

LOMMEDALS-magasinet

UTGITT AV FOTBALL SENIOR I LOMMEDALENS IL JULI 2022

19 03

Lommedalens

IDRETTSLAG

Velkommen til
Lommedalens
Fotballakademi

side 12

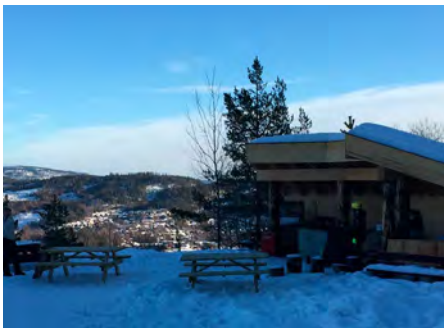


Storfint besøk fra to av våre OL-vinnere

Side 10

Bli med i ny Lionsklubb for unge folk

En ny Lionsklubb er på gang i Lommedalen for deg i alderen 25-40 år. Så vil du gjøre en innsats for lokalmiljøet i dalen tropp opp på infomøte 14. september og hør mer om klubben.



Det er Lions Club Bærums Verk som har tatt initiativet til å få i gang en ny klubb.

- Da vi etablerte vår klubb i 1986 var vi den klubben i Norge med lavest gjennomsnittsalder og det er vi i dag også, 36 år senere! Det er ikke bra, vi trenger nye og yngre folk i Lions, sier Gunnar Moen. Men klubben har erfart at klubben med en snittalder på medlemmene sånn midtveis i 60 årene ikke tiltrekker yngre folk.

- Derfor ønsker vi å være faddere for en ny klubb for området Lommedalen og Bærums Verk, sier Moen.

Fakta

Lions ble grunnlagt i 1917 i USA. LIONS står for: Liberty, Intelligence og Our Nations Safety. I 1949 ble første Lions klubb i Norge etablert i Oslo. Kong Harald er Lions Norges høye beskytter.

Et fellesskap av frivillige for lokalmiljøet

Moen forteller at man allerede har vært i kontakt med flere mulige medlemmer i alderen 25 til 40 år.

- Men vi vil ha tak i flere. Derfor inviteres alle som kunne tenke seg å være med i lions til et informasjonsmøte på Helset klubbhus 14. september klokken 19.30, sier han. Der vil man få vite hva Lions står for både lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

Hvorfor bør folk være med i Lions?

- Fordi man kan være med og utvikle den lokale frivilligheten sammen med positive forandringer av lokalmiljøet i dalen. Hvis man ønsker å være med i et fellesskap med likesinnede og jobbe med støtte til ulike frivillighetstiltak er Lions det rette stedet, sier Petter Andreas Borgen, visepresident i Lions Club Bærums Verk.

- Får man etablert en Lions klubb på kanskje 40-50 medlemmer er den en stor ressursgruppe.

En klubb som kan være til hjelp for å støtte barn og unge, lag og foreninger og andre humanitære formål, sier Moen.

Utrolig variert innsats

For en lionsklubb er først og fremst opptatt av å støtte opp om lokalsamfunnet. Det være seg ungdom som trenger idrettsutstyr, et klubbhus som bør males eller en skibakke som må rustes opp.

Bærums Verk Lions Club arrangerer blant annet skirenn for barn, hjelper til på både sommer og vinter Vivil, kjører unge og gamle til aktiviteter og har bygget to gapahuker i dalen.

Klubbene støtter også nasjonale og internasjonale formål ved å samle inn penger til disse. Lions førerhundskole er et eksempel på et nasjonalt formål. 400 førerhunder har blitt lært opp ved skolen siden den startet i 1966.

Internasjonalt er en av fanesaken å forebygge unødvendig blindhet, og bidra til at synshemmede får en bedre tilværelse.



Innhold

Lions	side 2
ENDERLIG	3
Bærum Kjøkkensenter	4
Tabell 2021	6
Ungdomsutvalget	8
Storfint Besøk	10
5 ekstremt kjiappe spørsmål	11
LIL-smak	13
Fotballfest i strålende vær	16
Lommedalens fotballakedemi	17
Fotballdommer brev	19
OVER SKOG OG HEI	20
Vest helse	21
Styreleder om Varmestua	22
A-Laget	24
Lommedalens IL Julekalender	26
Lommedalen Bandyskole	27
POCKET VALLY CUP	28
Lommedalsuka	30
Lommedalen Idrettslag	31
Dette er våre idretter	33
Damegruppa	34
Strålende NM-debut	36
Lommedalen Alpin og Freeski	38
Skileik	40
Ski- og Snowboard-skole	41
Fritidsstipend	43
Langrennsgruppa	44
Parkering BY 2022	46
RETUR	47

Forsidebildet:
 Gapahuken

Trykk og design:
 HG media as

ENDELIG er fotballsesongen i gang



Den som venter på noe godt, venter ikke forgjeves. Endelig kunne A-laget trene vanlig uten 1-metern, og igjen spille kamper og full sesong. Det ble noen år med mye frem og tilbake, nye retningslinjer, avlyste kamper og halvspilte sesonger. Da vi fikk tomme opp fra regjeringen og idrettsforbundet, kunne vi endelig begynne planleggingen av 2022-sesongen. Etter fjorårets sesong endte vi på en fin 5.plass og var med det godt fornøyd, mtp en litt rusten oppkjøring. En forrykende avslutning på sesongen med fem strake seiere hjalp oss med å få muligheten til å kvalifisere oss til NM 2022. 3-0 seier borte mot Nesodden i 1.Kvalik-kamp smakte ekstremt godt, og 2022 sesongen startet bra.

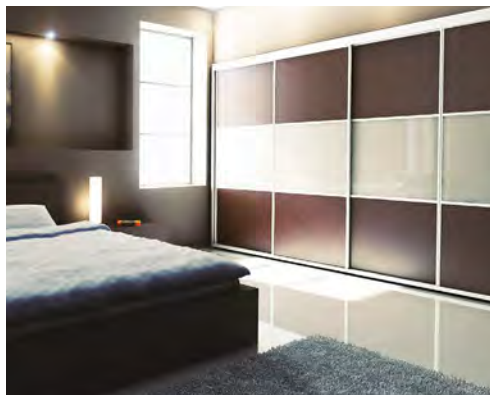
Neste kamp og siste hinder før 1.runde, møtte vi Oppsal fra 3.divisjon. Et ungt og teknisk lag møtte oss på Lommedalen Nedre KG den 31.mars. Her kunne det gått begge veier, men Oppsal trakk det lengste strået og vant 2-0.

Serien er i full gang og gutta er klare for å blande seg opp i tetten. Mange nye ansikter har ankommet Lommedalen

A-lag og vi ser det også gror godt i de yngre rekkene i klubben. Håkon Rake er en av våre juniorspillere som har blitt tatt opp på A-laget og har grepet muligheten med å spille seg inn på 11ern. Vi gleder oss til resten av sesongen og håper så mange som mulig kommer en tur ned til Idrettsparken for å se A-laget spille sine kamper.

Redaksjonen for Lommedals-Magasinet 2022:
 Thomas Larsen, Ingar Bekke, Marianne Fjelberg og Tor Andersen

Velkommen til **BÆRUM KJØKKENSENTER**



Vi er Bærums desidert største faghandel på kjøkken, garderobe,-og baderomsinnredning.

Våre norskdesignede Origo kjøkken med skreddersydde løsninger, valgfrie farger og materialer har blitt veldig godt mottatt av en stadig voksende kundegruppe.

Våre medarbeidere er de mest erfarne i bransjen, og hjelper deg å planlegge og tegne ditt nye kjøkken.

Vi formidler også totalløsninger med alt fra nedrivning av gammel innredning, flytting av vegger, rørlegger, elektriker, maler etc.

Besøk oss på Østerås for visning og en hyggelig prat!

origo
INTERIØR

KJØKKEN / GARDEROBE / BAD

400 Kvm utstilling med masse inspirasjon. Sentralt beliggende på Østerås i Bærum.

Grini Næringspark 2, 1361 Østerås, telefon 21 42 03 03, post@barumkjokken.no, Åpningstider: Man-ons 10-18, Tors 10-20, Fre 10-17, Lør 10-15



Muhamed Sehic og Kaare Haram driver Bærum Kjøkkensenter i Grini næringspark.

Bærum Kjøkkensenter levererskreddersydde løsninger:

Fra fotballspiller til viktig støttespiller

Før var Kaare Haram rask kantspiller på Lommedalens A-lag der også brødrene Anders og Geir var med. Nå er han økonomisk støttespiller gjennom bedriften Bærum Kjøkkensenter som han driver sammen med Muhamed Sehic og tilbyr måltilpasset innredning med høy service-grad.

-Trendene forandrer seg også på kjøkkenet, sier Kaare Haram.

- På 1980-og 90-tallet var furu dominerende, men nå er det større variasjon og ingen stil dominerer.

Bortsett fra når det gjelder kjøkkenbenken. De aller fleste velger nå steinplater, men også her er variasjonene mange.

Bærum Kjøkkensenter holder til i Grini næringspark med gode og gratis parkeringsmuligheter rett utenfor døren.

-Vi bruker god tid sammen med kunden i planleggingsfasen, sier Haram.

- Det er viktig at vi finner den optimale løsningen når det gjelder å imøtekomme de ønsker kunden har til et nytt kjøkken, og det finnes alltid flere løsninger på de ulike funksjonene man ønsker seg. Og vi kommer på hjemmebesøk for å være helt trygge på at alle mål og andre hensyn er korrekt med i planleggingen.

Alle kjøkken bygges og leveres etter mål for å tilfredsstille det hver enkelt ønsker seg av kjøkkenet sitt.

-Øy på kjøkkenet ?

-Alle vil ha øy, smiler Kaare Haram, - og selv om ikke alle har plass, finnes det måter å løse det på. Det viktigste er at man kan jobbe fritt i rommet og ikke med ansiktet inn mot veggen. Det er en stor trivselsfaktor.

Etter første kundebesøk blir det laget en 3D-tegning som så justeres til alle funksjoner er hensyntatt og på plass. Og det er mange finesser å glede seg over: Ventilator i platetoppen eller benken så man slipper å stange i en dampheite, iett batteri både kaldt vann, kokende vann rett i te-koppen eller kaldt vann tilsatt kullstyre rett i glasset - og fri induksjon som gjør at du kan flytte rundt på kjeler og stekepanne uten å måtte stille inn varmen på nytt.

Bærum Kjøkkensenter er forøvrig den største Miele-forhandleren i Asker og Bærum. Det forteller om kvalitet i alle ledd.

TABELL 2021

Plass	LAG	KAMPER	VUNNET	UAVGJORT	TAP	MÅL	DIFF	POENG
1	Kjelsås	13	10	3	0	34-5	29	33
2	Heming	13	9	1	3	44-28	16	28
3	Holmen	13	8	1	4	35-17	18	25
4	Årvoll	13	7	2	4	34-12	22	23
5	Bærum 2	13	7	1	5	38-26	12	22
6	Lommedalen	13	7	0	6	24-22	2	21
7	Lyn 1806 FK2	13	5	3	5	34-33	1	18
8	Rilindja	13	4	6	3	27-26	1	18
9	Christiania BK	13	5	1	7	28-34	-6	16
10	Asker 2	13	4	3	6	25-34	-9	15
11	Gui	13	3	4	6	17-35	-18	13
12	Majorstuen	13	3	3	7	12-21	0	12
13	Sagene	13	2	4	7	25-29	-14	10
14	Stabæk 3	13	0	2	11	12-57	-45	2

REMA 1000

Dato	Dag	Tid	Hjemmelag	Resultat	Bortelag	Bane
19.03.2022	Lørdag	14:00	Nesodden	0-3	Lommedalen	Berger KGB 11er
31.03.2022	Torsdag	19:00	Lommedalen	0-2	Oppsal	Lommedalen KG Nedre
05.04.2022	Tirsdag	20:15	Lommedalen	1-3	Oldenborg	Lommedalen KG Nedre
20.04.2022	Onsdag	20:15	KFUM 2	6-1	Lommedalen	KFUM-Arena
26.04.2022	Tirsdag	20:15	Oslojuvelene	1-3	Lommedalen	Haugerud Kunstgress
03.05.2022	Tirsdag	20:15	Lommedalen	2-3	Mangerud Star	Lommedalen KG Øvre
10.05.2022	Tirsdag	20:15	Holmen	2-2	Lommedalen	Holmen Kunstgress
24.05.2022	Tirsdag	20:15	Lommedalen	4-0	Oppsal 2	Lommedalen KG Øvre
30.05.2022	Mandag	20:15	Asker 2	3-2	Lommedalen	Føyka Kunstgress
07.06.2022	Tirsdag	20:15	Lommedalen	3-1	Bærum 2	Lommedalen KG Øvre
14.06.2022	Tirsdag	20:15	Gamle Oslo	3-1	Lommedalen	Bjølse Kunstgress
21.06.2022	Tirsdag	20:15	Lommedalen	-	Gui	Lommedalen KG Øvre
28.06.2022	Tirsdag	20:15	Hasle-Løren	-	Lommedalen	Løren Kunstgress
16.08.2022	Tirsdag	20:15	Oldenborg	-	Lommedalen	Veitvet Kunstgress
23.08.2022	Tirsdag	20:15	Lommedalen	-	KFUM 2	Lommedalen KG Øvre
30.08.2022	Tirsdag	20:15	Lommedalen	-	Oslojuvelene	Lommedalen KG Øvre
06.09.2022	Tirsdag	20:15	Mangerud Star	-	Lommedalen	Manglerud Kunstgress
13.09.2022	Tirsdag	20:15	Lommedalen	-	Holmen	Lommedalen KG Øvre
20.09.2022	Tirsdag	20:15	Oppsal 2	-	Lommedalen	Trasop Kunstgress
26.09.2022	Mandag	20:15	Lommedalen	-	Asker 2	Lommedalen KG Øvre
04.10.2022	Tirsdag	20:15	Bærum 2	-	Lommedalen	Sandvika Stadion
11.10.2022	Tirsdag	20:15	Lommedalen	-	Gamle Oslo	Lommedalen KG Øvre
18.10.2022	Tirsdag	20:15	Gui	-	Lommedalen	Arnestad Kunstgress
25.10.2022	Tirsdag	20:15	Lommedalen	-	Hasle-Løren	Lommedalen KG Øvre



Lommedalen Auto AS

- Kort ventetid
- Gunstige priser
- Alle merker
- Reparasjoner/EU-kontroll
- Bilglass
- AC-service
- Hjulstillingskontroll
- El- og hybridbil
- Dekk
- Mobilitetsgaranti
- Mesterbedrift

Skollerudvn. 140
1350 Lommedalen
Tlf. 67 800 600
lommedalenauto.no



Mekonomen

Bilverksted

UNGDOMSUTVALGET

Som en del av klubbens visjon om «å skape livslang idrettsglede i et inspirerende, inkluderende og trygt miljø» har klubben valgt inn et ungdomsutvalg.

