

Birkebladet

Nr **3**
2009
37. årgang
www.ibk.no



God Jul
Godt Nytt År!

Myhre Sport

Birkebladet

KLUBBAVIS FOR IF BIRKEBEINEREN

Utkommer 4 ganger pr. år – mars, juni, september og desember

REDAKTØR: Anstein Holmen.

I REDAKSJONEN:

Alle grupper som er medlemmer av IF BIRKEBEINEREN, samt enkeltpersoner.

Utforming: Anstein Holmen • Trykk: Eiker Grafisk AS, Mjøndalen

Redaktøren har ordet...



Som planlagt klarte vi å få ut 3 nummer i år. Det er gledelig å se at fristen for innlevering av stoff ble overholdt, og at

de som hadde problemer med dette, ga beskjed i god tid.

Riktignok savnes stoff fra noen av gruppene, men dette kan ha noe med sesong å gjøre. Det er hyggelig at vi kan presentere noen fotballag også denne gangen. Kanskje vi må være fornøyd med at kun halvparten av IBKs fotballag ville delta på den brede presentasjonen som var planlagt i sommer. Takk til dere som deltok!

Det er nesten godt å tenke på at opprykket glapp for A-laget. Når vi ser hva som kreves av inntekter for å kunne spille i de øverste divisjonene, er det fint at det finnes idrettslag som kombinerer et rimelig høyt ferdighetsnivå med bredde-idrett. Den nye sykkelgruppa er et bevis på at utviklingen ikke bare må gå oppover, men også i bredden.

Det er stadig framme i media at vi blir mer og mer stillesittende og passive. Birkebeinerens visjon er sånn sett høyaktuell:

«I.F. Birkebeineren skal i et bredt idrettslig perspektiv gi tilbud til barn og unge i hele oppveksten, uavhengig av ambisjonsnivå og ferdigheter.»

Grunnlaget for et sunt og aktivt liv legges i ung alder, og Birkebeineren er en flott mulighet for alle Krokstadelvinger til å være mer aktive.

Noen klubber har startet IFO (Idrettsfritidsordning). Dette tiltaket er i stor vekst, og for kort tid siden meldte DT at det var lange ventelister for å få plass. Dette viser at foreldre er klar over faren for passivitet hos barna.

Til tross for at IBK-visjonen ikke nevner voksne Birkebeinere, skal vi huske at klubben absolutt har et tilbud til oss også.

Tennisgruppa og den nye sykkelgruppa er gode eksempler på dette. Men i Birkebeineren ligger det ikke bare muligheter for sportslig aktivitet. Deltagelse i klubbens styre og stell hindrer også passivitet.

Det å bidra sammen med andre mot felles positive mål, er selvfølgelig tilfredsstillende. Alle bidrag er viktige, og den sosiale tilhørigheten betyr mye for oss som er med. Det er derfor å håpe at vervet som økonomileder også blir besatt med det første.

Med et A-lag som nesten rykket opp, og en nyfødt gruppe i klubben, ønskes alle Krokstadelvinger en God Jul og et Godt Nytt År.

birkebladet@ibk.no

Les om:

Lederen har ordet	side	4
I.B.K.-profilen		6-7
Nye æresmedlemmer		9
Idrettskolen		10-11
Arbeidsutvalget		12-13
Barnehagen		14-15
Andelshavere kunstgress		16-17
Fotball		18-21
Sykkelgruppa		24-25
Skigruppa		26-27
Allidrett		28
Histrikk		29

Forsidebildet

Terrengløpet på Årbogen:

Jonas Kvale Støstad som er kjent for å være glad i pølser, var stolt etter løpet.

Neste nummer

**Stoff til neste
nummer må være
redaksjonen i
hende senest
10. februar**

birkebladet@ibk.no

ARBEIDSUTVALG OG HOVEDSTYRE



Funksjon:	Navn:	Adresse:	E-mail:	Telefon/mobil:
Leder	Beate M. Steig	Hasselbakken 19A	bmsteig@start.no	32 87 65 75 / 934 02 273
Org.kont./nestleder	Brit Runden	Smørbukken 24	brit@ibk.no	32 87 52 68 / 481 58 845
Sekretær	Tove Tveiten	Smørbukken 18	tove.tveiten@dnbnor.no	32 87 33 91 / 951 81 658
Kasserer	Wenche Sjølie	Møllenhofveien 9	w_sjolie@hotmail.com	32 87 45 55 / 984 00 053
Økonomileder:	Ubesatt			
Utdanningsleder	Kjell Øverby	Lindeveien 32A	koverby@bermingrud.no	32 87 70 90 / 992 81 290
Vedlikeholdsleder	Egil Olaussen	Gml. Riksvei 265	eg-ola@online.no	32 87 49 42 / 975 55 016
Representantsk.	Rolf I. G. Enersen	Sandsgt. 5	rige@c2i.net	32 87 83 10 / 918 76 046
Verve og kommunikasjonsleder	Ubesatt			
Eldres gruppe	Erling Hamarstrøm	Prestebråtveien 7		32 87 72 77 / 909 68 637
Fotball	Nils Bjerke	Postboks 57, 3071 Sande	nils@ordensvakter.com	934 24 050
Tennisgruppa	Liv Berit Fodnes	Alvedansen 24	livberitf@hotmail.com	32 87 21 04 / 970 24 706
Skigruppa	Morten Hjalland	Dovregubben 34	morten.hjalland@umoeikt.no	908 63 633
Idrettsskolen	Elisabet Kirkerud	Soria Moria 8	elisabet@autotransport.no	32 87 51 47 / 913 67 111
Håndball	Nils Anders Holte	Dovregubben 38	n-a-holt@online.no	32 87 56 37 / 948 28 344
Turngruppa	Roald Brekkhus	Prestebråtan 103	roald@moov.no	32 87 96 39
Red. Birkebladet	Anstein Holmen	Hagan 4, 3058 Solbergm.	birkebladet@ibk.no	32 87 16 71 / 913 14 741
Driftsleder	Bjarne Vidar Øen	Konglevn. Fax Årbogen	driftsleder@ibk.no	922 68 649

Idrettsmerkenemda Helge Solbakken: 32 87 44 18 - Erling Hamarstrøm: 32 87 72 77

Dersom du forandrer adr. tlf. etc. gi fortløpende beskjed til sekretær – Tove Tveiten

IBK søker økonomileder

Kontakt en av oss på følgende telefonnummer:

Wenche Sjølie Mobil: 984 00 053

Brit Runden Mobil: 481 58 845

Kjell Øverby Mobil: 992 81 290

Se annonse side 8



LEDEREN HAR ORDET

Kjære Birkebeiner



En lang sesong er over for noen, og noen er godt i gang med sin og atter andre er i startgropa. Vi i Birkebeineren liker aktivitet, det er det vi lever av.

Det har vært en spennende innspur for fotballgutta våre, ville det bli opprykk eller ikke. Det gikk ikke denne gangen, men uansett, vi er utrolige stolte av dere. Bedre lykke neste gang.

Det var mange som fulgte spent med i innspurten, og all honnør til supporterne som stilte opp og heia gutta fram gjennom hele sesongen.

Honnør også til alle foreldre som stiller opp og heier fram sine håpefulle på fotballbanene, håndballbanene, i turnhallen, i skiløypa, på tennisbanene – ja hvor som helst. Det er en ubetinget glede å få følge små og store idrettsutøvere frem på idrettsarenaen. Da er det godt å vite at vi i Birkebeineren har følgende visjon: "I.F. Birkebeineren skal i et bredt idrettslig perspektiv gi tilbud til barn og unge i hele oppveksten, uavhengig av ambisjonsnivå og ferdigheter."

Birkebeineren ønsker å være en bidragsyter til en trygg og god oppvekst i lokalsamfunnet. Til dette trenger vi voksne som stiller opp både som trenere, hjelpemannskap, som tar verv i styre og stell, men også de som står på sidelinjen og heier på sine håpefulle. Alle er like viktige, men selvfølgelig ønsker vi flere nye inn i styrene.

Det å få inn nye "koster" er viktig, se ting fra en annen vinkel, modernisere etc. Det sitter kanskje en som leser dette nå, som tenker at jeg har kanskje noe å bidra med, TA KONTAKT. Atter andre tenker at "jeg har ikke noe å bidra med" – feil, alle har vi noe vi kan bidra med. Alle trenger ikke å være "leder" eller "trener". Spør i styrene om det er noe de trenger hjelp til, eller kontakt Arbeidsutvalget.

