomatsaus, gorgonzola, mozzarella, parmesan og ost
- Taco** 119,- 169,-
Tomatsaus, ost, nachos chips, kjøttdeig, løk, mais, salsa saus og lørmeddressing
- Parma Spesial** 119,- 179,-
Tomatsaus, ost, parmeskinke, rucicola, pesto, tomatkiver og parmesan

Ekstra tilbehør

Kjøtt / ost	12,-	20,-
Grønnsaker	6,-	12,-
Dobbel bunn	20,-	
SÅKER		
Aioli	15,-	
Rømmedressing	15,-	
Pizzasaus	15,-	
Fersk Chili	22,-	
Pizzakryder	22,-	
Drikke		
Coca Cola, Coca Cola light, Sprite og Fanta	1 1/2	39,-

Haugerud IF Klubbhus

Haugerud IF har også et klubbhus som leies ut til selskaper, bursdager, nyttår, julebord, juletreffester osv. Vi leier også ut klubbhuset på dagtid til møter, kurs etc.

Sommer 2004 ble det lagt heller og satt opp bord med benker ved siden av huset. Dette gjør det mer attraktivt for folk å leie til sommerfester m/ grilling. Klubbhuset er under konstant utvikling og forbedring. Klubbhuset kan ta inntil 40 personer, med dekketøy til 40 pers. Kjøkkenet er romslig, med utstyr som oppvaskmaskin, kornfyr, kjøleskap og fryser. Huset har 2 toaletter. Musikkkanlegg må leietager ordne selv. Leie pris fredag og lørdag kr. 1800,-. Ingen rabatt for medlemmer i helgen. Konfirmasjon og Nyttår gjelder andre priser. Leie ukedager: Etter avtale. Rengjøring kan bestilles og koster kr. 700,-

For leie, eventuelle spørsmål, ta kontakt med:

Tommy Skjelstad

Tlf: 22 32 85 87 / 922 111 46

E-post: tommy@s-m-s.no

Kom gjerne innom for å ta en titt.



BORO PROSJEKT AS

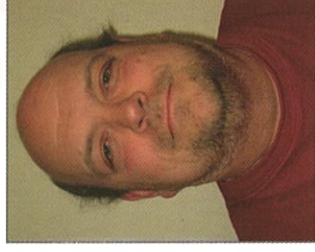
Rådgivende ingeniører
Wergelandsveien 23 B, 0167 Oslo



Vi takker
Esso Trosterud
Servicesenter for god
suport og støtte!

NÅ OGSÅ MED
GATEKJØKKEN!

HAUGERUD IF HÅNDBALL



KJÆRE VENNER AV HAUGERUD IF.

Velkommen til et nytt år i idrettens tegn. Siden forrige utgave i 2005 har det skjedd mye! Hellerud IF er lagt ned og de resterende medlemmene er nå i Haugerud IF. Dette betyr at medlemsmassen til Haugerud IF har økt med over 200 medlemmer. Det har vært en lang prosess for å få dette til, men nå er alt i orden. Det er en glede å se at alle støttespillerne i Hellerud vil være med i HIF.

Vi har også bygd en ballbinge som vi er stolte. Stor takk til bidragsyterne som daglig leder nevner på sin side i dette bladet. Velkommen skal dere være alle sammen!

Fotballen.

Fotballavdelingen øker nå voldsomt og har lag fra miniputt til seniorlag. Fotballen har en fin sesong med flere puljevinnere og økt rekruttering.

Innebandy/Badminton.

Vårt damelag i innebandy rykket desserre ned fra eliteserien, men har som målsetning å være i toppen i østlandsserien. Herrelaget rykket opp til 2.divisjon. Jeg vil gjerne også gratulere Marius Fartum med landslagssamling U-17 i badminton.

Jeg vil anbefale alle å ta en titt innom Haugerudhallen i løpet av vinteren. Vi kan tilby håndball, innebandy og badminton... Jeg vil også oppfordre alle å benytte sponsorene våre i dette bladet. De gir oss muligheten til å opprettholde et høyt sportslig nivå.

Husk at Haugerud IF er en av de viktigste bidragsyterne til et sterkt nærmiljø.

Til slutt ønsker jeg alle idrettsvenner et fortsatt godt, nytt "Haugerudår".



Knut Sælid
Leder

Haugerud IF, Håndball



Startet i Haugerud: Fra starten i 1970

Antall medlemmer: 250 stk

Antall lag: 14 + Håndballskolen

Hjemmebane: Haugerudhallen

I seniorklassen stiller vi med 3 damelag og 1 herrelag.

I juniorklassen stiller vi med følgende lag:
Jenter: 9,10, 11, 13, 16, 17 og et 18 lag.
Gutter: 33

Vi trenger spillere på alle nivåer og i alle aldre.
For treningstider se
www.haugerudhandball.no

Styret består av totalt 5 medlemmer.

