



Verdensstjerner på Haugerudbesøk - igjen

Mange millioner pakistanske ungdommer ville gjort hva som helst for å få være med på et slikt bilde. For noen av våre unge gikk drømmen i oppfyllelse. Her er det Abdullah som får autografen fra Fawad Alam på sin cricket-bat.

For mange i Norge er Fawad Alam et ukjent navn. I Pakistan er han superstjerne som en av de yngste på landslaget i cricket. I august var fire landslagsspillere (Tofiq Umar, Fawad Alam og Saeed Ajmal) fra Pakistan gjester hos Haugerud IF Cricket,

Haugerud IF definert på nytt



Det startet her, med Eva, Anita og rundt 30 andre nøkkelpersoner fra klubben. De var samlet på Trosterudvillan i september i fjor til framtidswerksted. Oppgaven var å hjelpe Haugerud IF til å «finne seg selv». Spørsmålet som startet diskusjonen, var hvordan vi ønsker at klubben skal være i 2020. Mange arbeidstimer senere, på årsmøtet i slutten av mars i år, ble resultatet formelt vedtatt: Nytt slagord, tre nye verdiord, en ny virksomhetsidé og et hårete mål for klubben i 2020.

På side 7 kan du lese om resultatene.

med kapteinen Misbah Ul-Haq i spissen også denne gangen. I tillegg kom engelske landslagsspilleren Sajid Mehmood. De hadde et tett program med gallamiddag, trening på Haugerud og oppvisningskamp på Ekeberg.



Bli med på vinnerlaget!

Det var en stolt gjeng spillere og ledere fra Haugerud IF som fikk æren av å motta sjekken som viste at vi ble kåret til Årets idrettslag i Oslo. Seremonien fant sted i Oslo Rådhus med ordfører Marianne Borgen som vert.

- Vi skal bruke utmerkelsen som inspirasjon til å gjøre idrettslaget både større og bedre, sier Thomas Dahl, nestleder i klubben (bak til høyre på bildet). - På den måten skal vi gjøre Trosterud, Lutvann og Haugerud til et enda bedre sted å bo. Nå inviterer vi alle i lokalmiljøet til å støtte klubben, f.eks. slik: Bli støtte-medlem, bli grasrotgiver eller gjøre en frivillig innsats.

STØTT HAUGERUD IF – DITT IDRETTSLAG I NÆRMILJØET:

* **STØTTEMEDLEM:** Send sms med tekst "Haugerud" til 2090. Kontingenten på 300 kroner blir belastet din mobilregning.

* **GRASROTGIVER:** Send en sms med tekst «GRASROTANDELEN 974242613» til 2020. Da går 5 % av det du spiller for hos Norsk Tipping til Haugerud IF.

* **FRIVILLIG:** Send en e-post til klubben med kontaktopplysninger og hva du kan tenke deg å gjøre; daglig@haugerudif.no



Lørdag 15. oktober sørget byrådssekretær Anders Røberg-Larsen og BU-lader Knut Røli for høytidelig åpning av den nye Haugerud-banen. De fikk god hjelp av Bernt Holøien og Geir Ivar Myhre, som har ansvaret for banen på vegne av klubben, og applaus fra bortimot 150 lokale fotballvenner. (Foto: Siw Steinmo)

Flunkende ny kunstgressbane

- Vi er kjempefornøyd. Banen har blitt flott å se på og god å spille på. Dessuten har vi fått hjelp av rehabiliteringsprosjektet til å løse praktiske problemer vi har slitt med, sier Bernt Holøien som er baneansvarlig i Haugerud Fotball.

- Vi har fått den drikkevannfontenen vi har manglet, vi har fått et logisk system med gjerder, ballfangere og innganger, og bommer og asfalt er rettet opp. Videre har ballfangerne fått åpninger vi kan bruke når snø skal flyttes vekk om vinteren, og det er støpt plattinger til nye innbytterbokser, sier Bernt. – Men aller viktigst er det naturligvis at kunstgressmatta er ny og av topp kvalitet.

Bernt retter en stor takk til Bymiljøetaten som prosjektleder og Bane- og Entreprenørservice som entreprenør. – Dette har vært et helt eksemplarisk samarbeid, der vi har blitt inkludert i alle faser og har møtt veldig kompetente og inkluderende folk på alle poster.



