

Birkebladet

Nr **3**
2006
34. årgang
www.ibk.no



ÅRBOGEN KAFE OG KIOSK

Åpent søndager fra 11.00 til 15.00, mandag til torsdag fra kl. 17.30 til 21.00

Birkebladet

KLUBBAVIS FOR IF BIRKEBEINEREN

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

REDAKTØR: Hakon Christiansen.

I REDAKSJONEN:

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

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

Redaktøren har ordet...



Høsten er kommet og vinteren har gjort sine første forsøk på å overta. Denne utgaven er imidlertid dominert av en rekke innlegg fra ett jentelag i fotball-

gruppa som har gjort det bra i sommer. Vi gratulerer med resultatene. Det er også fint om andre grupper er like ivrige til å sende inn litt om det som skjer i gruppa si. Send inn det du har av tekst og bilder på mail så blir det lett å ta det inn.

Birkebeineren har nå solgt hytta på Krok og vi får håpe at inntektene kan brukes fornuftig til glede for klubben. Har hørt om flere forslag allerede. Siden vi har kommet så sent ut med denne utgaven så er det ikke sikkert vi rekker en utgave til i år. Det hadde

vært til stor hjelp om dere som sender inn stoff hadde sendt dette inn til fristen. Det er vanskelig å produsere bladet raskt når stoffet kommer inn i løpet av over en måned. Håper alle er litt raskere neste gang. Med dette ønsker jeg alle en fin vinter!

hakon@ibk.no

En god og en dårlig nyhet

En eldre Nordlending var utrolig fotballinteressert. Og ettersom han var kommet i en alder der han snart måtte regne med å forlate dette livet, var han kolossalt opptatt av en ting: Om det er fotballbaner i himmelen. Han

Les om:

Lederen har ordet	s	4
Skigruppa	s	6
Håndball	s	7-8
Barnehagen	s	8
Tennis	s	9
Fotball	s	10-15
Turn	s	16-17
Historikk	s	18

Forsidebildet:

Mrtin Jensen i singlefinalen i tennis.

Neste nummer

Kommer i Januar 2007

Stoff må være redaksjonen i hende senest 15.12.-06

hakon@ibk.no

gikk til ei spåkone. Hun tittet lenge i krystallkula før hun sa.

- Jeg har en god og en dårlig nyhet til deg.

- Hva er den gode, sa nordlendingen.

- Jo det er en rekke fantastiske fotballbaner i himmelen.

- Flott! Og hva er den dårlige nyheten?

- Du skal stå i mål på en av banene på tirsdag!

Idrettsmerkenemda 2005

Årets idrettsmerkeprøver er blitt avholdt på Birkebeinerbanen i Krokstadelva fra tirsdag 23. august og hver tirsdag ut september. Altså 6 kvelder.

De siste 4 gangene ble det avholdt utholdenhetsprøver i sykling, løp og gange fra Eker Papirfabrik.

Det var 17 personer som klarte fordringene. 4 damer og 13 herrer. Det var 2 flere enn i 2004.

De som oppnådde utmerkelsene i 2005 var:

Merke og diplom for 60 ganger:	Erling Hamarstrøm
Merke og diplom for 60 ganger:	Harald Bakkane
Min. statuett for 60 poeng:	Annar Elvekrok
1. stjerne etter 105 poeng:	Knut Maudal
3. stjerne etter 135 poeng:	Grethe Ruud
3. stjerne etter 135 poeng:	Harald Bakkane

Da Nedre Eiker Kommune hadde startet med utarbeidelse av 1000-års plassen, ble 60 meter-banen vår ødelagt.

Vi måtte arrangere 60 meter løp på gressbanen og dette gikk bra. Vi takker for denne sesongen og ønsker gamle og nye merketagere velkommen neste år.

Idrettsmerkenemda

Helge Solbakken og Erling Hamarstrøm

Støtt våre annonsører!
De støtter IBK

ARBEIDSUTVALG OG HOVEDSTYRE



Funksjon:	Navn:	Adresse:	E-mail:	Telefon/mobil:
Leder	Terje Stavås	Øvre Plassen 3	leder@ibk.no terje.stavaas@nopco.no	32 87 51 53 / 911 00 525
Org.kont./nestleder	Beate M. Steig	Hasselbakken 19A	bmsteig@start.no	32 87 65 75 / 934 02 273
Sekretær	Brit Runden	Smørbukken 24	brit.runden@spar.no	32 87 52 68
Kasserer	Wenche Sjølie	Møllenhofveien 9	kasserer@ibk.no wsjolie@hotmail.com	32 87 45 55
Økonomileder:	Øystein Sørbø	Dovregubben 42	okonomileder@ibk.no	32 87 00 90 / 908 65 668
Verve og kom- munikasjonsleder	Jørn Enersen	Eknesveien	je@online.no	920 27 414
Anleggsleder	Egil Olaussen	Gml. Riksvei 265	eg-ola@online.no	32 87 49 42 / 913 55 414
Utdanningsleder	Finn Støa	Borgetjernvn 17	birkebei@combitel.no	32 87 72 94 / 918 03 988
Dataansvarlig	Håkon Nielsen	Brudeberget	hakon.nielsen@ibk.no	934 58 282
Fotball	Vidar Aspeholen	Mariskobakken 7, Mjønd.	vaspeh@online.no	32 87 59 56 / 450 07 342
Tennisgruppa	Martin Jensen	Tommeliten 2	martin@extra-leker.no	32 23 07 34
Hyttestyret	Øystein Sørbø	Dovregubben 42	okonomileder@ibk.no	32 87 00 90 / 908 65 668
Eldres grp. og Idrettsmerkekom.	Erling Hamarstrøm	Prestebråtvn. 7		32 87 72 77
Skigruppa	Roger Gjøvåg	Askeladden 12	ski@ibk.no	32 87 59 52
Idrettsskolen	Eili Bakketun	Gml. riksvei 264	styrer@torsbergskogen.no	32 31 03 44
Håndball	Harry Christensen	Veslefrikk 6	harry-ch@frisurf.no	32 87 10 01 / 913 21 196
Turngruppa	Roald Brekkhus	Prestebråtteveien 103	turn@ibk.no	32 87 96 39
Representantskapet	Rolf I. G. Enersen	Sandsgt. 5	rige@c2i.net	32 87 83 10 / 918 76 046
Barnehagekom.	Øystein Sørbø	Dovregubben 42	okonomileder@ibk.no	32 87 00 90 / 908 65 668
Red. Birkebladet	Hakon Christiansen	Eventyrvn. 38	birkebladet@ibk.no	32 87 41 85
Driftsleder	Bjarne Vidar Øen	Årbogen Idretspark Fax Årbogen	driftsleder@ibk.no	32 87 36 47 / 922 68 649 32 87 49 55



BLI MEDLEM

Familie: 500,-

Senior: 300,-

Junior: 200,-

Pensjonist: 100,-

Særkontingent til
gruppene kommer
i tillegg!

IF BIRKEBEINEREN, BOKS 51, 3054 KROKSTADELVA



LEDEREN HAR ORDET

Birkebeinerhytta på Krok er solgt



Basert på års-møtevedtaket fra 12.03.2003, hvor arbeidsutvalget ble bedt om å finne en løsning som kunne bidra til et eventuelt salg av hytta og vedtaket

om salg gjort på ekstraordinært års-møte 13.06.2005, er hytta på Søndre Hølen på Krok i Svelvik kommune nå solgt. Salgsprosessen har vært omfattende og tidkrevende blant annet for å få slettet eksisterende heftelser, samt at hyttebyggets størrelse og karakter fremstår som spesiell i markedet.

