



Superstjerne på Haugerud-besøk

Kaptein på Pakistans landslag. Stort høyere går det ikke an å komme i cricket. Da er man superstjerne. Men Misbah Ul-Haq er ikke mer superstjerne enn at han avla Haugerud og idrettslaget vårt et besøk for å spille med barn og unge og drive reklame for cricket-sporten.

Mange ville utfordre landslagsskapteinen på banen, og mange ville ha bilde av seg sammen med ham. Slik ble det! En stor dag for alle, også for Haugerud IF og for Cricket-gruppa vår.



Bli med:

Trim og svømming for barn

Den populære barnetrimmen med svømming er i gang igjen, og det er plass til flere. Hver mandag på Haukåsen skole, først i gymsalen og så i svømmehallen sammen med foreldre. Fra to til 12 år.

Første parti starter kl. 17.00 (de yngste), og de to neste begynner 17.45 og 18.45.



Haugerud IF med utstyrsavtale med Nike og Torshov Sport:

Fin profilering, flott utstyr og rimelig pris

- Sportsutstyr skal være godt å bruke, det skal være attraktivt for utøverne og det skal profilere klubben på en flott måte. Dette oppnår vi med den nye utstyrsavtalen med Torshov Sport og Nike, sier Dag Endal, leder i Haugerud IF.

- Vi har fått veldig gode tilbakemeldinger fra ledere og spillere! Lagbildet av G2000 viser hvor fint det kommer til å bli etter hvert som flere og flere i klubben. Foreløpig har alle nøkkelpersoner i klubben fått treningsjakker, Fotballgruppa har kjøpt inn Nike-jakker til langt over 100 spillere og ledere, og nå kjøper Håndball og Innebandy nye Nike-drakter til sesongstart.

Dag Endal sier at Haugerud IF er avhengige av gode priser på utstyr.

- Vi er en klubb som tar lave avgifter

av utøverne våre. Dermed har vi begrenset med penger å bruke på kjøp av utstyr. Nike har tilbudt oss en god avtale. Vi kan kjøpe populært og flott sportsutstyr til en god pris.

Nå er det valgt ut en "klubbkolleksjon", dvs. et sett av klær som skal ha HIFs merke og farger og som skal være felles for hele klubben. Noe av utstyret er avbildet på denne sida. I tillegg til at klubben kjøper inn utstyr til lagene, kan alle spillere og ledere hver for seg kjøpe det de har lyst på. Man kan kjøpe over disk hos Torshov Sports fotballavdeling på Torshov, og man kan bestille gjennom den helt nye web-butikken som Torshov og Nike har laget for Haugerud IF. Se web-adresse nederst på siden.

Klubbens medlemmer får 15 % rabatt på klær fra Nike når man bestiller enkeltvis og 25% når klubben gjør fellesinnkjøp. Man får også rabatt på annet sportsutstyr dersom om man sier i butikken at man er medlem i Haugerud IF.



Haugerud IFs kontaktperson hos Torshov Sport, Syver Eriksen, signerer utstyrsavtalen med klubbens leder Dag Endal.

AC14
Treningskjorte



AC14
Treningsjakke



Park Knit
kampshorts



Park V
Spillertrøye



Club Team
Duffelbag



Kjøp Nike-utstyr med Haugerudprofil gjennom klubbens nettbutikk : <http://haugerudif.no/no/nike-utstyr/>



Capoeira:

Aktivitet for alle aldersgrupper

- I capoeira er det plass til alle, fra de aller minste til en veteran som meg. Og vi trener sammen, Kelly på fire år og jeg på 75!

Kåre Ertresvåg reiser langt hver onsdag for å delta på en aktivitet han har blitt glad i; capoeira. Helt fra Eiksmarka i Bærum til Haugerud. – Jeg ble fascinert da jeg så en oppvisning i Frognerparken sist sommer. Jeg var komplett nybegynner og er det fortsatt, men prøver å utvikle meg.

Det er plass for alle i capoeira, i alle aldre og ferdighetsnivå, man konkurrerer med seg selv i samspill med andre om å bli bedre. Og man kan ta «gradering» og møte andre etter hvert også om man vil og får det til.

Kåre forklarer at til forskjell fra mange andre idretter som er strengt aldersinndelt, trener alle aldre sammen i capoeira. - Og det fungerer! En av de første gangene jeg trente, kom en femåring bort til meg og ga

veiledning: «Hvis du gjør det slik i stedet, lurer du motspilleren!».