Leder er Terje Hasle

Ta kontakt på med klubbkontoret på tlf:
22 30 85 87 / 922 111 46

Ta kontakt på e-post:
haugerud@ronhandball.no

Med vennlig hilsen
Terje Hasle

Leder
Haugerud IF – Håndball

Har du lyst til å støtte Haugerud IF?

Bli medlem!

Ved å bli medlem i Haugerud IF hjelper du oss med driften av klubben, dette hjelper oss også med å gi barna i vårt nærmiljø et bra tilbud, uansett i hvilken alder eller hvilket nivå de er på.

Dette koster kr.300,- i året og du blir da et fullverdig medlem av Haugerud IF. Et støttelemskap koster kr.150,- i året, men du har da ikke stemmerett på generalforsamlingen.

Dere kan også være med å støtte gjennom å annonsere til dette magasinet.



Vi gir ut 1 nummer i året og opplag er på 5500. Annonserer som avtaler over flere år får rabatt.

Bladet blir gitt ut til alle huster på Haugerud, Trosterud og Tveita.

For å få klubben vår til å gå rundt så er vi avhengig av hjelp fra alle dere som har mulighet til hjelpe oss.

Ta kontakt med Tommy Skjelstad eller en av de andre kontaktpersonene i Haugerud IF. All kontaktinformasjon er på neste side.

Med vennlig hilsen
Styret i Haugerud IF

AKTIV RYDDECENTRAL AS
CONTAINERUTLEIE • RYDDING

Container Service

- Containerutleie
- Brukhandel
- Rydding
- Bortkjøring
- Dødsbo kjøpes
- Forhandspris

AKTIV RYDDECENTRAL AS
Postboks 20, Kjelsås - 0411 OSLO
Enebakkveien 50 - 0657 OSLO
Tlf: 23 30 35 00
Mobil: 9300 1928
E-post: pos@aktivryddecentral.no

www.aktivryddecentral.no

Trimgruppa

Dette er et meget populært tilbud vi har i Haugerud IF. Treningen foregår på Haukåsen og Lutvann skole. Juniorpartiene vi har på Haukåsen skole er spesielt populære på grunn av svømmingen i skoles basseng etter hvert parti. Har er pågangen selvfølgelig meget stor og vi håper å kunne utvide tilbudet med 3 nye partier fra høst eller vinter.

- Vi har også meget gode tilbud til damer og menn i alle aldere.
- Alle våre partier blir ledet av høyt kvalifiserte trenere.



Har du lyst til å melde deg på trimmen?

Ta kontakt med Stein Rennemo på tlf: 95 25 71 05 eller på e-post: stein.rennemo@astrazeneca.com

Dere kan også ta kontakt med daglig leder på klubbkontoret.



Haugerud Håndball – i fremgang

Klubbens hovedstyre har gjort en kjempeinnsats for å få skaffet til veie nok penger til en ballbinge, **TUSEN TAKK** til Norsk Tipping, Norges fotballforbund, Bydel Alna, Fagerholt borettslag, Haugerud borettslag og St.Hansfjellet borettslag for deres bidrag.

Gratulerer til oss alle sammen og la hjelpe hverandre til å ta vare på den slik at flere generasjoner får glede av den.

Jeg holder **åpen café** i klubbhuset hver torsdag fra kl: 1600 til kl: 2000 og håper alle som har noe de lurer på, kommer innom. Jeg har utvidet tilbudet og menyen inneholder nå også toast. Mine vafler har allerede blitt omtalt som legendariske og kaffen har fått enda større skryt, men jeg setter også pris på alle som kommer innom for å slå av en prat.

Jeg **selger** også **Haugerud effekter** og **Ullmax undertøy**, alt til inntekt for klubben.

Mine kontortider er: Tisdag kl:0800-1600
Torsdag kl:1600-2000

Mine telefontider er: Onsdag kl:0800-1600
Torsdag kl:1200-1600

Jeg kan også nås på:
Telefon: 22 32 85 87 eller 922 111 46 • E-post: tommy@s-m-s.no

Med sportslig hilsen

Tommy Skjelstad
Daglig Leder, Haugerud IF

VEIEN
TIL EN
SIKKER
INNTE
KTSKIL
DEFOR
DINKL
U B B !

SMS

sports &
markeds
service

922 111 46

Haugerud IF, Fotball

Fotballserien 2006 er nå avsluttet og Haugerud har hatt en flott sesong på "egne ben" for første gang på 6 år! De fleste av SK Herreruds spillere har spilt for Haugerud i år, da SK Herrerud ble nedlagt fra 01.01.06. Kunstgresset sto ferdig til seriestart og bua er gjenåpnet med salg av duftende kaffe, vaffer etc.! Der blir det nok kø neste sesong!

