

LOMMEDALS-magasinet

UTGITT AV FOTBALL SENIOR I LOMMEDALENS IL AUGUST 2023

19 03

Lommedalens

IDRETTSLAG

Velkommen til
Lommedalens
Fotballakademi side 15



Leif Kristian takker for seg!

Side 12-13



hugg!

Hugg Produktutvikling

Stolt sponsor av idrettsglede

hugg.no

Innhold

En attraktiv klubb	3
Fotballfest	4
Tabell 2023	5
Lausprett	6
Over skog og hei	7
Eventyrlig år for basket	8
Idrettsfest i Bærum rådhus	11
Leif Kristian takker for seg	12
Lommedalens fotballakedemi	15
Lommedalen skisenter	16
Lommedalen Alpin og Freeski	18
Aleksander Aamodt Kilde	21
Engasjement for håndball	22
A-Laget	24
Styreleder om Varmestua	26
Lommedalens IL Julekalender	28
Lommedalen Bandyskole	29
Damegruppa	30
Lei våre klubbhus	33
Dette er våre idretter	34
Åpen bakke	35
Lommedalen hopp og kombinert	36
Lommedalen Idrettslag	37
Skileik	40
Ski- og Snowboard-skole	41
Krydsbyløypa på 60-tallet	42
Langrennsgruppa	44
Fritidsstipend	46
Medlemskontingent	46
Retur	47

Forsidebildet:
 Leif Kristian

Trykk og design:
 HG media as

LOMMEDALEN

– en attraktiv klubb

Da er sesongen godt i gang for A-laget i 4. divisjon. Gjennom vinteren har vi gjennomført to ukentlige treninger på strålende underlag på nedre kunstgress. Tusen takk til Kåre for en strålende jobb med brøyting og undervarme. A-laget trenes, som de siste år, av ikke helt ukjente David Hansen som heldigvis er bosatt i dalen.



At Lommedalen er en attraktiv klubb gjenspeiles i oppmøte og antall prøvespillere som har kontaktet oss gjennom vinteren. Det var ikke uvanlig med mer en 25 spillere på trening. Etter hvert har stallen satt seg med en fin blanding av erfarne LIL gutter og unge lokale spillere.

Etter fjorårets sesong endte vi på en fin 4.plass og var med det godt fornøyd, mtp en litt rusten start på sesongen. Med jevn plukking av poeng utover sesongen ga 4.plassen muligheten til å kvalifisere oss til NM 2023. Vi var vel ikke akkurat superheldige med oppsett til kvalifiseringen og fikk bortekamp mot Åskollen fra Drammen. Dette er en hartsatsende klubb som er

nyopprykket til Norsk- tipping ligaen og viste seg desverre å være i sterkeste laget for våre gutter. Det endte dessverre med tap 1-6 men det er alltid morro å stifte bekjentskap med lag litt utenfor vårt normale nedslagsfelt.

Årets sesongstart har vært litt rufsete med flere knepne tap, vi har også slitt med langvarige skader på flere viktige spillere, men vi satser på at dette vil gjevne seg ut over sesongen og krysser fingrene for en god høstsesong.

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 2023:
 Marianne Fjelberg, Ingar Bekke, Geir Alnes

FOTBALLFEST I LOMMEDALEN

Lommedalen fotball kunne i strålende solskinn ønske velkommen til KIWI BAMA-cup i helgen. De ytre rammene lå virkelig til rette for at dette skulle bli en fotballfest, og FEST BLE DET!

Hele 191 lag deltok (ny rekord), fordelt på 3er, 5er og 7er. I tillegg til aktivitetscampen, hadde vi triksene Emma og Anders fra Azun.

I kiosken bugnet det av Bama-produkt og våre egenproduserte varer. Vi fikk bare gode tilbakemeldinger på kioskutvalget, og ingen savnet kaker og brus.

Denne gangen fikk vi besøk av Budstikka som laget en flott artikkel om oss. Her var det fokus på matkonseptet vårt; noe vi som klubb er svært stolte av.

Tusen takk til alle lag, spillere og ikke minst frivillige (220 dugnadsvakter) som gjorde denne cupen til en fotballfest!



Lager egenprodusert mat til tusen

De har sett seg lei av at kaker og andre usunne matvarer preger kioskene på fotballturneringer. Derfor tok Lommedalens IL et valg om kun å tilby sunn, næringsrik mat under helgens storturnering.

HENRIK GJELMUYDEN
Næringsmiddeljournalist

- Vi har valgt å ikke ha kaker og andre usunne ting. Det er viktig for barna å velge sunne alternativer når kaken ligger på benken, forteller Hilde Berke på kjøkkenet i Lommedalens IL.

Denne helgen arrangerer klubben en rekke fotballturneringer for barn fra seks til ni år, med over 150 påmeldte lag og flere tusen spillere og foreldre.

Til tross for at det hadde vært ønsket å servere ferdigprodusert mat, har klubben altså tatt et aktivt valg om selv å lage det aller meste av maten.

- Det er for foreldre som har barn som vil servere på turneringene. De har hørt noen saker om opp i dag, sier Berke.

Gode varer
Hun forteller at valget om kun å servere sunn mat har blitt et tema som diskuteres mye i klubben.

- Først og fremst har vi barna og klubben vår som er viktigst. Det er viktig å ha et skikkelig matkonsept på turneringene. Men det handler også om at det er viktig å gi barna gode vaner, sier Berke.

Til tross for at det er mange foreldre på kjøkkenet i Lommedalens IL, betyr Berke at man fortsatt er avhengig av noen hjelpere for å klare å koke mat og så godt som.

- Ja, det er nok viktig å ha noen hjelpere, sier hun, som også bidrar på kjøkkenet, legger til. Men dette har bidraget jevnlig til å bygge klubbfellesskapet. Man blir stolt av å være med å arrangere et så godt arrangement, sier hun.

Rekordhøy deltagelse
I år ble det rekordhøy deltagelse på fotballturneringen i Lommedalen. Det var over 150 lag og flere tusen spillere og foreldre som deltok.

Indig plass rundt omkring. I morgen, dersom, blir det helt fullt her, sier Berke.

Man har vært med å arrangere turneringer i flere år, og er glad for at det stadig kommer nye lag.

- I år hadde vi to lag, i år har vi 120. Turneringen er veldig viktig for barna, forteller hun.

På spørsmål om det er et mål for klubben å utvide turneringene enda mer, har turneringslederen noen klare tanker.

- Vi ønsker at turneringer skal være komplett, slik at man slipper å reise lange turer for å spille ulike turneringer. Samtidig har vi også andre saker vi kan bruke de nye turneringene til, sier Berke.

Man understreker samtidig at det er mange gode turneringer i Aker og Bærum.



Lommedalens IL serverer kun sunn mat når de arrangerer fotballturnering. Til tross for at det blir mye jobb for enkelte, forteller de frivillige at de ser dette som et viktig bidrag til barna. Kjøp-Ovo Norge har gitt støtte. Hilde Berke og Hilde Oveassen Drønen.



Turneringsleder Espen Strand er godt fornøyd med den store deltagelsen på turneringen. Lørdag formiddag var det fremdeles god plass på banene, mens det på søndag forventes langt flere lag.



Slik så det ene av to kiosker ut på fotballturneringen i Lommedalen lørdag morgenen. De frivillige kunne fortelle at det var mye på kjøkkenet og ville bli svært kjedelig og flere typer rundbøtter.

- Mitt inntrykk er at det er bra med cupen i Aker og Bærum, og at lagene faktisk kan velge og vrake blant ulike turneringer, sier hun.

Man understreker samtidig at det er mange gode turneringer i Aker og Bærum.

Tusen takk for alle bidrag og heiarop!

Foto: Jørgen Piro

Artikkel hentet ut fra e-avisen til Budstikka.



TABELL 2023

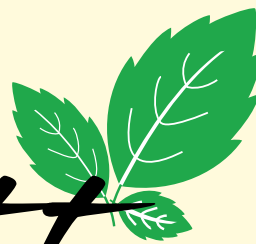
Plass	LAG	KAMPER	VUNNET	UAVGJORT	TAP	MÅL	DIFF	POENG
1	Kjelsås 2	11	6	4	1	28-12	16	22
2	Christiania BK	11	7	1	3	28 - 15	13	22
3	Heming	11	7	1	3	29 - 25	4	22
4	Ready	11	6	2	3	24 - 20	4	20
5	Union Carl Berner	11	6	2	3	24 - 20	4	20
6	Grüner	11	6	2	3	23 - 19	4	20
7	Bærum 2	11	5	1	5	33 - 30	3	16
8	Lommedalen	11	4	1	6	26 - 32	-6	13
9	Asker 2	11	3	1	7	17 - 18	-1	10
10	Fagerborg	11	3	1	7	17 - 29	-12	10
11	Lyn 1896 FK 2	11	2	1	8	18 - 31	-13	7
12	Holmen	11	2	1	8	11-27	-16	7