Capoeira har sin opprinnelse blant svarte slaver i Brasil. De fikk ikke lov å trene på de kjente kampsportene, så de laget sin egen variant. Alle sitter i ring, noen av utøverne spiller rytmeinstrumenter og synger mens to og to «duellerer» inne i ringen. En slags judo eller taekwondo i sakte kino, men uten å røre hverandre. Eller en improvisert pardans uten berøring.



- Grunnbevegelsene er ganske enkle, men likevel er det krevende og morsomt, og de mer avanserte bevegelsene er helt utrolige og krever mye trening, forteller Kåre Ertresvåg. – Man skal forholde seg til motspilleren, lese hva han eller hun har tenkt å gjøre og så beskytte seg gjennom egne bevegelser, uten å berøre hverandre.

– Jeg var veldig støl i begynnelsen. De som har drevet dette lenge, blir skikkelig akrobatiske. Rene slangemennesker, slik som instruktørene våre, Morena og Axé. Dette er for øvrig capoeira-navnene deres. I folkeregisteret står de oppført som Geneviève Chevalier og Ove-Kenneth Nilsen. Det er disse to som på dyktig vis leder capoeira-treningene på Haugerud.



Kåre forklarer at capoeira egentlig dreier seg om lek med vekt og balanse. - For alle, uansett alder, blir bevegelse i leddene utfordret, og muskler blir trent på en annen måte enn til daglig. Det er veldig viktig å vedlikeholde bevegelse og muskelstyrke gjennom hele livet.

Capoeira handler om kroppskontroll i alle former. Og da gjør det ikke noe om Kelly er fire og et halvt år og jeg er 75. Vi kan trene sammen. Å være sammen slik på tvers av aldersgrenser, er en ekstra glede ved capoeira.

Tren med veileder hver torsdag i september!

Slik ser de ut, de nye trimapparatene som står ved sørenden av fotballbanen på Haugerud. Men det er sjelden de er så tomme som bildet viser. Store og små bruker apparatene hver dag. Det er fritt fram for alle som vil!

Vil du trene mer systematisk med apparatene? Og få litt veiledning? I september har du sjansen. Kl. 16.30-18.30 hver torsdag møter du instruktør Tove Mette Lohne ved trimapparatene. Der kan du lære mer om bruken av dem og få laget ditt eget lille treningsprogram.



Til venstre : Også innebandysjefen Christer Hansen (t.v.) stilte opp seint og tidlig i dugnadsgjengen under Norway Cup, like god med kaffekanna som innebandykølla. Til høyre : Patrick Sveen i aksjon, nå fast tilbake i HIF denne sesongen.

Haugerud IF Innebandy:

Kameratgjeng med et hårete mål

Vi har satt oss et mål som ingen har klart tidligere, - å gå ubeseiret gjennom en hel sesong i 1. divisjon i innebandy. Det er realistisk! Vi har et bra lag nå.

Christer Hansen er ny leder for Innebandygruppa i Haugerud IF og aktiv spiller på herrelaget. – Vi spilte oss til opprykk til Eliteserien i fjor, men vi valgte å ikke benytte den muligheten. Dette ville krevd for mye av oss, både sportslig og økonomisk. I stedet for å slite oss gjennom en sesong på øverste nivå, har vi valgt å ha det gøy som et av de beste lagene på nivået under, forklarer Christer.

- Vi skal spille underholdende innebandy. Vi kan love mye moro til dem som møter opp på hjemmekampene våre i Haugerudhallen utover høsten og vinteren. Vi har avdelingens beste topprekke. Vi har fått Patrick Sveen og Thomas Ihle tilbake i stallen. Vi har de beste keeperne, og vi har fire-fem spillere som kan bli seriens toppscorer.

Innebandyherrene i Haugerud IF har valgt å gå en annen vei enn mange andre gode lag, som kjøper inn spillere for å toppe laget. – Vi har gjort et valg. Vi er en god kameratgjeng som har vært sammen nesten siden vi gikk på barneskolen. Denne gjengen står sammen om å underholde i 1. divisjon et år eller to.- Så får vi se hva framtiden bringer av nye utfordringer.