Arbeidsutvalget sliter også med å få fylt vervene sine – nesten et år nå har vi vært uten økonomileder. En slik situasjon er ingen tjent med siden belastningene blir større en nødvendig for noen av de frivillige i Arbeidsutvalget. Vi jobber igjen med planer for hvordan vi kan gjøre anlegget ennå mer attraktivt for barn og unge.

Siste tilskudd i Birkebeinerfamilien er sykkegruppe. Dette synes vi er en spennende utvikling og ønsker små og store velkommen til ei aktiv sykkelgruppe med tilhold på Årbogen. Både styre og trenere er på plass, og ikke minst har gruppa en medlemsmasse som er positiv og i vekst. Det skal bli spennende å følge ei ny gruppe framover. Da gjenstår det for meg å si kos deg med Birkebladet.

Sportslig hilsen
Beate M. Steig



BLI MEDLEM

Familie: 750,-
Junior: 300,-

Senior: 450,-
Pensjonist: 100,-

Alle som er aktive i en gruppe (med unntak av idrettsskolen) MÅ også være medlem av hovedfoeringen.

Du kan melde deg inn i I.F. Birkebeineren ved å sende en mail til: Beate Steig: leder@ibk.no
Du må oppgi navn, adresse, telefonnr. fødselsdato, epostadresse (hvis du har) samt hvilke(n) gruppe(r) du er med i. Du kan også kontakte medlemsservice ved å ringe 934 02 273

LEIE ÅRBOGEN IDRETTSPARK



Navn: _____
Adresse: _____
Postnr.: _____ Sted: _____
Telefon: _____
e-post: _____

PRODUKT	PRIS inkl.mva	Kryss av valg
Leie av storsal +	4.000,-	
Medlemsrabatt	500,-	

Bruk av uteområder og garderober, etter egen avtale.

Leieforholdet anses bindende når leiesummen er innbetalt.

Vi ønsker dere lykke til med arrangementet på Årbogen Idrettspark.

Vennlig hilsen
For I.F. Birkebeineren

Bjarne Vidar Øen
Driftsleder

Leietakers sign.

Dato

Utleieregler:

- Selskapet må avsluttes senest kl. 02.00 (i henhold til forskrift om skjenkebevilling)
- Huset må være ryddet påfølgende dag etter avtale.
- Leietager er ansvarlig for eventuelle skader påført lokale eller utstyr.
- Leieavtale anses som bindende når leiesummen er betalt.
- Nedre aldersgrense for leietager er 25 år, da med våre «husmus» til stede. Leiesum kr 5000,-
- Dekke bord gjøres av leietaker,
- Bordene skal dekkes med duker.

Forfall på leie:

- Husleie må betales på forhånd og anses som en bekreftelse på leieforholdet.
- Avbestilling mer enn 3 mnd. før arrangement refunderes 50 % av leiesummen. Mindre enn 3 måneder, ingen refusjon.

I.F. Birkebeineren kan være behjelpelig under arrangementet, dette blir da lagt ut som dugnad til våre grupper. Det avtales i hvert tilfelle med leietaker om pris og hva som det ønskes hjelp til.

For mer informasjon kontakt:

Bjarne Vidar Øen tlf. 92 26 86 49

32 87 36 47

e-post driftsleder@ibk.no

Eller se www.ibk.no

Hvor godt kjenner du Birkebeineren?

- IBK og MIF arrangerte som kjent NM på ski i 1960.
Hvem kom på de 3 første plassene i det kombinerte hopprennet?
- NM på ski ga overskudd. Hvor stor inntekt hadde IBK av arrangementet?
- I 1979 fikk to fotballspillere IBK-statuetten for 200 obligatoriske kamper. Hvem var det?
- Hvem drev kafé i Birkebeinerens gård, Bjørkedokk?
- Når ble Årbogen Barnehage etablert?

Svarene finner du på side 29

Rolf I. G. Enersen

Av Anstein Holmen



Skapdikter, strateg og 283 obligatoriske kamper for Birkebeineren.

Rolf er født i 1950 og tro sine barne-
sko i Sandsgata i Krokstadelva. Dette
er gata som førte til «Stranda», hvor
Krokstad Cellulose hadde store om-
råder med tømmer. Her var det også
store friarealer hvor vi blant annet
hadde «Vikingbanen», sier Rolf.
Området er i dag bedre kjent som Bus-
kerud Storsenter og Krokstad senter.
Rolf flyttet tilbake til barndomshjem-
met i 1982, hvor han bor med kona
Ragnhild. Sammen har de døtrene
Tonje og Silje.

På «Vikingbanen» ble det både spilt
fotball og trent friidrett. På Cellulosen
fikk vi kappet til lange kjepper som
ble brukt som staver i stavsprang.

Rolf viste tidlig talent i flere idretter.
Birkebeinerboka forteller om gode

resultater i friidrett, men det var på
fotballbanen han virkelig markerte
seg. Allerede som lilleputtspiller viste
han takter som skulle komme de blå-
gule til gode. I årene som kom, fulgte
han alle aldersbestemte klasser og var
selvskreven i lagoppstillingen.

Hurtighet, overblikk og pasnings-
sikkerhet var viktige egenskaper
som kom til sin rett på junior- og
seniornivå. Derfor ble han som en
potet å regne: Han har spilt på alle
posisjoner, bortsett fra målmann.

I 1973 rykket han opp til den tidens
4. divisjon med seniorlaget, bare 23
år gammel. I 1979 mottok han IBK-
statuetten for 200 obligatoriske kam-
per. Bortsett fra et par korte pauser,
spilte han på A-laget til han var 38 år.

Rolf likte å være der det skjedde på
banen. Det sies at han hadde stor tro
på egne ferdigheter når frispark skul-
le tas. Interne diskusjoner med bl.a.
Vidar Støa om hvem som burde ta
frisparket, var ofte viktige ingredien-
ser i slike situasjoner.

Informasjon som også har kommet
redaktøren for øret, var at Rolf var en



*«Store spillere» på Birkebeinerens
A-lag på slutten av 1970-åra.*

*Fra venstre: Arne Evjen, Svein Brede
Johansen og Rolf Enersen.*

selvskreven aktør når ballen skulle
droppes. Han hadde en egen evne til
å snu rumpa til motstanderen samtidig
som ballen ble hans.

På spørsmål om hva han husker best
fra fotballbanen, forteller han om
cupkampen mot Vålerenga på Bislet,
hvor han scoret på landslagskeeper
Geir Karlsen. IBK tapte bare 2-1 i en
jevn kamp.

Med Rolfs rutine og overblikk, falt
det naturlig at han de siste årene av



*A-stallen 1986. Kretsmeistere og vinner av 6. div.
Rolf er nr. 2 fra venstre i første rekke.*



Rolf Enersen (til v.) hadde førsteplassen på adelskalenderen over flest spilte kamper for IBK i 15 år. Herrene på bildet har til sammen 568 kamper for Birkebeineren.

sin aktive karriere spilte sweeper (bakerste forsvarer). De fleste av lagkameratene var da 20 år yngre enn veteranen. Det endte med 283 A-lags kamper, -en prestasjon som bare Vidar Aspeholen har overgått.

Det må også nevnes at Rolf var en habil gutteturner. 3. plassen i Kretsmesterskapet forteller om at det en en allsidig idrettsmann vi omtaler. Etter den aktive turnkarrieren fungerte han som hjelpetrener i gruppa. Dette gir oss en fin mulighet til å se nærmere på hans administrative bidrag til klubben:

I 1980 ble han valgt til oppmann for A-laget; et verv han hadde i 2 år. Fra 1988 til 1991 var han leder / formann i fotballgruppa. Videre var han oppmann for juniorlaget i 3 sesonger (1996-1998).

I håndballgruppa var han dugnadsleder i 4 år midt på 80-tallet og leder av håndballgruppa i 2 år på 90-tallet. Han deltok i representantskapet over en periode på 2 - 3-år rundt 1990. Fra 2001 har han vært leder her; et verv han besitter den dag i dag.

Som mange Krokstadelvinger vet, er Rolf tannlege med egen praksis i Mjøndalen.

Hobbyen gjennom ca 40 år står skrevet i vers og små tekster, og for noen år siden samlet han noen av disse i et hefte, men det har aldri vært publisert noe. Birkebladet har gleden av å ta Krokstadelvas ukjente poet ut av skapet. Sykkel'n til'n Anders forteller oss at Rolf har et stort hjerte også for mennesker hvis vei ikke alltid går rett fram.