Gruppen skal delta i, og påvirke klubbens demokratiske prosesser, med hovedvekt på å være barn og unges talerør i planer og beslutninger som tas innad i idrettslaget. Det er viktig for oss å inkludere og lytte til vår største og viktigste medlemsmasse, og styrke deres medbestemmelse.

De 6 ungdommene som er involvert vil også ha som fokusområde å videreutvikle aktivitetstilbudet til klubben. Vi vet at det er mange som faller ut av idretten i ungdomsårene, og vi ønsker å etablere flere aktivitetstilbud til alle de som ikke ønsker å være en del av den organiserte idretten.

Ungdomsutvalget har hatt sine første møter og de har mange spennende tanker og ideer knyttet til videre utvikling av klubben. Vi gleder oss til å se hva vi sammen kan utrette i årene fremover.

Gabriella Holsten

Jeg er 29 år, oppvokst i Lommedalen og supergira over å få starte i 100% stilling som leder for breddeidrett, aktivitet og utvikling.

Jeg har sett mange versjoner av små og store samlingspunkt der idrettslaget har tilrettelagt for tilhørighet og personlig vekst. Takket være engasjerte trenere og frivillige foreldre har jeg viktige erfaringer med mestring og samhold, både i regn og i solskinn. Disse opplevelsene har jeg tatt med videre i livet. Ett av mine aller beste minner er fra tidligere arbeid som skitrener der jeg fikk se barnas tilstedeværelse og skiglede. Jeg jobbet nylig som miljøarbeider i bakken, der jeg fikk se hvor mange fantastiske initiativer som er satt i gang siden da.

Nå skal jeg være med på å videreutvikle aktiviteter som allerede betyr noe for veldig mange. Min hjertesak vil være å bidra til et mangfoldig aktivitetstilbud for alle i Lommedalen. Nå gleder jeg meg til å høre hva ungdom ønsker seg av samlingsplasser og aktiviteter. Ungdomsutvalget vil være en sterk og viktig stemme. Vi har masse initiativrike og inspirerende frivillige i Lommedalen. Vi er alle med på å forme lokalsamfunnet vårt. Jeg gleder meg til å samarbeide med dyktige og betydningsfulle mennesker om noe som er større enn oss selv.



Gabriella Holsten



Verket SPORT

VED PORTEN TIL MARKA

67153580

post@verketsport.no



SKOLLERUD anlegg as

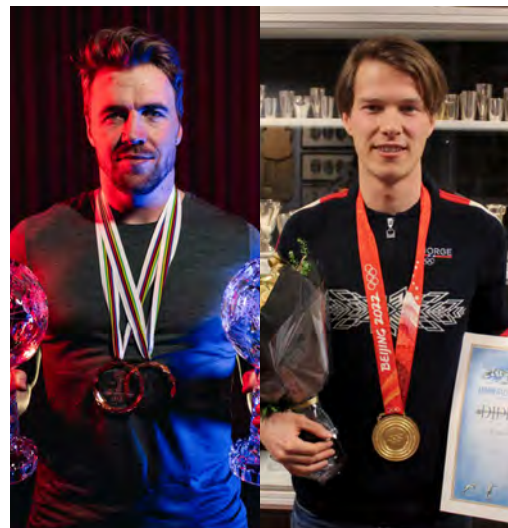
Alt innen graving og transport

Mob. 99 10 76 10



Storfint besøk fra to av våre OL-vinnere

På årsmøtet fikk vi besøk av å møte vår egen gullvinner fra OL i Beijing, Espen Andersen. Espen er kombinertløper som gjennom mange år har tilhørt verdenseliten, i verdenscup og i mesterskap – og i år vant han OL-gull i lagkonkurranse kombinert. Espen pratet litt om hvordan veien til toppen har vært og hva som skal til. Espen tok bilder med flere av våre medlemmer og fikk stolt vist frem sin OL-medalje. Idrettslaget fikk bruke denne anledningen til å vise at vi setter pris på våre egne utøvere som setter Lommedalen på kartet. Tusen takk for besøket Espen, og masse lykke til med årets sesong. Vi heier på deg! Espen Andersen mottok også æresmedlemskap fra Daglig leder og Styreleder før årsmøtet kunne gå sin vanter gang.



Den 15. juni fikk vi besøk fra alpinsetet og lommedølingen, Aleksander A. Kilde. Idrettslaget setter utrolig pris på at du tar deg tid til å besøke din moderklubb. Ved ankomst hadde ordet spred seg utover Lommedalen, og barn, unge og voksne kom til klubbhuset i Lommedalen for å møte Aleksander. Det ble signert autografer på t-skjorter, alpintutstyr og på andre kreative måter. En ekstra overraskelse var det da Mikaela Shiffrin, Aleksander sin kjæreste og alpinkjøreren ankom sammen med revungen fra Lommedalen. Både Iphone og kulepenn ble kastet rundt, og alle besøkende fikk hver sin autograf og et bilde sammen med alpinparet.

Vi takker alle for oppmøte og gjorde denne dagen minneverdig. Også takk til Aleksander og Mikaela som tok seg tid til alle som stilte spørsmål og ønsket autografer. Vi ønsker dere alt det beste og masse lykke til for kommende sesong.

Idrettslaget er utrolig stolte av å ha olympiske medaljørere som setter Lommedalen på kartet og tar seg tid til å komme tilbake til moderklubben for å møte barn, unge og andre medlemmer. Dere er våre forbilder og idoler!



5 ekstremt kjappe spørsmål

Lommedalen IL er veldig heldige som har noen utrolig flinke idrettsutøvere ut i verden som representerer klubben på en fantastisk måte. Men bak alle medaljer, tv-oppreder og intervjuer, ønsker vi å stille dem noen kjappe spørsmål om alt og ingenting.

1. Hvem var ditt største forbilde under oppveksten?
2. Sett bort ifra din idrett, hvilken annen idrett er du lidenskapelig opptatt av?
3. Hva er du mest stolt av i livet ditt til nå? (Idrettslig, personlig, familie, e.l.)
4. Hva er det du alltid må ha i kjøleskapet?
5. Hvem har du blitt mest starstrucked av å hilse på, og når?

Leif Kristian Nestvold-Haugen - Alpinist

Oppvokst på Bærums Verk og Lommedalen.

Bronse VM, Bronse i OL, NM mester 3 ganger i storslalåm og 1 i slalåm.

1. Lasse Kjus
2. Elvepadling og stisykling
3. Idrettslig (VM Bronse 2017 St. Moritz)
4. Mammass hjemmelagde syltetøy
5. Da jeg var 8 år frøys jeg helt da jeg skulle spørre Kjetil Andre Aamodt om autografen på NM på Bjorli i 95. Den episoden sitter fastbrent på minnet.



Julie Bjervig Drivenes – Langrenn

Oppvokst i Lommedalen. Debutert i seniorklassen i 2019. Går for Team Elon Oslofjord.

1. Marit Bjørgen
2. Idrett som drar meg ut i natur:
Sykkelturer i Italia, snowboard/randonee i fjellene, løpe i ny natur.
3. At jeg har turt å gå mine egne veier, at jeg kjenner meg selv best.
Både på idrettsbanen og hjemmeplan.
4. Kald cola, MED SUKKER.
5. En liten Julie på 6 år var meget starstrucked av å møte Kaptein Sabeltann.



Henny Reistad – Håndball – Esbjerg

Oppvokst på Bærums Verk. Spilt for Helset IF og Stabæk. J20 VM-Sølv, EM-Gull.

Champions League vinner i 2021. Omtales som en av verdens beste håndballspillere.

1. Mine eldre brødrene. Deres forbilder var vel litt også mine forbilder. Ivano Balic og Camilla Herrem var også store favoritter.
2. Jeg liker godt å se på friidrett, og liker å spille tennis og padel selv!
3. Jeg er mest stolt av prestasjonen min i final 4 i fjor da vi vant Champions League med Vipers. Jeg er også stolt av familien min som alltid inspirerer meg til å prøve å få til forskjellige ting.
4. Jeg må ha melk i kjøleskapet!
5. Store idrettsutøvere blir jeg alltid starstrucked av å se. Ikke møtt så veldig mange, men gikk fordi flere store i OL som var veldig kult! Spesielt tennisspilleren Novak Djokovic!



Helene Gigstad Fauske – *Håndball* – Brest Bretagne Handball

Oppvokst i Lommedalen og spilt for Lommedalen Håndball.

Debuterte for landslaget som 20-åring.

1. Mine foreldre både på og utenfor banen. Min mor i håndball og min far i fotball.
2. Fotball
3. Det at jeg kan si at håndball er jobben min og at eg får oppleve så mye som jeg gjør.
4. Honning (fra Valdres)
5. En del norske tv-kjendiser da vi spilte håndballkamp for Plan Norge på tv i 2018. Blant annet Lisa Tønne, Cess, Jorunn Stiansen, Helene Olafsen!



Arne Marius Thorseth Grevskott – *Basket* – Nidaros Jets

Oppvokst i Lommedalen, spilt fotball, langrenn og basket i Lommedalen IL.

Spilt G15-, G16- og G18-landslaget. Deltatt i Nordisk og to ganger i EM.

Debuterte for Bærum Basket i 2020.

1. Pappa har gitt så mye av seg selv for å gi idrettsglede til meg og veldig mange andre basketballspillere, så jeg ser veldig opp til ham.
2. Fotball! Spilte 10 år for Lommedalen Fotball.
3. Jeg er stolt over at jeg har jobbet systematisk for å oppnå målene mine.
4. Ost! Helst så mange typer som mulig.
5. Har til gode å bli ordentlig starstrucked.

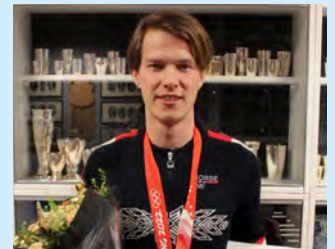


Espen Andersen – *Kombinert*

Representerer Lommedalen for det norske kombinertlandslaget.

2 seiere i verdenscupen, NM mester i sprint, Sølv i OL (lag), Sølv i VM (lagsprint)

1. Jeg lar meg imponere av nordmenn som er i toppen i flere vinteridretter da jeg var ung.
2. Fotball. Stabæk og AC Milan! En god del vinteridretter, sykling og friidrett.
3. Jeg er vel kanskje mest stolt av at jeg har tatt et OL-gull som har vært en barndomsdrøm. Samt da jeg vant min første verdenscupseier og fikk ha den gule ledertrøyen.
4. Hmm, melk, smør, ost og egg. Da er jeg godt dekket!
5. Må være da jeg fikk hilse på kongen for noen år siden.



Tobias Grøndahl – *Håndball* - Elverum

Oppvokst på Gullhaug og startet din Håndballkarriere i Lommedalens IL. Gikk videre til Vestre Bærum (nå VB LIL). Spiller nå for Champions League laget, Elverum. Ble tatt ut på All Start Teamet i EHF Champions League i 2022. Samlet opp flere U-landslagskamper- og mål, sammen med to seriegull og to cupgull

1. Største forbilde, Ivano Balic
2. Veldig opptatt av fotball, men ser også en del golf og formel 1
3. Å bli kåret til «Årets unge spiller» i Champions League
4. Egg!
5. Tror jeg må si Nikola Karabatic, når vi spilte mot dem.



Thomas Rogne – *Fotball* - Apollon Smyrnis FC

Oppvokst i Lommedalen, og startet fotballkarrieren sin i Lommedalen før han tok steget videre til Stabæk. Har flere seriekamper for topp i Europa som, Wigan, IFK Goteborg og Lech Poznan. Thomas har flere U-landslagskamper for U19-23 laget. Han fikk også sin landslagsdebut i 2012 mot Nord-Irland. Jeg lar meg imponere av nordmenn som er i toppen i flere vinteridretter da jeg var ung.