Det beste av kunnskap, folk og maskiner ble tatt i bruk da Haugerud kunstgressbane ble fornyet. Med bruk av laser og satellittnavigasjon er profilen på banen justert på millimeteren! For den som ikke tror det, er det bare å legge seg ned og sikte langs midtstreken.

Det eneste skåret i gleden for Bernt og Fotballgruppa er at man ikke kan ha snørydding den første vinteren før banedekket og laget med gummikuler har «satt seg». – Helt sikkert lurt i det lange løp, sier Bernt, som forsikrer at Fotballgruppa har valgt å ta dette som en kreativ utfordring. Vi har funnet andre løsninger for trening, godt hjulpet av Furuset IF.

Yoga – nytt aktivitetstilbud



Etter et par prøvetimer før ferien ble det helt klart: Det er stor interesse for yoga-aktivitet i nærmiljøet vårt. Og nå er første kursserie i gang.

Det er Anna Søderstam som er både initiativtaker og instruktør. Hver tirsdag samler hun opp mot 20 engasjerte deltakere, foreløpig bare damer, til yogaøvelser i samlingssalen på Trosterud skole. Yoga kommer i flere varianter. – Den som jeg praktiserer, heter kundalini-yoga, sier Anna. I tillegg til fysiske øvelser, pusteteknikker, mantraer og meditasjon, har denne yogaformen fokus på å øke vår bevissthet og tilstedeværelse, både i oss selv og i samspill med verden rundt oss.

Finns mer informasjon på Haugerud IFs hjemmeside.

Miniputter med energi



Det er mye energi når innebandy-seniorene våre spiller kamp. Men de matcher likevel ikke energinivået som man opplever når den nye gruppa av miniputter setter i gang i Haugerudhallen. Prøv den som vil. De er 12-15 på hver trening, men det føles og høres som 50. Ikke tvil om at disse trives med trening og innebandy. Litt av en gjeng!

Det nye miniputtlaget for 6-7-åring er første steg i Haugerud Innebandys plan for å bygge opp en yngresavdeling igjen. Med hjelp fra Bandyforbundet og dyktige instruktører fra Wang Toppidrett samles småtingene nå til trening én gang i uka på onsdag ettermiddag i Haugerudhallen. Etter hvert skal gjengen få prøve å spille kamper i såkalte mini-runder.



Victoria – en ildsjel som får folk til å trives

Vi treffer Victoria Hang på telefon i bilen, på vei til badmintonturnering. – Vi skal ut og se på U23-mesterskap i Frogner. Barna er med. Det er mye å lære av å se på gode spillere!

FOTO: STINE JENSSEN

Typisk Victoria. Alltid på farten med badmintonoppgaver. Ser muligheter og tar ansvar. Opptatt av sportslig utvikling og resultater, men bruker først og fremst sin tid til organisering og sosiale aktiviteter. Virkelig en ildsjel i Haugerud IF Badminton.

Victoria forklarer at det begynte helt tilfeldig. – Det var egentlig mannen min, Kim, som ville mosjonere med badminton for å ta av noen kilo. Barna ble med,

og de fikk prøve seg. Etter hvert kom de under kyndig veiledning av Rune Fartum, og i dag er både Aimee og Mathias ivrige og habile badmintonspillere. Hva er mer naturlig enn at jeg som mamma også måtte stille opp?!

Vi har latt familien Hong/Hang (ikke skrivefeil!) være fyldig representert i dette nyhetsbrevet, som eksempler på alle de gode spillere og ledere vi har i klubben. Aimee er avbildet på side 4, mens Mathias er på side 6.

Det var ikke bare enkelt å intervju Victoria om hennes engasjement, for helst vil hun snakke om alle de andre i Haugerud Badminton som gjør en så strålende innsats. Hun nevner dem mange ganger; Øystein, Tore, Hege, hele badmintonstyret. For ikke å glemme supertreneren, Sondre. – En Guds gave til Haugerud Badminton. Jeg finner ikke andre ord, unnskylder Victoria seg med.

- Jeg anbefaler alle foreldre å engasjere seg frivillig i Haugerud-idretten. Man får

Forbilde

så utrolig mye igjen selv, i tillegg til at man sikrer barna et trygt oppvekstmiljø. Det er viktig for meg. Minst like viktig som sportslig suksess.