REMA 1000

Dato	Dag	Tid	Hjemmelag	Resultat	Bortelag	Bane
11.04.2023	tirsdag	20.15	Lommedalen	1 - 2	Grüner	Lommedalen kg nedre
18.04.2023	tirsdag	20.15	Heming	4 - 1	Lommedalen	Heming kunstgress
25.04.2023	tirsdag	20.15	Lommedalen	3 - 1	Holmen	Lommedalen kg øvre
02.05.2023	tirsdag	18.30	Kjelsås 2	4 - 2	Lommedalen	Grefsen kunstgress
09.05.2023	tirsdag	20.15	Asker 2	3 - 4	Lommedalen	Føyka kunstgress
16.05.2023	tirsdag	20.15	Lommedalen	3 - 1	Lyn 1896 FK 2	Lommedalen kg øvre
23.05.2023	tirsdag	20.15	Ready	4 - 3	Lommedalen	Gressbanen kunstgress
30.05.2023	tirsdag	20.15	Lommedalen	2 - 4	Union Carl Berner	Lommedalen kg øvre
06.06.2023	tirsdag	20.15	Bærum 2	7 - 2	Lommedalen	AJ Arena
13.06.2023	tirsdag	20.15	Lommedalen	2 - 2	Christiania BK	Lommedalen kg øvre
20.06.2023	tirsdag	20.15	Fagerborg	0 - 3	Lommedalen	Tørteberg kunstgress 2
15.08.2023	tirsdag	20.15	Grüner	-	Lommedalen	Dælenengen kunstgress
22.08.2023	tirsdag	20.15	Lommedalen	-	Heming	Lommedalen kg øvre
29.08.2023	tirsdag	20.15	Holmen	-	Lommedalen	Holmen kunstgress
05.09.2023	tirsdag	20.15	Lommedalen	-	Kjelsås 2	Lommedalen kg øvre
12.09.2023	tirsdag	20.15	Lommedalen	-	Asker 2	Lommedalen kg øvre
19.09.2023	tirsdag	20.15	Lyn 1896 FK 2	-	Lommedalen	Kringsjå kunstgress
26.09.2023	tirsdag	20.15	Lommedalen	-	Ready	Lommedalen kg øvre
10.10.2023	tirsdag	20.15	Union Carl Berner	-	Lommedalen	Veitvet kunstgress
17.10.2023	tirsdag	20.15	Lommedalen	-	Bærum 2	Lommedalen kg øvre
24.10.2023	tirsdag	20.15	Christiania BK	-	Lommedalen	Bryn kunstgress (Oslo)
31.10.2023	tirsdag	20.15	Lommedalen	-	Fagerborg	Lommedalen kg øvre



STIFTELSEN *Lauvsprett*



**Lommedalens IL har vært så heldige å
motta støtte fra stiftelsen Lauvsprett.**

Lauvsprett støttet oss med
kr 100 000,- til nytt kjøkken i varmestua,
kr 100 000,- til audiovisuelt utstyr i varmestua,
kr 30 000,- til nye rails i Lommedalen skisenter,
kr 30 000,- til å fullføre prosjektet med tribuner i Lommedalshallen
og kr 50 000,- øremerket nye drakter til basketgruppa.

Lommedalens IL er både ydmyke
og takknemlige for denne store støtten!

Tusen hjertelig takk!



SKOLLERUD anlegg as

Alt innen graving og transport

Mob. 99 10 76 10



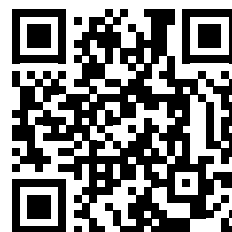


Opplev Kroksskogens og Bærumsmarkas fineste plasser gjennom å laste ned appen trimpoeng, og delta på Lommedalens ILS "OverSkogogHei" turkonkurranse.

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 hvert 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.

Bli med da vel!



Last ned appen her
info.trimpoeng.no/app



KOLSÅS RØR



67 18 09 95
kolsasror.no

• FYRKJELER

• VARMEPUMPER

• SANITÆRANLEGG



Eventyrlig år for basket

JENTEJUBEL I: J2010-2011 kan juble for RM-sølv, Scania-deltakelse og sterke prestasjoner i Göteborg.



Basketgruppa opplevde noen fantastiske prestasjoner i år, spesielt på jentesiden. Samtidig vokser gruppa jevnt og trutt og passerte nylig smått utrolige 200 medlemmer, hvorav 160 er spillere.

For første gang i historien deltok to lag fra Lommedalen i den prestisjefylte Scania Cup utenfor Stockholm, det var attpåtil to jentelag. Scania er altså en invitasjonsturnering. Man kan ikke melde seg på, de 2-3 beste lagene fra hvert land i Norden blir derimot invitert. Siden 1980-tallet har cupen hatt status som uoffisielt nordisk mesterskap.

I Scania Cup blir det som regel tydelig at basketball er en mye større sport i våre naboland og at nivået til de beste er langt høyere enn her hjemme. Begge Lommedalen-lagene tapte alle kampene sine, men hentet masse god erfaring og inspirasjon. Det er alltid utviklende å møte de beste, slik at man kan se hvor lista ligger. Andre norske lag som er tidlig ute med å hente internasjonal erfaring viser at det faktisk går an å hevde seg.

RM-sølv til J13

De to lagene som deltok i Scania var J13 og J16. Førstnevnte består av spillere som er født både i 2010 og 2011, så halve laget er faktisk underårig. Like fullt har de virkelig markert seg i år. Her hjemme vant de samtlige kamper i sin J13-avdeling. I regionsmesterskapet tok de med seg erfaringene fra Scania Cup tok hjem en flott sølvmedalje etter et knepent tap i finalen. Vi gratulerer!

5. plass i NM

Det andre Scania-laget var altså J16. De har vært blant de sterkeste 2007-lagene i Norge i flere sesonger. Her hjemme endte de på en 4. plass i A-serien i J16, mens de hentet hjem en flott 5. plass i U16 NM siste helga i april. Laget hadde også to spillere med på de siste J16-landslagssamlingene

før troppen til sommerens nordisk og EM skulle tas ut, nemlig Kristin Taarud Figenbaum og Astrid Laugen. Til slutt ble Astrid tatt ut blant de 12 spillerne som reiser til Finland i juni. Vi gratulerer både Astrid og laget med flotte prestasjoner!

Semifinale i Göteborg

2010-, og spesielt 2011-jentene, fikk senere i sesongen vist at de også kan bite fra seg mot gode lag fra våre naboland. I Göteborg Basketfestival – Nord-Europas største turnering (800 lag) – delte gruppa seg i to og stilte med ett lag i hver av klassene J12 og J13. Det var de yngste jentene som virkelig overrasket og spilte seg helt fram til semifinalen i denne gigantturneringen. 2010-jentene presterte også bra, tok seg videre til A-sluttspillet og spilte seg fram





JENTEJUBEL II: J2007 kan juble for 4. plass i A-serien, 5. plass i NM og spillere på J16-landslaget.

til åttendedelsfinale i en klasse med hele 50 lag. Også G2012 og G2011 reiste til Gøteborg for å kjenne på svensk motstand og viste at de har mye bra på gang.

Det eldste guttelaget er nå G2009-2010. Laget kom på en flott 6. plass i G14 elite. Treningsgruppa er stor og deles opp i de enkelte årgangene til høsten.

God utvikling og rekruttering

Blant de yngste lagene er det mange grupper som både viser god sportslig utvikling og opplever god rekruttering. Til høsten er det tre nye treningsgrupper som tar steget opp til vanlig seriespill i

U13. Det blir spennende å følge med på disse lagene.

De yngste jentegruppene er litt færre fra hver årgang og tar gjerne imot nye spillere. Det gjør selvsagt guttelagene også.

108 på klubbmesterskap

Mot slutten av sesongen kunne basketgruppa endelig ta opp igjen det tradisjonsrike klubbmesterskapet i straffeskyting. Tre utgaver måtte avlyses på grunn av pandemien. Det ble en fantastisk happening i Lommedalshallen, med rekorddeltagelse

på hele 108 deltakere! Astrid Laugen ble klubbmester i åpen klasse, mens Jonas Lømo stakk av med seieren i klassen U11-12.

Helt til slutt er det verdt å nevne at det er flere basketballspillere i Lommedalen som markerer seg. Mathea Lindbråten spiller riktig nok på EB-85, men er tatt ut på U20-landslaget som skal i ilden til sommeren. Tre av fjorårets 07-spillere fra Lommedalen er også tatt ut på G16-landslaget: Ruben Langerød, Markus Helvik og Ola Lindbråten.



STOR OG DYKTIG GRUPPE: G2009-2010 kom på en flott 6. plass i G14 elite.



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

Torsdag 27. april

Idrettsfest i Bærum Rådhus

Med Marianne Fjelberg og Reidunn Rake tilstede ble vår Harald Grevskott og Martin Tonby Opsahl hedret med priser.

Harald Grevskott fikk Idrettens Ildsjelspris 2022. Harald har vært i Lommedalen Basket i 15 år. Han har vært trener for flere lag og roller som leder og sportslig ansvarlig. Harald ER Lommedalen Basket!

Martin Tonby Opsahl fikk idrettsstipend og pris for å ha blitt Nordisk JR mester i Hopp i Knyken. Martin er 17 år gammel og satser hopp for fullt. Lommedalens Idrettslag gratulerer Harald og Martin.