1. David Beckham var min favoritt fotballspiller, men det største forbilde var Thomas Alsgaard..
2. Formel 1, tennis og langrenn.
3. At jeg har beholdt mine beste venner fra jeg var 6 år gammel, samt at jeg har giftet meg med verdens fineste person (Ada Hegerberg).
4. Egg, avokado og bringebær.
5. Sir Alex Ferguson, når han var innom treningsfeltet til Celtic og hilste på i 2011.





LIL Smak

For å inspirere barn, ungdom og voksne i matveien, har idrettslaget opprettet en egen youtube-kanal der vi viser hvordan man selv kan lage enkle matretter.

Kanalen ble opprettet i kjølvannet av idrettslagets Eat Move Sleep- engasjement. Fellesnevneren er at det skal være enkelt, «sunt» og smakfullt. Vi hadde planer om å involvere ungdommer mer i prosjektet, men Covid-19 satte en effektiv stopper for det. Denne tanken er noe vi vil jobbe videre med. Mangler du inspirasjon i matveien, klikk deg inn på LIL smak sin hjemmeside.

Mangler du inspirasjon i matveien?

Webseite: www.lil.no/page/lilsmak

YouTube: Lommedalens Idrettslag



MOWER SPESIALISTEN AS

Utleie: Vedkløyver • Jordfreser

Plenrulle • Plenluffer/mosefjerner

Pigghammer + mye mer....



 Husqvarna®

SALG • SERVICE • UTLEIE

www.mower.no

Tlf. 67 54 82 00 - Frøytunveien 6 1357 Bekkestua

MENY

KOLSÅS



MENY 8-22 (8-20) **MENY.NO**



Bærum

bygg og graveservice A/S

TLF: 46 83 88 88

Vi rehabiliterer og bygger om Varmestua i Lommedalen skisenter.

Vi kan tilby arbeid i henhold til norsk standard innen rehabilitering, nybygg, tilbygg, bad, kjøkken og betongarbeid.

Fotballfest i Strålende vær

I strålende solskinn arrangerte Lommedalen fotball KIWI BAMA-cup 7.-8. mai.

Over 1500 jenter og gutter i alderen 6-12 år deltok på årets fotballfest her i Lommedalen. I kioskene bugnet det av varer fra Bama samt våre egne hjemmelagede produkt. Tilbakemeldingene var unisont positive, og vi opplevde at hele dugnadsflokken var stolte over hva Lommedalen står for.

En vellykket cup bygger klubbfølelse I aktivitetscampen var det mange ivrige barn. Mange kommenterte at det var ekstra hyggelig på en cup der også ikke-deltakende søsken kunne aktiviseres.

Freestyle-Emma og Anders Solum hadde 3 show per dag; noe som var svært populært. Premieutdelingene ble en stor suksess med Champions League- hymnen og «We are the champions».

***Tusen takk for alle bidrag og heiarop!
Vi er svært takknemlige for å være en
«EatMoveSleep-klubb»!***



Velkommen til Lommedalens Fotballakademi



Lommedalens Fotballakademi ønsker å tilby alle deltakere den ekstra fotballtreningen etter skoletid. Åpningstider er 13:00 - 16:30. Vi ønsker å tilby et sportslig og sosialt tilbud til alle gutter og jenter i alderen 7 år og opp til 13 år, der treningsopplegget er tilrettelagt alle deltakere. Treningene vil foregå på Lommedalen Nedre og Øvre KG. Akademiet følger skoletidsplanen til Bærum kommunes ferie- og fridager.

LFA 2011-2014 har treninger mandag, onsdag og fredag, fra 14:30 – 16:00 (kan variere).

Nytt f.o.m i år er at vi har delt opp aldersgruppene på akademiet. Dvs. at fotballakademiet organiserer trening for 7 – 10 åringer, mens vårt nyetablerte ungdomsakademi organiserer trening for 11 – 13 åringer.

Ungdomsakademiet har treningsdager etter hva som passer best for aldersgruppen. Dette kan også variere fra sesong til sesong. Klokkeslettet kan variere, da de forsøker å tilpasse etter deltakernes treningshverdag og skoledag.

Påmelding vil foregå via superinvite og er delt inn i 3 sesonger. Vinter, vår og høstsesong. Avgiften betales ved registrering av deltaker og har valget mellom delbetaling eller full betaling. For informasjon, nyheter og annet, kan du følge akademiet på facebook «Lommedalens Fotballakademi», eller les på siden vår på fotball.lil.no under menyen «Akademi».

Transport for deltakere

Ved påmelding ber vi dere om å legge inn skole og skoleslutt på deltakeren, slik at vi kan legge opp en rute for våre sjåfører. Det er også viktig at vi får beskjed hvis ikke deltaker skal delta på LFA en dag, da vi har flere skoler å hente fra.

Vi henter primært på skoler i nærheten, som Anna Krefting og Gullhaug skole. Rutene blir lagt opp etter hvilke skoler de påmeldte deltakere er fra. Vi stiller med buss hver mandag, onsdag og fredag.

Trenerteamet

Erik Benjaminsen - Sportslig ansvarlig barnefotball

Waqas Afgan - Sportslig ansvarlig jentefotball

Massimo Miotto - Hovedtrener G19

Azad Mohammadi – Hovedtrener

Stian Lind Halvorsen – Akademitrener og hovedtrener J08



ABPARK
VEIVEDLIKEHOLD
ABPARK.NO / 91 60 14 80 / 90 72 61 02

Vi er her også!



sterkest på strøm

medlem av nelfo



Pb. 63 - Løxaveien 11 - 1351 RUD

TLF.: 67 17 78 50

firmapost@guriby.no

www.guriby.no

ELEKTROENTREPRENØR - TELEINSTALLATØR

Vi monterer: FG-godkjent alarm som kan tilknyttes vaktelskap



Kampens viktigste spillere er de som ikke vil være i fokus

Klubbdommere i LIL

Årets sesong er godt i gang, og som vi alle har ventet på og så inderlig savnet. Endelig skal det bli og forhåpentligvis være en normalsesong uten restriksjoner. Dette har spillere og dommere ventet lenge på.

Gjennom pandemien ble det arrangert dommerkurs så godt det lot seg gjøre, og Lommedalens IL har fått en god del nye klubbdommere til 2022 sesongen. I 2022 ble det for første gang siden høsten 2019 arrangert Kick-off/vårsamling for klubbens dommere, noe som også var etterlengtet. Er dette Norges kommende toppdommere, eller kanskje de nye internasjonale dommerne? Hvem vet, veien er enklere enn man skulle tro.

Hva innebærer egentlig rollen som dommere i krets og toppfotballen?

Kretsene har vært særdeles flinke og sørget for kompetansevedlikehold hele veien gjennom pandemien med digitale kurs via Teams. Når man er dommer i krets får man god oppfølging på det faglige, og i toppfotballen har man i tillegg sin egen mentor som skal være med å videreutvikle deg som dommer. For i motsetning til ungdomsfotballen, fikk toppfotballen lov til å rulle i 2020 og 2021.

Det å være fotballdommer er spesielt. Du blir en del av et unikt miljø og man får innblikk i spillereglene og en helt annen forståelse for regelverket enn det man trodde var fasiten. Jaget etter å kunne reglene blir bare større og større for hver sesong og man blir aldri utlært, det er alltid noe nytt. Denne kunnskapen er noe av det mest verdifulle man har med seg når man møter opp som fotballdommer til kamp. Det å skulle fatte beslutninger med høy puls, dårlig vinkel og nærhet til spillet, og ingen reprise er ingen enkel jobb, det må besluttes der og da ut ifra det en ser. Men det føles så godt når man får det til, og vet at det er riktig avgjørelse.

For selv om lagene eller tilskuerne ikke ser det slik, er alltid 3 lag på banen hvor kampens viktigste spillere er dommerne. Ingen dommer, ingen kamp. Vi som dommere ønsker aldri å havne i fokus, vi vil helst at ingen merker oss.

Har du lyst til å bli dommer eller har du spørsmål om hvordan det er å være dommer kan du ta kontakt på s-kuznetsoff@outlook.com eller ringe 480 53 635.

Av
Stian André Kuznetsoff
Dommer



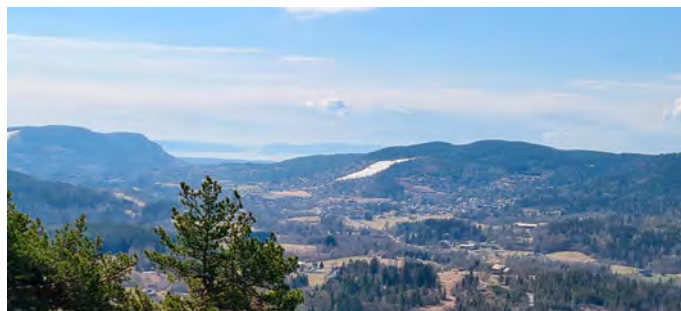
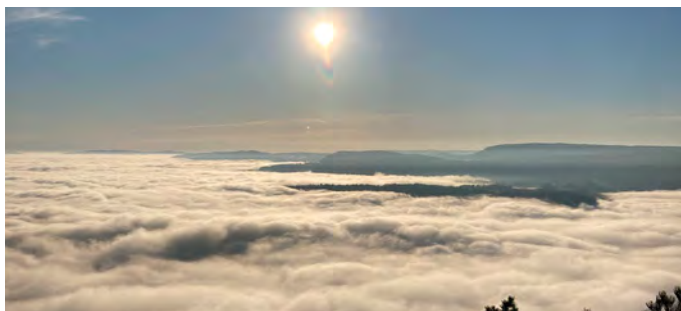


Opplev Krokskogens og Bærumsmarkas fineste plasser gjennom deltagelse i Lommedalens idrettslags turkonkurranse "OverSkogogHei".

Her finnes det turmål for alle aldre, på topper, ved fine badeplasser, fiskevann, markahytter og historisk viktige lokasjoner, alt i nærmiljøet vårt.

"OverSkogogHei" har skapt et veldig fint engasjement i dalen og det er stor deltagelse vært år. Det er enkelt å delta gjennom appen "Trimpoeng" og om ikke du er den store poengsamler, kan appen også brukes til inspirasjon for å finne fine turmål i området.

Vi er heldige og har samarbeid med blant annet Verket sport og Markaopplevelser som sponser veldig fine premier til alle som samler over 100 poeng i løpet av en sesong. Bli med da vel!



KOLSÅS RØR



67 18 09 95
kolsasror.no

• FYRKJELER

• VARMEPUMPER

• SANITÆRANLEGG



Lommedalens IL tilbyr gratis drop-in time på Vest Helse

Lommedalens IL har et tett og godt samarbeid med Vest Helse, og har hatt et ønske om å få en kontaktperson for spillere/utøvere i Lommedalen. Vi kan nå meddele at vi har endelig inngått en slik avtale.

Hver onsdag mellom kl 18:00 og 19:00 kan idrettslagets medlemmer bestille fysioterapikonsultasjon hos idrettsfysioterapeut Maya Rosvoll.

Bestill time ved å ringe 67 150 150 eller send e-post til maya@vesthelse.no

Litt om vår fysioterapeut:

Maja har fysioterapeut med master i idrettsfysioterapi fra Norges Idrettshøgskole. Startet å jobbe v/ Vest helse og trening 1. november i år. Jeg har fra før 3 års erfaring fra privat praksis. Jeg har også jobbet som fysioterapeut i Lyn toppfotball, med både herre- og damelaget.

Kompetanse og erfaring innen fotballskader og generelle idrettsskader knyttet til hofte/lyske/lår, kne og ankel.



Lommedalens Idrettslag og samarbeidet med

Vi hjelper deg i gang uten ekstra kostnad

Vest::Helse tilbyr utøvere som er knyttet til LIL, trening i treningssenteret for kr 399,- (Ingen bindingstid).

De bistår spillere, trenere og støtteapparat ved akutte skader og ved belastningsplager. Tilbyr lag og utøvere idrettsspesifikk testing og prestasjonsfremmende trening.

Spillere som skades garanteres rask tilgang til Bærums eneste idrettsmedisinske poliklinikk, i tillegg til konsultasjon hos fysioterapeut og kiropraktor innen 24 timer.

Veileder utøvere, lagledere/trenere samt foresatte ved problemstillinger som omhandler smerter, return-to-play og idrettsskader.

Velkommen til
vestre Bærums
beste treningssenter!

vest Helse & Trening
Ring 67 150 150
www.vesthelse.no
Baker Østbysv 26, 1351 Rud



Lommedalens IL har et stort prosjekt foran seg i 2022 – oppgradere og bygge ut Varmestua nederst i Krydsbyløypa, slik det ble vedtatt enstemmig på årsmøtet i januar. Hvorfor satser klubben så mye ressurser på dette? Og midt i det som er frivillighetens år nå i 2022, hvordan utgjør frivillighet nøkkelen til det å lykkes med Varmestua og Lommedalen skisenter?