Sykkel'n til'n Anders

*Det står en venn bakom uthusveggen.
Han glemmer ikke at han er glemt.
Pedalen slarker og navet rustet.
Han tenker: «Skjebnen vår var bestemt».
For sykkel'n til'n Anders er sliten,
Og'n Anders så liten, så liten.*

*De dro på jobben og sykkel'n venta
til fløyta peip og de skulle hjem.
Én øl ble to eller tre og fire,
men sykkel'n fant alltid veien frem.
Og sykkel'n til'n Anders ble sliten,
og'n Anders var liten, så liten.*

*Når sene kvelder ble lumske feller,
gikk de på trynet, og noen lo.
Men like var de, og like blir de
som har blitt tråkka på begge to.
For sykkel'n til'n Anders var sliten
og'n Anders så liten, så liten.*

*Det fins en venn utpå gamlehjemmet.
Han glemmer ikke at han er glemt.
Han skulle gjerne ha holdt i styret,
og bjella kunne nok fått et klemt.
Men sykkel'n til'n Anders er sliten,
og'n Anders er liten, så liten.*

*Og hvem som lengter, og hvem som savner
er lite viktig for deg og meg.
Men begge håper, og begge venter
på samme sykkeltur samme vei.
Ja, sykkel'n til'n Anders er sliten,
og'n Anders så liten, så liten.*



Økonomileder

Birkebeineren ønsker snarest å besette vervet som økonomileder.
Ved valget for 2009-2011 greide ikke klubben å skaffe kandidater til denne funksjonen.

Dine oppgaver vil være budsjettering, rapportering og oppfølging av økonomien.
Regnskapsjefen AS i Krokstadelva fører regnskapene våre.
Du vil jobbe i team med klubbens meget velfungerende kasserer og Arbeidsutvalget.

Vi håper virkelig at du som har en slik kompetanse og ser betydningen av et idrettslag i nærmiljøet, tar kontakt snarest.

Kontakt en av oss på følgende telefonnummer:

Wenche Sjølie	Mobil: 984 00 053
Brit Runden	Mobil: 481 58 845
Kjell Øverby	Mobil: 992 81 290

Nye æresmedlemmer i Birkebeineren

Av Rolf I. G. Enersen

Birkebeineren har fått to nye æresmedlemmer. På hovedstyrets sommeravslutning på Årbogen 16. juni, fikk Terje Stavås og Kjell Øverby sine høyst fortjente utmerkelser.



Terje Stavås



Kjell Øverby

Terje Stavås, innstilt av representantskapet.

Terje fikk foreningens hederstegn i 1990. Han hadde da vært leder av gruppa i 3 år, trener i 8 sesonger og i tillegg hatt ansvar for rekruttering og koordinering av nye medlemmer. Fra og med 1992 har han vært en krumtapp i hovedforeningens arbeidsutvalg. De første 5 årene fungerte han som nestleder, eller organisasjonskontakt som er vervets egentlige tittel. I 1997 overtok han som foreningens leder fram til 2003, da han trådte tilbake til nestledervervet igjen for å sørge for kontinuitet i ledelsen.

I 2006 lot han seg overtale til ledervervet igjen, for å hjelpe klubben gjennom en periode. Han var veldig fornøyd da vi i 2007 fant en ny leder, og sa seg straks villig til ett år til som nestleder for å være til støtte for den nye ledelsen. Dette som et eksempel på Terjes store ansvarsfullhet overfor klubben.

I 2008 gikk han inn som medlem av det som den gang var Barnehagestyrelsen. På årsmøtet i 2009 ble han valgt som leder av det nyopprettede styret i barnehagen. Dessuten er Terje nå sekretær i representantskapet.

Vi i representantskapet er takknemlige for at Terje har tatt på seg oppgaver når klubben har trengt det. Selv om lysten til de tyngste vervene kanskje ikke var der de siste årene, tro Terje til fullt og helt og har blitt en av klubbens fremste tillitsmenn gjennom tidene.

Kjell Øverby, innstilt av representantskapet.

Kjell ble tildelt hederstegnet i 1988, først og fremst for sin store innsats som medlem av byggekomiteen for Årbogen-anlegget.

Det er også i forbindelse med de øvrige store anleggsprosjektene at Kjell spesielt har utmerket seg. Engasjementet hans i forbindelse med opparbeidelsen av det som nå, høyst fortjent, har fått navnet «Øverbybanen» var formidabelt og sparte foreningen for millionbeløp, heter det i innstillingen.

Kjell fikk Forvaret til å foreta alle sprengningsarbeidene, samt grave- og planeringsarbeidene. Han fremforhandlet dessuten meget gunstige avtaler med alle leverandører.

Kjell ble senere leder av «kunstgress-komiteen» og uten å fornærme noen av komiteens øvrige medlemmer, må det hevdes at det var Kjells store engasjement og «forretnings-talent» som førte til at vi sannsynligvis har fått landets rimeligste kunstgressbane med undervarme. Også denne gangen ble det spart millionbeløp.

De øvrige administrative verv Kjell har innehatt:

Leder seniorfotball 1993-1994, økonomiansvarlig juniorfotball 1983-1985, oppmann juniorlaget 1991, oppmann C-laget 1981-1982. Kjell er nå medlem av arbeidsutvalget.

Selv om det er de administrative oppgavene Kjell hedres for, har han også vært en aktiv fotballspiller. Han var et lovende talent fra lilleputt til juniorlaget. Etter dette flyttet han dessverre til en annen del av landet, så vi veit ikke hva vi gikk glipp av. Riktignok har vi sett han i aksjon på C-laget, old boys og veteran, mest kjent for taklinger kun «over knehøyde».

Under utdelingen savnet Kjell noen ord om sin «finslepne teknikk» på fotballbanen, men som sagt; det er først og fremst hans administrative evner som har gjort ham fortjent til æresmedlemskap.

GRATULERER BEGGE TO!

Rolf I. G. Enersen, leder representantskapet.



26 spreke 6-åringer



Stenseth-2003 er en av gruppene i Idrettskolen, og består av ca. 26 spreke 6-åringer. Hver tirsdag klokken 17.00 møtes vi enten i gymsalen på Stenseth skole eller på Årbogen for å trene allidrett.

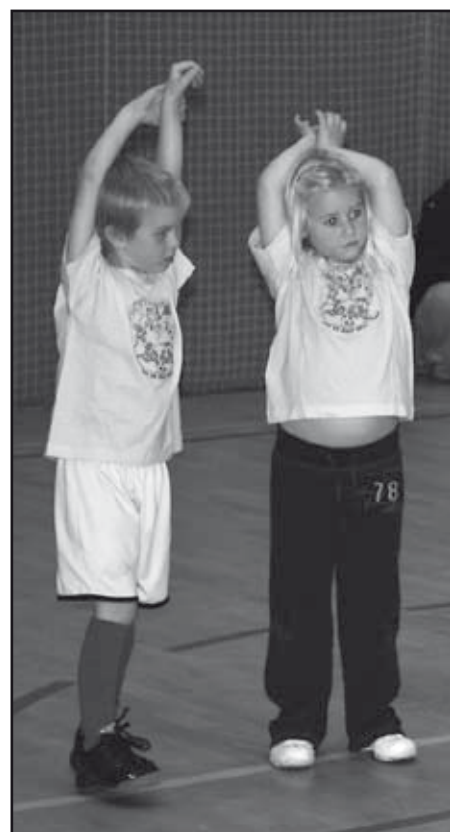
Hans Christian Maudal

Så langt i denne sesongen har vi prøvd oss på både fotball, innebandy, orientering, friidrett, volleyball og basketball. De er en veldig fin gjeng av både gutter og jenter, som er flinke til å møte opp.

Foreløpig kommer det i snitt over 22 stk på hver trening, og dette er veldig bra. Ros også til foreldrene som stiller opp for ungene, og hjelper til på treningene. Forhåpentligvis vil disse være en del av IBK i mange år fremover, og bli flittige brukere av både Årbogens baner og løyper.

Men nå er det ikke mer enn 3 uker før vi skal ta på oss de ordentlige draktene for første gang og delta i Reistad Minicup i håndball, og dermed blir det mer og mer fokus mot håndball frem mot dette. Foreløpig er ikke ferdighetene helt inne, men med litt mer øvelse så skal nok ungene representere den blågule drakten på beste måte.

Det som er helt sikkert er at idretts-gleden kommer til å være til stede uansett om vi taper eller vinner.



Discokveld



Med dunkende rytmer og discolys i ulike formasjoner, ble disco-kvelden for 4. til 7. klasse arrangert fredag 13. november på Årbogen.

150 pyntede barn var klare for dans og moro. Disco-expressen gjorde en super innsats med god musikk og et fengende lysshow. Det ble arrangert både limbo- og dansekurranser.