Bakgrunnen for salget er av økonomisk karakter og beslutningen ble tatt fordi hytta i økende grad har belastet hovedforeningens regnskaper. Årsaken er at utleien og bruken av hytta har avtatt fra hyppig på 70- og 80-tallet, etter overtagelsen fra Krogstad Cellulosefabrikk 10.09.1974, til tilnærmet null de siste årene. Dette har selvfølgelig gått ut over vedlikehold og nye investeringer som ville vært helt nødvendig for at hytta fortsatt skulle være attraktiv som week-end og feriested. I tillegg er det utarbeidet ny plan for hyttas festeområde som også ville påført foreningen ekstra utgifter.

I ettertid er det viktig å være klar over at hytta i sin tid var feriehjemmet til medlemmene i fagforeningen på Krokstad Cellulosefabrikk og som når driften ved fabrikkens opphørte ble

gitt som gave til idrettsforeningen. Dette var en høyst sjelden storslått og verdifull gave som idrettsforeningen Birkebeineren har benyttet til treningssamlinger, møter, rekreasjon og fester. Takknemligheten den gang og nå er stor, og det knyttes mange gode minner til bruk og opphold på hytta. En kan videre lese om hytta i foreningens jubileumsbok og det finnes også noe å lese i cellulosefabrikken historie. Foreningen har også leid ut hytta, noe som bidro til å kunne vedlikeholde eiendommen i tidligere år.

Når nå siste kapitlet om hytta skrives er det viktig å understreke den store verdi hytta har hatt og spesielt det store dugnadsarbeidet tidligere hyttekommite, ildsjeler og medlemmer har nedlagt. Jeg retter derfor en stor takk til dere for den innsats dere har gjort for foreningen, og som har gledet så mange.

Verdien av denne storslåtte gaven som foreningen mottok og dugnadsinnsatsen som er utført, vil nå bli forvaltet på Årbogen og dermed komme dagens idrettsanlegg og utøvere til gode.

Terje Stavås
(IBK leder)

Jens til sin far:

- Jeg skårte 2 mål på fotballkampen i dag.
- Å, så bra da, hva ble stillingen?
- 1-1

ARRANGER BRYLLUP, BURSDAG, KONFIRMASJON, MØTE, KURS eller et festlig lag på ÅRBOGEN

På Birkebeinerhuset i Årbogen Idrettspark er det muligheter for å leie godt tilrettelagte lokaler for slike anledninger.

Vi tilbyr en storsal hvor det kan dekkes for opptil 120 personer. I tillegg kan vi tilby peisestue (ca. 25 personer) og gruppe-/møterom. For sluttede arrangementer har Årbogen øl- og vinrett.

Ved utleiearrangementer stiller vi med "husmus" som utleverer/selger varer fra kiosk, rydding under og etter arrangementet, samt foretar oppvask.

Leiebetingelser:

Leie av storsal
m/kj. og tilbehør: kr 2.000,-

Leie av peisestue
m/kj. og tilbehør: kr 1.200,-

Kuvertavgift: kr 25,- pr stk.
Dekking av bord kr 1.200,-

Ta kontakt dersom du skal leie eller er interessert i mer info.
Driftsleder Bjarne Vidar Øen
treffes på tlf 32 87 36 47,
Mobil 922 68 649
eller fax til 32 87 49 55.



IBK-web er Birkebeinerens egen hjemmeside på internett. Her kan man finne informasjon om det som skjer i klubben. Med hyppige oppdateringer er sidene blitt Birkebeinerens "møteplass" på nettet. Etter fotball-lagets kamper legges det i løpet av noen få timer ut fyldige kampreferater, spillervurderinger og spillerbørs. Dersom man ønsker å kommentere noen av kampene, spillerne eller bare skrive en liten hilsen, er dette selvsagt også mulig i Gjesteboka. Følg IBK tett på nett, og gjør IBK-web til din startside!

www.ibk.no



aktiv bank

Vi har lokalbankens nærhet og storbankens ressurser.
Ring oss på 815 00 590 og avtal tid for en samtale.
Velkommen innom din lokalbank i Hokksund
og Krokstadelva.

www.dnbnor.no

DnB NOR



Løpskarusellen 2006

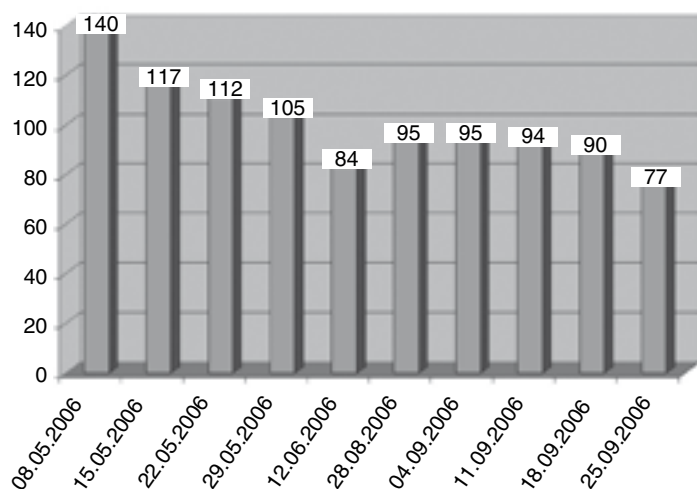
Av Sverre Støstad

Siste løp i Løpskarusellen er over for i år. Det har som vanlig vært 10 arrangementer og siste løpsdagen var det premieutdeling. Totalt har ca. 200 deltatt en eller flere ganger i løpet av året. Rundt 100 av disse kvalifiserte til premie, dvs. de hadde deltatt 6 ganger eller flere. Det har vært totalt 1009 løp, noe som utgjør 3010 kilometer. Totalt sett er dette noe mindre enn tidligere år. Vi ser av deltagelsen at mange blir med de første gangene, men at en del faller fra etter det. Det ser også ut til at den korteste distansen er den mest populære, og at distansene mellom den korteste og den lengste løypa blir løpt av færrest.

Når det gjelder antall deltagere, hadde det vært interessant å vite hvorfor dette går ned, slik at vi evt. kunne gjort en vri. Det er naturligvis mange andre idretter som også tar opp tiden til folk, og det viktigste er jo at man kommer seg litt ut.

Det er også mye aktiviteter på skolene med foreldremøter osv. Det er det nok vanskelig å få gjort noe med, men styret i skigruppa vil uansett ha en evaluering av Løpskarusellen og se om vi til neste år skal komme med noen forandringer. Dersom det skulle være noen som har noen ideer som kan få folk ut av sofaen og gjort Løpskarusellen mer attraktiv, hadde vi satt pris på det.

Ta kontakt med skigruppa på ski@ibk.no.