I 2022 skal Lommedalens IL bygge ut og oppgradere Varmestua nederst i Krydsbybakken i et prosjekt til over 13 millioner kroner. Mer enn 20% må idrettslaget bidra med fra egne midler. Det er derfor viktig at hele lokalmiljøet i Lommedalen og på Bærums Verk kjenner til bakgrunnen for prosjektet og de mulighetene et oppgradert og utvidet bygg gir.

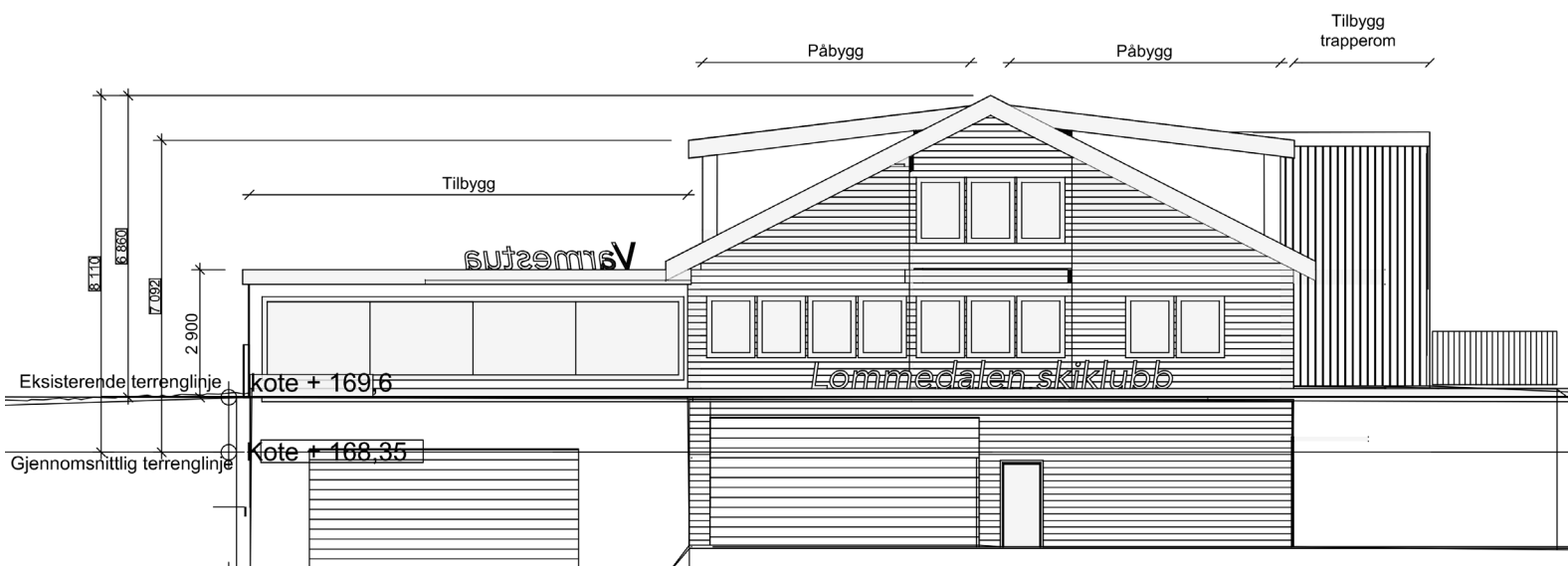
Det aller viktigste er at Krydsbybakken ikke lenger «bare» er en alpinbakke. Selv navnet Lommedalen skisenter rommer ikke alle delene av hva Krydsbybakken representerer. For her kan du komme og ha det gøy og treffe andre, medlem eller ikke, organisert eller uorganisert, alene eller i en gjeng – det er simpelthen blitt et av viktigste møtepunktene for barn og unge i Lommedalen! I løpet av de 10 siste årene er antall turer og besøkende mer enn doblet. Det er ikke noe krav at du har utstyr selv, det kan alle låne i bakken. Med tilbud som «Åpen bakke» og et lokale med sunn servering finnes det egentlig ikke noe bedre sted å henge en vinterdag. Heller ikke Lommedalen har vært forskånet fra hærverk og negativ adferd de senere årene, da er det slike steder som bakken som kan bidra den andre veien. Det er ikke mange idrettslag som av disse årsakene har en miljøarbeider i bakken, men det viser bare at bakken er så mye mer enn organisert trening.

Det som kanskje ser ut som én alpinbakke sett fra dalen, er også i realiteten mange bakker; barnebakke, crossløype og løyper for frikjøring – det er rett og slett noe for mange. Vår målsetting er ikke å konkurrere med Tryvann eller svære alpinanlegg ikke altfor langt unna, men rett og slett å være attraktiv nok for å leke og trene i uka igjennom. Midt i dette tilbudet ligger da Varmestua som en møteplass for de som er på ski, for de som bare vil møte andre, som trenger en hvil og litt mat. I tillegg er Varmestua også en av flere møteplasser for de som er engasjert i idrettslaget, enten som

ansatt eller frivillig, på dag- og kveldstid. Det er naturlig å møtes der mange befinner seg av andre grunner, dessuten er det svært få lignende steder i Lommedalen etter at Solhaug ble nedlagt og solgt, så for idrettslaget er Varmestua rett og slett et bankende hjerte.

Selv om alpingruppa vår er viktig, så er det langt flere organiserte aktiviteter i bakken enn trening. Både skiskole og skileik opplever økende tilslutning, der ikke mange steder hvor man i fremtiden kan ha over 100 barn etter skolen for et fullverdig aktivitetstilbud – på snø! Skileiken er nettopp så verdifull fordi den innebærer mye fri lek, det er ingen bedre måte å lære på enn å finne ut av det selv. Og når snøen ikke er der, er fortsatt bakken i bruk – både løp, sykkel og tur er vanlig opp bakken, ta deg en tur selv opp til Gapahuken på toppen av Krydsbybakken – den kan vi takke Lions Club Bærums Verk for. Slike prosjekter gjør at vi kjenner at vi løfter i flokk!





Du har kanskje også møtt driftssjef Odd Arne eller noen av håndlangerne hans? Ikke bare er disse gutta kompetente til å drive alpinanlegg, de er også knakende gode til å lage ... snø! For i våre dager er vi nødt til å lage snøen selv og da trenger vi noen til å kunne lage snø. I Bærum kommune er det faktiske slik at det er idrettslagene som er de som har utstyr og kunnskap til å lage snø, enten det er i Kirkerud eller Krydsbyløypa. For Bærum kommune er dette den absolutt mest effektive måten å ta vare på og utvikle kompetanse på å lage snø, og den kunnskapen kommer vi til å få mer bruk for i fremtiden.

Det er vår drøm at vi også skal bidra til å lage skiløyper for lokalmiljøet her i Lommedalen – for hvert år er savnet etter spor større enn det naturen klarer å levere. Det er minst 1 grad kaldere hos oss her i dalen enn rundt oss – det kan hende den ene graden blir avgjørende for snø eller ikke snø i fremtiden! Igjen er Varmestua midt i hjertet av der snøen lages og der folk bor, og utbygging av Varmestua skjer i skjønn forening med det å bygge ut fasilitetene for både maskinpark og snøproduksjon. Dette er anlegg som idrettslaget trenger, som får tippemidler og kommunal støtte, men som også bidrar til en helt ny Varmestua.

Varmestua er nå heller ikke «bare» en varmetue, må vite. Et slikt lokale skal brukes av idrettslaget, både på dagtid og kveldstid. Det å være en stor ideell organisasjon i et lokalmiljø innebærer også å legge forholdene til rette for at medlemmer og andre kan møtes, enten det er som del av idrettslagets egne eller helt andre aktiviteter. Det blir bedre kjøkkenfasiliteter og mye større lokaler å kunne møtes i. Fasaden og utearealene blir endret, også for å minske sjenerende støy og aktivitet for naboer, men først og fremst for å legge forholdene til rette for en bedre utnyttelse av arealene rundt bygget.

Måten Varmestua er drevet på gir oss også tro på at dette er et viktig prosjekt, gjennom flere år har Varmestua og måten den har blitt drevet på, med Reidun i spissen, trukket misunnelige blikk fra våre kolleger i andre alpinanlegg lokalt i kommunen.

Dette miljøet må vi ta vare på. Varmestua er også der du finner de ansatte i idrettslaget, vår daglige leder Marianne sitter sammen med Reidun, Thomas og de andre fra både

fotball og håndball i 2. etasje, til sammen over 10 stykker som hver dag gjør sitt ytterste for at idrettslaget skal drives og utvikles på en god måte.

Til sammen utgjør punktene ovenfor det som motiverer oss hver dag til å drive idrettslag. Vi er privilegert som står i en situasjon hvor vi har muligheten til å ta fatt på et slikt prosjekt. Det skyldes solid drift over mange år som har gitt oss trygghet i at vi har både ressurser og kompetanse til å få dette til. Men vi klarer ikke dette uten frivillighet, det holder vi knallhardt på og løfter frem opp mot kommunen når de spør hva som står sentralt for Lommedalens IL og vårt arbeid med skisenteret. For profesjonalitet og frivillighet går hånd i hånd i Krydsbybakken, fra vårt Heisstyre som samvittighetsfullt følger opp og bidra til at bakken har gode rammer og utvikles på en god måte, til alle våre dedikerte alpinforeldre som bruker helg etter helg på dugnad, og til de ansatte som tar seg av administrasjon og drift på en profesjonell måte. Det er ikke vanlig for et idrettslag å ha ansvar for et skisenter, men slik bakken vår utvikler seg gjør det oss i klubben stolte hver eneste dag.





Øverst fra venstre:

David Hansen, Sondre Jørgensen, Azad Mohammadi, Torkel Mellin-Olsen, Håkon Rake, Oscar Haram, Ruben Essebo, Andreas Motzfeldt Raasok, Stefan Korssund Andrianopoulos
Herman Ostad, Jacob Holst, Richard Margel.



Nederst fra venstre:

Sigvald Stensen, Elvar Rød Kristjansson, Andreas Jenssen, Dennis Opsahl,
Erik Benjaminsen, Mahmoud Hajjar, Steffen Wilsgård.

Lommedalens Idrettslag Julekalender 2021

Også i 2021 ønsket vi å hedre våre frivillige med en luke i vår julekalender. Idretts laget er helt avhengige av at noen ønsker å bruke fritiden sin til frivillig arbeid i regi av Lommedalens IL. Vi er heldige sammenlignet med mange andre idrettslag i vårt område.

Administrasjonen, sammen med gruppe lederne, valgte ut 24 personer som hver på sin måte representerte frivillighet og innsats utenom det vanlige. Hver dag i desember ble en ny luke med en ildsjel åpnet og publisert. Alle som ble plukket ut, fikk avgi en stemme til 1 av 3 veldedige organisasjoner (Zuccarellostiftelsen, Sykehusklovnene eller Leger uten grenser). Leger uten grenser fikk flest stemmer og idrettslaget overførte i den forbindelse kr 10000,- til organisasjonen. Det er en sum som tilsvarer det beløpet LIL vanligvis bruker på gaver/påskjønnelser til ansatte og frivillige i løpet av et år.

Hvert medlem i idrettslaget er like viktig, og idrettslaget er hva vi får til sammen.



ENTREPRENØRFORRETNING

Med over 60 års erfaring utfører vi:

- Vei- og ledningsarbeid
- Veivedlikehold
- Grunn- og fundamenteringsarbeid
- Masseforflytning og planering
- Idrettsanlegg
- Grunnmur og betongarbeider

Olav Ingstads vei 11
Postboks 94, 1309 Rud
1351 RUD

Tlf. 67 17 40 50
firmapost@topaasoghaug.no
www.topaasoghaug.no

REMA 1000





Lommedalen Bandyskole

Bandyskolen er Lommedalens ILS nyeste tilskudd, og har hatt en pangstart!

Hver torsdag siden januar har over 20 ivrige barn i alder 5 – 12 år lekt seg på isen. Ildsjeten bak bandyskolen er Leif-Erik Stensrud, selv ivrig bandyspiller og trener. Målet er å ha det gøy på skøyter med lek og lystbetont trening. 64-åringen, som er bosatt på Kolsås i Bærum, brenner for å ha barn og ungdom i aktivitet. «Det er særdeles viktig. Det var det før i tiden, og er kanskje enda viktigere nå. Det skal være lystbetont og gøy, og jeg har tro på allsidighet. Undersøkelser viser at barn og ungdom som har vært allsidige i oppveksten, holder på mye lenger med idrett - gjerne gjennom hele livet, sier Leif Erik Stensrud.

Barna kan låne alt utstyr

På Bandyskolen er alle velkommen, og vi har utstyr som vi låner ut. Primært er det gleden ved å gå på skøyter og mestre dette vi starter med, så vil vi mer over på bandy etter hvert, forteller 64-åringen.

Gøy på cup

Bandyskolen har deltatt i tre cup'er i vinter; på Stabekk, Jevnaker og Rud. Foreldre og søsken har deltatt som heilagjeng, og laget har imponert med både ferdigheter og laginnsats ute på banen. Barna har gitt tilbakemelding om at dette ønsker de å gjøre mer av! Her er det mange smil, «high fives», og god mestringsfølelse. Stemningen på cup'ene er avslappet og hyggelig, og klubber hjelper hverandre med å byttelåne både spillere og utstyr ved behov!

På hver cup spilles det 3-4 kamper, der alle på laget får like mye spilletid. På slutten vanker det høytidelig pokalutdeling til alle barna for vel fortjent innsats.