Mange talenter viste seg frem både med god rytme og fysikk, og vinnerne ble heiet frem med jublende tilrop fra de som stod og så på.

Vinneren av dansekurransen vant et gavekort til bowling, mens limbo vinnerne fikk gavekort til kiosken hvor det ble konsumert store mengder av godterier, pizza, pølser og brus.

Det virket som om alle var i strålende humør og hadde en artig kveld. I tillegg var det stor stas med nysnøen som hadde kommet i løpet av dagen, så mange måtte ut og teste den under tilsyn av vaktene.

Tusen takk for en flott innsats av både barn og voksne. Allerede nå ser vi frem til april neste år, når nytt diskotek arrangeres.

Styret i Idrettsskolen.

Spreke IBK-jenter

Stadig flere unge jenter pådrar seg sykdommen ortoreksi fordi de trener mye og spiser lite.



Charlotte Runden, Marthe Marlene Borge, Marie T. Støstad og Ingveig Andersen

På St. Hallvard videregående skole i Lier er elevene på idrettslinja godt kjent med jenter som blogger om veien til finere kropp og god helse.

— Men vi lærer ikke noe av å lese dem, sier Charlotte Runden.

Medelevene Marthe Marlene Borge, Marie T. Støstad og Ingveig Andersen mener mange unge jenter har feil mål med den usunne kombinasjonen de har av kosthold og trening.

— Vi leser om kjendiser og deres personlige trener. Da spør man seg jo: Kanskje jeg også bør ha det for å komme i form?

Jaget etter å komme seg på helsestudio har ifølge jentene en sterkt negativ side.

— På et treningssenter har du kaloritellere på de fleste apparater. Det er umulig å komme unna og kan lett gi feil fokus på treninga. De burde fjernes, sier Charlotte.

De fire 18-åringene har lagt bak seg drømmer om ei framtid som verdensmestere i sine idretter. De trener av glede og for å holde seg sunne. Deres råd til andre som ønsker det samme er enkelt:

Uansett hva bloggere skriver, det finnes ikke snareveier. Og husk: Mat før trening gir kroppen dobbelt effekt.

Kilde: Dagbladet



STYRE OG STELL

Presentasjon av Arbeidsutvalget 2009

Virksomhetsidé:

I.F. Birkebeinerens grunntanke er å fremme interessen for idrett og friluftsliv i et åpent, positivt, inkluderende og motiverende miljø.

• *Klubben skal gi barn, ungdom og voksne tilbud om allsidige aktivitet, trening, muligheter til spesialisering og aktivitet uansett forutsetninger.*

• *Vi skal i arbeid og beslutninger styrke samholdet mellom barn, ungdom og voksne for å videreutvikle et godt og trygt miljø.*

• *Det skal legges vekt på et godt samarbeid med bygdas befolkning, myndigheter og sponsorer for derved å være attraktiv og pålitelig.*

• *Vi skal utvikle idrettsforeningen samt drifte og vedlikeholde Årbogen Idrettspark innenfor en forsvarlig og sunn økonomisk ramme.*

Hovedmål: I.F. Birkebeineren sitt mål er at 75 % av bygdas barn og unge i alderen 5 til 18 år til en hver tid skal utøve en organisert aktivitet i regi av klubben, samt at aktive medlemmer over 18 år økes med 10 % årlig de neste 5 årene.



Beate M. Steig

Telefon: 934 02 273

E-post: leder@ibk.no

Leder

- Lede klubben etter gjeldende normer.
- Lede Arbeidsutvalgsmøter
- Lede Hovedstyremøter
- Være bindeleddet mellom gruppene og hovedstyret.
- Være med på å legge til rette slik at barn og unge i kommunen kan få et trygt og positivt idrettsmiljø ut fra egne forutsetninger.



Brit Runden

Telefon 481 58 845

E-post: brit@ibk.no

Organisasjonskontakt/Nestleder

- Klubbutvikling og prosjektarbeid
- Informasjon – ibk.no
- Kontaktperson for gruppene
- Opptatt av et godt og inkluderende nærmiljø for alle bygdas innbyggere



Wenche Sjølie

Telefon 984 00 053

E-post: w_sjolie@hotmail.com

Kasserer

- Kontaktperson for Regnskapssjefen
- Ansvarlig for kiosksalg
- Ihuga IBK fotballsupporter og mamma til Tom Andre på A-laget (aldri vært på en MIF kamp)



Egil Olaussen

Telefon 975 55 016

E-post: eg-ola@online.no

Vedlikeholdsleder

- Vedlikehold og utvikling av Årbogen Idrettspark
- Vår kontaktperson for kommunale og statelige myndigheter
- Ihuga fisker, fotballdommer og kjemper med sønnen sin om plass på Veteranlaget



Kjell Øverby

Telefon 992 81 290

E-post: koverby@bermingrud.no

Styremedlem/Utdanningsleder

- Klubbens strateg, brenner for videreutvikling av Årbogen Idrettspark
- Kjemper for å beholde plassen på Veteranlaget ;-)



Rolf Enersen

Telefon 918 76 046

E-post: rige@c2i.net

Leder for Representantskapet (Møterett i AU)

- Mentor for AU og hovedstyret
- Opptatt av klubbens formaliteter/lover og regler
- Leder av valgkomite i IBK
- Opptatt av lokalhistorie og skriver dikt
- En gang IBK'er alltid IBK'er



Tove Tveiten

Telefon 951 81 658

E-post: tove.tveiten@dnbnor.no

Styremedlem/Sekretær

- Holder orden på papirer og referater
- Hjelper oss med handlingsplaner og god saksgang
- Heier på fotballgutta
- Opptatt av at klubben skal gi trygghet og sunn utvikling for bygdas barn og ungdom.



Ubesatt.

Oppgaven utføres midlertidig av andre i Arbeidsutvalget.

Kontaktperson Kjell Øverby og Wenche Sjølie

Økonomileder



Ubesatt.

Oppgaven utføres midlertidig av andre i Arbeidsutvalget

Kontaktperson Beate Steig og Wenche Sjølie

Verve- og kommunikasjonsleder

- Inn- og utmeldinger
- Medlemsregister
- Innkreving av kontingent

Sabeltann på Årbogen

Også i år fikk store og små oppleve sjørøveri på Årbogen. Vi laget sjørøvereffekter, sang sjørøversanger og spiste sjørøvermat. Høydepunktet var selvfølgelig når sjørøvere kom i kano ute på Årbogenvannet.



Kulturdager

Trommemannen Mar kom og spilte med oss – det var en kjempeopplevelse for mange! Trommer stimulerer barnas rytmesans på en helt unik måte, og kjennes helt fysisk i kroppen. Vi har kjøpt trommer av han som har blitt flittig brukt etterpå!



Nam!

Minst en gang i uka tilberedes sunn og næringsrik mat sammen med barna. På bildet ser du tilberedning av pytt i panne på stortakke ute. Denne årstiden blir bålet flittig brukt til å lage mat sammen med barna.

FISKESPRELL er et landsomfattende prosjekt vi har lært mye av og fortsatt deltar i. Er du interessert i å lese mer om dette, se artikkel/intervju fra barnehagen i DT uke 42.



Ut!

Bekkesafari er sååå gøy... og så blir vi littegranne våte! Klatring gir sommerfugler i magen og en sterk kropp.





Årbogen barnehage

- 3 avdelinger (aldersdelt; små, mellomste og store)
- Barnehagen ligger på Årbogen idrettspark
- Godkjente 365 kvm – i praksis over 7 kvm pr. barn!
- Godkjente tilleggsarealer som brukes daglig:
Storsal, peisestue, gymrom – til sammen 185 kvm
- Utelekeplass og asfaltert plass til sykling etc.
- 2 fotballbaner og 1 kunstgressbane
- Skøytebane og skileikbakke m/snøkanon!
- Badevann
- Trollhaugen
– vår egen plass i skogen



Håndball IBK M40



I år får IBK sitt første herrelag i håndball på flere sesonger.

En gjeng med «gamle» gutter, der alle mer eller mindre kjenner hverandre, samles nå for å spille og ha det gøy. De sportslige ambisjonene er ikke i fokus (4. divisjon), men vi vil underholde og skape stemning.

Ønsket er å bidra til fremtidig rekruttering ved å lage en ramme rundt hjemmekampene våre som tiltaler de unge håpefulle.

Det blir derfor artige konkurranser, liv på tribunen (anbefaler ungene å ta med lyd (ikke fløyte) som kan bidra til 17. mai-stemning) og mer før, under og etter kamp.