Antall deltagere Løpskarusellen 2006

Ski-vits:

*Hvorfor kan ikke jeg gå på ski,
når Thomas Alsgaard?*

Treninger og trenere i skigruppa

Skigruppa ønsker som alltid nye aktive. Her er en oversikt over de ulike gruppene og hvem som trener de enkelte. De fleste treningene tirsdager og torsdager starter kl. 18 på Årbogen:

Treningsgrupper	Trenere	Treningsdag(er)
8-10 år (99-97)	Inger Lise Kvistad Bjørn Tore Evju Marie Støstad	Torsdager
11-12 år (95-96)	Ole Myklemyr Irene Vigdal Anne Marie Besseberg Tonje Sveia Krossen	Tirsdager Torsdager
13-14 år (93-94)	Yngve Hansen Trond Andersen Geir Andersen Kari Fagerhøi Runar Sundal	Tirsdager Torsdager Lørdager Søndager
15 år og eldre (92 +)	Roger Gjølvaag (inntil videre) Steinar Mundal (teknikk) Ritva Bakken (styrke og basistrening)	Tirsdager Torsdager Lørdager Søndager

Trenerkoordinator: Anne Marie Besseberg



Aktuelle datoer for skigruppa

- 21. oktober
Terrengløpet Årbogen m/sprintstafett
- 28. oktober
Dagsamling barmark på Årboge
- 24.-26. november
Birkebeinerens skisamling på Beitostølen
- 13.-14. januar
Birkebeinerens barneskiskole på Årbogen
- 27. januar
Årbogensprinten – KM klassisk og Bjørn Myhre Cup



HÅNDBALL



IBK håndballjenter 1995

Sesongstart med DHK kamp.

Dette er en gjeng med kjempeivrige jenter som liker å spille håndball. De er ca. 25 jenter som trener 2 ganger i uka. Årets sesong startet opp med å være maskotter for Drammen Håndballklubb i deres sesongpremiere i seriekamp mot Haslum. Foran ca. 2000 tilskuere og riksdekkende tv fikk jentene løpe ut sammen med Glen Solberg, Frode Hagen, Svein Erik Bjerkheim, Vegard Strand, Jani og resten av stjernegalleriet under presentasjonen. Veldig morsomt og inspirerende. Selv om mange av spillerne sikkert hadde premierenerver og skulle holde fokus på sine arbeidsoppgaver, hadde de allikevel tid til å prate med maskottene. De spurte om hva de het, hvor gamle de var, hvor de likte å spille på banen osv. Jentene syntes nok at gutta fra DHK var veldig hyggelige og engasjerte. Under presentasjonen løp en og en spiller inn på banen sammen med sin maskott under stormende jubel fra tribunen. Etter presentasjonen delte jentene ut hver sin rose til sin spiller før kampstart. Under kampen ble jentene tildelt plass på tribunen sammen med supportergruppa til DHK. Her heiet de frem DHK til seier etter en forrykende avslutning hvor de tidligere tysklandsproffene Glen Solberg og Frode Hagen tok ansvar og avgjorde kampen. TV 2 Zebra dekket hele kampen og mange av jentene våre ble fokusert under kampen til stor glede for familie og kjente. Etter kampen stormet jentene banen og DHK spillerne skrev autografer så blekket sprutet. Mange av DHK spillerne sto lenge igjen og skrev autografer og pratet med media og andre kjente, samt noen av våre jenter. Tilbakemeldingene fra jentenes foreldre var utelukkende positive. Det er nok mange eliteserielag i forskjellige ballidretter som har svært mye å lære av Drammen Håndballklubb. Våre jenter syntes at kvelden hadde vært svært vellykket og mange autografer var sikret. Til og med reporterne fra TV 2 -Harald Bredeli og Bent Svele hadde tid til autografskriving. Tusen takk DHK for at vi fikk lov til å være maskotter og få oppleve en håndballkveld som mange vil huske lenge. Vi kommer helt sikkert tilbake.

Hilsen IBK jenter 95 med foreldre og trenere.

Hvem er jenter 95?

Dette er svært aktive jenter hvor mange driver med flere aktiviteter ved siden av håndball. De fleste har drevet med håndball i flere år allerede og føler seg litt rutinerte. I år har vi dessverre mistet noen jenter, men vi har fått like mange nye slik at antallet spillere er stabilt rundt ca 24-25. Trenergruppa består av de gamle traverne Harry Christensen og Børre Solberg.

Nytt av året er at vi har fått 2 hjelpetrenere i Tilla og Nina. De har allerede rukket å trene jentene alene 2 ganger da Harry og Børre ikke kunne. Vi ønsker disse to jentene hjertelige velkommen til Birkebeineren og 95-laget.

Det er ikke til å skjule at våre spillere kan være svært krevende med mye forskjellig behov. Til tider kan de være vimsete og svært skravlete. Med en så stor spillergruppe sier det seg selv at vi etterhvert må prioritere disiplin og orden for å få det morsomt og inspirerende på trening. I år deler vi ut gule og røde kort på trening hvor gult er en advarsel mens rødt betyr å sitte på tribunen til trenerne henter de ned igjen. Jentene må lære seg å bli mere fokuserte for å få mest utbytte av treningsøkta. Skravle kan vi gjøre før og etter trening.

Hva gjør vi på trening?

I år skal vi trene annerledes enn tidligere. Den enkelte økt skal bli mye mer intens enn jentene er vant til. Vi kommer til å prioritere balltempo og fotarbeid/hurtighet i nesten alle øvelser. Skal vi bli gode håndballspillere er det hurtighet og basisferdigheter som f.eks finter, skudd og andre tekniske ferdigheter som gjelder og som må prioriteres. Det vil bli mange nye øvelser og det viktigste av alt er selvfølgelig at treningen skal inneholde mye humor og glede. Mange av ferdighetene kan faktisk "lures" inn gjennom lek-betonte øvelser. Det er etterhvert viktig at jentene har sin personlige ball som de tar med på trening. Knebeskyttere og gode hallsko er også viktig. Jentene syntes det er mest morsomt å spille på trening, noe trenerne vektlegger lite på dette alderstrinnet. Det er mye viktigere å lære de grunnleggende ferdighetene enn selve spill-treningen. Med 4 trenere har vi i år dessuten muligheten til å lage små treningsgrupper hvor den enkelte spiller kan få bedre rettleiding. I fm-pubertetstiden er det teknikktrening som gjelder. Jentene er inne i sin motoriske gullalder hvor mye av grunnlaget for senere håndballår legges.

Kampene

I år skal vi spille ordinær serie for første gang med 18 seriekamper hvor noen er dobbelkamper. Parallelt med seriekampene skal vi også være med på aktivitetsserien som vi er kjent med fra tidligere (3 kamper på en søndag- 5 ganger i løpet av sesongen. Vi er mange spillere og det er viktig med ett godt kamptilbud til alle. 25 jenter er egentlig nok til 2 fulle håndballag. Nytt av i år er at vi også kommer til å delta på en julecup (gjørne en overnattingscup) samt 2 turneringer på våren/sommeren. Vi har dessuten store ambisjoner om å få delta i beach-håndball til sommeren.



Dette er en kjempemoro form for håndball med 3 utespil-
lere + målvakt med høy musikk under kampene. (Disco-
tek-håndball med sand mellom tærne).

Dette vil bli ett tilbud til alle som har lyst. Siden vi har
treningsfri mellom 17.mai og 1.sept kan det være litt moro
og spille noen beach kamper om sommeren. ALLE som
trener skal få spille like mye som resten av laget uansett
ferdighetsnivå. Dette er viktig. Ingen topping av lag og
spillerne skal få spille på forskjellige plasser.