Mange er kanskje usikre på hva man kan bidra med. Hva skal man gjøre? Er det vanskelig? Ikke nøl. Man får så mange gode opplevelser, forsikrer Victoria. – Da jeg var på turnering i Frogner sist helg,



gikk de første minuttene med til bare å gi og få klemmer, både fra voksne og barn. Gjennom det frivillige arbeidet har jeg og familien fått venner over hele landet. Jeg ville ikke vært det foruten, forsikrer Victoria.

Victoria har valgt å legge sin innsats på det sosiale området; lage aktiviteter som får spillere og ledere til å trives. – Hun har et spesielt talent for dette, røper anonyme kilder i Badmintongruppa. – Hun deltar over alt, gjør oppgaver, tar seg av folk. Alle kjenner henne som flink, arbeidsom og veldig omgjengelig. Særlig har hun et godt rykte som kioskanvarlig på turneringer i Haugerudhallen, får vi høre.

- Hva som er det fineste jeg har opplevd som badminton-mamma? Jeg tror det må være disse arrangementene vi har på hjemmebane i Haugerudhallen. Da er vi et team som drar lasset sammen på en flott måte. Hege som har kiosken sammen med meg. Thu som lager 300 vårruller og kasserolle på kasserolle med stekt ris. De andre foreldrene som hjelper til.

Og så gleder vi oss over tilbakemeldingene fra alle som setter pris på hjemmelaget, eksotisk, god mat. Vi jobber tre dager i strekk, men det gir slik energi når alle bidrar mot et felles mål, sier Victoria.



Magisk opplevelse og fin dessert

Det ble sagt av mange: Dette må være den beste konserten som noen gang er holdt på Haugerud. Og vi klarer aldri å overgå dette i framtida. Den som lever, får se. Det er i hvert fall ikke tvil om at konserten i Haugerud kirke 28. august ble en meget sterk opplevelse for de 400 som fylte kirkerommet til siste stol.

Lista ble lagt superhøyt fra første sekund. Mange fikk seg en skikkelig støkk da Anders Hoff introduserte kveldens konferansier, seg selv! Siden kom Anders sine artistvenner på rekke og rad, både nasjonale og lokale stjerner. Sangere i alle sjangre, pluss trekkspill, jazzdans og et solid orkester. Fullt trøkk, enten det var Knut Marius Djupvik som Joe Cocker-kopi eller Marius Rugsveen fra Larsbråtveien som forbløffet alle som avansert trekkspiller. Og Winta Efrem som kom direkte fra London bare

for å synge soullåter for gamle venner fra Trosterud og Haugerud. Den aller flotteste prestasjonen var det kanskje konferansieren selv som sto for gjennom sine introduksjoner av innslagene. Anders Hoff er en av våre lokale gutter, oppvokst på Trosterud og har slitt ut flere par fotballsko på Haugerudbanen. Han klarte å koble alle innslagene til lokale anekdoter, opplevelser fra oppveksten og kjente steder og folk i nærmiljøet. Kjempegodt gjort. En skikkelig gave tilbake til oppvekstmiljøet ditt, Anders!

Om det var et skikkelig måltid som ble servert i kirka lørdagskvelden, ble gatefesten på søndag en hyggelig dessert. Lag og foreninger fylte gangveien fra kirka og ned til Trosterudklubben med aktiviteter av alle slag; sang, musikk, dans, foredrag, intervjuer, sport og konkurranser, kaffe og vafler og grillmat. Trosterudvillaen ble et samlingspunkt underveis, og dagen ble avsluttet med konsert og ordfører Marianne Borgen i hagen på villaen.



Glede!

Haugerud IF skal dyrke gleden ved å bruke kroppen og være i bevegelse, gleden ved å drive aktivitet i friluft, gleden ved å spille på lag og oppnå resultater sammen, gleden ved å vise god sportsånd, gleden ved å utvikle sine talenter. Klubben skal legge til rette for at utøvere med spesielle talenter skal kunne nå toppen i sine idretter.

Aimee Hong og Therese Nguyen er to flotte representanter for både idretts glede og idrettstalent.

Berit Thyness i EM for veteraner

Haugerud Badminton er aktive på alle fronter. I september deltok Berit Thyness som HIF-spiller i veteran-EM i badminton i Podcetrtek helt øst i Slovenia. Mesterskapet hadde rekorddeltakelse med 35 land og over 1.000 spillere i aksjon. Norge hadde ni deltakere, og en av dem var altså Berit.