Vi er nå en gjeng på ca 20 spillere, med snittalder på ca 40 år, og vi har plass til flere. Det er ingen krav til kvaliteter hos de som vil være med på moroa, så KOM og PRØV! Vi trener hver onsdag i Ekneshallen fra kl 21.00-22.30.

Hilsen JOKER'N



Andelshavere til Årbogen kunstgress

Regnskapssjefen Krokstadelva	Krokstad Bensinstasjon Krokstadelva	G-sport Krokstad Senter
Tannlege Rolf Enersen Mjøndalen	Byggvareutsalget (Byggeriet) Krokstadelva	Ekstra Leker Krokstad AS Krokstadelva
Steenberg Bedriftrådgivning Krokstadelva	Eggedal Sag Mjøndalen	Eiker Rørsenter Mjøndalen
Helge Holmen AS Krokstadelva	Lysaker og Thorrud AS Mjøndalen	La Baguette Buskerud Storsenter
Intersport / sportmix Mjøndalen	Zoo Markedet AS Krokstad Senter	Buskerud Karosseri Solbergelva
Centrum Rør Drammen	Smart Communication AS Krokstadelva	Opplæringskonsult AS OPK Krokstadelva
Intersport Buskerud Storsenter	Forsikringssenteret DA Drammen	Gulliksen og Holmen AS Drammen
Eiker Elektro Krokstadelva	Eiker Grøntmiljø Hokksund	Elektrotavler NST AS Mjøndalen
Eiker Gassmontasje Krokstadelva	KIWI Mjøndalen	Kurt & Pål Kristoffersen AS Krokstadelva
Kretz Musikk Krokstadelva	Tannlege Knut Vik Krokstadelva	Steen & Lund AS Anleggsgartner, Drammen
Tannlege Steinar Vesterdal Mjøndalen	EB Energimontasje Mjøndalen	Bokhyllspesialisten AS Solbergelva
Asbjørn Aulie Lompebakeri Mjøndalen	Brdr. Solem Krokstadelva	Norpump AS Kalbakken, Oslo
Tannlege Bjørn Ole Westby Mjøndalen	Bjørn Myhre Sport Krokstadelva	Trelleborg Viking AS Mjøndalen
Uni Sport Lier	KIWI Stenseth	Strøm Sikkerhet AS Oslo
Glassmester Olsen Drammen	Spar Krokstadelva AS	Tannlege Terje Døviken Drammen
Møbel-Grotten AS Krokstadelva	Eiendomsmegler 1 Krokstadelva	Gunnar Karlsen AS Drammen
Sølvberg Sikkerhet AS Darbu	Oppretterkompaniet AS Drammen	Frykbergs Konditori Krokstadelva
Bjurstrøm Transport AS Krokstadelva	Norsk Formularindustri nfi Mjøndalen	Sundsmoen Varetransport Krokstadelva

Andelshavere til Årbogen kunstgress



Gevelt Grustak AS Mjøndalen	Mjøndalen Gjestgiveri Mjøndalen
Brdr. Katrud Krokstadelva	Drammen Ventilasjon AS Drammen
Price Lagerbutikk AS Krokstadelva	Stians Pipeservice AS Steinberg
Byggm. Ingar Bjurstrøm AS Steinberg	Spent Mjøndalen
Krokstad Rør AS Krokstadelva	VVS Entreprenøren AS Krokstadelva
Skaugen Blikk & Ventilasjon Krokstadelva	Eiker Bilsenter AS Krokstadelva
Teknisk Ventilasjon AS Solbergelva	Takringen AS Krokstadelva
Murm. Fjeldheim & Knutsen Solbergelva	Arro Elektro AS Solbergelva
Fasade Consult Aluminium AS Mjøndalen	Trio Entreprenør AS Drammen
Stilbygg Krokstadelva	BrioButikken Buskerud Storsenter
Svea Maskiner AS Drammen	Reiselyst AS Hokksund
Buskerud Fyr & Flamme Hokksund	Hans Mote AS Mjøndalen
Eiker Hagemaskin Service Hokksund	DNB Nor Krokstadelva
MiljøRenhold AS Mjøndalen	Eikerbladet Mjøndalen
Bakermester Klausen AS Krokstadelva	Harald Lysaker AS Krokstadelva
Video System AS Lier	Dialog Eiendomsmegling
Glassenteret Eiker AS Krokstadelva	
Kid Interiør AS Drammen	

*Birkebladet
med
ungdomssider?*

*Dette er en invitasjon
til alle ungdommer i
Birkebeineren om å
være med å skape
sine egne sider i
Birkebladet.*

*Send tekst og bilder på
mail til:*

birkebladet@ibk.no

*Er du interessert
i å være med i en liten
redaksjonsgruppe
for ungdomssidene?*

*Eller kanskje
du liker å ta bilder?*

*Ta kontakt med
Anstein på mail:
birkebladet@ibk.no*

Kom igjen!



FOTBALL

A-laget kretsmester, men opprykket glapp!

Birkebeinerens A-lag vant den lokale

3. divisjonsavdelingen nokså overlegent, og var til slutt seks poeng foran Jevnaker som var nærmeste konkurrent.



Bak fra venstre: Kenneth Dokken (Trener), John Arne Løvlund (Keepertrener), Magnus Pettersen, Mads Vårdal, Marius Jøranlid, Jozef Stanislaw Kwit, Anders Elvekrok, Sigurd Alm, Jørgen Stengel, Tom Nilsen Soto, David Sagedal, Vegard Dokken, Michael Hansen, Eirik Fredriksen, Joakim Borgen (Sportslig leder), Tom Larsen (Materialforvalter).

Foran fra venstre: Anders Rudmoen, Joakim Lauritsen, Sindre Jordanger, Espen Hagen, Espen Morken, Fredrik Andersson, Tom André Sjølie, Reis Avidmetaj, Espen Falck, Mehran Mawlodi.

Ikke tilstede: Rudi Holloman, Even Markussen, Vemund Nygård, August Kolbjørnsen, Torvin Døvik

Dermed kunne spillere og ledere motta det synlige bevis for nettopp dette etter årets siste seriekamp på Åmot stadion - hvor de blå-gule vant 8-3. Forøvrig var det vel første gang i historien at A-laget ble kretsmestere i 3. divisjon?

Med kretsmesterskapet i lomma var det duket for to tøffe kvalifiseringskamper mot vinneren av 3. divisjon i Sogn og Fjordane - populært kalt Firdaligaen. Samme dag som A-lagets siste seriekamp dro Joakim Borgen, Haavard Gaathaug og Frans Gøran Rønning ens ærend til Sogn og Fjordane for å filme og kartlegge en eventuell motstander slik at man skulle være godt forberedt til kvaliken.

Og lørdag 17. oktober sto Førde på motsatt banehalvdel på fortreffelike Trelleborg Arena. Birkebeineren innbød til fest og mange hadde tatt turen opp til Årbogen i det flotte høstværet. Dessverre maktet ikke gutta å levere varene 100%, og Førde vant oppgjøret 3-2, etter at hjemmelaget hadde hentet inn en 2-0 ledelse etter to scoringer av Vegard Dokken.

Sterke i troen på at vi kunne snu det i returkampen, tok A-laget fatt på den lange bussreisen til Førde en knapp uke senere. Oppladningen og forberedelsene var optimale og alt var lagt til rette for at IBK-gutta kunne konsentrere seg om å levere varene - nemlig seier og opprykk til 2. divisjon.

Av Espen Morken

Men etter 90 minutter på Førde stadion måtte skuffede spillere og ledere innse at opprykkstoget gikk uten Birkebeineren i år. Hjemmelaget vant 2-1. Kampen sett under ett var relativt jevn, men Førde var vassere foran mål og ledet 2-0 etter 25 minutter. David Sagedal reduserte tidlig i andre omgang, men flere nettkjenninger ble det ikke for Birkebeineren og dermed rykket Førde opp etter 5-3 sammenlagt over to kamper.

På tross at tap i sesongens to viktigste kamper, så er det mye positivt å ta med seg videre. Klubben, laget og spillerne har fått erfaring fra en annen arena enn de "ukentlige" kampene mot lokale lag - og ikke minst fått føle et annet trykk på kroppen. Et godt grunnlag er lagt for det videre arbeidet og forhåpentligvis blir det ikke lenge til klubben igjen får muligheten til å kvalifisere seg til 2. divisjon.

En stor takk sendes til Mette, Helene og Per Granli for stor entusiasme og oppofrende jobb rundt laget. Alltid tilstedeværende Tom Larsen fortjener også honnør for den viktige jobben han gjør. Takk også til JRK som fraktet oss stødig og sikkert retur Førde.