Kjære håndballvenner

Velkommen til en ny spennende håndballsesong. I år er
det vårt andre år som nystartet håndballgruppe. Vi har 4
lag som skal spille ren serie i år. Dette er gutter 95 og jen-
ter 95, 94 og 93. I tillegg til disse 4 lagene vil vi også starte
opp jenter 96 og gutter 96 etter høstferien. Disse 2 lagene
skal spille i aktivitetsserie og håpet vårt er at så mange
som mulig vil melde seg på. Det vil bli delt ut informa-
sjonsskriv på skolene angående treningsdag. Det er bare
å komme på trening. Alle våre treningstimer vil stå opp-
slått ved Ekneshallen, klubbhuset vårt oppe på Årbogen
samt forhåpentligvis Krokstad Skole og Stenseth Skole.
I tillegg har vi også 2 lag (jenter 97 og gutter 97) som er
våre hospitantlag fra Idrettsskolen. Disse to lagene inn-
går i idrettsskolen administrativ, men vil få mye hjelp fra
håndballgruppa når lagene melder behov for dette. Hånd-
ballstyret ser nå tiden moden for å utvide styret med 4 per-
soner til for å møte de utfordringer vi måtte få i fremtiden
ved siden av våre egne planer og ambisjoner. Vi vil ha
følgende utvidelser i styret:

1. IT kontakt (meget viktig person som vil fåansvaret for
håndballgruppas nettsider)
2. Sekretær (nåværendesekretær ønskerå tiltre som arran-
gementansvarlig i stedet)
3. Materialforvalter (vil ha ansvar for gruppas materiell
samt innkjøpav disse)
4. Leder (nåværende leder ønskerå tiltre som sportslig le-
der i stedet.)

Klarer håndballgruppa å få disse 4 personene på plass, vil
styret totalt bestå av 8 personer som vil drifte håndball-
gruppa på en strukturert og rasjonell måte. Vi ønsker å få
tid til å utvikle ledere, trenere og spillere samt hele vår or-
ganisasjon. Er det noen av dere som leser dette som kunne
tenke seg å gjøre en liten innsats for håndballgruppa er
det bare å ta kontakt med gruppas nåværende leder Harry
Christensen for å få mere informasjon. Med dette ønsker
håndballstyret vel møtt til mange spennende håndballkam-
per i Ekneshallen i inneværende sesong.

Håndballstyret IBK

Høsthilsen fra en 15 åring (barnehagen)

Nå har vi tatt i bruk den nye bålplassen vår på lekeplassen,
den er god å ha i rufsete høstvær! Med bålstativ og –takke
får vi laget mange deilig utelunsjer.

Sjørøveruke

Barnas interesser og leketemaer er viktig å følge opp, og
Kaptein Sabeltann har vært en slager over lang tid. Derfor
ble det naturlig å arrangere en temauke om sjørøvere! Og
gjett om det var gøy... Vi sang og spilte sjørøversanger, så
film om Kapteinsabeltann, fikk ro i kano på Årbogen, lag-
de våre egne sjørøverflagg og toppen av det hele: Kaptein
Sabeltann kom sjøveien (på Årbogenvannet) på besøk til
oss med et gammelt skattekart, vi lette og vi fant skatten!
Etterpå var det sjørøverpølser på grillen. Kjempeartig!

Annet spennende som skjer..

Snart er det Besteforeldrekafe – og samtidig med det skal
vi feire at vi er 15 år! Denne kvelden yrer det av store
og små inne på idrettshuset. Vi skal ha mat og drikke,
underholdning og en ”ornli” KUNSTUTSTILLING. Det
er barna selv som har laget forskjellige kunstuttrykk. Blant
annet har vi hatt kunstneren Marianne Rudi Næss som
instruktør og medhjelper.

FN-dagen blir markert i barnehagen den 24.10. med for-
skjellige aktiviteter inne på idrettshuset og rundt i barne-
hagen.





Stor aktivitet på tennisbanen!

I sommer har det vært stor aktivitet på tennisbanene – kjempebra!!

Helt siden vi arrangerte tennisskole i Mai 2005, har rekrutteringen av juniorer vært veldig bra. Det ble da startet opp organiserte treninger for barn og ungdom, og stadig vekker nye interesserte kontakt for å begynne å spille tennis. Denne utviklingen er selvfølgelig tennisgruppa veldig glad for, men det har dukket opp ett lite problem - vi har bare EN trener....

Martin Jensen, som også er formann i gruppa, har i to sesonger hatt ansvaret for junior-treningene alene, men nå som rekrutteringen er blitt såpass stor, trenger vi snart en trener til.

For at IBK tennis i fremtiden skal slippe å si nei til nye medlemmer, er vi avhengige av å få en ekstra trener til sesongen 2007. Har du lyst på oppgaven – ta kontakt med tennisgruppa.

Liv Berit Fodnes Øwre,
sekretær IBK tennis.



Simen, Steffen, Ole Jørgen, Lars Eirik og Aleksander.



Lars Eirik i dyp konsentrasjon



Kristoffer med to-hånds grep.

Klubbmesterskapet:

Martin Jensen mester igjen.

Finalen mellom Martin Jensen og John Bjerkedokk endte 6-2, 6-0. Flotte forhold og hele 6 tilskuere dannet en fin ramme om finalen. Veldig spennende ble det ikke for Martin hadde en god dag. John svarte så godt han kunne, men marginene var heller ikke på hans side. Vi gratulerer Martin med nok et mesterskap!

Kampen om 3.-plassen mellom Helge Nordlie og Hans Tveito er ikke spilt.



To fornøyde finalister.



Birkebeinerens småjenter gjorde reint bord i Skien og i Ål.

Under Gøy Cup 16.-18. juni i Skien fikk Birkebeinerens småjenter full uttelling og gikk helt til topps. Kronen på verket ble seieren i A-finalen på Odd Grenlands tippeligastadion. På Ål-Cupen i helgen 18.-20. august, gikk det like bra som under Gøy-cup i Skien. Birkebeinerens jente 14-lag tok også her den gjeveste og største av alle pokalene, da de vant sin klasse.

Gøy-Cup.

Veien frem til finalen startet med innledende seriespill på lørdag. Første kamp ble spilt mot Askers småjentelag. Etter kort tid startet hurtigtoget som resulterte i 6-0 til Birkebeineren. Målene ble skoret av Line Sterri Ellingsen (2), Nora Markussen (2) og Patricia Araya (2). Birkebeineren var klart bedre enn et tafatt Askers småjentelag og seieren var fortjent.

Deretter var det klart for neste lag Skiens GraneV og det gikk ikke stort bedre for dem. Stine Hagen Gilen skoret tre av målene og laget ekte hat-trick i første omgang. Siste spiker i kista ble satt av Ida Marlen Jensen med 1 mål. Birkebeineren vant kampen greit 4-0. Siste kamp i innledende runde ble spilt mot Skidar. Denne kampen ga litt mer utfordringer for jentene, men etter at kampen hadde bølget litt frem og tilbake med gode sjanser til begge lag, endte kampen med 3-1 i favør av Birkebeineren. Våre mål ble skoret av Nora Markussen (2) og Stine Hagen Gilen (1).

Alle kampene bar preg av et svært samkjørt Birkebeinerlag. Lekre pasninger og mål på høyde med VM-skoringer var fasiten etter første dag. Samtidig hadde Birkebeineren en keeper og et forsvar som overgår de fleste i samme klassen, og som nok tok brodden av motstanderne.

Dermed var det duket for A-sluttspill på Odd Stadion.