Allidrett

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

Allidretten er foreldrestyrt og gjennom samarbeid med dedikerte foreldre ønsker vi å skape gode relasjoner mellom barna og samtidig sørge for et godt foreldrenettverk rundt om i dalen.

Dette er et variert aktivitetstilbud der barna får prøve flere ulike idretter i ulike miljøer både inne og ute. Barna vil få muligheten til å bli bedre kjent med aktiviteter de kanskje kjenner til fra før som fotball, sykkel, alpint og langrenn, men også aktiviteter de ikke har vært borti før som f.eks golf, basket, orientering og bandy.

Målet vårt er å gi barna muligheten til å få en prøvesmak av noe av de aktivitetene som finnes i nærmiljøet, og forhåpentligvis danne et godt grunnlag til senere – både mentalt og fysisk, med stor glede og mestringsfølelse.



Takker for seg!



Leif Kristian er oppvokst i Lommedalen i Bærum. Fra høsten 2008 til 2012 studerte han økonomi ved University of Denver i Denver og har en Bachelor med Major in Finance og en Minor in International Business. I den perioden konkurrerte han både i FIS, NorAm Cup i USA og Canada, Australia New Zealand Cup og i NCAA. Han har en individuell NCAA-tittel i storslalåm og var med å vinne NCAA sammenlagt med University of Denver to ganger.

Tekst Leif Kristian

I perioden i USA deltok han i verdenscupen, OL i Vancouver i 2010 og i VM i Garmisch-Partenkirchen i 2011.

Han har topplasseringer fra FIS-renn i Europa, Japan, New Zealand og USA. Leif Kristian debuterte i verdenscupen med en 26.-plass og 5 verdenscuppoeng i storslalåm i Sölden 25. oktober 2009.

I sin OL-debut ble det 28.-plass i storslalåm i Vancouver/Whistler i 2010.

I VM 2017 i St. Moritz kjørte Leif Kristian inn til bronseplass i storslalåm etter de to østerrikerne Marcel Hirscher og Roland Leitinger.

Beste individuelle plassering i verdenscupen er en 2. plass i storslalåm fra Kranjska Gora, bak Marcel Hirscher. Han har også tredjeplass i storslalåm fra Beaver Creek i 2019 og en tredjeplass i storslalåm fra Garmisch Partenkirchen i 2020. Han har også fjerdeplass i parallellstorslalåm fra Alta Badia 19. desember 2016 og fjerdeplass i slalåm fra Kitzbuehel i januar 2017. I Wengen samme år ble han fem i slalåm. Han kjørte også på laget som vant lagkonkurransen i verdenscupavslutningen i Lenzerheide i 2021, og han var med på laget som tok sølv i lagkonkurransen i VM i 2023.

I vinter-OL 2018 i Pyeongchang kjørte Leif Kristian på det norske laget som tok bronse i lagkonkurransen. De øvrige på laget var Nina Haver-Løseth, Kristin Lysdahl, Maren Skjöld, Sebastian Foss Solevåg og Jonathan Nordbotten. Han ble nummer åtte i storslalåm og nummer 13 i slalåm.

Leif Kristian avsluttet sin alpine karriere under NM på Trysil 26. mars 2023.

Leif Kristian fikk tildelt æresmedlemskap på Lommedalens IL sitt årsmøte 22 mars 2023.





“Leif Kristian er en usedvanlig positiv, omtenksom og energisk person som deler det med de andre. Han er en som ser alle og tar seg tid til de rundt seg. Det er noe som smitter over. Å ha en slik person på et lag som bor og reiser tett på hverandre hele året er uvurderlig. Jeg er helt sikker på at Leif Kristian sin betydning i det norske landslaget over den tiden han har vært der har formet det nye Attacking Vikings, og det har han en stor del av æren for. Utøvere, trenere, ledere og publikum kommer til å savne Leif Kristian, og vi ønsker han alt det beste i hans nye karriere.”

Claus Ryste

- Leif startet med org. trening i LIL da han var 7-8 år 87 gruppa var en stor gjeng på 13-14 gutter og 1 jente. Mye lek de første årene. Bevegelighet, koordinasjon og hopping. Startet også tidlig med å stenge bakken hver søndag kveld for fartstrening for alle. Her ble de målt opp mot 80 km i timen under henget, og hoppet ca 30 m på Vindheia. Det ble mange gode fartsløpere med basis i denne treningen.
- Miljøet var bra. 3-4 av fedrene var alltid med og hjalp til på treninger og på samlinger. Vi var mye på Kvittfjell og på Nesbyen. De fleste drev med fotball eller annet (Leif klatret) på sommeren, så vi la ikke opp til mange skisamlinger på høsten. Vi hadde vel ca 7-10 dager på snø før jul. Stabæk og Bærum lå opp mot 40 dager.
- Det ble mange gode skiløpere i Leifs gruppe. Flere hadde veldig gode resultater fra tidlig alder. Leif fikk bra matching av de andre i alle år i klubben. Siste året i aldersbestemte klasser var vi på HL-rennet på Ål. LIL stakk da av med 6 medaljer av 12. Det vakte oppsikt. Leif ble tatt ut til å delta mot de beste i verden i Whistler Mountain i Canada. Jeg var med som trener. HL var nok Leifs «gjennombrudd».
- På klubbnivå var vi opptatt av å ikke «ta av» når det gjaldt utstyr. Vi lagde en årsplan for hvert år med målsetting om hva som skulle læres (utvikles) hver sesong. Vi var opptatt av å ta vare på alle i gruppa uansett ferdighetsnivå. Viktig å få med alle så lenge som mulig. Vi var opptatt av allsidig trening. Vi syklet bakketråkk over Haugsåsen, vi svømte og vi drev med balansetrening, koordinasjonstrening og enkel styrketrening.

Gunnar Kolbræk – trener i LIL



MERITTER

Bronse i storslalåm i VM i St. Moritz – 2017
Bronse i mixed lag i OL i Pyeongchang – 2018

Medaljer i norske mesterskap

Plassering	Øvelse	År
Gull	Storslalåm	2014, 2017, 2021
Gull	Slalåm	2014
Sølv	Super-G	2015
Sølv	Storslalåm	2019
Sølv	Slalåm	2019
Bronse	Storslalåm	2006, 2007
Bronse	Slalåm	2008, 2015

I NM i Narvik i 2017 tok Leif Kristian gull i storslalåm og ble tildelt kongepokalen. I NM 2021 i Oppdal tok han også gull i storslalåm og ble tildelt kongepokalen for andre gang.

Lommedalens IL takker han for den gode ambassadøren han har vært for klubben vår



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



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. Vi tilbyr trening mandag, onsdag og fredag, fra 14:30 – 16:00 (kan variere).

Denne høsten vil det åpnes opp for 2016-kullet. Kullene fra høsten vil være G/J 2013-2016.

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 **football.lil.no** under menyen «Akademi».

Før trening starter vil barna få servert varm/kald lunsj.

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. 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 eller personbil avhengig av antall påmeldte med transport.

Trenerteamet

Waqas Afgan (Sportslig Leder)
Azad Mohammadi
Erik Benjaminsen



Lommedalen Skisenter

Sesongen 2022/2023



Sesongen 2022/2023 har vært preget av mye vekslende vær, høsten bestod for det meste av regn og varmegrader men i starten av Desember kom kuldegradene -og med god hjelp av et topp moderne snø produksjons anlegg klarte vi å dekke hele anlegget i løpet av 10 døgn.

Sesongens første heistur ble kjørt Fredag 16.desember, den siste ble kjørt Lørdag 15.April. 4 måneder og over 110 skidager skaper gode forhold for både lek -og uorganiserte aktiviteter så vell som det organiserte i form av trening, skiskole, skileik, etc. Mange barn (og voksne) har lekt og moret seg i bakken i hele vinter og blitt veldig gode og trygge på ski – en ferdighet som skaper skiglede for resten av livet.

Foran og under denne sesongen har det blitt lagt ned utallige timer med arbeid i og rundt den nye og oppgraderte varmetua som vi er så stolte av. Vi åpent dørene i påsken og gleder oss stort til å kunne ønske alle velkommen til høsten.

Drift av anlegget

Snøproduksjons anlegget har blitt helt avgjørende for å kunne tilby gode og akseptable skiforhold på en effektiv måte. For å kunne produsere mye snø på en effektiv måte er det helt avgjørende at været er av den kalde og tørre typen, under årets produksjon har det gitt oss utfordringer i form av høye strøm utgifter, ett døgn med produksjon kostet 100 000,- i vinter. Vi har også investert i en snødybde

måle system som er montert i den ene preppemaskinen vår, dette systemet kan fortelle oss hvor mye snø som befinner seg under maskinen med en ekstremt liten feilmargin. I tillegg til alle hjelpemidlene vi har tilgjengelig er vi prisgitt de ansatte som jobber dag og natt for å kunne tilby et så godt produkt som mulig.

Det kan også nevnes at vi har vært igjennom en stor og omfattende rehabilitering av begge heisene, girkassene har vært til overhaling i Tyskland og alle bærende konstruksjoner er blitt erstattet av nye deler. Heiskort systemet har blitt skiftet ut med nye lesere og servere og vi jobber videre med å utvikle oss utstyrmessig i takt med tiden.