Birkebeinerens A-lag vil i tillegg takke supporterne fra det nystartede Birkeberget som ble med oss til Førde og som aldri ga opp før dommeren blåste i fløyta for siste gang.

Forhåpentligvis stiller dere mannsterke på Årbogen til våren sammen med de øvrige trofaste tilskuerne!

IBK Stenseth G98



Troppen vår består av: Thomas William Pedersen, Mats Meinseth, Vegard Myklemyr, Andreas Loe Jensen, Daniel Andrè Halvorsen, Marius Nordhagen, André Nicolai Larsen, Marius Fridheim, Luis Smith, Robin Singh, Didrik Hembery, Jørgen Blikken Lobben, Marcus Solem, Erik Høiås, Joelson Le, Christian Dahl og Jacob Wesseltoft.

IBK Stenseth gutter 98 startet med syver-fotball denne sesongen. Det var spennende for både spillere og trenere. Vi trente fast på onsdager på Årbogen idrettspark.

I seriestarten skulle vi møtt Strømsgodset, men det endte med at vi delte troppen i to lag som spilte mot hverandre. I kampene utover våren fikk vi noen vanskelige oppgjør. Det ble noen tap til å begynne med, men vi var ved godt mot. Så fulgte fotballskolen, og det var gøy å være med på som vanlig. Mange gode opplevelser der.

IBK-cupen fulgte rett før sommerferien. Da var det meldt på to lag. Flott vær og mye fin fotball, og guttene sa at de var fornøyd med cupen.

Etter sommerferien begynte høstsesongen med seier over N. Sande. Det var nok mange som hadde hatt egentrening i løpet av sommerferien, for her ble det vist flott fotball.

På høsten hadde vi bra treningsøkter og noen fine kamper. Av seks kamper ble det to tap og fire seire, men det var mye tæl i spillerne våre. Så nå ser jeg frem til litt vintertrening med gutta våre i IBK Stenseth G98.

Mvh Per Andrè Halvorsen

IBK Krokstad G98



Bak fra venstre: Henrik Bjerknes Nilsen, Simen Eknes Løssengen, Jonas Tveten, Per Henrik Ellefsen, Kristian Edvardsen Zunder.

Foran fra venstre: Ole-Jørgen Schulsrud Hansen, Ole-Morten Hovd Berget, Einar Dgo Dinh, Simen Åsen Moen, Marius Olsson Akselvoll, Ola Lauritzen, Sindre Remme

Årets fotballsesong startet med fotballtreninger på grusbanen ved Eknes ungdomsskole. Vi måtte imidlertid kjempe om plassen med en hundeklubb som drev med dressur, men alt gikk bra. Senere trente vi på tusenårsstedet ved folkets hus, før vi fikk booket treningstider på Årbogen. På alle treninger har gutta vært innsatsvillige, og ferdighetene har økt mye utover sesongen.

Trenerne Espen og Håvard har gjort en superfin jobb for gutta våre. Vi var med i vårcupen i Mjøndalshallen for å få litt føling med kommende motstandere. Tydeligvis var dette en suksess, for i seriekampene før sommerferien gjorde laget det fantastisk bra, 6 seire av 6 mulige. Videre var laget så klart med i vår egen cup på Årbogen.

Etter en velfortjent sommerferie, var vi klare for ny innsats i høstsesongen. Laget møtte mye skarpere motstand og det ble jevnere kamper hvor vi endte opp med 4 seire og 2 tap, alt i alt en super sesong. På slutten av sesongen var vi med i Solberg sin Kiwi-cup. Laget har vist flott innsats og glede gjennom hele sesongen. Ellers har foreldre og besteforeldre vært utrolig flinke til å støtte opp om laget. Etter avsluttet sesong var laget på en velfortjent tur på Bowling 1 i Drammen.

Fotballhilsen fra lagleder Trond



FOTBALL

Jenter 12 år- Fotballsesongen 2009



Vi startet opp treningen i Februar, med 2 ganger i uken. De fleste av jentene er også med på håndball, slik at overgangene høst/vinter og vår/sommer ofte er en utfordring med tanke på å få gjennomført nok treninger i to idretter.

Dette har jentene taklet på en kjempeflott måte.

Vi har vært stabilt rundt 16-18 spillere på treningene denne sesongen, og det trenger vi å være, for neste sesong skal vi spille 11-fotball.

Vi har spilt 12 kamper i 2009.

På våren: 6 kamper, 3 seire og 3 tap

På høsten: 6 kamper, 4 seire og 1 uavgjort og 1 tap.

Jentene har hatt en kjempeutvikling gjennom hele sesongen, og på høsten presterte de flotte fotballopplevelser. Vi gleder oss allerede til neste sesong.

Vi må også få takke en fantastisk flott foreldregruppe som stiller opp for jentene og oss i apparatet rundt.

Bildet er tatt fra årets fotballskole, sammen med instruktørene denne helgen.

Fotballhilsen fra
Mette, Trond og Frode



IBK «Tigers» 2

Laget består av 9 barn født i 2000. Alderstrinnet er delt inn i 2 grupper; «Tigers» 1 og 2.

Dette er opprinnelig et all-idretts lag, men har spilt fotball sammen i sommerhalvåret de siste 3 sesongene. Vi har deltatt på aktivitetsturneringer hvert år, samt de faste cupene for denne aldersgruppen som er IBK Cup, MIF cup og Solberg Kiwi Cup. Det samme også dette året, med fine resultater og stor fotballmessig fremgang. Det er en kjempefin gjeng som trives godt sammen.

Bak fra v.: Lars Erik (trener), Lotte, Emil, Nikolai, Necmettin, Bent (trener)
Foran fra ve. Herman, Jørgen, Casper, Lars, Alexander (liggende foran)

mvh Lars Erik Selmer

IBK Veteran 2009 = Sølvguttene.



I fjor kalte vi oss "Bronselaget" og i år «Sølvguttene».

Det er litt sparsomt med nedtegnede «fakta» fra kampene, men det er våre nye innkjøp og den gamle stammen som er oppskriften for årets gladeste fotballspillere i klubben vår.

Oppskriften vår har vært svært enkel. Gå på banen, ha det gøy og ofre alt i forsøket. Våre faste keepere sammen med et stabilt forsvar og et til tider bunnsolid midtbanespill, resulterer i at vi sjelden slipper inn mer enn ett mål pr omgang. Et aggressivt angrep besørger resten. Kalde kampfakta, som mål, kort, assist, osv, er ikke dokumentert og fordeles demokratisk i gruppa.

IBK Veteran er først og fremst ute etter å ha det gøy. En fotballkamp går som kjent ut på å score flere mål enn motstanderen og dette har vi faktisk gjort en rekke ganger i år. Før i tiden fikk man som regel kjeft av treneren når man tapte, så refleksen/ønsket om å vinne henger i kroppen ennå. Vi mener allikevel at livet går videre selv om vi ikke vinner kampen (det er selvsagt delte meninger her). Vi kan vel faktisk si at enkelte av våre spillere direkte hater å tape...

Derimot deles det ut både tilrop og "advarsler" underveis, så det er en bra egenskap å tåle en fleip. Noe enkelte av gamle motstandere har litt vanskelig for.

For 2 år siden var det mindre enn 11 IBK'ere i snitt på bortekampene og i løpet av en match kom de fleste av oss i konstant åndenød. Videre gjorde bortfallet av innbyttere at vi presset kroppen over i "strekkgrense" og "nær-døden-opplevelser". For uinnvidde: Strekkgrense er når det "napper" i muskulaturen uten beviselig grunn.

Erik Paule tok ansvaret som oppmann sammen med Rolf Nilsen i fjor. I år tror jeg Erik har hatt det meste aleine, så en spesiell takk til Erik for innsatsen med fast å purre oss dagen før match, innkalling til treninger, kampreferat, osv. Uansett har det kommet flere nye spillere i stallen som nå er på det imponerende antall 34. Så bra har opp-

møtet vært at det i enkelte kamper har det vært vanskelig å få byttet inn.

Siden 2007 har vi trent sammen med Solberg Veteran. De var vanskelig å slå før, men det har rettet seg de siste åra. Muligens har treningsforholdene på den nye banen noe å si. I tillegg til å trene sammen 3 ganger i uka, har vi hatt sesongavslutninger med SSK-gutta i hyggelig lag i peisestua. Der foregår det som vanlig utlodning av en del saker det er 21 års grense på og konkurranser som Finn arrangerer.