- Jeg stilte uten store ambisjoner denne gangen på grunn av langt skadeavbrekk, men jeg følte at formen var bra etter god trening fra mai forteller Berit. - Men EM er krevende. Det spilles et rent cup-system, slik at hvis man taper en kamp, er man ute. Jeg fikk en god start med seier både i single og mixed double første dagen.



Ikke alt gikk på skinner for HIF-spilleren. - På trening etter første dag pådro jeg meg kink i ryggen! Heldigvis hadde jeg én dag kampfri, og da ble det rom for ti behandlinger hos kiropraktor før jeg stilte i neste kamp, som jeg også vant.

Men det holdt ikke helt til mål. I åttendelsfinalen ble det tap for en ungarsk stjernespiller som siden gikk helt til finalen. - Det spennende er at jeg ser helt klart at jeg kan spille på nivå med de beste. derfor blir det å til å trene godt fram mot BWF World Senior Championships, som avvikles i India september 2017. Da håper jeg på medalje, forsikrer Berit.



Helge – et forbilde!

Jeg er Helge Heen. Er av den gyldne og sagnomsuste 73-årgangen, født og oppvokst på Haugerud. Er i dag heldig gift med Kristin og har 2 flotte jenter Emma og Thea. Jeg vil gjerne fortelle litt om oppveksten min på Haugerud, og hvor ufattelig bra det sosiale og sportslige miljøet var. Det har formet meg mye som person.

Startet mine år i rød-blokkene, nærmere bestemt Haugerudveien 60. Vi var en haug med unger som lekte og spilte fotball hele dagen lang mellom rød-blokkene. Når vi "trengte" en pause var ikke den gode, gamle Pettersen-bua langt unna med byens beste saftposer! Så fort snøen kom, var det rett opp i hoppbakken med slalomski, langrennski, jetski og alle mulige akebrett.

Vi holdt på med noe hele tiden, det var alltid barn ute, og alt føltes trygt og godt uten noen bekymringer.

Jeg startet å spille håndball organisert i 6-årsalderen, og da jeg var 7 år, var det både håndball og fotball som gjaldt. Håndballmiljøet på Haugerud var utrolig bra da jeg vokste opp, og det var fullt av barn, ungdommer og voksne som spilte håndball på den tiden. Fotballmiljøet var også meget bra, men det var likevel noe spesielt med miljøet i Haugerudhallen. Alle kjente hverandre uansett alder, og med trivsel og trygghet kom også resultatene.

Da jeg var rundt 15 år måtte jeg velge, og jeg valgte fotball. Vi var en ganske stor gruppe med kompisar som spilte sammen fra 7-årsalderen og godt inn i 30-åra. Dette var en fantastisk tid, med et samhold og vennskap som eksisterer den dag i dag. Vi hadde en garderobekultur som var helt unik, vil jeg påstå. Vi møtte opp en time før hver trening og ble igjen en time etter, bare for å prate og være sammen. Dette var en tid der treningsforholdene var ganske stusselige, og kunstgressbane var forbeholdt vestkanten!

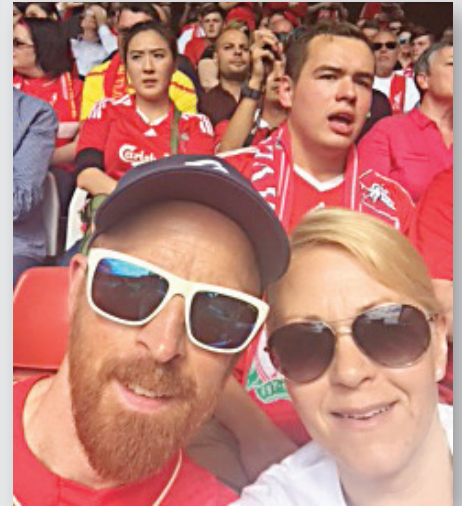
Om sommeren var grusbanen knusk-tørr og fæl, om vinteren trente vi med ispigger skutt inn i knottene! Selv med disse forholdene tiltrakk vi oss veldig mange gode fotballspillere fra hele Groruddalen. Dette tror jeg skyldtes det vanvittige gode miljøet.