Park

Parken er den delen av anlegget som blir mest brukt – spesielt av de unge som har tupper både foran og bak på skiene, vi ser også at det er vært en økende interesse for snowboard denne sesongen.

Parken har bestått av 4-5 hopp og en håndfull rails. Freeski gruppen har gjort en formidabel innsats med å shape og holde parken vedlike gjennom sesongen, det er ikke alltid like enkelt med et så vekslende vær som vi har hatt denne vinteren. Våren 2023 har vi fått 100 000kr i støtte fra Budstikka til innkjøp av nye rails som vi gleder oss til å ta i bruk neste sesong.

Bruk bakken i sommer

Mange av dere er flittige brukere av bakken på sommertid også. Etter at snøen har smeltet er bakken et supert område for kveldsturer og trening.

Vi skal sørge for at bakken er ryddig og stelt gjennom hele sommerhalvåret og vi setter ut noen benker slik at det går an å sette seg ned å nyte utsikten over den flotte dalen. Legg gjerne turen til gapahuken, men husk at det ikke er tillatt å fyre bål så lenge det er skogbrannfare.



Neste sesong

Vi håper veldig mange har hatt en super skisesong i Lommedalen Skisenter og håper så mange som mulig (og helst litt flere enn det) kommer tilbake neste sesong. En oppfordring til slutt - kjøp sesong kort på forhåndssalg.

Med ønske om en god sommer til dere alle!

Odd Arne



Lommedalen Alpin og Freeski



Det er full fart i Lommedalen alpin og freeski om dagen. Vi har lagt bak oss en super sesong og er allerede i gang med den neste.

Forrige sesong hadde vi drøyt 110 aktive løpere totalt innenfor Alpin & Freeski, en vekst fra forrige sesong. Det er gjort et stort løft på rekrutteringsfronten og det er gledelig å se at vi har god vekst særlig på de yngste gruppene (U 8 og U 10). Etter forrige sesong gikk en gikk en rekke av klubbens løpere over til å bli FIS løpere og startet på skigymnas.

Det er gledelig å se at grunnlaget lagt i Krydsbyløypa gir resultater. Vi har også god rekruttering av aktive foreldre som ønsker å bidra til barnas skiaktivitet.

Ambisjonsnivået til løperne er forskjellig, og Lommedalen Alpin & Freeski skal være en klubb med fokus på bredde i tillegg til å legge forholdene til rette for de som ønsker å satse ekstra på idretten. Det er også gjort en stor jobb i å rekruttere ungdomstrenerne, noe som er en viktig brikke i klubbens strategi for også å bygge nye trenerkandidater.

I desember gjennomførte vi familiesamling på Norefjell. Totalt 90 løpere og foreldre tilbragte helgen før jul på Norefjell og det ble trent godt, i tillegg til at det var en god sosial ramme rundt samlingen.

Det har vært gode treningsforhold på hhv Juvaas og Folgefonna og de eldste gruppene har lagt et godt grunnlag for sesongen her. U 14 og U 16 hadde også en samling i Østerrike i høstferien. Utøvere fra klubben representerer godt på krets og landsrenn, i tillegg til at vi har hatt en markant økning i deltagere fra U 8 og U 10 på lokale kretsrenn.

Det er gøy å se at Lommedalen legges merke til, og det gode arbeidet klubben legger fremheves av andre. I mars var LIL representert med 35 utøvere på BAMA, verdens største barneskirenn.

Freeskigruppa har også i vært vekst og har gjennomført to ukentlige treninger i sesongen. I mars ble det også gjennomført et slopestyle renn i Krydsbybakken som høstet superlativer fra deltagere, krets og skiforbundet. Det har vært god vekst i antall deltagere, og det jobbes med å formalisere aktivitetene ytterligere, i tillegg til å se på samarbeid med andre klubber i nærmiljøet. Vi har som vanlig avholdt LIL Cup 1, 2 og 3 og neste år kommer Pocket Valley Cup tilbake med storslalåm og slalåm i Krydsby!

Nå er barmarkssesongen i full gang og gruppene fra U 12 g oppover kjører barmark 2-4 ganger i uken. Her er det varierte aktiviteter som barmarkstrening, styrke, løping, sykling og rulleskøyter. De yngre gruppene begynner med barmark rett over sommeren.



www.lil.no

Lommedalen

ALPINT

Følg oss også på
Facebook:
Lommedalen
Alpin&Freeski



Vi trenger flere
Pocket Valley alpinister
så om du synes alpint
ser gøy ut, ta kontakt på
alpin@lil.no

Fjellvandring & sykling

Lei elsykler hos TRYE på hotellet, og utforsk det vakre området.



Norefjell Ski & Spa
815 moh

Kjærlighetsrunden
916 moh

Ravnås
1188 moh

Høgevarde
1459 moh

ALEKSANDER AAMODT KILDE



Etter sesongen besøkte Aleksander Aamodt Kilde sin vane tro Lommedalens unge alpinister. At en verdensstjerne som han setter av tid til dette hvert år settes umåtelig stor pris på av både ung og gamle.

På bildet over ser vi Aleksander sammen med våre unge alpinister etter sommerens besøk. Under følger et sammendrag av sesongens høydepunkter.

ASPEN

Aleksander vant dagens utforrenn i Aspen og sikret dermed sammenlagtseieren i utfor for andre sesong på rad.

Aleksander står nå med 21. verdenscupseier. Like mange som Kjetil André Aamodt

ALPINT VM

Aleksander tok sin første VM medalje i franske Courchevel

Fra startnummer 9 kjørte han inn til ledelse, men igjen ville en canadier ødelegge den norske VM festen.

Aleksander tok nok en sølvmedalje etter dagens utfor i Courchevel. Dette var Aleksander sitt andre mesterskapsmedalje i VM.

Aleksander kjørte fort, men Marco Odermatt ble for sterk å slå. I mål var han 48 hundredeler bak.

WENGEN - SUPER-G OG UTFOR

Aleksander Aamodt Kilde hadde en fantastisk helg i Wengen. Nr. 1 i både Super-G og utfor. Super-G var Aleksander sin 18. verdenscupseier. Han er også femte mestvinnende i Super-G gjennom tidene med sine ni seire.

KITZBÜHEL

Aleksander tok nok en verdenscupseier etter fantastisk kjøring i «Die Streif-løypen». Han er den første nordmannen til å vinne lørdagsklassikeren i full løype fra toppen. Dette var Aleksander sin 7. verdenscupseier (5 utfor og 2 Super-G) sesongen 2022/2023. Nå står han med like mange seire som han fikk forrige sesong.

VAL GARDENA

Aleksander Aamodt Kilde slo tilbake etter 5.plassen på torsdag. Turboen var virkelig på i dag. Aleksander kom i mål 0,35 sekunder foran franskmannen Johan Clarey. Rivalen Marco Odermatt maktet ikke å matche farten til Aleksander. Han kjørte inn 92 hundredeler bak.

Aleksander har nå vunnet 3 av 4 renn i utfor denne sesongen.

BEAVER CREEK/LAKE LOUISE

Aleksander forsetter med fantastisk kjøring og vant både utfor og super-G i Beaver Creek.

Etter seieren i Lake Louise har Aleksander vært syk med influensa. Tross lite trening og testing klarte han likevel å ta seieren.

AUDI FIS WORLD CUP KITZBÜHEL AUT			
STANDINGS			TIME
1	ALEKSANDER AAMODT KILDE NOR		1:54.90
2	JOHAN CLAREY FRA		+0.67
3	TRAVIS GANONG USA		+0.93
4	MATTHEO CASSE FRA		+0.99
5	VINCENT KRIBICHMAYR AUT		+1.30
6	CAMERON ALEXANDER CAN		+1.50
7	OTMAR STRIEDINGER AUT		+1.50
8	DANIEL HEHETSBERGER AUT		+1.52
9	RICHIE BAUMANN CAN		+1.52
10	KILS HINTERBRANN SLO		+1.53





Engasjement for håndball

Med stort engasjement og håndball-glede fyller vi hallene våre med smil, latter og svette. Vestre Bærum Lommedalen 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 og vi skal ha med flest mulig lengst mulig. 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.

Pocket Valley Cup så dagens lys juni 2022

Dette ble en dunderende suksess og cupen ble fulltegnet med lag på venteliste. Cupen er kommet for å bli. Med Pocket Valley Cup ønsker vi 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.

Foran 2023 utgaven økte vi kapasiteten med en hall – det ble også fullbooket. I tillegg samarbeider vi med StepByStep Charity om deres showkamp med

to kjendislag som skal prøve seg på en omgang håndball og en omgang fotball. Det forventes 2500 tilskuere og Pocket Valley Cup sine deltagere får gratis inngang.

Godt påfyll av de yngste

Håndballskolen vår er vi skikkelig stolte av. Våre minste medlemmer er kanskje de som viser den største gleden og for oss er håndballskolen viktigst. Mer enn 70 barn som har vært innom håndballskolen i 22/23 sesongen. 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. Disse ungdommene er også de som sørger for at Lommedalsukas håndballskole uforglemmelig.