Haugeruds gutter JUNIOR og G15 er i år seriemestere i sine puljer, JR vant kvaliken for opprykk til 2. divisjon og G15 rykker opp til 1. divisjon neste sesong. GRATTIS til spillere og trenere!

For å kunne tilby et fortsatt godt fotballtilbud til alle spillere i nærmiljøet vil Haugerud IF, Fotball fortsette samarbeidet med Trosterud IL og fra denne høsten inngås også felles samarbeid med Furuset Fotball IF for spillere fra 13 år.

Intensjonen med samarbeidet er at vi sammen skal kunne tilby et godt fotballtilbud med 2 lag i alle aldersklasser og bli med Furuset i samarbeidet med Groruddalen ballklubb. Vi vil tilby gode treningsforhold med trening både på Haugerud og Furuset, påmelding av de beste til talentutvikling og SUP og på denne måten beholde spillerne lengst mulig i nærmiljøet.

Vi gleder oss!

Styret



HIF TIL G-13 ▶

Gjør som Haugerud IF

bruk oss til dine trykksaker

Identidé

trykksaker fra A – Å • Logo • Konvolutter • Nettsider

Professor Birkelandsvei 26B • mobil 9300 2282/9054 9500

Wist Mikaelson & Gifstad AS
AUTORISERT EL. ENTREPRENØR

M & G

Tlf. 22 15 39 05, Per Kvibergsgt. 8, 0478 Oslo

Haugerud IF, Tennisgruppa

Haugerud tennis er en relativt nystartet tennisklubb med to flotte grusbaner beliggende rett bak klubbhuset til Haugerud IF. Gå inn på www.haugerudtennis.net. På hjemmesidene finner du all relevant informasjon.

Haugerud IF Tennis arrangerer kurs kontinuerlig. Sjekk hjemmesidene eller mail oss direkte: bo.sarpebakken@nifu.no
Vi ønsker nye medlemmer hjertelig velkommen.



Dette gjelder spillere med ulikt ferdighetsnivå: nybegynner, øvet, og gjerne spillere med ambisjoner om å spille lagtennis. Du kan selv benytte vår utfordrerliste til å avansere på rankingen. For alle opplysninger om seriespill 07 kan du kontakte lagleder Håkon Trandum på: kronaa@online.no

Vi ønsker både gamle og nye medlemmer velkommen til tennisspill i 2007.

Haugerud Tennis
Erland Vestby, Leder

Haugerud IF, Badminton

Treningstider er:

Gruppe 1
Voksne spillere

Haugerudhallen Mandager 19:00 - 21:00
Ekeberghallen Tirsdager 20:00 - 23:00
Oppsal Arena III Onsdager 18:00 - 20:00
Oppsal Arena III Fredager 18:00 - 21:00
Haugerudhallen Lørdager 09:00 - 11:00

Gruppe 2
Voksne spillere

Ekeberghallen Tirsdager 20:00 - 23:00

Gruppe 3
Barn og ungdom

Haugerudhallen Mandager 17:00 - 19:00
Oppsal Arena III Onsdager 19:00 - 19:00

Vi ønsker våre nye medlemmer hjertelig velkommen!

Med sportslig hilsen
Thomas Marring, Leder, Badminton



▲ Marius Fartum - Norges beste juniorspiller

Vi ønsker alle lag lykke til i serien!



Haugerud IF, Innebandy

Noe å se opp til...

Denne sesongen vil innebandydamene til Haugerud IF være i angrepposisjon. Etter to sesonger i eliteserien har de lært mye og vil kunne ta nytte av dette i kampen om opprykk. For første gang på flere sesonger har de noe å se opp til.

Kanskje det ikke er så negativt med en ny start. Nye ark og fargestifter benyttes gjennom nye trenere. Jon Alexander Lysgård og Rune Hovi vil ha ansvaret for kommende sesong.

Begge har fartstid i klubben som herrespillere, og Lysgård har i tillegg vært trener for damene 2 sesonger tidligere. Det endte med opprykk to sesonger på rad – endestasjonen het eliteserien. Vi krysser fingrene for at dette er ett godt omen...

Stallen har gjennom våren vært igjennom en liten endring.

Nye spillere kommer inn og noen velger å forlate oss. Men slik vil det alltid være, vi ønsker alle velkomne hos Haugerud IF – både nye og tidligere spillere!

De som tar turen innom Haugerudhallen for se på klubbens flaggskip, har en positiv opplevelse i vente.

Vel møtt til sesongen 2006/2007 – veien tilbake til eliten har startet!

restaurant & bar

Levende musikk
hver fredag og
lørdag.

Åpent
14.00 - 23.00
man. - tir.
14.00 - 01.00
ons. - søn.

Telefon 22 26 11 00
Østensjøveien 64,
Bryn
0667 Oslo

Ta med hjem
service.



OSSEN

Grafisk&Plast as