I desember 2015 fikk jeg en meget trist beskjed. Jeg fikk diagnosen ALS! ALS gjør at nervene sender feil signaler ut til musklene, som slutter å fungere etter

Kaptein og kriger på banen. Samlingspunkt og kamerat utenfor banen. Vokst opp på Haugerud og konkurrert for Haugerud IF hele sitt liv. Nå står Helge overfor nye og krevende utfordringer med sykdommen ALS. Men han har mange gode mennesker rundt seg, slik et forbilde skal ha!

Forbilde

Helge fikk en gammel drøm oppfylt da han, sammen med familien, ble påspandert tur til Anfield Road og ligakamp med laget i Helges hjerte; Liverpool. Slik ville Helges mange venner støtte ham i en vanskelig tid. Det ble virkelig en drømmetur, - med overraskelser som Helge ikke gang hadde drømt om!



hvert. I dag har jeg store problemer med å gå, finmotorikken og kraften i armene er vesentlig redusert, talen er veldig dårlig og jeg er avhengig av mye hjelp.

Jeg prøver å gjøre det beste ut av situasjonen, og er heldig som har familie og venner som bryr seg om meg. Jeg har fortsatt mange gode dager, men tyngre dager er det selvfølgelig også. Gjennom hele mitt liv har jeg vært veldig aktiv innen forskjellige idretter, men nå klarer jeg nesten ingenting på egenhånd, og det er vanvittig vanskelig å takle.

Jeg vet dette er veldig vanskelig også for kompisene mine. Hvordan skal de håndtere dette overfor meg? Men jeg er veldig glad for at de ikke holder seg borte fordi det er vanskelig. De er som de alltid har vært.

Jeg er veldig glad for at jeg vokste opp på Haugerud, og jeg kunne ikke hatt en bedre oppvekst. Med tanke på godt miljø kunne det ikke vært bedre, og de gutta jeg har rundt meg nå er synlig bevis på det.





Veteraner i VM-klasse

Av alle Haugerud IFs utøvere er det uten tvil de eldste som er nærmest verdenstoppen. Tro det eller ei!

HIFs orienteringsgruppe er ikke den største i klubben, og medlemmene er i hvert fall ikke de yngste. Men de reiser mest og er nærmest verdenstoppen. I siste veteran-VM i orientering i Estland tok HIFs Tor Drage en fin sjetteplass i konkurranse med deltakere fra hele verden.

Logoen til Haugerud IF har tre symboler. Ski, ball og en orienteringsskjerm. O-gruppa er således en av de opprinnelige i klubben og lever fremdeles etter mer enn førti år. Selv om de få aktive er høyt oppe i aldersklassene, er det høy kvalitet på prestasjonene. De mest ivrige av veteranløperne har både 50 og 60

løp bak seg når sesongen avsluttes siste lørdag før jul på Sognsvann, ofte med snø som underlag.

En av dem som har vært med fra begynnelsen, en urinnvåner på Haugerud, statsmeteorolog Ørnulf Fremming er ofte å finne i skogen med kart og kompass. Unni og Tor Drage har også vært med i o-gruppa siden den ble startet. I år både Unni og Tor kretsmestere i sine klasser og fikk også følge av Øystein Madsen, så Haugerud kan skilte med tre kretsmestere i Oslo og Akershus o-krets 2016. På bilder ser vi fra venstre Tor, Unni og Øystein. NM for veteraner ble holdt på Norefjell, og der ble det en førsteplass og flere andre plasser på ekteparet Drage.

Imponerende! – Men for oss er fellesskapet i o-miljøet viktigere enn resultatene, forsikrer Tor og Unni Drage. – Vi er bitt av basillen og vil være med så lenge helsa holder.

Forrykende innsats av Haugerud U13!

Det er ingen nyhet lengre, men det er like inspirerende og hyggelig hver gang vi får det bekreftet: Ungdomsspillerne i Haugerud IF Badminton hører til Norgeseliten. I høst sto klubbens U13-spillere for årets "skrell" under turneringen Kristiansand ranking: Alle våre seks spillere, tre gutter og tre jenter, spilte i en eller flere semifinaler og det endte med seier i fire av fem finaler!

Turneringen samlet alle de beste i landet i de tre klassene og i alt 200 spillere deltok. Utover de seks i U13 hadde Haugerud med en spiller i U17 og to i eliteklassen senior. Da semifinalene i single U13 startet, var det Haugerudspillere på alle fire baner. Det har aldri skjedd før!!