I tillegg til håndballskolen får områdets barn håndballtilbud i SFO tiden. Mer enn 150 barn har spilt håndball i regi

av SFO på skolene Lommedalen, Anna Krefting og Gullhaug-

Dommerfabrikken

Klubben vår gjør seg bemerket med godt arbeid med dommere. Kompetanse, utvikling, oppfølging og mengdetrening er viktig, men det skal også være gøy!

«Vi digger dommerne våre, og vi er opptatt av å ta godt vare på dem»,

sier dommerkontakt Line Blixt. Med seg har hun også Rolf-Erik Eriksen, som er én av flere ressurspersoner i klubben. «De er en god gjeng som trives i lag, og elsker liv og røre. Klubben har erfarne dommerutviklere og mange ivrige ungdommer. De støtter og heier på hverandre. De mest rutinerne ungdommene veileder de nyutdannede dommerne, og dette er vinn-vinn!»

Vårt oppdrag er å gi tilbud til flest mulig lengst mulig. Det vi vet og er glade for å fortelle om er at dette ikke hindrer utøverne å prestere på det høyeste nivået. Gutter 2009 og Gutter 2006 (samarbeid med Asker) deltok i år i Norden Cup som regnes som uoffisielt nordisk mesterskap for aldersbestemte klasser der kun de beste lagene inviteres, Gutter 2010 ble kåret til det beste laget i temaserien og Mathias Eik og Sivert Bergh Jensen ble kalt opp til regionalt landslag. Fra før er det spillere i alle divisjoner og landslag som trakk sine barnehåndballsko i våre haller.

Også våre dommere viser gode resultater og klubben har hatt fem dommere i Boble Oslo (utviklingsgruppe for yngre dommere) denne sesongen.





Øverst fra venstre:

David Hansen, Lasse Hauge Norderud, Elvar Kristjánsson, Markus Just, Håkon Rake,
Oscar Haram, Anders Alnes, Mathias Rese, Mustafa Abdullahi, Waqar Khan Safi





Nederst fra venstre:

Sigvald Stensen, Steffen Wilsgård, Håvard Hjermestad, Mads Leonthin, Noman Khan Safi,
Christian Riccardi, Kamaldin Gapparov Jr., Theodor Hertenberg, Matias Bjanes

Varmestua er vår ny storstue i vårt 120. år! Gratulerer!



Over en lang periode har idrettslaget utviklet seg – til å favne flere barn og innbyggere, aktiviteter, anlegg og ansatte. Samtidig som Lommedalen og Bærums verk har utviklet seg til et stort lokalmiljø i Bærum, utvikler idrettslaget seg for fortsatt å bidra til aktivitet i alle former og på nye arenaer. Med Varmestua kan vi ta nye steg sommer som vinter – hvordan kan vi få til det? Ved at kommunen satser på aktivitet – på skole, på ettermiddag, på fritid – ta det med deg når du skal stemme i valget 11. september!



I jubileumsåret 2023 har 120-åringen Lommedalens IL tatt nye steg i utviklingen av ikke bare Lommedalen skisenter, men også hele Lommedalen Idrettslag – den nye Varmestua er tatt i bruk! Dette er nå vårt felles bygg, alle medlemmenes og alle gruppenes bygg! Men flere tiltak er nødvendig for å sikre skisenteret som et samlingspunkt der alle – medlemmer som andre – kan være aktive sammen i trygge omgivelser. Bærumspolitikernes utvalget fikk et forslag fra Bærum Idrettsråd i mars i år, om økt støtte til alle alpinanleggene i Bærum, også Lommedalen skisenter. Hvorfor skal Bærumspolitikernes støtte opp om dette?

For det første bør Bærums politikere støtte ideelt engasjement og frivillighet. Lommedalens IL har et eget styre av frivillige, med 50+ års erfaring i drift av alpinanlegg og snøproduksjon og -legging. Når vi er i stand til å mobilisere store ressurser lokalt, har vi behov for at kommunen møter oss med tiltak slik at vi kan oppfylle f.eks. dyre sikkerhetskrav for heiser eller miljøtiltak opp mot uttak av vann. Vi sløser ikke med offentlige midler, vi tar derimot fatt utfordringen – aktivitet ute på snø der folk bor – og løser dette til glede for alle, på en miljøvennlig og bærekraftig måte – og effektivt, faktisk

som det mest effektive av alle alpinanlegg i Bærum! I 2022 fikk Eivind Gjeraker et beskjedent diplom, men vår største takk for arbeidet han gjør i skisenteret og i 2023 fikk Roger Rake det samme. Heldigvis betyr ikke det at gutta hviler på laurbærene, heller motsatt, engasjementet lever og innsatsen likeså inn i en ny sesong om noen måneder.

For det andre bør Bærums politikere ta klimaendringene inn over seg. Dette betyr at snø er ingen selvfølge, og at aktivitetstiltak ikke må gå på bekostning av bærekraft og miljø. I Lommedalen gjør vi det vi er best på med våre naturlige forutsetninger. Vårt skisenter er et bærekraftig vinteridrettsanlegg ved at Lommedalen er naturlig kald (det er derfor vi bor her) og at bakken ligger faktisk der hvor folk bor – bakken ER selve hjertet i Lommedalen. Vi har en tydelig lokal profil og er integrert i vårt lokalmiljø. Vår stab er ytterst kompetente på å lage og legge snø – en moderne kompetanse. Dette er krevende, så dette må vi gjøre minst mulig, men vi er superstolte av vår driftsleder Odd-Arne Juliussen og stabens kompetanse – den er høy!

For det tredje bør Bærums politikere ta inn over seg at idrettslaget tenker ikke bare miljø og klima for oss alle,



vi jobber også for den enkelte og våre individuelle vaner gjennom vår satsing på et sunt og godt kosthold. Mandag 8. mai fortalte våre egen Stine Børke i Budstikka om hvorfor Lommedalens IL har valgt å ikke ha kaker og andre usunne alternativer på vår «Eat Move Sleep»-turnering, og om hvordan det bygger klubbfølelse å ta et slikt valg. Dette er vi stolte av, og all honnør til Reidunn Rake og hennes hjelpere som har bygget dette opp og forankret det så godt i klubben.

For det fjerde bør Bærums politikere ta med seg at støtten i lokalmiljøet er solid – og det fortjener der alle en stor takk for! Dere har gått mann av huse for å stå på ski i vinter etter vinter, det å henge i bakken er noe enhver bør bare gjøre mer av og med den nye Varmestua er så absolutt anledningen der. I den forbindelse må vi rette en stor takk til Hans Guriby (1899-1979) og Ellen Guriby (1897-1883) som levde og jobbet i Lommedalen og Bærum i sin tid. Som en del av summen som er brukt på Varmestua fikk Lommedalens IL tildelt resterende midler i deres fond – over 1 MNOK – og det kom godt med i det som ble et krevende prosjekt i en ustabil verden. Vi skal feire Ellen og Hans Guriby som vi skal feire alle dere i åpningen av Varmestua i høst. Ethvert bidrag har vært viktig og er viktig i det å drive et idrettslag. Vi vet det finnes store ressurser i Lommedalen hos noen som ønsker å gjøre en forskjell – da kan også du bidra slik Ellen og Hans Guriby besluttet å gjøre i sin tid. Det kan også skje på den måte Thomas Feragen har gjort i årevis – med det han kan best av praktisk arbeid og som han også takk vår dype takk for i 2022 – eller på den måten som passer deg best. Vi er her, vi trenger deg – det kun kan og vil bidra med!

For det femte – Lommedalens IL skal videre med nye prosjekter. Krydsbybakken skal skinne enda mer, vi skal forbedre både det som er over og under bakken for å gjøre det enda bedre å dra på ski når du vil. Vi har også en drøm om å kunne lage langrennsløyper i umiddelbar tilknytning til Krydsbybakken slik at det er mulig tidlig å ta noen lekende

steg også med smale ski, i hvert fall for de aller minste. Et stort idrettsmiljø er også det som kan bidra inn på SFO, et av våre mål er å kunne bidra i vårt nærområde til SFO-ordningene med aktivitet, det trenger SFO og det trenger barna.

Lommedalens IL er det største ideelle og frivillige organisasjonen i vårt lokalmiljø, og det skal vi gjøre enda bedre, tilpasset klima og miljø. Ved at vi tar våre og Bærum kommune ressurser, for å møte våre alles behov forener vi kreftene opp mot nye utfordringer. Vi er frivilligheten, vi er effektive og kompetente, og vi skal bidra med vårt for å møte innbyggernes forventninger og krav slik dette kommer til uttrykk gjennom våre valgte politikere. Lommedalens IL åpner i 2023 den nye Varmestua, vår største satsing på mange år. Nå håper vi at Bærum politikere møter oss i nye steg fremover.





Idrettslaget sin julekalender er kommet for å bli. Vi 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 gruppelederne, 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 Trygg av natur). Zuccarellostiftelsen fikk flest stemmer og på årsmøtet overrakte styreleder Ole Reistad en sjekk på kr 10000,- til Kristine Alcocer-Lind som representerte stiftelsen. 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 Bandy

Lommedalen Bandyskole har hatt en fantastisk sesong, med ca 15 ivrige barn som har trent 2 ganger i uka, både på isen i Lommedalen og på Rud kunstis.