I tillegg vil jeg si at IBK veteraners årlige julebord er en stor opplevelse. Der serverer kokken selvfiske rakfisk, og selvskåret spekemat fortært i passelig store mengder sammen med godt tradisjonelt julebrygg. Selve kulturperla skinner om kapp med julestjerna når ALLE sangene vi sang året før skal synges. Alle versene!

Tilslutt vil jeg si at som supporter til IBK veteran er det og mulig å se alle kamper. Du slipper å løse billett, du slipper å krangle om de beste plassene på tribunen, du slipper også å kjøpe vått og tørt, men du vil alltid se underholdning eller sportslig aktivitet på et slags nivå, høre sleivete meldinger og se gamle mannfolk få strekk av fullstendig mystiske årsaker, osv. Noen mener også at vi har en slags målgaranti. Det jeg kan garantere er mye humor og ekte fotballglede. Og til deg som ennå ikke er en del av dette flotte miljøet og kjenner at det rykker litt i fotballfoten når du ser ei fotballkule. Våre treninger er åpne for alle som vil, tre dager i uka hele vinteren. Ta kontakt med en av de tre under, så rettleider vi deg.

Heia IBK!

Kontaktpersoner:

Erik Leander Paule	959 66 959
Egil Olaussen	979 74 465
Finn Støa	918 03 988



Årets julegave:

IBK effekter og supporterutstyr



IBK hettegenser i topp kvalitet

Brodert IBK-logo på bryst, gult IBK-løv og webadresse i samme farge på ryggen.

Hettegenseren er ellers "nøytral" og kan brukes av utøvere i alle IBK's grupper.

Str. XS - XXXL

IBK strikkelue

Kornblå med påsydd IBK-logo i front, og webadresse brodert på baksiden.

God og varm, et "must" enten du er skiløper eller fotballspiller!

IBK-skjerf i blått og gult, med klubblogoer.

Hold deg varm i vinter og vis deg fram som IBK'er! Skjerfet er kanskje det mest klassiske supporterflagget som finnes.

Priser ved samlet kjøp pr lag eller gruppe:

Hettegenser	kr. 400,-
Lue	kr. 175,-
Skjerf	kr. 175,-
Lue og skjerf samlet	kr. 300,-

Kan kjøpes på og bestilles fra klubbkontoret:

E-post: haavard@ibk.no

Mob: 917 02 286



Støtt IF Birkebeineren

gjennom Grasrotandelen fra Norsk Tipping



Spillerkortet

Spillerkortet til Norsk Tipping er selve nøkkelen til Grasrotandelen. Du må altså spille registrert for å kunne gi inntil fem prosent av innsatsen din til den organisasjonen eller foreningen du ønsker. Når du har funnet frem til den du ønsker å støtte, blir dette registrert på deg som spiller. Dermed sikrer du at mottakeren din blir støttet hver gang du spiller – selvfølgelig uten at det går på bekostning av innsatsen din eller premien din. Grasrotandelen gjelder på alle spillene til Norsk Tipping, bortsett fra Flax og Extra.

Vinn – vinn!

Det har ingenting å si om du taper eller vinner på spillet ditt. Du blir heller ikke belastet noe for å være grasrotgiver. Har du for eksempel spilt for 100 kroner på Lotto gir Norsk Tipping fem kroner som går direkte til den mottakeren du selv har plukket ut. Premien din blir like stor – uansett om du benytter deg av Grasrotandelen eller ikke.

Vi oppfordrer deg til å støtte arbeidet på grasrota gjennom ditt lokale idrettslag

Idrettsforeningen Birkebeineren

Vi er kommunens største forening, med 1200 medlemmer. 900 av disse er barn og unge under 18 år.

Ved å støtte IF BIRKEBEINEREN støtter du vårt arbeid for at barn og unge i Nedre Eiker skal få et best mulig tilbud.

Vi håper derfor vi har din støtte, og at du registrerer IF Birkebeineren som mottager av din Grasrotandel fra 1. mars!

For mer info, se
www.grasrotandelen.no





Knallstart for sykkelgruppa

Onsdag 11. November kunne vi endelig presentere våre planer for publikum for første gang. Flittig og hektisk markedsføring i ett par uker resulterte i at i overkant av 40 personer møtte opp for en prat om våre planer for sykkelgruppa.

Av Tommy Soleim



Resultatet av møtet var også overveldende positivt, med stort engasjement og en knallstart i antall medlemmer. Det kom tydelig fram at det er mange som har ventet på et tilbud som vi nå kan komme med, og medlemmene fortsetter å komme til dag for dag. Ved oppstarten, og på de første møtene i høst satte vi et forsiktig mål om 50 medlemmer. Dette målet kommer vi garantert til å nå om kort tid, så her er det bare å jobbe videre mot 100 medlemmer i Birkebeineren Sykkel innen sesongstart i april.

Allerede dagen etter møtet på Årbogen, kunne et ekstraordinært årsmøte bekrefte at Birkebeineren Sykkel var et faktum, og formelt godkjent i klubben. Tiden fra ei sykkelgruppe kun var en ide på et ark, et uformelt møte blant ivrige sykkelfolk, til det faktisk

ble en sykkelklubb, har vært utrolig kort. Dette vitner om et stort engasjement og en ledergruppe som får ting gjort.

Allerede uka etter, startet de første fellestreningene. Hver mandag og onsdag utover vinteren, kan de som ønsker, bli med på trening med rulle, jogging utendørs eller en skitur når snøen kommer. Dette er et tilbud til absolutt alle som ønsker et felles treningstilbud for å holde formen vedlike gjennom vinteren.

Fortsatt er det mange og lange måneder til sykkelsesongen for alvor er i gang, men en ting er sikkert, det blir en utrolig spennende og morsom sykkelsesong for Birkebeineren Sykkel.



BLI MEDLEM I SYKKELGRUPPA

Klubben for alle uansett nivå og ambisjoner.



Vinterens fellestreninger foregår på egen sykkel og rulle i klubbens lokaler på Årbogen. Fellestreninger er onsdager kl 20.00.

Dette er et tilbud til alle klubbens medlemmer f.o.m. 16 år. For mer informasjon se klubbens nettsider www.ibk.no eller sykkel@ibk.no

Medlemspriser IBK:

Familie 750,-
Senior 450,-
Junior 300,-

Særavgifter sykkel:

Familie 400,-
Senior 200,-
Junior 200,-

Fornavn: _____ Etternavn: _____

Adresse: _____

Fødselsdato: _____ Telefon: _____

E-post: _____

Signatur: _____ Dato: _____

Signatur foresatte: _____ Dato: _____

(Signatur av foresatte for utøvere under 18år)

Kopier skjemaet og fyll det ut.

Sendes til Birkebeineren IF Sykkel, PB 51, 3054 Krokstadelva.

Eller til tilstedeværende kontaktperson ved trening.



SKIGRUPPA

Samling på Haglebu for 15-åringar og eldre

Av Sverre Støstad

Vi hadde en flott samling på Haglebu for gruppe 15 år og eldre helgen 11.–13. september. 12 utøvere og 8 trenere/foreldre opplevde Haglebu fjellet fra sin flotteste side.

Etter ankomst til hytta til Myklemyr, tok vi et raskt skift og tok en rolig tur på ca. 1 time og ett kvarter. Turen gikk opp til en topp med fin utsikt. Det var bratt og myrete, så det kjentes både i legger og på pusten.

Tilbake til hytta, valgte noen en varm dusj, mens de tøffeste valgte å bade i tjernet. 7 grader ble badevannet anslått til.

Etter middag gikk kvelden med kortspill og sosialt samvær. Etter at alle hadde fått tildelt sengeplass, de fleste inne, ble det forsøkt å få ro i hytta. Praten gikk imidlertid lenge på hemsen og det tok sin tid før det ble ro.



En bedre lunsj sammen med gruppe 13 – 14 år og vi dro tilbake for å slappe av litt før neste økt.

Lørdag morgen dro vi til alpinbakken på Haglebu. Stian hadde satt opp elghufs intervall. Det var felles oppvarming med 13–14 åringene før gruppene kjørte litt forskjellige intervaller i alpinbakken. Det var ei tøff økt som ble gjennomført med stor entusiasme.



Klassisk rulleski sto på programmet på ettermiddagen. Jentene hadde teknikk-trening med staking, og i løpet av ei økt var det stor fremgang å se. De eldste gutta, samt Yngve og Ole, kjørte ei rolig stakeøkt. På vei tilbake og med mål i sikte, prøvde Ole seg med et rykk, men det var betryggende å se at han ikke hadde mulighet mot Knut Sindre og Simen. Sprinteren Simen viste seg som den raskeste.

Lørdag kveld gikk med til sosialt samvær, noen prøvde en fisketur på vannet, uten å lykkes spesielt godt.