På bildet viser Haugerudspillerne stolt fram sine premier. Bak fra venstre Sofie Aamodt, Delia Murtazalievaa og Victoria Zhang, i midten Theodor Fjeldal (t.v.) og Thomas Fjeldheim, og liggende foran Mathias Hong.

G2003-lag i toppen

Haugerud Fotball har hatt rundt 250 spillere i gang i serien i år, fra sjuåringene på G2009 og opp til A-laget i 7. divisjon. Av alle lagene våre er det nok G2003 som har gjort det skarpest. Først vant de sin pulje i Norway Cup og gikk til 16-dels-finalen før de ble slått ut. I serien har de spilt i 1. divisjon mot de store klubbene i Oslo, og våre HIF-gutter endte til slutt opp på en tredjeplass i sin avdeling, bare tre og fire poeng bak de to beste lagene. Bildet viser gutta som spilte 9er-fotball i Norway Cup i år, fra venstre Andreas, Emir, Aryan, Esan, Mikail, Jan, Akram, Torstein, Andreas, Jonathan og Ali.





Haugerud IF skal bli større og bedre!

Dette blir bra for klubben! Vi har hatt gode diskusjoner, og vi har produsert et godt resultat. Vi har definert både hva klubben er i dag og hva vi ønsker å bli i 2020. Nå må vi sørge for at alle i klubben tar dette inn over seg og bidrar i praksis.

Etter tre framtidswerksteder, der alle grupper i klubben har bidratt, vedtok årsmøtet i Haugerud IF i mars et såkalt verdidokument og en utviklingsplan. - Verdidokumentet forteller hvem vi er, utviklingsplanen sier hva vi skal bli, sier Dag Endal, styreleder i klubben. I en egen boks til høyre på denne sida er hovedinnholdet i verdidokumentet gjengitt.

Dag Endal sier han gleder seg til å lede klubben videre med dette nye utgangspunktet. – De nye ordene og setningene våre beskriver på en god måte hjertet og sjelen i klubben. Vi er en breddeklubb, som også har utøvere på elitenivå. Vi er en klubb for barn og ungdom, som samtidig har et bredt aktivitetstilbud til voksne. Vi driver med idrett, men like

viktig er det å bidra til å lage et godt nærmiljø på Trosterud og Haugerud. Vi har mange gode tilbud, men vi har tenkt å bli både større og bedre!

Den nye utviklingsplanen har definert et hårete mål for klubben: «Gjennom økt engasjement hos innbyggerne på Haugerud/Trosterud vil vi videreutvikle idrettsanleggene, tilby flere aktiviteter og øke medlemstallet til 1.200 innen 2020.» - I dag har vi vel 750 medlemmer, sier klubblederen, så her må det jobbes om vi skal komme til 1.200 på fire år.

- Krevende, men fullt mulig, sier Dag Endal om oppgavene som klubbens styre nå skal få gjennomført.

Utviklingsplanen: Hovedområder og mål

Innsatsområde	Delmål
Aktivitetstilbud	Utvide spekteret av aktiviteter og grupper i klubben.
Verving av medlemmer	Øke medlemstallet til 1.200 ved utgangen av 2020 Status pr. 31. desember 2015 : 745 medlemmer
Idrettsanleggene	Høyere standard på anleggene vi har og åpning av nye arenaer i idrettsparken
Frivillighet	Skaffe, lære opp og følge opp flere frivillige medhjelpere
PR og samfunnskontakt	Flere i lokalsamfunnet skal kjenne til klubben og tilbudene våre
Lokalsamfunnet	HIF skal gjøre Haugerud/Trosterud til et bedre og mer levende lokalsamfunn
Økonomi	Skaffe større inntekter til utvikling av aktivitetstilbudet vårt

Verdier

Visjon

Haugerud IF – setter hele nærmiljøet i bevegelse.



Virksomhetside

Haugerud IF skaper allsidig idrettsglede, er en synlig klubb i nærmiljøet og fremmer sosiale nettverk, aktivitet og frivillighet.



Verdigrunnlag

Mangfold
Glede
Forbilder

Høsten 2016 Haugerud IF har 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 hvor de beste i landet er medlemmer. Ønsker du å bli medlem eller ta en prøvetime? Ta kontakt.