Barna har blitt rå på skøyter, og lekt seg frem til ekte skøyteglede. Vi har vært så heldige å ha både Hauger A-lags ungdomstrener, og ivrige foreldretrenere.

Bandyskolen deltok på Haslum Cup i januar, treningskamp mot Frem31 i februar, og avsluttet sesongen med Stabæk Cup, med gode resultater!

Takk for en fantastisk sesong!

Bandyskolen er i gang fra høsten av.



PS: Bandyskolen trenger flere engasjerte foreldre til neste års sesong. Ta kontakt med lil@lil.no om du har spørsmål om Lommedalen Bandykole.



KOLSÅS RØR



67 18 09 95
kolsasror.no

• FYRKJELER

• VARMEPUMPER

• SANITÆRANLEGG



Litt om Damegruppa

*På Skaugumsåsen i september
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 bålfest på nyåret, hygger seg og støtter LIL.

Damegruppa teller i dag 23 betalende medlemmer og har ett æresmedlem.

I dag er hovedbeskjeftigelsen vår å arrangere fotturer sommer som vinter. Turene i 2022 hadde godt fremmøte. Det var fra 5-11 damer som møtte på de 13 turene som ble arrangert fra april til september. To av turene var heldagsturer. Den ene gikk til Skaugumsåsen, den andre til Holmsbu hvor vi besøkte Henrik Sørensens galleri og tok en tur nedom Støa. Lunsjen tok vi på Badehotellet. 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. Det ble 22 turer med et oppmøte på fra 2-10 personer i 2022.

I januar fikk vi en flott vinterkveld ved Burudvannet med bål, pølser og julens rester. Fullmånen viste seg bak et slør av skyer 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 til å sitte på rundt bålet. På tilbaketuren fikk vi se nordlys så hodelykten ble slått av. Dette er gratis hygge og moro for godt voksne damer og menn!

I august reiste ni damer på en tredagers tur til Grønolen Fjellgard. 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, Høvringen fjellstue og Rødungstøl fjellhotell ved Bergsjø. Dagene går med til solide turer med termos og matpakke, mens vi hygger oss og slapper av på kveldene og praten går livlig. I år ble det en tur til Synshorn og det var bratt for oss voksne damer. Dagen etter gikk vi til Gravolskampen i et mye slakere terreng som passet oss bedre. Vi fikk oppleve fint solskinn til Skogshorn, mens det var kjølig og vind til Gravolskampen. Det var stor frokost og treretters middag på fjellgården. Vi spiste lunsj på Valdresporten og tok en kafferast på Fagernes på vei oppover. På hjemmeveien kjørte vi innom en liten butikk ved Beitostølen og lunsjen ble inntatt på Valdresporten. Mens vi var på Grønolen feiret vi at tre av damene som var med hadde blitt henholdsvis 85, 80 og 75 år dette året.

Sommerens turer avsluttes med et restaurantbesøk og i 2022 var vi på Værtshuset på Bærums Verk. Her hygget 13 damer seg med en treretters lunsj.

Om høsten holder vi årets eneste gruppemøte. Der bestemmer er sommerturene for neste år som går på formiddagen på mandag. I november var 11 personer påmeldt til revy på Edderkoppen scene. Der så vi Hilde Louise Asbjørnsen i Stardust. Syv personer spiste middag på Kafé Løve før forestillingen.



*Vi pakker sammen etter pause på Vensåssetra
Foto: Liv Enersen Normann*





*På vei fra Vensåssetra i nydelig solskinn
Foto: Liv Enersen Normann*



*Vi spiser lunsjen inne på Nygård og fristes av nystekte vaffer
Foto: Annie Skunche*

Damegruppas medlemmer var ivrige i kappløpet om poeng i «Over Skog og hei» også dette året. Praktisk talt alle stedene ble besøkt.

Siden Damegruppa er en støttegruppe til laget, har vi som oftest en dugnad i året for å pusse alle pokalene i klubblokalet. Dette gjorde vi høsten 2019. Pokalene har holdt seg blanke, så det ble ingen pussing i 2022.

Damegruppa deler vanligvis ut oppmuntringspremier til unge utøvere i Lommedalens idrettslag som utmerker seg i kretsmesterskap og NM. Det hender også at det blir delt ut premier til de som virkelig kan trenge en oppmuntring, men ikke rakk helt opp. I 2022 gikk oppmuntringspremien til det

nystartede bandylaget.

Etter hvert er medlemmene i Damegruppa blitt eldre. Mange av de aktivitetene vi tidligere gjorde, har vi lagt på hylla, men mange av oss går på ski om vinteren og vi holder liv i trimpartiet på Lommedalen og Bærums Verk seniorsenter.

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



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.

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

Du kan leie våre klubbhus!



HELSET KLUBBHUS

Skollerudveien 31, 1353 Bærums Verk
Lokalet tar 40 – 50 personer



LOMMEDALSHALLEN KLUBBHUS

Skolegata 30, 1350 Lommedalen
Lokalet tar 80 – 100 personer

Priser for utleie

Hverdager (17:00 – 22:00)	kr. 750,-
Helg 1 døgn	kr. 3.000,-
Hele helgen	kr. 5.000,-



VARMESTUA

Slalåmveien 40, 1350 Lommedalen
Vår fantastiske nye Varmestue som ligger midt i hjertet av Lommedalen i naturlige omgivelser.
Lokalet tar ca. 150 personer.

Priser for utleie

Bryllup	kr. 15.000,-
Konfirmasjon	kr. 7.000,-
Dagarrangement firma	kr. 10.000,-
Minnestund	kr. 5.000,-

For spørsmål eller booking, send mail til:
reidunn@lil.no

Utvask kommer i tillegg
Man må være over 25 år for å leie våre lokaler

Dette er våre idretter

Lommedalen Alpin og Freeski
Kontakt: Mats Hermansson
m.hermansson74@gmail.com



Lommedalen Basket
Kontakt: Stig Hellerud
stig.hellerud@gmail.com



Lommedalen Fotball
Kontakt: Waqas Afgan
waqas@lil.no



Vestre Bærum - Lommedalen Håndball
Kontakt: Linda Wulff
linda@lil.no



Lommedalen Langrenn
Kontakt: Åse Sogstad
ase.sogstad@animalia.no



TT Elektro AS

Tlf. 67 87 69 00
www.ttelektro.no



Når du trenger elektriker



ÅPEN BAKKE

Vi har gjennomført Åpen Bakke 5 fredagskvelder i løpet av sesongen.

Dette er et gratis arrangement for barn og unge. Vi har hatt god stemning med musikk, ekstra billig burger og mange skiglade barn og unge. De har varmet seg rundt bålet med en toddy og marshmallows på myke saueskinnsfeller. Kiosken har vært åpen med rykende varme sveler og mye mer.

Lommedalen Skisenter tilbyr alltid gratis utlån av det utstyret du trenger. Hvis du er nysgjerrig på å teste snowboard eller låne ski, så er dette stedet å være.



MENY

KOLSÅS

MENY

8-22 (8-20)

MENY.NO

Hopp og Kombinert i LIL



Hopp og kombinert har lange tradisjoner i Lommedalen, men er nå en liten gruppe med kun to aktive utøvere. Dette er Espen Andersen (29) i Kombinert og Martin Tonby Opsahl (18) i Hopp.

Denne sesongen fikk 50% av utøverne våre VM gull i Planica, Slovenia.

Espen Andersen er godt etablert på kombinertlandslaget og har flere gode resultater å vise til. Denne sesongen toppet han med nok et VM gull i Planica. Han endte til slutt på 22 plass sammenlagt i verdenscupen. Espen satser videre og vi håper på flere gode resultater i årene som kommer.

Martin Tonby Opsahl er en ung utøver som nå går inn i sin siste sesong som junior. Høydepunktet i sesongen var

at han ble tatt ut til JrVM i Whistler, Canada. Her var det hard konkurranse og Martin fikk en fin 28 plass av 54, og ble med det Norges nest beste utøver. Han etablerte seg også i Elite klassen i Norges Cupen og ble tatt ut til et COC renn i Lathi, Finland, på slutten av sesongen. Martin sine mål for sesongen er å kvalifisere seg til JrVM igjen og bli tatt ut til å kunne representere Norge i flere COC renn, som er nivået under verdenscupen.



Lommedalen Auto AS



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.

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.

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.



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 Simen Thøgersen.



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

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. Utvikling av mentale ferdigheter kan gi store konkurransefordeler og personlig utvikling. Andreas Jensen er utdannet idrettspsykolog i praksis/trening. Oppvokst i Lommedalen og har spilt fotball på toppnivå i Norge og USA

hugg!

Hugg Produktutvikling

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 – Celine Valdem Jensen
celine@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 mestringsfølelse 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 – Waqas Afgan
waqas@lil.no – 993 54 907*

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 – Linda Wulff
linda@lil.no – 996 24 399*

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

OverSkogogHei Trimkonkurranse for alle!

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.

*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 – Marianne Fjelberg
lil@lil.no – 473 27 200*

Verket SPORT

VED PORTEN TIL MARKA
67 15 35 80 - post@verketsport.no

MOWER

SPECIALISTEN 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



Skileik

Også i år ble 260 plasser revet bort på under 8 timer! Mange sitter klare når påmeldingen åpner; det er jo nesten som «birken» i gamle dager!