Fast tilbud fremover

Bandyskolen fortsetter som et fast tilbud for alle mellom 5-12 år fremover, og vil foregå på banen ved Lommedalen Skole til vinteren. Fra høsten av jobbes det med å få treningstid på isbanen på Rud, frem til banen i Lommedalen er islagt. Treningen er gratis for barna, og klubben jobber med å skaffe utstyr slik at dette kan lånes ved behov.

Alle er velkomne til å prøve Bandyskolen

Vi ønsker alle velkommen til å prøve bandy – det er plass til alle. Bandy er idrett som gir lagfølelse, mestring, koordinasjon, fart og spenning! Tilbudet er gratis, og det er bare å møte opp og prøve. Det kommer ut mer informasjon om treningstider til høsten.





Med stort engasjement og håndballglede ser vi frem til å fylle hallene våre med smil, latter og svette. Vestre Bærum LIL sin håndballgruppe har lange tradisjoner og gir tilbud til barn og unge i hele Vestre Bærum. Vi er av de største klubbene i området og lever etter håndballforbundets Håndballglede For Alle. Det er viktig for oss at alle får et riktig tilbud. I klubben vår har vi vist at det ikke er i konflikt med sportslige prestasjoner og er flittig leverandør av spillere til eliteklubber og landslag.

Med Lommedalsuka (uke 32) åpner vi sesongen som i fjor med håndballskole for de minste. Våre egne ungdommer sammen med spillere og trenere fra Haslum HK sine elitelag gjør dette til en minneverdig uke.

Håndballskolen vår er vi skikkelig stolte av. Våre minste medlemmer er kanskje de som viser den største gleden og for oss er håndballskolen viktigst. Ikke bare er dette barnas introduksjon til det morsomste de kan fylle barndommen med, men også en arena der våre ungdommer gir tilbake til klubben og lærer videre sin kunnskap som trenere.



Ungdommene kan masse om aktivitet og håndball og er de beste forbilder og helter de minste kan ha. I tillegg til håndballskolen får områdets barn håndballtilbud i SFO tiden. Sammen med Anna Krefting skole, Lommedalen skole og Gullhaug skole gjennomfører vi håndball SFO.

Det er ikke bare håndballspillere som skal til skal til i en håndballklubb. Vestre Bærum LIL ønsker også å ha den beste dommer- og trenerutdanningen. Det er helt nødvendig for at de små skal få et godt tilbud. Like viktig er det å gi ungdom og voksne utfordringer, kompetanse og erfaringer de kan nyte godt av i livet ellers. Vi har de siste årene brukt mye ressurser på dette – og det fortsetter vi med.

Håndballglede for alle krever at tilbudet bør tilpasses den enkeltes behov. Det er stor forskjell på fysikk, koordinasjon og motivasjon – spesielt i ungdomsårene. For å kunne gi riktig tilbud er det en stor fordel med store treningsgruppene med differensiert tilbud. Selv om vi er en stor håndballklubb, er ikke alle kullene store nok til det i slutten av ungdoms- og juniorhåndballen. Flest mulig lengst mulig får vi best til ved å samarbeide på tvers av klubber. På jentesiden samarbeider vi med Jardar IL, mens gutta samarbeider med Asker Skiklubb Håndball.



I tillegg til disse mer langsiktige samarbeidene hjelper klubbene hverandre i smått og stort. Deres suksess er like viktig som vår suksess. Vårt mål er å skape håndballglede for alle – også for de med en annen farge på trøya.

Pocket Valley Cup så dagens lys i 2022. Egentlig tar vi opp gamle tradisjoner da det ble arrangert en cup i 1988 med dette navnet. Vi ønsker å tilby en cup for barn og ungdom som avslutning på håndballsesongen og før ny sesong er i gang. Vi ønsker at dette skal være en cup hvor man kan kose seg med håndballkamper, men med litt lavere skuldre enn ved oppstart av ny sesong. I tillegg til gode kampopplevelser, er vi opptatt av å ivareta et godt mattilbud under cupen. Vi har to ekstra satsningsområder under cupen, det ene er sunn idrett gjennom hjemmelaget mat og den andre er utvikling av dommere. Les mer på www.pocketvalleycup.no

Cupen har hatt en svært positiv mottagelse med fulltegnede klasser lenge før påmeldingsfristen var utgått - nesten 100 deltagende lag deltok i cupens første år.

Vi gratulerer vårt damelag med opprykk til 3. divisjon. Godt jobbet i en vanskelig periode. Vi har en stor gjeng med ungjenter som kommer og hjelper til allerede neste sesong.

Tre spillere fra vårt samarbeidslag med Asker i G06 debuterte med flagget på brystet i to kamper i og mot Frankrike i påsken. Amund Haugejorden Rist, August Lind Oma og Oskar Hallerud Lindell gjorde en strålende innsats som endte med en seier og et tap. Sammen med G05 vant samarbeidslaget regionsserien for G05, G06, flere cuper samt en meget imponerende sølvmedalje i Bringserien.





Velkommen til Lommedalsuka

- *Aktiviteter for store og små*

Vi har gleden av å invitere alle barn og unge til Lommedalsuka.

Lommedalsuka vil tilby ulike aktiviteter til gutter og jenter fra 6 år og opp til 16 års alderen. Noen av våre tilbud har de fleste deltatt på før, men vi åpner også helt nye aktiviteter som er spennende, gøyale og vil treffe flere barn og unge. Lommedalsuka ønsker å treffe alles interesser! Lommedalsuka gjennomføres uken etter skoleslutt og uken før skolestart.

I Lommedalsuka har vi hatt gleden av å arrangere både gamle og nye aktivitetstilbud som, *Tine Fotballskole* har alltid vært en gjenganger og er et veldig populært tilbud til de yngste. I samarbeid med Tine, arrangerer Lommedalen Fotball et fantastisk fotballtilbud til barn fra alderen 6 til 12 år.

Breddeidretten startet opp i 2018 og har kommet for å bli. Et utrolig populært tilbud der deltakerne får prøvd opptil 10 ulike idretter på en uke. SUP (Stand Up Paddling), klatring, turn, judo og mye annet.



Vi forsøker for hvert år å tilby nye og spennende idretter deltakerne får bryne seg på.

Fotballcamp er et tilbud til ungdom som ønsker å delta på en uke med fokusert fotballtrening fra start til slutt. Sommercampen er for deg som ønsker å bli en bedre fotballspiller. Vi forsøker alltid å finne nye tilbud til våre barn og unge, og i 2019 åpnet vi et helt nytt tilbud for de aller yngste.

Kultur/Drama tilbudet skal gjennom uken øve inn en forestilling som skal fremføres for foreldre og andre som ønsker å se på. I denne forestillingen kan deltakerne vise frem et teater, dans og sang. Et utrolig morsomt tilbud som ble godt tatt imot.

Håndballskolen er et tilbud til alle mellom 6 – 12 år, enten du allerede spiller håndball, eller har lyst til å prøve for første gang.



Det vil bli lagt opp til allsidig trening og lek, slik at barna har det gøy. Startet opp for første gang i 2019 med 45 håndballspillere i Helsethallen og gjennomførte tre dager med trening.

Basketcamp er det aller nyeste tilbudet for 2021 og tilbudet er for 7 – 16 åringer. Sammen med lek og driller med fokus på grunnleggende teknikk og taktikk, vil det blant annet bli skytekonkurranser og karing av campens beste skytter.

Vårt lunsjtilbud ønsker å tilby et sunt tilbud til våre deltakere. Alle aktiviteter får servert hjemmelagd varm/kald lunsj hver dag, pluss masse forskjellig frukt. Idrettslaget er 1 av 38 klubber som er EMS ambassadør og vil kjøre en sunn linje på alle våre aktiviteter. Vårt mål er at barn, unge og voksne fra tidlige barneår skal etablere gode levevaner. Husk å meld ifra allergier, vi tar hensyn for alle allergier og ordner egne måltid for allergikere.



Lommedalen Idrettslag.

Mer enn bare idrett.

I Lommedalen ser vi en stadig økende vekst av barn, unge og voksne, og det gleder oss stort å se at flere ønsker å melde seg inn i klubben vår. Det kanskje ikke alle vet er at Lommedalen Idrettslag tilbyr mye mer enn bare idrett.

Idrettslaget har som mål fremover å få kommunisert ut til alle medlemmer, skoler og barnehager informasjon om;

- Hvilke idretter vi tilbyr. Hvorfor skal jeg prøve denne idretten?

- Hvilke aktivitetstilbud tilbyr Idrettslaget til barn, unge og voksne?

- Hva kan vi som idrettslag hjelpe deg med som idrettsutøver med?

- Råd og tips om ernæring.

- Hvilke støtteordninger vi kan tilby familier og barn.

Når vi sier at Lommedalen Idrettslag er mer enn bare idrett, ønsker vi å informere alle om hva vi kan bidra med, og hjelpe enhver med utenfor idrettsarenaen også.



Fysioterapi

Lommedalens IL har et tett og godt samarbeid med Vest Helse, og har hatt et ønske om å få en kontaktperson for spillere/utøvere i Lommedalen. Vi kan nå meddele at vi har endelig inngått en slik avtale. Hver onsdag mellom kl 18:00 og 19:00 kan idrettslagets medlemmer bestille fysioterapikonsultasjon hos idrettsfysioterapeut Maya Rosvoll.



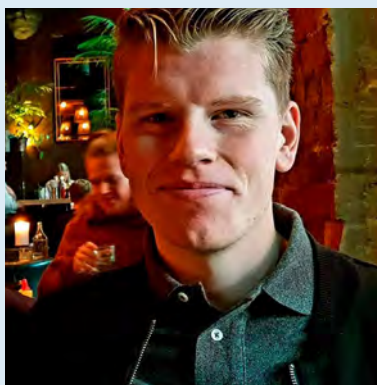
Tips og råd om ernæring

Idrettslaget ser viktigheten av hvilke matvaner barn og unge har. Spiser du riktig i forhold til treninger og konkurranser, kan du i stor grad påvirke din prestasjonsevne. Dette gjelder alle idrettsutøvere, uansett nivå. Ønsker du råd eller tips kan du ta kontakt med ernæringsrådgiver med Master i samfunns ernæring, Kristin Fjæra Eng.



Støtteordninger/Fritidsstipend

På vegne av foresatte kan Lommedalens IL søke om å få dekket medlemskontingenten, treningsavgiften, utstyr og egenandeler til cuper/ treningssamlinger. Ordningen er for alle barn og unge opp til og med videregående skole. I Lommedalens IL er det Reidunn Rake som har ansvaret for all kommunikasjon med kommunen rundt fritidsstipend.



Idrettspsykologisk rådgivning

Fra 1. august ønsker vi å åpne opp for vårt nyeste samarbeid. Andreas Jensen er utdannet idrettspsykolog i praksis/trening. Han er selv oppvokst i Lommedalen og har spilt fotball på toppnivå og i USA. Mental trening og psykologiske ressurser er i dag en like viktig del av det å prestere som fysisk trening. Likevel brukes det svært lite tid på nettopp dette. Gjennom utvikling av mentale ferdigheter kan man både tilegne seg en stor konkurransefordel, og samtidig oppleve personlig utvikling.



Lommedalen Idrettslag har en rekke forskjellige aktivitetstilbud til barn, unge og voksne gjennom hele året.

Allidrett

- 5 – 7 år.

For de minste barna er allidretten det første møtet med Lommedalens IL. Her fokuserer vi på at fysisk aktivitet først og fremst skal være gøy og preget av lek, samtidig som det gir sosial trening.

Kontaktperson – Administrasjonen
– lil@lil.no

Håndballskole

- Barn mellom 7 – 8 år.

Barna på håndballskolen får oppleve lek, moro, samarbeid, nye venner og ikke minst masse håndball! På håndballskolen legger vi stor vekt på at barna skal oppleve mestringfølelse gjennom lek og spill, og bli "venn med ballen"! Håndballskolen ledes av klubbens egne trenertalenter, og ungdomsspillere.

Kontaktperson – Linda L. Wulff
– linda@lil.no – 996 24 399

Fotballakademi for barn og ungdom

- 7 – 15 år.

LFA og Ungdomsakademiet ønsker å tilby alle deltakere den ekstra fotballtreningen etter skoletid. Vi ønsker å tilby et sportslig og sosialt tilbud til alle gutter og jenter der treningsopplegget er tilrettelagt alle deltakere.

Kontaktperson – Erik Benjaminsen
– erik@lil.no – 413 20 214

Lommedalsuka

- 6 - 16 år.

Vi har gleden av å invitere alle barn og unge til Lommedalsuka. Lommedalsuka vil tilby ulike aktiviteter. Vi har tilbud for enhver smak, fra fotball til teater. Vi åpner også opp helt nye aktiviteter som er spennende, gøyale og vil treffe flere barn og unge. Lommedalsuka ønsker å treffe alles interesser!

Kontaktperson – Gabriella Holsten
– gabriella@lil.no – 414 56 982

OverSkogogHei

- Trimkonkurranse for alle!

Opplev Krokskogens og Bærumsmarkas fineste plasser gjennom deltagelse i Lommedalens idrettslagsturkonkurranse "OverSkogogHei". Her finnes det turmål for alle aldre, på topper, ved fine badeplasser, fiskevann, markahytter og historisk viktige lokasjoner, alt i nærmiljøet vårt.