I semifinalen møtte vi Fossums småjenter på Odds treningsbane. Før kampen bar jentene preg av å ha stått opp alt for tidlig. Men da Silje Brekkhus vartet opp med afrikansk krigsdans (turnoppvarming) foran motstanderne våknet jentene, og hakene på motstanderne sank noen hakk. Nivået i denne kampen var, løftet betydelig i forhold til innledende kamper, og var gjennomgående jevnt. Likevel, Birkebeineren var best. Et stykke ut i første omgang kom turneringens flotteste mål. Nora Markussen klinte ballen så langt inn i krysset som det er mulig, og med en kraft og fart som ikke ga keeper mulighet til å fange ballen. Andre målet i kampen kom da Stine Hagen Gilen skoret fra midtbanen med et høyt spark som også ble helt umulig for Fossums keeper å ta. I andre omgang fikk vi et baklengsmål som løftet spenningsnivået betydelig, spesielt på sidelinjen. Ingen av Birkebeineret (supporterklubben) hadde lyd igjen i stemmebåndene da dommeren blåste av kampen og finalespill var et faktum. Seieren kom utelukkende av at jentene kjempet samlet mot samme mål.

Såre og vonde bein til tross, laget var helt i skyene, og klart for spill på en delikat og innbydende Odd Stadion. En gressmatte som dagens skal man lete lenge etter, i alle fall i aldersbestemte klasser. Med forventninger om seier i blikket var Birkebeinerjentene nå klar for finalespill mot Gulset.

Med seg som innleid manager for kampen hadde laget den legendariske fotballspilleren og pappa Per Terje Markussen, tidligere Mjøndalen. Hans erfaringer fra Odd Stadion og grasmatta her, var uvurderlig for laget og den ordinære lagledelsen. Taktikk og dirigering fra Per Terje kom godt med da våre faste trenere Morten Haugen

og Arne Halvor Kopland samt lagleder Bjørnar Markussen nesten fikk heteslag av spenning. Med tillatelse fra banemesteren selv, fikk Per Terje lov å teste matta med noen skudd mot mål. At disse gikk rett i kassa ble nærmest som et signal å regne, om at denne kampen, den skulle Birkebeinerne vinne.

I noen svake og famlende åpningsminutter ble vi presset nesten helt inn i eget mål av motstanderne. Men et samlet lag klarte å stå imot det presset, og om lag ti minutter ut i første omgang hadde laget mobilisert så mye motstand av vi tok over og styrte store deler av kampen. Likevel, begge lagene var gode og kampen bølget frem og tilbake. Etter litt klønete spill fra Gulsets målvakt klarte imidlertid Stine K. Enoksen å legge en pasning til Patricia Araya, som satte ballen raskt og kontant i nettveggen. Birkebeinerens spillere og supportere gikk i taket av glede. En stadion preget av massive kamprop fra et femtitalles hjemmesupporterne ble nå erstattet av taktfast hyllest til jentene av Monika Hagen og de tre skiensguttene som hun hadde overtalt til å være Birkebeinersupportere på finalen. Birkebeineren leder finalen ved pause. På tross av en varme uten sidestykke, tok jentene ut alt de hadde i andre omgang, for å klare seieren. Begge lagene hadde flere målsjanser uten at det lyktes. Birkebeinerens keeper Maria Løvold gjorde en strålende innsats. Imidlertid er det ikke tvil om at samholdet i laget er den viktigste faktoren som resulterte i at Birkebeineren seieret 1-0 over skienslaget Gulset i Gøy Cup.

Enkelte ganger er fotballen rettferdig, denne gangen var den utvilsomt det!





FOTBALLGRUPPA



*Lagbilde fra Odd Stadion: (Foto: Lagleder Bjørnar Markussen)
Bak f.v.: Stine K. Enoksen, Marianne Falk Kopland, Ida Marlen Jensen,
Nora Markussen, Silje Brekklus, Kari Enger Frogner, Line Sterri Ellingsen,
Lise Smedberg.*

*Foran f.v.: Stine Hagen Gilen, Jeanette Mari Pedersen, Patricia Araya,
Lena Strand Haugen, Hilde Klausen, Aina Kristiansen, Anja C. Markussen.
Liggende foran: Maria Løvold (ikke tilstede / syk Merethe Ingebretsen)*



*På vegne av Birkebeinerens små-
jenter mottar lagkaptein Anja C.
Markussen pokalen for cupseieren.*

Ål-Cupen.

I høst dro vi på tokt til Hallingdal og tok en Halling sammen med vestlendingene.

I klassen for småjenter 1992 / 1993 deltok 12 lag fra Østlandet og Vestlandet. Etter å ha vunnet 2-0 over hjemmelaget Ål-Torpo i første kamp var duket for oppgjør med vestlendingene. Først ble Fyllingen slått 2-0 og deretter fikk Ørnar IL smake samme medisin da jentene slo dem 2-1. Det var dermed duket for finalespill i A-klassen.

I semifinalen møtte vi nok ett kampklart vestlandslag. Fana smj-93-3 hadde klart seg godt blant eldre jenter og gikk på oss jentene til Birkebeineren med friskt mot. Imidlertid ble nok aldersforskjellen avgjørende for at laget ikke klarte å stå imot. Birkebeineren klarte også i denne kampen å sette to mål i kassa og vant semifinalen 2-0. Frem til nå i turneringen hadde jentene fremvist noe av det beste spillet noen gang, og både jentene og det øvrige støtteapparatet kunne igjen kjenne på den fantastiske gode følelsen av nervøsitet foran finalekampen. Slik som i Skien for noen måneder siden.

Etter en spennende semifinale var det duket for en finale som det skulle vise seg var mer enn spennende. Birkebeineren åpnet frisk og var klare for å banke Stanghelle tilbake til vestlandet. Men etter kort tid falt initiativet betydelig noe som resulterte i en skåring til Stanghelle halvveis i første omgang. Dette førte imidlertid til at jentene fra Birkebeineren tente på alle pluggene og satte i gang en enveis kjøring uten sidestykke. Først skåring ble satt i kassa av Stine K. Enoksen. Etter en felling av Nora Markussen ble det blåst for straffe mot Stanghelle. Straffen ble satt sikkert i venstre hjørne av Stine Gilen Hagen og Birkebeineren



FOTBALLGRUPPA



ledet 2-1 til pause. Siste omgang ble styrt trygt og sikkert av et sterkt Birkebeinerlag. Prikken over i-en ble satt da Nora Markussen elegant vippet ballen over keeperen til Stanghelle. Kampen var preget av et sterkt og samordnet jentelag, der alle spillerne ytet full innsats og gav alt for laget helt til kampen ble avblåst og seieren var et faktum. Dersom noen av spillerne skal trekkes frem måtte det være keeper Maria Løvold som gjennom hele turneringen var suverent overlegen i mål. Men når det er sagt så kan man oppsummere med at hele laginnsatsen var den viktigste faktoren for at Birkebeinerens jente 14-lag tok med seg de gjeveste pokalene hjem til Krokstadelva.

Med en slik innsats og så godt teknisk spill som jentene fremviste i helgen, er det liten tvil om at Birkebeineren har noe på gang innen jentefotballen. Dersom det skulle vise seg at Birkebeineren med tid og stunder klarte å stille et damelag, vil det neppe komme som en overraskelse om man finner spillere som deltok på helgens vinnerlag på et slikt lag.