For å opprettholde populariteten, er vi fullstendig klar over at vi må levere. Vi kan ikke slappe av og hvile på laurbærene. Vi har en god blanding av erfarne og nye instruktører. Det skaper trygghet for både barna og oss som er ansvarlige.

I år hadde vi over 50 søknader til å bli skileikassistent; noe som gjorde at vi bare måtte velge assistenter fra 7.klasse. De får nyttig arbeidserfaring her som gjør at det kan være enklere å få seg jobb senere. De forstår det kanskje ikke selv (noen mener at det ikke er jobb, det er jo bare gøy), men den innsatsen de legger ned er svært viktig for skileik-aktiviteten. De inspirerer barna, skaper trygghet og skiglede, og de er RÅ instruktører! Vi vet ikke hvor mange de har lært å stå på snowboard. Snowboard er det for øvrig kø for å låne. Heldigvis er vi så heldige at vi har mottatt mye støtte både fra Gjensigestiftelsen og Sparebankstiftelsen, så vi har en topp moderne ski – og snowboardpark. Husk at det alltid er gratis utlån i Lommedalen skisenter!

Skileik SKAL være lek og moro, trygghet og glede. Barna får testet egne grenser, de kjenner på mestring og utvikling. De aller fleste oppsøker skisenteret også utenom skileik noe som gir verdifull mengdetrening.



Både alpint og freeski ønsker flere medlemmer til sine grupper, så de ønsker å rekruttere ivrige skileikere til litt mer organisert trening. Er du interessert, ta kontakt med reidunn@lil.no.

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

BR



Bekkestua Rørleggerbedrift AS

VVS EKSPERTEN
DET ER RØRLEGGERN DET KOMMER AN PÅ

Telefon 91 51 35 55

www.bekkestuaror.no - post@bekkestuaror.no





Lommedalen ski og snowboard skole

Lommedalen skisenter/idrettslag driver skiskolen i Krydsbybakken. Dette er vi godt fornøyd med og det er et viktig ledd i skiopplæring i idrettslaget. Mange barn fra nærområdet med omland velger Lommedalen ski og snowboard skole.

Vi får mange gode tilbakemeldinger fra brukerne:

Kjempegod bakke og trygg heis for lav- terskel skiopplæring. Tilbud om gratis lån av utstyr. Instruktører på alle plan og alder som bryr seg om kundene og tilpasser opplæringen.

Skiskolen bidrar og med tilrettelegging av aktiviteten på idrettslagets rekrutteringstiltak Skileiken (sfo), som også er et viktig ledd i skiaktiviteten i LIL.

Vi er stolte av å ha ganske stor internasjonal deltakelse på mange av våre kurs, dette er sosial integrering på alle plan og støtter opp om bærekraftige tiltak i idrettslaget.

Lommedalen ski og snowboard skole vil for sesongen 2023-24 sette opp en del nye kurs samt satse på de gode tradisjonelle 8 ukers kursene. Nyheter er flere intensive kurs med like mange timer på kortere tid. Vi ønsker også voksne vennegrupper velkomne, både damer og menn. Ta kontakt så skreddersyr vi opplegg for dere.



Flere av våre unge gode instruktører jobber også i idrettslagets trenerkorps med de yngste barna Lommedalen Alpin og Freeski. Dette bidrar til et godt miljø og samarbeid på alle plan i skisenteret og idrettslaget.

Vi ønsker alle velkommen til ny sesong i Lommedalen ski og snowboard skole.

Helsing Morten og Eivind



ARNESSEN FRØHAUG

Betongentreprenør AS

www.arnesenfrohaug.no / 67 17 51 70



Krydsbyløypa på 60 tallet.

I 60 åra gikk "alle" på ski i en eller annen form i Lommedalen. Vi hadde løyper og bakker for enhver skidisiplin. I tillegg hadde vi "Plassen", grusbanen ved skolen, hvor lærer Ulleberg sprøytet, og Svendsen med den grønne lastebilen brøytet gjennom hele vinteren.

Krydsbyløypa lå der da som nå. Riktignok uten heis og lys, dette kom senere.

Vi som i deler av barndommen syslet med alpine ferdigheter ble noen jævlere til å trække.

Forutsetningene var greie, trakk opp – kjør ned! I løpet av ettermiddagen og kvelden ble hele bakken preparert på denne måten.

Når vi endelig kom på toppen av bakken "sparte" vi på nedfarten ved å kjøre mye på tvers, og å ta flere stopper underveis. Det gjaldt å tyne ut moroa før vi tok fatt på tråkkinga opp igjen.

Utstyret var satt i sammen etter" man tager hva man har" prinsippet. Ingen restriksjoner på utstyr den gangen. Langrennsski og løypeski, jetski og akebrett – alt var greit.

Årntli` slalåmutstyr besto av slalåmstøvler med inne og yttersnøring, ski med skrudde stålkanter, og safer/bindinger vi bare kalte "dødsbindinger". Spente du deg fast i disse "safene" så ble du der!

Det var vel kun en velutviklet tråkkemusklatur man kan takke for at det ikke resulterte i flere beinbrudd enn de få som var. Men det skjedde iblant, og da var det bare å vente på Furuheimen som kom fra Bærum Sykehus med Mercedesambulansen. Krydsbyløypas Florence Nightinggale – Fru Jacobsen – ble etter hvert ekspert på å få av slalåmstøvlene på nybrekte vinterbleke barnelegger på dalens oppvoksende håpefulle.

Trist. Leit, og ikke minst vondt, men man oppnådde i hvert fall en viss status på skolen i den påfølgende" gipstid".

Når skumringen senket seg utpå ettermiddagen, fikk betegnelsen" flatt lys" en skummel og aktuell betydning. Kuler og ujevnheter, som det var mange av, forsvant i synsbildet, og menisker og leddbånd i underkstremitetene gikk i varmgang på brave Lommedalsyngel etter hvert som overraskelsene kom oss i møte.

Vel nede var det bare å tørke snørra, gni tårene ut av øya, og sjekke med tunga at plombene fremdeles var på plass.

Med tiden fikk vi altså lys, heis og topp forhold. Ikke alle hadde sesongkort de første åra før opphavet forsto at ens

håpefulle tilbrakte mesteparten av fritiden sin i Krydsbyløypa.

Det var nemlig dyrt! Kjøpte man sesongkort rant nemlig kronene unna i større tempo enn skoletannlege Henriksen telte fyllinger. Og det gikk fort!

Hvis man så ikke var velsignet med sesongkort, og klippekortpengene i et svakt øyeblikk var omsatt i sjokolademus hos Bjerkestrand på Samvirkelaget, måtte vi snike i heisen.

Dette utviklet seg etter hvert til en kunst, og dag må det være lov å si at Ole Jørgen Gaarder, mest kjent som" Jokke", var en foregangsmann her. Vi var imponert når han kom ned siste henget i full fart, svingte opp mot heishuset, og slapp seg ned i" ryggleie" så Grenoblelua subba bakskiene, og feide under luka til kortkonrolløren.

Ellers kunne man" ta krokene" for andre en halvtimes tid. Dette kvalifiserte til et par gratisturer som gjerne ble til både åtte og ti med Fru Jacobsens forståelsesfulle velsignelse.

Mesteparten av kjøringen gikk mer på flaks enn på dyktighet. Stuntet" førstemann ned" var vel blant de dristigste. Jeg tror at noen av nedfartende på skarasnøen utpå vårparten ville gitt selv en mann som Alexander Aamot Kilde betenkeligheter. Men det gikk som regel bra.

Hver minste kul ble brukt til å hoppe på. Man fikk sjekka spensten si skia når man landet i høla etter alle som hadde landa der før en når det begynte å li utpå kvelden.

Et par knauser på høyresiden av bakken var voksne i så måte. Jeg tror det var Arnstein Johnsrud som fikk seg en tur med Mercedesen til Furuheimen der engang. Det ble påstått at man kunne høre skrikene hans helt bort på Plassen den kvelden!

Hver vinter ble det arrangert klubbrenn og alpine ildsjeler i dal'n som Gudmund Bye, Furuset`en med flere bar portstauere så svetten rant. Premie til alle medførte stor deltakelse. Et av høydepunktene var når man på renndager spilte musikk over et sprakende høyttaleranlegg. Det var virkelig gøy når en fortvilet speaker i fistel og faretruende nær panikk i stemmen prøvde å overdøve Inger Lise Andersen midt i låta" Fru Johnsen"!

Det endte med at en omtalt prest i tredje verset fikk tia 44,6, hvilket ga ham en delt fjerdeplass i klasse 11 år så langt ...

Ellers var Krydsbyløypa et velegnet sted for dalens pubertale hormonbomber av

maskulin art å sjekke damer. Å sjekke damer er kanskje å overdrive en smule, det var vel mer snakk om en tilnærming til det svake kjønn, noe som var både spennende og skremmende på en gang.

Sjekkingen ble ikke mindre spennende ved at Krydsbyløypa også ble frekventert av" damer" utenfor dalen! Ikke det at" våre" jenter sto tilbake for noen, men så var det dette med" nytt og spennende" da. Og skulle en drite seg skikkelig ut så var det jo en fordel å slippe å høre det på skolen i ukevis etterpå også.