"OverSkogogHei" har skapt et veldig fint engasjement i dalen og det er stor deltagelse vært år. Det er enkelt å delta gjennom appen "Trimpoeng" og om ikke du er den store poengsamler, kan appen også brukes til inspirasjon for å finne fine turmål i området.

Kontaktperson – Mats Sjuve
– mats.sjuve@baerum.kommune.no
– 936 22 053

SkiLeik - Barn fra 1. klasse

- 7. klasse.

SkiLeik og varig SkiGlede henger sammen med utvikling av ferdigheter og følelse av mestring i et trygt og godt miljø. Vi er opptatt av å utvikle tilbudet samtidig som vi beholder suksessformelen. Det SKAL være lek og moro, trygghet og glede. Barna får testet egne grenser, de kjenner på mestring og utvikling. Tilbudet er i vintersesongen, tirsdag og torsdager.

Kontaktperson – Reidunn Rake
– reidunn@lil.no – 977 17 965

Åpen Bakke

- Alle barn og ungdom.

Åpen bakke, et viktig tilbud til barn og unge i vårt område. Da er det god stemning med musikk, god mat og gratis heis (og som alltid gratis utlån av ski). Antall besøkende på Åpen bakke har aldri vært høyere enn i år. Flere og flere ungdommer bruker bakken i fritiden, og merk dere; «det er der det skjer»!

Kontaktperson – Gabriella Holsten
– gabriella@lil.no – 414 569 82



LIL SMAK

For å inspirere barn, ungdom og voksne i matveien, har idrettslaget opprettet en egen side der vi viser hvordan man selv kan lage enkle matretter. Fellesnevneren er at det skal være enkelt, «sunt» og smakfullt. Siden ble opprettet i kjølvannet av idrettslagets Eat Move Sleep- engasjement.

www.lil.no/page/lilsmak



Dette er våre idretter

Lommedalen Alpin&Freeski

- Kontaktperson:
Mats Hermansson
- Mats@rubinmedical.no



Lommedalen Basket

- Kontaktperson
- Stig Hellerud
- stig.hellerud@gmail.com



Lommedalen Fotball

- Kontaktperson
- Waqas Afgan – waqas@lil.no



Lommedalen Håndball

- Kontaktperson
- Jonas Røstad
- jonas.roestad@gmail.com



Lommedalen Langrenn

- Kontaktperson
- Martin Franing
- franingmartin157@gmail.com



TT Elektro AS

Tlf. 67 87 69 00
www.ttelektro.no



Når du trenger elektriker



A group of five women, members of the Damegruppa, are standing in a forest. They are wearing various hiking jackets in red, blue, and teal, along with hats and backpacks. The background shows tall evergreen trees and a clear sky.

Litt om Damegruppa

Ved hytta Utpå ved Burudvann

Foto: Annie Skunche

Damegruppa ble stiftet i 1935 og skulle være til støtte for hovedlaget. Det viste seg snart at damene også gjorde seg gjeldende i alle typer idrett. I tillegg ordnet de med servering ved fester og stevner og de sparte opp midler og anskaffet alt fra høytaleranlegg og treningstøy til gardiner og kjøkkenutstyr da Lommedalshallen ble bygget. I dag er de noen hyggelige damer som går turer både sommer og vinter, tar en bålfeest på nyåret, hygger seg og støtter LIL.

Damegruppa teller i dag 24 betalende medlemmer og har ett æresmedlem.

I dag er hovedbeskjeftigelsen vår å arrangere fotturer sommer som vinter. Turene i 2021 bar preg av korona-restriksjoner, så vi hadde godt fremmøte. Sommerens turer ble dette året i lengste laget for noen av medlemmene. Det var fra 4-10 damer som møtte på de 13 turene som ble arrangert om sommeren. To av turene var heldagsturer. Den ene gikk til Skaugumsåsen i regnvær, den andre til Hurumlandet i nydelig vær hvor damene fikk smak av sjø. Vanligvis er vi ute i ca. 3 timer inklusive en matpause. Er været flott og vannet varmt tar vi oss et bad i bare nettoen! Høst, vinter og vår går vi turer på skogsbilveier, oppgatte stier og skiløyper stort sett i Lommedalen.

I januar fikk vi en flott vinterkveld ved Burudvannet med bål, pølser og julens rester. Det var nesten fullmåne og den lyste over et selskap på ni personer som hygget seg noen

timer så lenge medbrakt ved varte. Etter 2-3 timer pakket vi sammen og gikk tilbake. Mange hadde med kjelke som ble brukt i de slake bakkene tilbake til parkeringsplassen. Dette er gratis hygge og moro for godt voksne damer og menn!

I august reiste åtte damer på en tredagers tur til Rødungstøl høyfjellshotell. Vi har besøkt mange steder, noen av disse er: Rjukan fjellstue, Espedalen fjellstue, Vangsjøen hotell, Oset hotell, Skinnarbu ved Møsvann, Rustad hotell på Sjusjøen, Hindseter og Høvringen fjellstue. I år ble det turer rundt Bergsjø. På hjemveien kjørte vi innom Villa Fridheim ved Noresund. Der tok vi en kaffepause og besøkte det flotte trehuset med utstillinger. På Sokna spiste vi middag.

Sommerens turer avsluttes med et restaurantbesøk og i 2021 var vi på Værtshuset på Bærums Verk. Her hygget 12 damer seg med en treretters lunsj.



*Ved Østervannet i april
Foto: Liv Nystrom Astad*



*Matpause på Hurumlandet ved Sandspollen
Foto: Liv Nystrom Astad*





*På broen over Øverlandselva – elvelangs til Sandvika i april
Foto: Liv Nystrom Astad*



*Solfjellstua i regnvær i mai
Foto: Annie Skunche*

Fem av Damegruppas medlemmer var ivrige i kappløpet om poeng i «Over Skog og hei». De samlet til sammen 4960 poeng. De hadde 610 innsjekk og alle 55 turmål ble besøkt. Tar vi med de damene som mange ganger var følge på flere av turene ville vi fått både flere poeng og flere innsjekk!

Er du like voksen som oss eller helst noe yngre ser vi gjerne at du tar kontakt. Vi har en hyggelig tone, godt humør og er i bedre form enn mange andre godt voksne damer.

Kontaktperson: Liv Enersen Normann
- liv.normann@gmail.com



*- Tur i Bergsjoområdet, matpause med blåbær på Vardehovda
Foto: Liv Nystrom Astad*

Allidrett

For de minste barna er allidretten det første møtet med Lommedalens IL. Her fokuserer vi på at fysisk aktivitet først og fremst skal være gøy og preget av lek, samtidig som det gir sosial trening.

Gjennom dedikerte foreldre ønsker vi å skape gode relasjoner mellom barna og samtidig sørge for et godt foreldrenettverk rundt om i dalen. Allidretten er et variert aktivitetstilbud hvor barna får prøve flere ulike idretter i ulike miljøer, både inne og ute. Vi bruker f.eks. hallen, alpinbakken, fotballbanen, skogen, snø, is og også andre arenaer som f.eks. klatrehall.

Allidretten er foreldrestyrt. Det er både kjente aktiviteter som bla leker i hallen, hinderløype, skilek, fotball osv, men også mange aktiviteter hvor eksterne trenere kommer og viser oss bla ulik dans, karate, turn, håndball, langrenn og alpint.

Aktivitetene er varierte og allsidige, og målet er å få prøve mange ulike aktiviteter for å danne et godt grunnlag til senere - både mentalt og fysisk, med bratt læringskurve, stor glede og mestringsfølelse. Vi kom i gang med parkeringsvakter i starten på januar 2022. Det har vært en kald og flott vinter med mange skiglade folk.



Grunnet pandemien og strenge restriksjoner ble løypenettet fra By, Tobonn og Guriby flittig brukt og idrettslaget ved fotballgruppa har hatt tidenes høysete inntekt på en sesong. Vi var spente når vi gikk over til kontantløst og benyttet Vipps, men det har gått veldig fint.

Tusen takk til alle som bidrar som vakt i løpet av sesongen, dette er en viktig inntekt for fotballen i Lommedalen.

Vi håper å se dere alle på ski igjen til vinteren.





Strålende NM-debut



For aller første gang stilte Lommedalen basket i år med to lag i et NM-sluttspill. Både jentene og guttene bet godt fra seg i U16-NM.

Tidligere i vår stilte Lommedalen for første gang med lag i begge klasser i et U16-NM-sluttspill. Ikke nok med det. Jentene stilte med et rent J15-lag, mens gutta hadde tre G16-spillere og ti G15-spillere. Gutta måtte igjennom en tøff kvalifisering før jul og klarte akkurat å karre til seg den sjette og siste NM-spoten i konkurranse med regionens beste G16-lag.

5. plass på jentene

På jentesiden var de fire topplagene i en klasse for seg i sluttspillet. Men LIL-jentene bet skikkelig fra seg og kapret til slutt en fantastisk 5. plass blant 10 deltagende lag.

Kampen mot Tromsø Storm ble en skikkelig thriller, der Astrid Laugen iskaldt satte tre straffer og en 2-poenger helt mot slutten og sørget for en deilig 1-poengsseier. I kampen om 5. plassen vant LIL-jentene overbevisende over Skjetten, vinneren av årets Bærum Open.

- Spillerne har vokst både som spillere og personer i NM. Vi gleder oss allerede til U16 NM 2023, sier en fornøyd coach, Harald Laugen.

Dermed skal vi ikke se bort fra at disse flinke jentene kan gi oss gruppas aller første NM-medalje i neste års U16-NM. De er i hvert fall en klar medaljekandidat i dag.

7. plass til gutta

12 lag gjorde opp sitt mellomværende i guttas NM-sluttspill. NM-favoritt Ullern ble alt for sterke i LIL-guttas første kamp. Men en solid seier over Sverresborg sikret gutta fra dalen kvartfinale og en topp-8-plassering.

Til slutt endte det hele med kamp om 7. plassen mot Bergens-laget Gimle, som faktisk var andreseidet før turneringen. Bergenserne opparbeidet etter hvert seg en 13-poengs ledelse. Men LIL-gutta ga seg aldri, og plutselig satt skuddene.

Da sluttsignalet gikk, var en fantastisk 24-poengs snuoperasjon et faktum. LIL-gutta kunne juble for en solid 11-poengsseier.

- Konkurransen er ganske tøff blant gutta, så en 7. plass i NM med nesten et rent G15-lag, er en prestasjon vi er veldig godt fornøyd med, sier coach Harald Grevskott.

Dessverre blir det for få G16-spillere i Lommedalen til neste år. Dermed slår den talentfulle 2007-årgangen seg sammen med nabo EB-85. Laget blir en klar medaljefavoritt i neste års G16-NM.

Spirer godt

Blant de yngste lagene i gruppa spirer og gror det godt. Til høsten stiller vi med lag i G14 elite, mens det er mange lovende gutteårganger med masse spillere i årsklassene under. På jentesiden har vi også lag som presterer meget godt, og vi har tilbud til alle årganger. Men her er det fortsatt rom for flere nye spillere.





Målet høsten 2022 er å starte opp med egne treningsgrupper for gutter og jenter født i 2014. Følg med på basketgruppas Facebook-side! Der finner du også kontakt-info til representanter for alle lagene våre! Ta kontakt hvis du har lyst til å prøve verdens kuleste sport!

Stort dommetalent

LIL basket har også gjort seg bemerket på dommerfronten. 19 år gamle Emil Svarlien er nemlig nylig blitt utnevnt til forbundsdommer, som en av tidenes yngste. Det betyr at Emil blir å se som dommer i Firi-ligaen til høsten.

Vi gratulerer! Gruppas dommeransvarlig, Arnstein Gloppen, er for øvrig valgt inn i NBBFs dommerkomite.

ET VARSKO: Lommedalens to dyktige NM-lag endte på 5. og 7. plass i NM-sluttspillet, selv om begge spilte et år opp. Jentene må finne seg i å stille i favorittsjiktet neste år. Det må gutta også, men da for nabo EB-85.

IDRETTSGLEDE MED HISTORISK SUS:

Slik skal det være i Easy Basket, kampkonseptet for de minste: Samhold på tvers av klubbene. Her representert ved Lommedalens og nabo EB-85s G2012-lag. Midt i bildet ser vi superveteran Tore Vik, som i sin tid spilte de 25 første landskampene for Norge. Nå bidrar han som ivrig bestefar.

Ønsker å rette et ekstra fokus til våre flinke dommeraspiranter.

De har altså bidratt med bravur under Easy Basket-arrangementer både her i Lommedalen og da Sandvika arrangerte turnering i BIP. Spesielt gledelig er det at så mange jenter har valgt å begynne å dømme.