Innebandykampene går på lørdag ettermiddag i Haugerudhallen. Innebandy har samme sjarm som håndball, til forskjell fra for eksempel fotball: Det skjer noe hele tida. Full fart, spiller bølger fram og tilbake, og det blir mange mål. – Vi ønsker flere velkommen på tribunen, sier ”innebandydirektøren” Christer. – Dette blir gøy!

Køllekunstner Snellingen



Det er bare noen få i Norge som får til dette skikkelig, Anders Snellingen på Haugeruds innebandylag er en av de aller beste. Det handler om trikset ”zorro”. Vanskelig å forklare skriftlig og vanskelig å forstå når det skjer, – men plutselig ligger ballen i mål.

Anders får ballen til å balansere ytterst på kølla, som sveives fram og tilbake foran mål. Keeper mister oversikten, forsvarerne mister oversikten – og plutselig ligger ballen i nota. Merk dere navnene: Snellingen og Zorro. De kan oppleves i Haugerudhallen.



Haugerud IF og Norway Cup

Full aktivitet på de to skolene på Haugerud den siste uka i juli. Opp mot 400 tilreisende Norway Cup-spillere hadde base hos oss på Haugerud. Vertskap var Haugerud IF Badminton, som hadde sin absolutt travleste uke i året. Klubben hadde vakt hold og vertskapsoppgaver 24 timer i døgnet i åtte dager. Fire-fem på vakt til en hver tid. Det blir opp mot 800 vakttimer til sammen! Inntektene av innsatsen sikrer driften av innebandytilbudet på Haugerud det neste året. Her er noen situasjonsbilder fra skolene, samt bilde av Haugerud-laget som gjorde det best i årets Norway Cup; G2003.



Ny møteplass som påbygg på Haugerudhallen?

Sjansene er store til at vi får et nytt påbygg på Haugerudhallen! Det ser ut til at planleggingsarbeidet kan begynne raskt, allerede tidlig på høsten. Det er snakk om et påbygg i det åpne rommet mellom de to inngangene til hallen som kan inneholde myldreplass, kafé, møterom osv.

Ideen om at vi trenger en sosial møteplass på Haugerud har fått gehør i det politiske miljøet. På sitt møte den 18. juni satte Bydelsutvalget av 150.000 kroner til å prosjektere et

påbygg på Haugerudhallen. Påbygget er også satt opp som et prioritert tiltak i foreløpige planer for Områdeløftet Trosterud/Haugerud, som skal igangsettes i 2016.

Tegningen vi gjengir her, er en skisse som Haugerud IF fikk laget i 2009 da det var snakk om å bygge om hele Haugerudhallen. Det er ikke sikkert samme løsning blir valgt nå, men skissen gir en anelse om hva som er tenkt.

Hver lørdag:

Åpen hall for tenåringer

Hver lørdagskveld, gjennom hele skoleåret, er det Åpen hall i Haugerudhallen. En uformell møteplass for ungdom mellom 13 og 18 år. Hver lørdag samles mellom 50 og 100 ungdommer i hallen.

Hallen er full av aktivitetsutstyr, så det er fritt fram for de som vil prøve på innebandy, badminton, bordtennis eller andre ting. Noen velger å bare møtes og prate, kanskje kjøpe seg litt i kiosken.

Ungdommer her fra Haugerud er engasjert som ledere og instruktører: Hamda, Dekia, Jenny, Morty, Ermin, Irvin og Yassin. Disse skifter på å ha ansvar for lørdagene.

Åpen hall har i år fått ny leder; Mai-Britt Andersen. Hun tar over etter en mangeårig og stor innsats av Knut Sælid. Han har bygd opp Åpen hall-tilbudet sammen med unge fra nærmiljøet.

Åpen hall drives i samarbeid med Oslo idrettskrets, som årlig bevilger rundt 250.000 kroner fra støtteordningen "Inkludering i idrettslag".

Åpen hall: Hver lørdag i Haugerudhallen mellom kl. 18.00 og 22.00. Oppstart 5. september.



Ny matte på Haugerudbanen i 2016?

Dersom byens politikere er enige når 2016-budsjettet for kommunen skal vedtas, står Haugerudbanen for tur til å få nytt kunstgress neste år! Oslo idrettskrets og Oslo fotballkrets har satt opp banen vår blant de ti banene i Oslo som de ønsker skal pusses opp neste år.