Bak f.v.:- Caroline Wiik, Stine K. Enoksen, Maria Løvold, Merethe Ingebretsen, Morten Haugen (trener), Nora Markussen, Lena Strand Haugen, Arnulf Kristiansen (trener), Stine Hagen Gilen, Hilde Klausen, Silje Brekkhus, Line Sterri Ellingsen, Kari Enger Frogner, Lise Smedberg.

Foran f.v.:- Anja C. Markussen (kaptein), Patricia Araya, Marianne Falk Kopland, Mari Kretz, Eilen Ødegård Johannessen, Jeanette Mari Pedersen, Ida Marlen Jensen, og Aina Kristiansen. Liggende foran med vandrepokalen: Arne Kopland (trener)

(Foto: Lagleder Bjørnar Markussen)



Bli bedre kjent med bygda di
Vi selger ut restopplaget
Tilbud kr 150,-

Bestilling kan skje på E-mail til:
driftsleder@ibk.no eller på telefon 922 68 649.



Juniorlaget sesongen 2006.

Fotballsesongen er over for juniorgutta etter en sesong som sportslig sett har vært bedre enn forventet. Det ble en svært trang start på sesongen sist vinter, hvor treningsfremmøtet var dårlig og klubben ikke torde å engasjere en trener når ingen var sikre på om det var grunnlag å melde på et juniorlag i serien. Etter litt opptelling av spillere utover våren, samt en avtale med guttelaget om bruk av spillere ble det meldt på et juniorlag i 2. divisjon. Nå fikk det bære eller bryte. Fotballstyret så viktigheten av å ha et juniorlag i drift, av erfaring vet alle at etter hvert som sesongen skrider frem blir det fort tynt med spillere både på A-lag og rekruttlag på grunn av skader og karantener. Laget har ikke hatt noen fast trener. Mange har bidratt som trener gjennom sesongen og undertegnede har fungert som lagets altnuligmann.

Laget spilte sin første seriekamp mot Kongsberg på Eknesgrusen uten innbyttere, det ble seier 4-1. En positiv sesongstart. Etter dette gikk det litt opp og ned sportslig sett, laget ble nr. 4 i vårserien. Viktigere var det at det dukket opp flere juniorspillere slik at laget ble i stand til å klare seg selv uten hjelp fra andre lag.

Laget har spilt i 2. divisjon også i høstsesongen. Etter en dårlig start med tap i de to første seriekampene mot Vestfossen og Vikersund/Geithus har det kun gått oppover. I den tredje kampen ble det storseier 9-1 mot Hønefoss og oppturen var i gang.

I 4. serierunde var Mjøndalen motstandere på Vassenga. De brune var sugne på revansje etter å ha tapt for de blå-kledde på våren. MIF spilte en god 1. omgang og gikk til pause med en fortjent 3-1 ledelse. Resten av kampen var det laget med de vakre blå draktene som bestemte på Vassenga. MIF gutta ble feid av banen, Birkebeinerne vant 2. omgang 5-0 og kampen 6-3. Dette står nok som sesongens store prestasjon. Etter dette ble det seier over Kongsberg og Høleværingen før det ble uavgjort 1-1 mot serieleder DBK i siste serierunde.

Juniorlaget ligger i skrivende stund på 3 plass. Hvilken plassering det blir til slutt avhenger av en del hengekamper, men vi må uansett si oss fornøyd med sesongen.

Utover sesongen dukket det som ventet opp et behov for spillere på rekruttlag og A-lag, mange av juniorspillerne



Klare meldinger i pausen mot MIF.



FOTBALLGRUPPA



har debutert på rekruttlaget i 4. divisjon og noen har også fått prøve seg på A-laget. Her ser vi hvor viktig det er for klubben å ha et juniorlag.

Bjørn Aspeholen har fungert som kampleder i de fleste seriekampene denne sesongen og har vært til stor hjelp. Vi hadde ikke vært i stand til å gjennomføre denne sesongen på en slik måte uten hans hjelp.

Følgende spillere har spilt for juniorlaget denne sesongen: Mats Erling Kristoffersen, Espen Aleksander Bakken, Knut Håvard Aure Hansen, Joakim Romset, Emil Andersen, Stian Tangen, Kim Harald Gustavsen, Marius Jørandlid, Per Theodor Lønne, Christer Bjørnstadjordet, Thomas Olsen, Kjetil Lonrud, Erik Michaelsen, Preben Midthus, Thomas Johansen, Thomas Halland, Torvin Døviken, Petter Narvesen, Jan Christian Robstad, Paul Henning Johnsen, Jørgen Nilsen, Simen Fagerhøy, Andre Kristiansen, Sam Weggersen, Fredrik Henriksen, Stig Larsen, Joralf Ebbesen, Michael Osei, Joakim Gustavsen, Stian Hovland, Thomas Halland.

Alle nevnt og ingen glemt, håper jeg!

Christer ble lagets toppscorer med 8 fulltreffere i sesongen 2006.

Lagets målforskjell i sesongen er 50-29.

Nå er det opp til fotballstyret å stable på beina et opplegg for neste års juniorlag, spillergrunnlaget bør være tilstrekkelig. Med en god planlegging om et godt samarbeid mellom juniorlag, rekruttlag og A-lag bør alt ligge til rette for en god sesong for alle.

Geir Bakken

Lagleder IBK G-19

Klubbkveld med tre SIF-spillere



Foto: Drammens Tidende.

Tirsdag 26 September var det Klubbkveld for fotball gruppa på Årbogen med besøk av 3 spillere fra Strømsgodset.

De stilte med Thomas Finstad, Boureima Quattara, Keijo Huusko. De representerte tre nasjonaliteter og dette falt veldig godt i smak hos de ca 90 som var møtt frem.

De første 45 min var teori hvor de med Thomas i spissen fortalte om holdninger i forhold til trening/kamper og viktigheten av riktig kosthold. Han anbefalte også å drive med flere forskjellige idretter, dette for å ikke gå lei og samtidig nyte godt av allsidig trening. For å bli en god fotballspiller sa han at det var viktig å bruke ball på fritiden ikke bare på treningene.

Etter teoridelen var det praktiske øvelser ute på banen. IBK's gutter 14 år gjorde en god jobb som markører for å vise pasning og spilløvelser.

Det ble lagt vekt på mottak, pasning og bevegelse. De avsluttet med spill hvor to av SIF spillerne var keeper.

Alle som deltok fikk autografer og billetter til Strømsgodsets kamp mot Moss.

Vi i Birkebeineren takker for et fint tiltak av Strømsgodset og Buskerud Fotballkrets!

Vidar Aspeholen

Leder Fotball



Etter teoridelen var det praktiske øvelser ute på banen.



Årets kamp på Årbogen



Bak (f.v.): Arnulf Kristiansen, Stine K. Enoksen, Marianne Falk Kopland, Silje Brekklus, Nora Markussen, Merethe Ingebretsen, Lena Strand Haugen, Hilde Klausen, Kari E. Frogner, Line Sterri Ellingsen, Lise Smedberg, Caroline Wiik, Arne Kopland.