Ella Thygesen, Tara Kasim, Mina Basberg, Martine Hassel, Madeleine Korsnes, Ellinor Svartedal, Vårin Rinø, Astrid Laugen, Karin Aslaksen, Madeleine Namskau, Jakob Turzer, Adam Pintilie

Foto: Harald Grevskott, Privat



Lommedalen Alpin og Freeski



Lommedalen Alpin og Freeski skal være kjent for godt miljø, skiglede i dalen og sportslig utvikling. Som arnested for gode skiløpere på nasjonalt nivå også utenfor dalen. Vi har som mål å få flest mulig inn i skisporten, tidligst mulig og lengst mulig! Vi skal ha et treningstilbud til alle uansett alder og til en akseptabel kostnad. Samtidig har vi som uttalt mål at vi skal ha gutte- og jenteløpere blant de 20 beste i BAMA Alpinfestival, Telenorlekene (TL), Hovedlandsrennene (HL) og Norgescup/Freeski NM. I tillegg skal klubben til enhver tid ha FISløpere i alpint og freeski og rekruttere løpere til E-Cup og internasjonale Freeskikonkurranser.

Lommedalen Alpin og Freeski har følgende miljømål:

- Inkluderende og trygt miljø for voksne og barn
- Vi skal skape glede gjennom mestring og lystbetonte aktiviteter
- Skape engasjement og samarbeid innad i og på tvers av gruppene
- Livslang idrettsglede for alle i et inspirerende miljø

Vi har noen verdens beste alpinister i klubben. Klubbens løpere har vært representert i World Cup, Europa Cup og FIS renn for øvrig.

Sesongen 2021/2022

Etter to sesonger preget av begrensninger som følge av Covid-19 pandemien ble endelig sesongen 2021/2022 en fullverdig alpin sesong med normal aktivitet på treninger og renn.

Lommedalen Alpin og Freeski har arrangert fem renn i Krydsbybakken denne sesongen. Tre renn i vår tradisjonelle LIL Alpin Cup og to rangeringsrenn til Telenorleken for 13- og 14 åringene i Akershus Skikrets. Klubben har tradisjon for å arrangere gode renn som er veldig populære blant løpere fra alle klubber i Oslo og Akershus. Det var således veldig populært når vi endelig igjen kunne invitere til disse rennene.

De store rennene i for ivrige unge alpinister er BAMA Alpinfestival (U12), Telenorlekene (U13 og U14) og Hovedlandsrennene (HL). Lommedalen Alpin var godt representert på alle tre arrangementer og klubbens løpere gjorde seg bemerket med topp innsats og gode resultater.

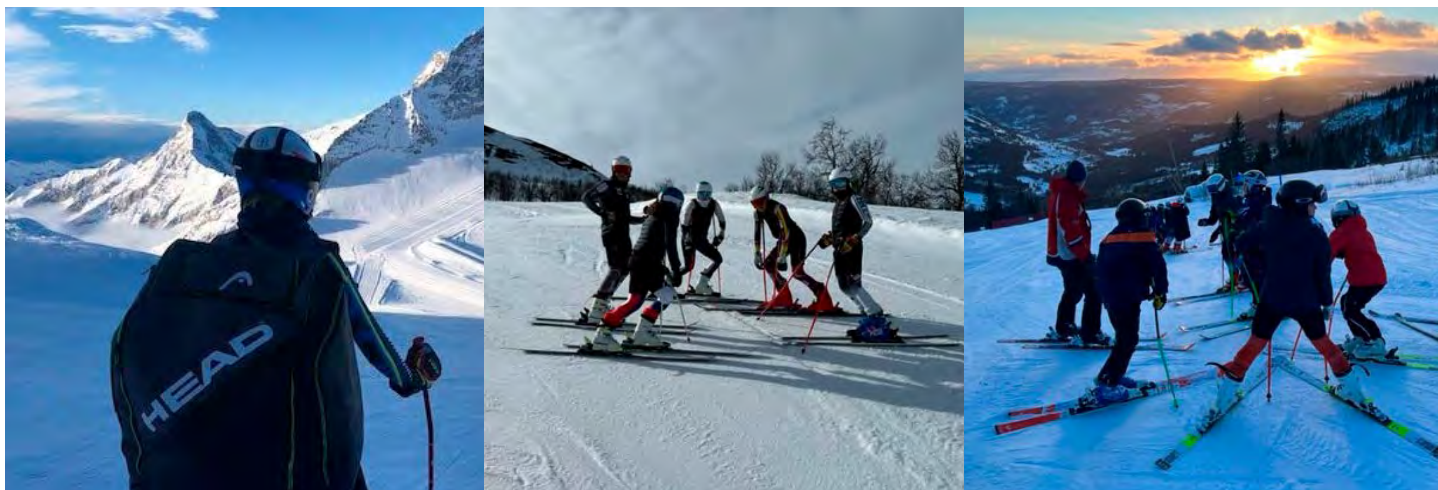
Nye FIS løpere og rekruttering til skigymnas

Klubben har et uttalt mål om til enhver tid å rekruttere nye FIS løpere. Klubben tilbyr treningsgrupper for løpere i aldersbestemte grupper til og med U16. Etter U16 blir løperne FIS-løpere, og de går videre til skigymnas. Klubbens 2006-årgang hadde denne sesongen sin siste sesong i aldersbestemte klasser. Det er svært gledelig for en liten klubb å kunne avlevere hele fem løpere til ulike skigymnas og videre satsing som FIS løpere. Klubben ønsker lykke til med videre alpinsatsing.

Freeskigruppen

Freeskigruppen har i løpet av de siste par årene hatt et jevnt tilsig av nye løpere. Gruppen teller i dag mellom 30 og 40 aktive løpere i alderen 6 til 15 år. Løperne deltar på barmarkstrening og flere ukentlige økter i bakken gjennom vinteren.





Trampolinetrening har vært gruppens tilbud til barmarkstrening i vår- og høstsemesteret. Å trene trampoline bidrar til at man lærer å beherske kroppen i luften, og forstå hvordan man kommer inn i og ut av akser og lander trygt på bena, som er det vi ønsker når man gjør hopp og triks i bakken. Vi har hatt tilbud om trening i Bærum Idrettspark mandager og onsdager, noe vi kommer til å fortsette med også i år. I tillegg har vi hatt noen ekstra trampolinetrening på kjempetrampolinene til Heming. Dette har vært populære økter.

Fra desember til april er det to treninger i uken i bakkgen. Gruppen er delt inn i to, en gruppe for de yngre og en for de eldre. For de yngste er det noen felles basisøvelser i den første delen av treningen, mens den siste delen er vært viet individuelle øvelser. Freeski er en individuell idrett hvor fremgangen går litt i rykk og napp, og mer avanserte triks kan øves inn først når den enkelte utøver er klar for det, mentalt og fysisk. For den eldste gruppen blir det hovedsakelig et individuelt opplegg, hvor utøverne oppfordres til å bruke trenerne til veiledning og tips når de selv er klare for å prøve noe nytt.



VARMESTUA

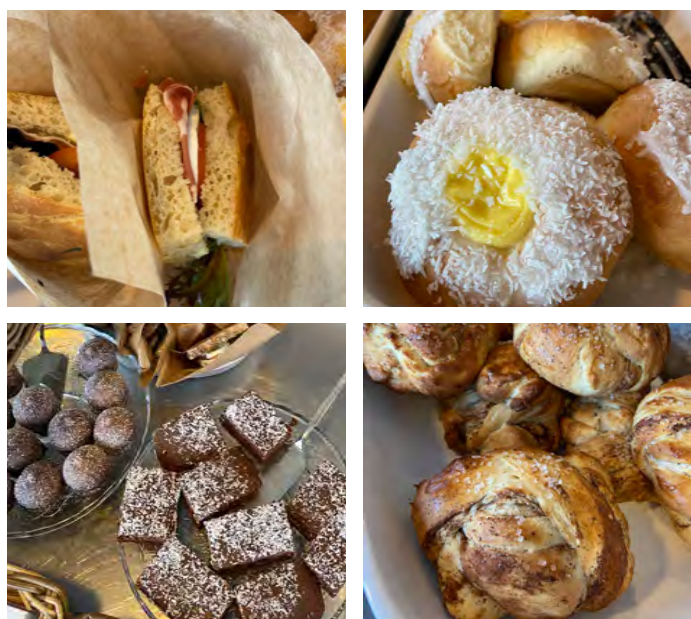
Også denne sesongen måtte vi starte med restriksjoner, så den «normale» driftten lot vente på seg. Vi trengte flere ansatte enn først planlagt grunnet smittevern, og vi kunne ikke gå tilbake til dugnad på kjøkkenet.

Heldigvis kunne vi fra februar oppheve tiltakene.

Også denne sesongen er det ungdommer som har stått for det meste av baking og salg. Hvor unikt er ikke det? Vi som står bak i kulissene kunne ikke ha vært stoltere! Vi håper dere som gjester vet å sette pris på dette! Det kunne vært lett for oss å satse på et annet vareutvalg basert på halvfabrikata. For oss er god mat viktig for å skape trivsel. Besøk oss, med eller uten ski!

Denne sesongen fikk vi igjen arrangere flere renn. Da er varместue-gruppa på plass fra tidlig til sent. Det produseres store mengder mat, og tilbakemedingene er svært gode! «På renn i Lommedalen trenger vi ikke å ha med niste».

Varmestua er også hovedkjøkkenet til idrettslaget. Det er her all mat til eksempelvis Lommedalsukene blir produsert. Da lages det lunsj til 350 personer hver dag. Det sier seg selv at kjøkkenet ikke er helt egnet til slike mengder. Med nytt, oppgradert kjøkken vil vi kunne tilrettelegge for enda bedre drift. Fortsatt med samme mål; å skape matglede for små og store.





Skileik

Endelig kunne vi arrangere en nesten «normal» skileik! Påmeldingene strømmet inn, og vi måtte stenge etter noen få timer. Dette fyller oss med både ydmykhet og stolthet!

Vi er opptatt av å utvikle tilbudet samtidig som vi beholder suksessformelen. Det SKAL være lek og moro, trygghet og glede. Barna får testet egne grenser, de kjenner på mestring og utvikling. Noen av endringene vi måtte gjøre for å tilpasse oss Covid, har vi tatt med oss videre.



Man trenger ikke gå inn for å spise, da går dyrebar tid til skikjøring bort. Utsjekk foregår med QR-kode, det er også en fin løsning.

Samtidig er skileik en viktig aktivitet for idrettslaget med tanke på aktivitet og rekruttering. Flere og flere skileikere oppsøker bakken på fritiden, både med og uten familie. At flere og flere opplever Lommedalen skisenter som «sitt» er viktig for fremtidig drift.

De aller fleste voksne på skileik har vært med i flere år. De kjenner barna og de kjenner rutinene. Dette skaper trygghet og forutsigbarhet. Å ha ansvaret for nærmere 260 barn krever at alle bidrar. Vi må også nevne hvilken jobb våre unge assistenter gjør.

Er det noen barn som trenger ekstra oppfølging, står de nesten i kø for å hjelpe. De aller fleste av assistentene er i tillegg tidligere deltakere på skileik, så de vet hva skileik står for.

Også denne sesongen har vi fått støtte fra Sparebankstiftelsen til innkjøp av ski – og snowboardpakker. Dette gjør at man kan låne (gratis!) topp moderne utstyr både på skileik og ellers i bakkens åpningstid. Det er mange skileikere som er blitt habile snowboardere i løpet av sesongen takket være tilbudet om å låne utstyr.

Vi gleder oss til en ny sesong! Påmeldingen åpner 1.november.

Miljøarbeidere i Lommedalen Skisenter

Stadig flere bruker fritiden sin i Lommedalen skisenter, spesielt har vi sett en stor økning i uorganisert aktivitet.

Som ellers i samfunnet medfører dette også noen utfordringer.

Vi fikk noen få tilbagemeldinger tidlig i sesongen om at enkelte oppførte seg på en måte som gjorde at andre mistrikket. Vi som idrettslag kunne ikke vente med å ta tak i dette, det ville være ansvarsfraskrivelse. Løsningen ble umiddelbart å ansette noen i rollen som miljøarbeidere. Gabriella Holsten, Aslak Øvstedal og Henrik Dedichen delte på jobben.

På hver sin måte har de funnet sin rolle og skapt tillit ved å være til stede, kommunisere og tilrettelegge.

Åpen bakke

Det er også miljøarbeiderne som har arrangert Åpen bakke, et viktig tilbud til barn og unge i vårt område. Da er det god stemning med musikk, god mat og gratis heis (og som alltid gratis utlån av ski). Antall besøkende på Åpen bakke har aldri vært høyere enn i år.

Flere og flere ungdommer bruker bakken i fritiden, og merk dere; «det er der det skjer»!

Vi håper på enda flere slike arrangement i 2023.

Det er også verdt å nevne at vi i 2022 fikk et stort beløp fra Sparebankstiftelsen øremerket nye ski – og snowboardpakker.

Det er gledelig å få støtte til prosjekt som vi mener er viktig for folkehelsen, miljøet samt bidra til å hindre utenforskap.





Lommedalen ski og snowboard skole

Første året med nye drivere av skiskole til Lommedalen idrettslag i Krydsbybakken er vi godt fornøyd med. Valg av ny påmelding plattform ble en suksess etter en litt sein oppstart fra vår side. Mange barn fra nærområdet med omland velger Lommedalen ski og snow skole. Tilbakemeldingene vi får er god bakke og trygg heis for lav terskel skiopplæring. Tilbud om gratis lån av utstyr. Gode instruktører på alle plan og alder.