Banen er flott å spille på, den er i bruk nesten døgnet rundt, og dekket holder fortsatt bra kvalitet. Men kunstgresset er blitt 12 år gammelt og modent for utskifting. Haugerud IF vil gjøre et forsøk med å gjenbruke kunstgresset fra Haugerudbanen. Flere klubber har gjort dette før oss. Ballbingen trenger også et nytt dekke.

I forbindelse med skifte av gresset er det aktuelt å gjøre noe også med andre ting; ballnettene rundt banen, gjerdene osv. I tillegg har klubben nå fått penger til å montere to innbytterbåser og å kjøpe ny utstyrsbrakke. Vi planlegger å ta dette samtidig med skifte av banedekket.



Haugerud IF Cricket har startet barnelag

Nå er Haugerud IF Cricket i gang også med aktiviteter for barn! Det nye barnelaget debuterte nylig i en turnering i Drammen. De spilte tre kamper; én med seier og to med tap.

En god start. Det kommer nye sjanser! Laget skal delta i flere turneringer utover høsten. Vi ønsker det nye laget lykke til.

Cricket-show i Haugerudhallen



Mye folk, store forventninger, god stemning. Slik var det da cricketmiljøet her i bydelen fikk anledning til å møte en av de virkelig store i internasjonal cricket, en superstjerne: Misbah Ul-Haq, kaptein for Pakistans landslag. Arrangementet skulle vært utendørs i Haugerud IFs cricket-pitcher, men på grunn av øsende regn ble arrangementet gjennomført i Haugerudhallen. Opp mot 200 møtte likevel opp.

Mange fikk sjansen til å utfordre Ul-Haq på banen, men man trengte ikke være cricket-kjenner for å se hvem som gikk seirende ut av disse duellene. Men moro var det likevel. Det er ikke hver dag barn og ungdom her i området får kaste mot en av verdens største cricket-stjerner. Etterpå var det autografer og fotografering, og det var kanskje det aller mest populære.



Nytt badmintontilbud for barn

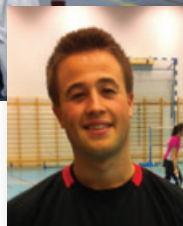
Badmintongruppa inviterer barn som går i 1. til 4. klasse til aktivitet én time i uka i Haugerudhallen. Varierte aktiviteter, samtidig som du får lære badmintonteknikk av Sondre Flåten Jørgensen, en av landets beste trenere.

Hver mandag fram til jul, mellom kl. 17-18. Åpent for både deg som er ny-

egynner og deg som allerede har spilt litt.

Tilbudet er gratis og starter opp så snart vi har fått ti deltakere.

Meld deg på så raskt som mulig til Terje Fjelldal på epost tf@norpost.no. Ring Terje på telefon 906 65 913 hvis du lurar på noe.



Fra høsten 2015 har Haugerud IF disse aktivitetene og gruppene.

Her finner du kontaktinformasjonen til det du er interessert i.

Les mer på klubbens hjemmesider www.haugerudif.no

Tennis

Haugerud IF Tennis har ca. 50 medlemmer, så det er god plass til flere. Vi har to grusbaner og en hardcourt-bane. Ikke faste treningstider, det er bare å komme på banene for å spille. Vi har også tilbud for rullestol-tennis.

Kontakt:

Kenneth Ytterbø, mob. 920 14 988
kenneth.ytterbo@thoneiendom.no

Sjakk

Nystartede "Haugerud Sjakkforening – barn og ungdom" har spillekvelder annenhver tirsdag gjennom hele året. Kurs og turneringer innimellom. Sted: Haugerud skole. Nybegynnere kl. 17.30 og litt øvede/viderekomne kl. 18.15.

Kontakt:

Mads Aanerud, mob. 971 18 684
mads.aanerud@gmail.no

Volleyball

Volleyballspill for mosjonister en dag i uka. Søndager kl. 17.30 – 19.00 i Haugerudhallen. Foreløpig for voksne fra 16 år og oppover. Møt opp med joggesko og trimtøy. Det er plass for alle, uansett ferdigheter.

Kontakt:

Aleksandra Peek, mob. 968 40 927
apwonderwall@gmail.com

Innebandy

Har lag i herrelag i 1. og 2. divisjon, damelag i 1. divisjon, Old Boys, Old Girls, og ikke minst barne- og ungdomsavdeling. Treninger i Haugerudhallen på onsdager og torsdager.