Foran (f.v.): Morten Haugen, Eilen Ødegård Johannessen, Jeanette Mari Pedersen, Ida Marlen Jensen, Stine Hagen Gilen, Linda Patricia Araya, Aina Kristiansen, Anja Markussen, Maria Løvås,

Liggende foran: Lise Mehlum Aas

Det er ingen tvil: Sesongens store fotballbegivenhet i Nedre Eiker var et faktum i dag. Serieleder Birkebeineren J14 møtte Kongsberg hjemme på Årbogen i seriefinalen. Blåtrøyene fra Krokstadelva gikk på en smell da de møtte Ål/Torpo borte i forrige kamp (kampen endte heldigvis uavgjort 3-3). Men denne gangen var det hjemmebane med BirkeBerget og GuttaPåTaket og resten av stadion i ryggen og revansjlysten blant birkebeinerne var stor.

Lagene braket sammen i fullt solskinn kl. 13:00 med høylytte rop fra publikum. Utfallet av matchen hadde betydning for begge lag. I teorien kunne Birkebeineren J14 bli nummer 4, men hvem vil vel bli det?

Kampen åpnet bra, vi trykket fra start og jentene var skikkelig tente. Første mål kom på frispark tidlig i første omgang. Stine H. Gilen har kraftig trykk i høyre beinet og ballen gikk inn ved venstre stolpe. Kampen var preget av jevnt og godt spill fra begge lag. Alltid giftige Nora Markussen satte inn 2-0 målet mot slutten av andre omgang og da var det gjort! Likevel kom seieren som et resultat av svært godt lagspill, et helt lag som samarbeidet på en måte som gjør blåtrøyene uslåelig. Resultatet av dette er at Birkebeinerens J14 nå er kretsmeister i 2006.

Det var allerede tidligere denne uken sendt ut mange e-poster til det potensielle publikum enn det har vært på tidligere kamper denne sesongen. På tidligere kamper hadde vi oppnådd omlag 20 tilskuere, men denne gangen var det kun få ståplasser igjen. Dermed er det nærliggende å anta at det var rundt 6000 tilskuere som hadde funnet veien til Årbogen - og dermed et soleklart årsbeste i tilskuerantall.

Kampen var sannsynligvis like stor på sidelinja som på banen, når den gule horden av Members of BirkeBerget og andre slektninger av spillerne overdøvet gjestene under den enorme folkefesten. Også denne kampen ble vunnet av hjemmelaget.

**Støtt våre annonsører!
De støtter IBK**



TURNGRUPPA



Turngruppa høstsemesteret 2006.



Alle deltakere Fra IBK Tranby 2006

Terminliste høst 2006.

Dato	Aktivitet	Merknader
23.9	SALTO-Konkurranse Tranbyhallen	Alle som vil
5.11	SALTO-konkurranse Røykenhallen	Alle som vil
10.11	Høstoppvisning i Ekneshallen	Alle som vil
18-19.11	Buskerudtrampetten	Rekr. og junior
15.12	Siste trening før jul	Alle
3.1.2007	Første trening 2007 Samme timeplan som 2006	Alle

Treningsplan høst 2006 :

Juniorer 13 år<. Dere velger selv hvor mange ganger i uka dere vil trene men: De som ønsker å delta på frittstående må møte på onsdager og fredager.

De som ønsker å delta på tumbling må møte mandager.

Mandager kl 17.00-19.00:

Trampett og tumbling. Solberghallen.

Onsdager kl 17.30-19.00:

Trampett, matte, kasse/hest og frittstående. Eknes.

Fredager kl 18.30-20.00:

Trampett og matte, kasse/hest.

Eknes.

Vi vil i perioder trene frittstående på turnloftet i Mjøndalen kl 1930-2130 på onsdager, men da kutter vi treningen tidligere på dagen.

Rekrutter 11-13 år

Onsdager kl 17.30-19.00

Trampett, matte, kasse/hest og frittstående. Eknes.

Fredager kl 18.30-20.00 Trampett og matte, kasse/hest og frittstående.

Eknes.

SALTO-parti 8-10 år

Fredager kl 17.30-18.30

Lek og grunnleggende turn/gymnas-tikk. Ekneshallen.

SALTO-konkurranse i Tranbyhallen 23.09.2006

IBK turn stilte med 19 turnere på årets SALTO-konkurranse i Tranbyhallen. Vi stilte med 9 utøvere i klasse 8-10 år. De turnet fantastisk flott og er kjempefine ambassadører for IBK-idrettskole og turngruppa.

I klasse 11-12 år stilte vi med 6 turnere. Her er det tøff konkurranse mellom Tranby Turn, Hokksund TT, Solberg, ROS og IBK. Tranby ble bestlag, Hokksund bedrelag og vi bralag sammen med Solberg og ROS. 11-12 års gruppa til IBK er en svært treningsivrig gjeng som er under rivende utvikling. De blir bedre for hver dag.

I klasse 13+ stilte vi kun med 4 deltakere denne gangen. De gjorde sin beste SALTO-konkurranse så langt og kom bare 0,33 poeng bak vinnerlaget fra Tranby. Dette er lovende takter før de neste konkurransene.



IBK Klasse 13+ Tranby 2006

Fra V. Lise Anita Hegge,
Hilde Klausen, Silje Brekklus og
Nora Markussen

Se også på "turn" under www.ibk.no
Spørsmål rettes til turn@ibk.no eller
Roald 97121889

Hilsen IBK Turn
RB



Litt om troppsgymnastikk

Troppsgymnastikk er delt inn i to grener; Nasjonale klasser og TeamGym.

Nasjonale klasser

består av øvelsene frittstående, trampett og tumbling. Det konkurreres i hver enkelt øvelse.

Hver tropp kan bestå av 6 til 12 gymnaster – bare jenter, bare gutter eller miks av begge kjønn. Aldersklassene er delt inn i rekrutt 11- 13 år, junior 13- 18 år og senior 15 år og oppover. Det arrangeres lokale og nasjonale konkurranser i nasjonal klasse.

TeamGym består av de samme øvelsene, men her legges karakterene i alle øvelsene sammen til en hovedkarakter. Det betyr at gymnastene må være med på alle tre øvelsene, og karakteren blir lagt sammen. Troppene kan også her være fra 6 til 12 personer – bare jenter, bare gutter eller miks av begge kjønn. Aldersklassene er inndelt i junior 13- 18 år og senior 15 år og oppover. Det arrangeres lokale og nasjonale konkurranser, men også nordiske mesterskap og europamesterskap i TeamGym.

De tre øvelsene:

Frittstående. I frittstående skal gymnastene utføre et program/dans til musikk. Programmet skal inneholde gymnastiske elementer som hopp, sprang, piruetter, sving, balanse, bølger. Det skal også inneholde akrobatiske elementer som hjul, håndstående, stift, flikkflakk (en slags baklengs stift), salto. Frittstående er på en måte en dans med mye turn som utføres av mange turnere på et teppe som er 14 x 20 meter og 3,5 cm tykt.

Tumbling. I tumbling utfører gymnastene 3 akrobatiske serier til musikk. Seriene skal utføres i strøm (lik avstand mellom hver gymnast). I en serie skal hver gymnast utføre tre eller flere momenter etter hverandre. Tumblingen er en 13 – 15 meter lang oppbygd bane med sprett i, hvor turnerne med hjelp av tilløp utfører akrobatiske elementer som saltoer, flikkflakk, skruer og forskjellig, mens de lander på matter i enden av banen.