Me har hatt samarbeid med aktivitetsgruppa Fellesverket i Røde Kors om sosial integrering av flyktninger i kommunen samtidig med skiopplæring i ett lokalt idrettsmiljø. Dette var vellykket og vi jobber for å utvikle dette videre. Skiskolen bidrar og med tilrettelegging av skiaktiviteten på idrettslaget viktige rekruttering tiltak Skileiken (sfo). Vi har også hatt stor internasjonal deltakelse på mange av våre kurs, dette føres også opp på kontoen sosial integrering som bærekraft tiltak i idrettslaget. Vi ser fram til ny sesong med videre utvikling av Lommedalen skisenter med ny renovert varme stue og mange barn og voksne på skiskolen.

Samtidig vil vi benytte anledningen og be alle 15 år som ønsker å bli trener / skiinstruktør kontakte oss på skiskolen@lommedalenskisenter.no



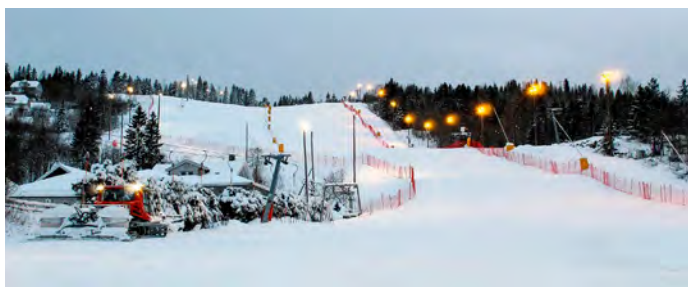
Helsing Morten og Eivind

Lommedalen Skisenter

Lommedalen Skisenter ønsker å takke alle ansatte og besøkende for en flott, men annerledes sesong i Krydsbybakken, og bidratt at dette har vært en sesong for historiebøkene.

Varmestua med vår eminente gjeng som lager sunn og hjemmelaget mat har vært og er et populært møte plass igjennom skisesongen. På de travleste dagene har vi ikke plass til å huse alle inn og ser behovet for å lage stua dobbelt så stor. De aller flest har kanskje fått med seg at vi har kommet i gang med Prosjekt Varmestua og i juni startet renoeringen. Denne skal ferdigstilles før sesongen starter opp igjen i desember. Vi skal forsøke å oppdatere alle på hvordan prosjektet går gjennom høsten på vår hjemmeside og facebookside.

Nå som snøen har smeltet setter vi ut benker i bakken og håper at dere vil bruke bakken til tur og trim ut sommeren. Takker for en helt fantastisk sesong og ønsker dere hjertelig velkommen tilbake til høsten, når vi åpner forhåpentligvis lenge før jul





BÆRUMS VERK



8-22 (8-20)

[MENY.NO](https://www.meny.no)

Fritidsstipend

Bærum kommune ønsker at alle barn og unge skal ha samme valgmulighet til å delta i organiserte fritidsaktiviteter, uavhengig av foreldrenes økonomi. Målet er å få barn og unge ut i fast aktivitet.

På vegne av foresatte kan Lommedalens IL søke om å få dekket medlemskontingenten, treningsavgiften, utstyr og egenandeler til cuper/ treningssamlinger. Ordningen er for alle barn og unge opp til og med videregående skole.

I Lommedalens IL er det Reidunn Rake som har ansvaret for all kommunikasjon med kommunen rundt fritidsstipend.

Foresatte må kun samtykke for at søknad om fritidsstipend skal sendes inn; det er ikke noe krav om ytterligere dokumentasjon eller forklaringer.

Merk at alle henvendelser vil bli behandlet konfidensielt. Ta evt kontakt med reidunn@lil.no

Det er viktig for sikkerheten at medlemskontingenten er betalt

Litt informasjon om Medlemskontingenten:

Alle personer som driver organisert idrett i Lommedalens Idrettslag MÅ være medlem av idrettslaget og betale årlig Medlems-kontingent. Dette er lovbestemt, og det er viktig i forhold til f.eks. forsikring v/skade. Medlemskap opprettes og avsluttes skriftlig. Alle medlemmer kan i følge NIF's reglement delta på årsmøter. Medlemmer som er over 15 år og har vært tilsluttet laget i minst en måned, har stemmerett og er valgbare til lagets styrer. Personer som ikke driver aktiv idrett, men som ønsker å støtte opp om idrettslaget er selvfølgelig også hjertelig velkomne til å bli medlemmer.

Lommedalens Idrettslags Medlemskontingent – både kontingentens utforming og kontingentens nivå/satser – blir behandlet og vedtatt på idrettslagets årsmøte i april.

Årets satser – for 2022 - vedtatt på årsmøtet i 2020 er som følger:

- **Familiemedlemskap, kr. 700**
- **Enkelt enkeltmedlem, kr. 400**

Husk å melde adresseendring. Spesielt mailadresse!

Det er viktig for Lommedalens Idrettslag at flest mulig av stedets innbyggere er medlem. Ikke bare fordi idrettslaget trenger "dine" penger til aktivitet og drift av lagets anlegg, men også fordi mange medlemmer – særlig antall medlemmer under 15 år - er viktig når stat og kommune skal tildele aktivitetsmidler.

Unge og voksne som driver organisert idrett i Lommedalen må i tillegg til Medlemskontingenten også betale en såkalt Treningsavgift til sin gruppe.

Treningsavgiften må derfor ikke forveksles med Medlemskontingenten – medlemskontingenten er "inngangsbillett'n" til idrettslaget, mens treningsavgiften er en aktivitetsavgift som betales til den gruppe/de gruppene som en er aktiv i.



«Reidunn Rake jobber som idrettskonsulent og har ansvaret for at alle i LIL betaler kontingent».

Nye medlemmer i Lommedalens Idrettslag ønskes herved hjertelig velkommen. For at vi skal ha oversiktelige og korrekte medlemslister ber vi nye medlemmer om å sende en mail til reidunn@lil.no med navn, adresse, alder, tlf. nr og mailadresse. Umiddelbart etter at mail er mottatt vil det bli sendt ut en kontingentfaktura med bankgiro.

På forhånd takk!
Sportslig hilsen
Marianne Fjelberg
Daglig leder Lommedalens Idrettslag

KOLSÅS RØR



67 18 09 95
kolsasror.no

• FYRKJELER

• VARMEPUMPER

• SANITÆRANLEGG

LANGRENNSGRUPPA

Sommeren er rett rundt hjørnet, og vi i langrennsgruppen er godt i gang med barmarksesongen. I tillegg planlegger vi nå sesongen 2022/22 og gleder oss til å ønske nye langrennsrekrutter velkommen til høsten.

Lommedalsrennet og driftig støtteapparat

Etter at vi måtte avlyse Lommedalsrennet i fjor, var det stor glede da vi skjønte at vi kunne gjennomføre Lommedalsrennet 2022. Og ut fra tilbakemeldinger vi fikk fra Akershus skikrets, utøvere, trenerapparat i andre klubber, og svært gode oppslag i Budstikka, en suksess.

Dette hadde ikke vært mulig uten en engasjert dugnadsgjeng. I langrennsgruppa er vi utrolig heldige. Vi har en fantastisk trener-, lagleder- og foreldregruppe, som bidrar gjennom hele året, og som virkelig bretter opp ermene og tar i et tak på dugnad. Uten alle disse hadde det vært umulig å gjennomføre det flotte aktivitetstilbudet og Lommedalsrennet. Aktiviteten og innsatsen som legges ned for barna i de ulike treningsgruppene er imponerende.

Våre grupper

I langrennsgruppa har vi treningstilbud for barn og ungdom fra 1. klasse og til og med 10. klasse. Utøverne som går på videregående skole (junior), samt seniorutøverne, deltar i Team Vestmarka. Vi har også i 2021-22 sesongen hatt én seniorutøver i Team Elon Oslofjord. Mange av våre trenere blir med oss også neste sesong, og vi har også med oss dyktige ungdomstrenere.

Langrenn hele året

Vi ønsker at de aller yngste utøverne i Lommedalen skal være allsidige og kunne drive med flere idretter. Etter hvert som de blir eldre er det for mange som ønsker å ha hovedfokus på én idrett hele året, og vi tilbyr da langrennstrening på barmark og på rulleski i sommerhalvåret.

De fleste treningene legges til Eineåsen, men langrennsløperne er flittige brukere av hele marka. I sommerhalvåret er det også mye aktivitet på rulleski. Før Kong Vinter melder sin ankomst tjuvstarter vi gjerne med skitreninger på snø i innendørsanlegget SNØ, på andre siden av byen.

Vi har flere faste samlingspunkter for hele «langrennsfamilien» i Lommedalen. Hver høst har flere grupper treningssamling med utgangspunkt i Sundvolden hotell. Vi sykler hele veien over marka en lørdag formiddag, og har deretter rulleskiøkt langs flotte gangveier i Hole. Søndag er det igjen treningsøkt, før man sykler tilbake til Lommedalen. Det sosiale er også i fokus denne helgen.

Flere av gruppene våre har også samlinger i nærområdet. UH-gruppen (2008-09) hadde for eksempel nærsamling i juni med «Mesternes Mester»-konkurranse og overnatting ved Burudvann, og HL (2006-07) hadde konkurranser, testløp, rulleski og bading, i tillegg til sommerskisamling på Sognefjellet.





I oktober har vi stor familiesamling ved Sæteren gård. Sist høst var vi over 150 samlet til lek, moro og grilling ved gapahuken. I november 2021 la vi årets familiesamling på tidligsnø til Highland Lodge på Geilo. Senhøsten 2021 var spesielt snøfattig i hele Sør-Norge. Da var det midt i blinken at vi hadde valgt Geilo, der skistadion ved NTG Geilo hadde strålende forhold, i gangavstand fra hotellet. En super helg med gode opplevelser både sportslig og sosialt.

Vi hadde også en gruppe med utøvere som stilte på Ungdomsbirken i marssola.

Vi er nå i gang med forberedelser for neste sesong, og gleder oss til sesongen 2022/2023. Da ønsker vi også nye langrennsrekrutter hjertelig velkommen til lanrennsgruppen i Lommedalen!

Følg oss gjerne på Facebook: Lommedalen langrenn.





Parkering BY 2022.

Vi kom i gang med parkeringsvakter i starten på januar 2022. Det har vært en kald og flott vinter med mange skiglade folk.

Grunnet pandemien og strenge restriksjoner ble løypenettet fra By, Tobonn og Guriby flittig brukt og idrettslaget ved fotballgruppa har hatt tidenes høysete inntekt på en sesong. Vi var spente når vi gikk over til kontantløst og benyttet Vipps, men det har gått veldig fint.

Tusen takk til alle som bidrar som vakt i løpet av sesongen, dette er en viktig inntekt for fotballen i Lommedalen. Vi håper å se dere alle på ski igjen til vinteren.





Ønsker du å bidra det lille ekstra til ditt lokale idrettslag?

Lommedalens IL og REMA 1000 – Lommedalen har inngått et samarbeid der du har muligheten til å bidra til rehabilitering og fornying av anlegg, og til eksisterende og nye aktiviteter til klubben. Hver tredje måned vil vi gi våre medlemmer og engasjerte følgere muligheten til å bestemme hvor pante-pengene går hen. Vi kommer med tre forskjellige prosjekter/tilbud som vi ønsker å fremme, så det er opp til dere å bestemme hvilket prosjekt/tilbud.

Følg med på våre nettsider og se hvilke aktiviteter eller prosjekter vi dedikerer panten til.



ENTREPRENØRFORRETNING

Med over 60 års erfaring utfører vi:

- Vei- og ledningsarbeid
- Veivedlikehold
- Grunn- og fundamenteringsarbeid
- Masseforflytning og planering
- Idrettsanlegg
- Grunnmur og betongarbeider

Olav Ingstads vei 11
Postboks 94, 1309 Rud
1351 RUD

Tlf. 67 17 40 50
firmapost@topaasoghaug.no
www.topaasoghaug.no



I 2021 tilførte vi frivillige lag og foreninger i Asker og Bærum over 2,3 millioner kroner

-Et viktig bidrag for fotballen i Lommedalen!

Hjertelig takk for at vi fikk være med som mottaker av overskuddet fra bingoene i 2020!

Lommedalen Idrettslag og spesielt fotballgruppa har i mange år mottatt en andel av overskuddet fra Sandvika- og Rykkinn Bingo. Dette er svært kjærkomne midler som gir oss et vesentlig og viktig bidrag til driften av klubben.

Pengene gir oss muligheten til å tilby et godt sportslig opplegg for et betydelig antall spillere. I tillegg har vi kunnet engasjere godt kvalifiserte trenere, og samtidig klart å holde treningsavgiften på et forsvarlig nivå.

Dette hadde ikke vært mulig uten de midlene vi får fra bingoen!

Tusen takk for at vi får være med i 2021 også!

Vennlig hilsen

Ingar Bekke
Lommedalen Fotball



I år spiller vi bl.a. til inntekt for:

Evje Skoles Musikkorps, Bærum Sportsklubb, Lions Club Bærums Verk, Bærumssvømmerne, Lions Club Haslum, Lommedalen Skolekorps, Bryn Skoles Musikkorps, Bærums Verk og Hauger I.F, Lommedalen I.L, Fossum I.F, Civitan Club Bærum, Asker & Bærum Lokallag av Norges Blindforbund, Bærum Lag av LHL, Stiftelsen Dissimilis, Helios Idrettsforening, Vivil Idrettslag, Asker Helsesportlag

VI STØTTER LOKALE LAG OG FORENINGER