Kontakt:

Christer Hansen, mob. 980 38 970
christer_o_hansen@hotmail.com

Håndball

Har to damelag som spiller i 3. og 5. divisjon. Interessert i å få i gang mer aktivitet for barn og unge. Treninger tirsdager og torsdager i Haugerudhallen.

Kontakt:

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

Åpen hall for ungdom

Haugerudhallen er som vanlig åpen hver lørdag fra kl. 18.00. Uformelt samlingssted for ungdom fra 13 til 18 år. Gratis inngang, mange aktiviteter å velge mellom.

Kontakt:

Mai-Britt Andersen, mob. 452 18 630
maibritt65@hotmail.com

Badminton

Trener 5 dager i uken, mandag, fredag og lørdag i Haugerudhallen og tirsdag og torsdag i Oppsal Arena. Badminton-skole på Haugerud mandager og i Oppsal Arena på tirsdager og torsdager. Gode treningmuligheter for konkurranse-spillere og mosjonister.

Kontakt:

Øystein Wiborg, mob. 928 97 452
oystein.wiborg@gmail.com

Cricket

Elitelag (City Cricket) og grupper for mosjonister, ungdom og barn. Starter trening og lag for barn og for ungdom. Treningspitches ved klubbhuset.

Kontakt:

Rasab Shazad Ahmad, mob. 980 37 438
rahmad1981@hotmail.com

Trim for barn

Barnetrim på mandager, tre grupper fra 2 år og opp til 12 år. Idrettslek i gymsalen på Haukåsen skole, siden bading med foreldrene i svømmehallen.

Kontakt:

Odd Arne Erikstad, mob. 911 48 745
odd.arne.erikstad@hotmail.no

Trim for voksne

Mandager: Variasjoner av pilatesinspirert styrketrening, strikk, step og ball. Onsdager: Aerobic med bruk av step.

Kontakt:

Odd Arne Erikstad, mob. 911 48 745
odd.arne.erikstad@hotmail.no

Capoeira

Capoeira er blanding av dans, musikk og selvforsvar. Treninger tirsdager kl. 17.00 for barn 2-8 år og onsdager og fredager kl. 18.30 for 9 til 99 år. Haugerud skole tirsdag/onsdag, Haugerudhallen (kjelleren) fredager.

Kontakt:

Morena, mob. 942 01 794
genia78@hotmail.com

Dans for unge og voksne damer: Bhangra/Bollywood og Zumba

På onsdager hele skoleåret. Kl. 18-19: Bhangra/Bollywood og kl. 19-20: Zumba. Trimrommet i kjelleren på Haugerudhallen.

Kontakt:

Laila Svendsen, mob. 934 84 660
svendsen_laila@yahoo.no

Dans for barn og ungdom

Danseklasser i samarbeid med Trosterudklubben. Tirsdager 18.00 for 5.-7. klasse og kl. 18.45 for 8.-10. klasse. Lørdager kl. 18.15 og 19.00 under Åpen hall. Alle klassene: Trimrommet i kjelleren på Haugerudhallen. Påmelding til alle klassene.

Kontakt:

Trosterudklubben, mob. 901 34 602
kultur@diamantenkafe.no

Fotball

Lag, trening og seriespill for gutter fra sjuåringer og opp til senior. Også jentelag i noen aldersgrupper. Mosjonsfotball for voksne søndag kveld. Trening og hjemmekamper: Kunstgressbanen på Haugerud.

Kontakt:

Dag Endal, mob. 911 84 388
dagend@online.no

Haugerud Aktivitetscenter

Sosiale og lærerike aktiviteter på Haugerud IFs klubbhus: Svømming for kvinner (lørdager, på Haukåsen skole), Språkkurs: Norsk (onsdager), Engelsk (tirsdager), Pakistansk kvinnegruppe (fredager).

Kontakt:

Uzma Khan, mob. 993 44 593
e-post uzmakhan19@hotmail.com

Følg oss på Facebook :
[facebook.com/haugerudidrettsforening](https://www.facebook.com/haugerudidrettsforening)

Ta flotte bilder og hashtag oss på
Instagram : #HaugerudIF

For informasjon – besøk vår hjemmeside :
www.haugerudif.no

Vil du vite mer om klubbens tilbud?
Ta kontakt : daglig@haugerudif.no