Trampett. I trampett utfører gymnastene 3 akrobatiske serier til musikk. Seriene skal utføres i strøm. Trampett er en mini trampoline med sprett i, hvor turnerne ved bruk av tilløp og sats utfører akrobatiske elementer i lufta før de lander på en myk tjukkas (tykk bløt matte)

Konkurranser. I de nasjonale konkurransene, norgesmesterskap og europamesterskap dømmes det etter ferdigheter med tall karakterer. 1 er den laveste karakteren og 10 den høyeste. Men det er da nesten umulig og få karakter 1, bare man gjennomfører får man poeng, og karakter 10 er det ingen tropp innenfor troppsgymnastikk som har fått enda. Det er fryktelig vanskelig. I konkurranser har gymnastene på seg turndrakter, jentene har en stram drakt som sitter tett intill kroppen, og guttene har en drakt, oftest korte armer.

Det kan være en del skader i troppsgymnastikk, som lyskestrekk og andre muskelstrekker, vrikking og brekking av ankler og håndledd, men sånn som jeg ser på det tror jeg ikke det er noe mer skader i turn enn i andre idretter. Får og unngå skader er det viktig og varme opp skikkelig, og trene masse styrke. Det er også viktig å turne sikkert og aldri utføre øvelser du føler deg usikker på, og alltid ha en trener som følger med på det du gjør og sikrer.

Anbefalt. Det er totalt 13 klubber i Buskerud som driver med troppsgymnastikk. Det er mange lokale arrangementer som turnfestivaler og ungdomshelger hvor troppsturnere og andre turnere møtes og har det gøy. Hvordan man vil trene bestemmer man selv og det kommer an på hvor mye man vil satse på turn og hvor mye tid man "gidder" å legge i det. Den eneste oppskriften for å bli en god turner er å TRENE.

Silje Brekkhus



HISTORIKK

Av Erling Hamarstrøm



I 1947 kom de fleste friidrettsinteresserte gutter fra Nedre Eiker sammen på Folkets Hus i Krokstadelva for å se på mulighetene til å stifte en friidrettsklubb. Det var stor interesse for dette, og på høsten ble det innkalt til stiftelsesmøte.

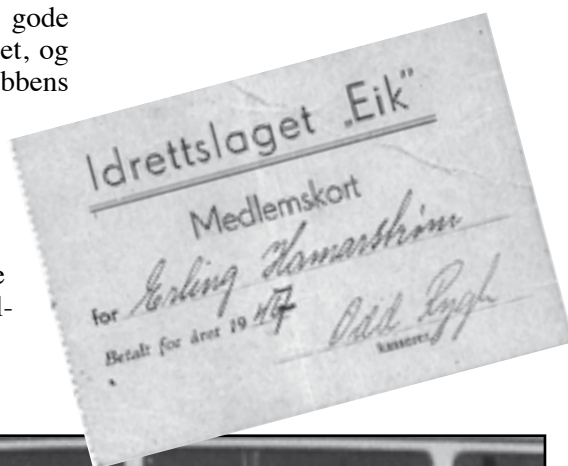
Den første formannen ble Oddmund Bjerkedokk fra Birkebeineren. Kasserer var Odd Rygh fra Mjøndalen.

Aktivitetene skulle være friidrett og orientering, stafettløp og terrengløp. Navnet ble etter lang diskusjon EIK. Dette ble ikke godtatt av Friidrettsforbundet da det var en annen klubb ved Tønsberg som hadde samme navn. Utfallet ble at den nye friidrettsklubben skulle hete EIKINN.

Interessen var god til å begynne med, og stafettlaget hadde mange gode plasseringer, men gløden sluknet, og i 1953 ble klubben nedlagt. Klubbens merke vises på bildet. Jeg er glad for at dette merket har kommet for dagen slik at vi kan vise det her i Birkebladet. Merket har en spesiell form og minner om en del interesserte gutter som prøvde å skape et mil-

jø innen friidretten. Dette lyktes ikke av forskjellige grunner, men klubben besto i 7 år.

Som nevnt var det opprinnelige navnet «EIK». Her vises det første medlemskortet fra 1947, med underskrift av kasserer Odd Rygh.



EIKINNs deltagere i Holmenkollstafetten 1948



Bakerst fra venstre: Reidar Gustavsen fra Solbergelva, Nils Aamotsbakken fra Åmot, Ivar Bekkevold (med flagget) fra Krokstadelva, Frank Bratlid fra Mjøndalen, Kristian Olsen fra Mjøndalen, Kåre Ryghseter fra Mjøndalen, Per Nilsen fra Mjøndalen, Jonny Berget fra Krokstadelva.

Første rekke fra venstre: Steinar Bekkevold fra Krokstadelva, Kjell Olsen fra Krokstadelva, Egil Hekton fra Mjøndalen, Kåre Borgeisen fra Solbergelva, Oddmund Bjerkedokk (Eikinns 1. formann) fra Krokstadelva, Gustav Thorsby fra Ytterkollen og Olaf Andersen fra Mjøndalen.

Som dere ser var mannskapet godt fordelt innen Nedre Eiker. 6 fra Mjøndalen, 5 fra Krokstadelva, 2 fra Solbergelva og 1 fra Åmot deltok i Holmenkollstafetten i 1948.

TAKK FOR STØTTEN TIL BIRKEBLADET



**Gjensidige
NOR**



Bjørn Myhre Sport

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



**eiker
elektro a.s**

TLF. 32 87 72 56 – KROKSTADELVA



Bohus

Alt du trenger for å gjøre det hjemmekoselig



KROKSTADSENTER

**STØTT
VÅRE ANNONSØRER —
DE STØTTER
IBK!**

**KIWI mini
pris**

MJØNDALEN

BRØDR. KATRUD AS

Tømrermestre
Tlf. 476 00 339

Leverandør til Årbogen Idrettspark

**KIWI mini
pris**

STENSETH

*Bakermester
Klausen a/s*



JERN OG BYGG AS

Arbeidergt. 18, 3050 Mjøndalen

 1850 MYSEN, tlf. 69 89 24 44, fax 69 89 28 07 www.ior.no E-mail: ior@ior.no SPEKIALISTER PÅ GRUPPE- OG IDRETTREISER	 6 avdelinger med stort utvalg i kunst Bytterett - pengene tilbake innen avtalt tid. ÅPNINGSTIDER: Mandag 10-16 Torsdag 10-16 Onsdag 18-20 Lørdag 10-14 Wollhjørnet, Bruvn. 1, 3055 Krokstadelva. Tlf. 32 87 74 51
STØTT VÅRE ANNONSØRER — DE STØTTER IBK!	 LA BAGUETTE Ferskt og raskt
 GRESS SERVICE 90 AS Barlindvn. 7, Åsa, 3500 Hønefoss Tlf. 32 13 43 88 Fax 32 13 42 33 For grønt og vakkert miljø	 EIKER GRAFISK AS OFFSETTRYKKERI
SVENSRUD TRANSPORT AS	 Brødr. Solem AS AUT. MASKINENTREPRENØR 3055 KROKSTADELVA TLF. 32 87 75 00
Albjerk Auto AS Ing. Rybergs gate 98, Åssiden, 3027 Drammen Tlf. 32 21 83 00	MØBEL-Ørøtten as TORGET, KROKSTADELVA. TLF. 32 87 64 80
 Opplæringskonsult as OPK - Instituttet Fjernundervisningen Reidar Pedersen	 Fasader - vinduer - dører i: ALUMINIUM - STÅL - GLASS - PVC Telefon 32 27 02 00, Hagatjernsveien 23, 3050 Mjøndalen
BURUD PUKKVERK Leveranser av masser på grusbanen. Tlf. 32 75 61 56	Regnskap Sjefen as