Kvelden gikk med til bl.a. avansert kortspill som gris.

Søndag var det en rolig løpetur i fjellet med forskjellig lengde.

Etter en bedre lunsj ble hytta rengjort og vi dro fornøyde hjem. Det var bemerkelsesverdig stille i bilen hjem.



En meget vellykket samling ble det, både treningsmessig og sosialt. En slik samling er viktig for miljøet. Viktig også for vår nye trener Stian som ble bedre kjent med utøverne.

En stor takk til Myklemyr som stilte hytta til disposisjon. En stor takk også til sponsorene av matvarer, baker Klausen for bakervarer og Mills/De-likat for salater og pålegg..

Terrengløpet Årbogen



Her er det oppvarming for de yngste klassene før starten på terrengløpet.

Rammen rundt årets terrengløp var den beste. Solen skinte, det var flott kaldt høstvær og en rutinert arrangørstab møtte fram på formiddagen et par timer før første start og sørget for at alt kom på plass.

Totalt ble det ca. 100 deltakere, litt færre enn i fjor. Det var andre løp i fylket som også trakk aktive, men de yngste klassene var godt representert i terrengløpet vårt.

Det er spesielt motiverende for oss som arrangør å se hvilken innsats de nedlegger og hvilken glede de viser både før, under og etter et løp.

Premieringen for de yngste klassene var umiddelbart etter målgang og det var godt å få seg litt saft etterpå.

Det var litt færre deltakere i de eldre klassene, men vi fikk mange gode resultater allikevel.

I klassen G11-12 år vant Ådne Karl- sen Bekkestad foran Herman Evju og Bendik Skjønberg Holth.

Jenter 11-12 ble vunnet av Marthe Klausen.

Gutter 13-14 år ble vunnet av Magnus Hannevig Pettersen. Her ble Michael Besseberg Gjøvaag nr. 3.

Jenter 13-14 år ble vunnet av Hanne Klausen foran Hilde Myklemyr og Mina Dahl Paule.

Av Sverre Støstad

Gutter 15-16 år ble vunnet av Chris- sander Skjønberg Holth foran Jørgen Dahl Paule.

I J15-16 år kom Sandra Hannevig Pettersen på 2.plass, mens Hege Høgli Andersen kom på 3. plass.

Menn 17-20 år, 7km ble vunnet av Sebastian Håkansson fra Team Trøkk. Her ble Knut Sindre Mølmen nr. 2.

Terrengløpet består også av sprintsta- fett. Her var det 16 lag som deltok i ulike klasser.



Starten har gått for klassene 0-10 år.



Magnus H. Pettersen sender Chris- ander S. Holth ut på neste etappe i sprintstafetten.

Pressen var også til stede og vi fikk fine referater både i Drammens Tiden- de og i dt.no med bl.a. videoinnslag. Link til disse ligger på skigruppas hjemmeside.

Allidrett for funksjonshemmede i IBK

Av Hilde Haug

Vi hadde besøk av Eiker-Bladet i høst, og de hadde en fin overskrift på sin reportasje, som var "Sann idretts glede". Det sier det meste om våre treninger. Her har vi glade barn, som elsker og utfolde seg i fysisk aktivitet.

Vi har i løpet av høsten økt antall medlemmer fra 8 til 12, og med aktivitet fra en del voksne, begynner det nå og bli en veldig fin gruppe.

Vi er 9 jenter og 3 gutter i alderen 8 - 14 år fra Nedre Eiker, Øvre Eiker og Drammen.

Evy Kirkerud er vår trener, og hun er kjempeallsidig. Vi er utrolig glad for at vi har henne. Når hun av ulike årsaker ikke kan komme, er det Svend Haug som vikareierer. Han er ellers også med på alle treninger.

En treningsdag for oss består av mange ting, men forskjellige apparater er som regel veldig topp.

Her kan vi balansere, ha rygg og mageøvelser og hoppe på "tjukkas". Ellers har vi dans, forskjellige leker og aktivitet i ring. Vi har brukt uteområdet på Årbogen til aking og grilling, og også vært noen turer på Bowling 1 i Drammen.

Nå nærmer julen seg, og vi skal ha juleavslutning 26. november.

Da koser vi oss med pizza og kaker, og barna underholder.



Bak f.v.: Svend (trener), Madeleine, Marte, Linda, Silje, Christine, Vilde og Evy (trener) Foran f.v.: Henriette, Amanda og Caroline
Liggende: Hans Einar, ikke til stede: Paal Filip og Hellik

Hvis det er flere barn som ønsker å være med, er dere hjertelig velkommen. Vi trener på Krokstad skole torsdag fra 18.00 til 19.00.

Hilsen Hilde
foreldrekontakt
tlf 481 09 753



HISTORIKK

I.B.K. Senior turn

Damegruppa i I.B.K. ble stiftet i 1945, med Mary Skjønberg som leder. Mange unge og eldre ble med. De eldre hadde en egen gruppe som holdt sammen i 50 år. Dette bildet ble tatt under middagen som avsluttet Landsturnstevnet i Trondheim i 1968.

Det ser ut som et riktig hyggelig selskap, og alle var fint kledde med hvite kjoler.



Av Erling Hamarstrøm



På venstre side forfra: To turndamer fra Drammen, Astrid Hansen Støa, Emma Langaas og Olaug Nilsen.

På høyre side forfra: Birgit Hansen Støa, Aase Larsen Hekton, Aina Berget Olsen, Elsa Fjeldheim Sjønnegård og Haldis Hansen. Bildet er fra Aase Larsen Hekton og opplysninger fra Aina Berget Olsen.

Svar på I.B.K.-spørsmål

1. Arne Larsen, Tormod Knutsen og Sverre Stenersen.
2. Kr 15.378,28 MIF fikk samme sum.
3. Rolf Enersen og Jan Fjeldheim.
4. Hanna Olsen
5. 1991

TAKK FOR STØTTEN TIL BIRKEBLADET



TLF. 32 87 72 56 – KROKSTADELVA



Bjørn Myhre Sport a/s

Besøksadresse:
A.J. Horgens vei 9
3055 Krokstadelva

Postadresse:
Postboks 10
3054 Krokstadelva

Tlf. 32 87 68 44
Fax: 28 75 96 9
www.bmyhre.no



KROKSTADSENTER

Bohus

Alt du trenger for å gjøre det hjemmekoselig

KIWI mini pris
MJØNDALEN



Langrand 60, 3055 Krokstadelva
Telefon: 47 02 70 77 • Fax: 32 87 53 73
E-post: e-gass@online.no

KIWI mini pris
STENSETH

BRØDR. KATRUD AS
Tømrermestre
Tlf. 476 00 339

Leverandør til Årbogen Idrettspark



*Bakermester
Klausen a/s*



Opplæringskonsult as
OPK - Instituttet
Fjernundervisningen
Reidar Pedersen



Fasader - vinduer - dører i:
ALUMINIUM - STÅL - GLASS - PVC
Telefon 32 27 02 00, Hagatjernsveien 23, 3050 Mjøndalen

INDRE ØSTFOLD
REISEBYRÅ A/S

1850 MYSEN, tlf. 69 89 24 44, fax 69 89 28 07

www.ior.no E-mail: ior@ior.no

SPECIALISTER PÅ GRUPPE- OG IDRETTSREISER



JRK Turbusser

Tlf.: 32 27 33 26

Fax: 32 27 33 28

Mobil: 92 63 17 56

Steinbergveien 7,
3050 Mjøndalen

Albjerk Bil Drammen AS



Ing. Rybergsgt. 100
Åssiden, 3027 Drammen
Tlf. 32 21 83 00

La Baguette

MØBEL-Ørøtten as

TORGET, KROKSTADELVA. TLF. 32 87 64 80



EIKER GRAFISK AS

OFFSETTRYKKERI

**Regnskap
Sjefen as**

EiendomsMegler 1

har profesjonelle og utdannede meglere.
Ring 32 27 42 50 ved salg av eiendom.



Svea•Maskiner as

Skjærende verktøy til industrien
post@svea.no - www.svea.no

**BJURSTRØM
TRANSPORT AS**

DnB NOR

BERMINGRUD

ENTREPRENØR



TRELLEBORG

**STØTT VÅRE SPONSORER!
DE STØTTER OSS.**

Vi støtter små og store
helter!

**BUSKERUD
STORSENTER**

**KROKSTAD
SENTER**

...enkleste vei til det meste!

Alexander Aas, 30 år,
SIF

Marius Bækken, 10 år,
MIF

Siri Runden, 11 år,
IBK