Kontakt

Andrew Bolseth
andrew@bolseth.com
Mobil 918 76 946

Sjakk

"Haugerud Sjakkforening – barn og ungdom" spiller sjakk hver tirsdag gjennom skoleåret. Spillkvelder annen hver tirsdag og kurs annen hver tirsdag. Sted: Haugerud skole. Spillkvelder starter kl. 18.00; kursene er i gang kl. 17:30 for begynnere og slutter kl. 20:00 for viderekomne.

Kontakt

Mads Aanerud eller Neil Anton Heggernes
haugerudsjakk@gmail.com
Mobil 971 18 684

Yoga

Nytt tilbud fra høsten 2016. Ukentlige timer med kundalini-yoga. Instruktør er Anna Søderstam. Samlingsalen på Trosterud skole på tirsdager kl. 18.30- 20.00.

Kontakt

Anna Søderstam
Mobil 474 13 938

Badminton

Trener 5 dager i uken, mandag, fredag og lørdag i Haugerudhallen og tirsdag og torsdag i Oppsal Arena. Treningsparti for nybegynnere klasseserier 2-6 tirsdag og torsdag i Oppsal Arena. Gode treningsmuligheter for både konkurransespillere og mosjonister.

Kontakt

Øystein Wiborg
oystein.wiborg@gmail.com
Mobil 928 97 452

Innebandy

Spennende sesong for innebandyen på Haugerud! Herrene har lag i Eliteserien og 4. divisjon. På damesida har vi også to seniorlag i serien; i 2. og 3. divisjon. Egen satsing på barn og ungdom.

Kontakt

Fred Ihle
fi@hevold.no
Mobil 908 38 884

Capoeira

Capoeira er blanding av dans, musikk og selvforsvar. Erfarne instruktører, flere tilbud enn tidligere. Fra høsten 2016 trening på tirsdager, torsdager og søndager for alle aldersgrupper.

Kontakt

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

Dans for unge og voksne damer: Bollywood og Zumba

Zumba og Bollywood for unge og voksne damer onsdager hele skoleåret. Dans med enkle trinn, som passer for alle. Onsdager hele skoleåret i trimrommet i kjelleren på Haugerudhallen. Kl 19-20: Zumba. Kl 20-21: Bollywood

Kontakt

Laila Svendsen
svendsen_laila@yahoo.no
Mobil 934 84 660

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
dagend@online.no
Mobil 911 84 388

Håndball

Har to damelag som spiller i 4. og 5. divisjon og et nyetablert Jenter 10-lag. Interessert i å få i gang mer aktivitet for barn og ungdom. Trener tirsdager og torsdager i Haugerudhallen.

Kontakt

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

Cricket

Elitelag (Haugerud City Cricket) og grupper for mosjonister, ungdom og barn. Skal starte trening og lag for barn og for ungdom.

Kontakt

Rasab Shazad Ahmad
rahmad1981@hotmail.com
Mobil 980 37 438

Trim for barn

Barnetrim på mandager, tre grupper fra 2 år og opp til 12 år. Første parti kl. 17.00. Idrettslek i gymsalen på Haukåsen skole, siden bading med foreldrene i svømmehallen.

Kontakt

Anita Myhre
myhre.anita@yahoo.no
Mobil 993 00 716

Trim for voksne

Mandager: Variasjoner av pilatesinspirert styrketrening, strikk, step og ball.
Tirsdager: Aerobic med bruk av step. Lutvann skole, gymsalen, begge dager.

Kontakt

Ellen Orud, mobil 476 04 887

Svømming for damer

Svømmetrim i bassenget på Haukåsen skole, hver søndag kl. 18.00-19.00. For damer fra 18 år og oppover. Ikke barn, som har egen svømming på mandager.

Kontakt

Uzma Khan
uzmakhan19@hotmail.com
Mobil 993 44 593

Dans for barn og ungdom

Alle dansetimene går i trimrommet i kjelleren på Haugerudhallen og pågår i skolehalvåret.

Mandager: Hip hop girlstyle kl. 17.00-18.00 for barn i 1.-4. trinn/5-10 år med Amra Jucovic som instruktør.

Kontakt

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

Tirsdager: Dansetimer for 5.-7. klasse. Kl. 18.15 og 19.15, hip-hop-dans med instruktører fra Trosterudklubben.

Kontakt

Renate Iselin Lund
renate.lund@bal.oslo.kommune.no
Mobil 936 58 011

Følg oss på Facebook :
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