Det gjaldt å imponere. Dette medførte en hårfin balanse mellom suksess og fiasko. Et av de dristigste triksene var å kjøre mot den utvalgte i en helvetes fart, for så å bråstoppe i en elegant skrens foran den potensielle, og dynke henne i et hav av snø. Klarte, men dette ble kryninga omgående tilgitt av ens utkårede som sto neddyngnet av snø og så på en med funkende dådyrøyne. O hellige lykke for den som ble dette til del! Hvis man derimot feilberegnet en smule så den elegante skrensen resulterte i et kaos av ski, staver, snø, og løsrevne tannreguleringer, kunne man vinke kveldens romanse farvel. Da gnistret det i dådyrøynene og ens vokabular ble beriket med en rekke uttrykk som nok var vel innarbeidet på Haslum, men som dalen hadde vært forskånet for fram til nå. Man samlet sine rekvisitter etter beste evne og prøvde å overhøre kameratens latterbrøl. Forfulgt av symbolet på ens svunnen kjærlighets sviende etterslengere kjørte, men betuttet ned til heishuset for å slikke sine sår og alvorlige brister på selvtiliten.

Men som regel gikk det bra, og kvelden ble tilbrakt i bakken med hyppige stopp og småkonversering i påvente av at lyset skulle slukkes. Det var nemlig først da man dristet seg til en klem, eller etter en særdeles vellykket kurtisering endog et kyss, før man geleidet sin sårbare skatt ned den mørke farlige bakken. Det siste henget måtte hun kjøre alene. Erfaringsmessig sto da nemlig faren hennes å ventet med bil, og på dette tidspunkt var presentasjon og første grads avhør av sitt utkåredes opphav uaktuelt.

Krydsbyløypa er for meg i dag mange gode minner fra en tid som aldri kommer igjen. Vi får bare være takknemmelige for at vi opplevde den, og ikke minst takke alle ildsjelene som på alle måter har bidratt i årenes løp, til at Krydsbyløypa ble og fortsatt er et veldrevet skianlegg for store og små i Lommedalen.

Alf Henning" Blackus" Sørensen





BÆRUMS VERK



8-22 (8-20)

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

LANGRENNSGRUPPA

Mange deltakere fra Lommedalen IL sto på startstreken på Sjusjøen i årets Ungdomsbirken.

De eldste gruppene har allerede startet opp igjen med barmarkstrening, etter en drøy måned uten organisert trening. Og det mens det fortsatt er skimuligheter en kort biltur unna!

En fantastisk skisesong!

Sesongen 2022/23 ble en drømmesesong for langrennsgruppa, med skimuligheter i nærheten fra november til mai!

Familiesamlingen på Geilo i november skapte litt hodebry for arrangørene da det viste seg at det ikke ble muligheter for skigåing. Men leking i hotellkorridorene, i ballrom og basseng, samt klatring, bowling, styrke- og barmarkstrening gjorde at det ikke manglet på aktivitet og blide fjes.

Etter nyttår arrangerte vi Lommedalsrennet med svært gode tilbakemeldinger fra deltakerne. Budstikka syntes det var dårlig vær og forberedte alle på en tung dag, men det skulle vise seg at regnet stilnet akkurat i tide og en flott dugnadsgjeng sørget for et flott renn. Vi har samarbeidet med BVH IF om 6-løperen, som startet med tre løp på høsten og fortsatte med tre renn på vinteren. Det var gledelig å se at så mange barn møtte opp. Allidretten i Lommedalen deltok på renn og syntes det var kjempemorsomt å kjenne litt på renn-følelsen. Lek på ski er populært og i forbindelse med klubbmesterskapet i mars fikk vi besøk av Skiforbundet som laget en morsom rundløype for oss, som super oppvarmingsløype. Ellers har vi hatt mange aktiviteter på gruppe-nivå, og har blant annet hatt turer til både Hovedlandsrennet og Ungdomsbirken.

Fokus på allsidighet

Vi ønsker at de yngste utøverne i Lommedalen skal ha muligheten til å være allsidige og drive med flere idretter. Etter hvert som de blir eldre er det 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 langrensløperne er flittige brukere av hele marka.

Vi har flere faste samlinger. Hver høst har flere grupper treningssamling med utgangspunkt i Sundvolden hotell. Vi sykler hele veien gjennom marka en lørdag formiddag, og har deretter rulleskiøkt langs flotte gangveier i Hole. Søndag er det igjen treningsøkt, før man sykler tilbake til Lommedalen etter en sosial og aktiv helg.

Flere av gruppene våre har dessuten ulike, ofte allsidige, samlinger i nærområdet. HL-gruppa (denne sesongens 2007/2008) har de siste åra hatt sommerskisamling på Sognefjellet i juni.

Våre grupper

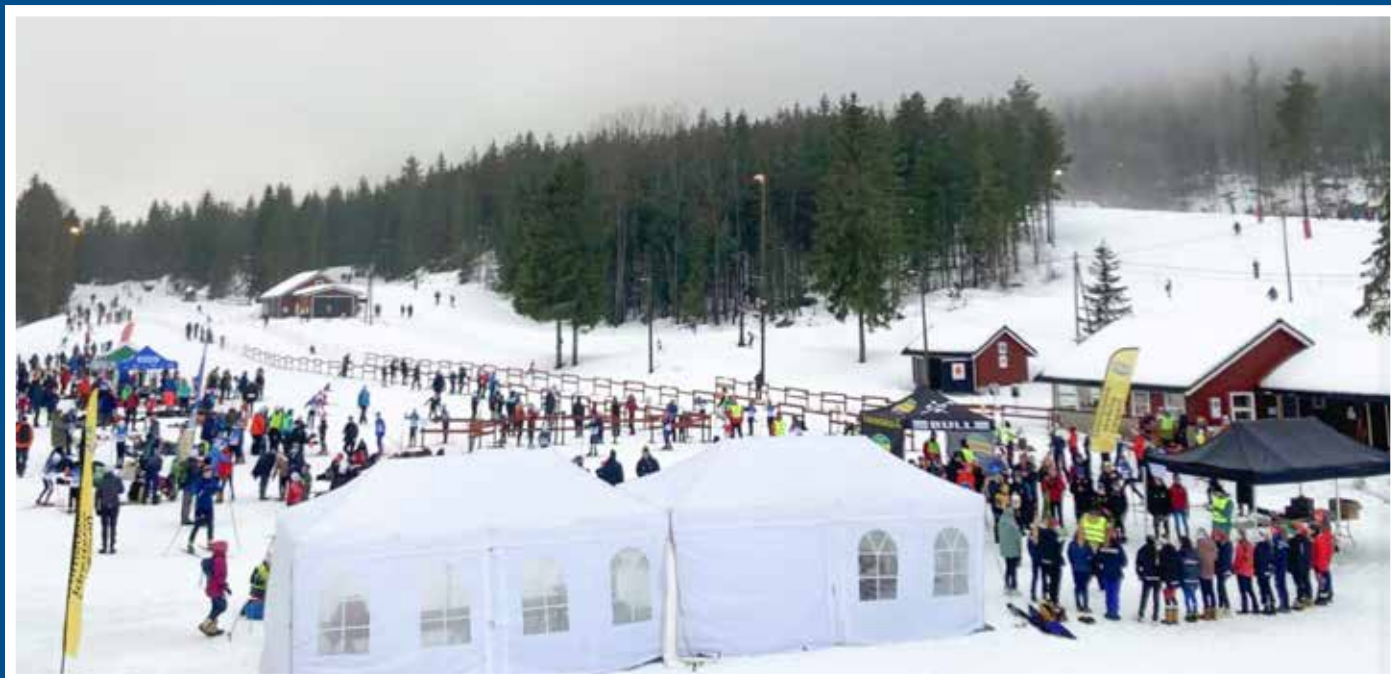
Langrennsgruppa har treningstilbud for barn og ungdom fra og med 1.klasse til og med 10.klasse. De eldste har trent med Team Vestmarksetra, med flere andre klubber i Bærum. Fra neste sesong vil vi utvide og formalisere samarbeidet med Bærums Verk Hauger IF og Haslum IL for eldre årskull, for å tidligere skape et større trenings- og sosialt miljø. Ungdommer som går på videregående skole (junior) og senior er med i Team Vestmarka, et enda bredere samarbeid med klubber i Bærum.

Velkommen til kommende sesongs 1.klassinger og andre nye medlemmer

Vi er nå i gang med forberedelser for neste sesong, og gleder oss til sesongen 2023/2024. Vi håper vi får med mange 1.klassinger og selvsagt også eldre barn som vil gå på ski med oss!

Følg oss gjerne på Facebook: Lommedalen langrenn. Hver gruppe har sin egen Facebook-gruppe. Kontaktpersoner for de ulike gruppene er her: <https://langrenn.lil.no/>





Lommedalsrennet er langrennsgruppas eget renn



2007 på sommerskisamling på Vestlandet og Sognefjellet



Ski skal være moro! Her fra oppvarming til klubbmesterskap.



På skisamling og klar for barmarksøkt

Fritidsstipend

Bærum kommune ønsker at alle barn og unge i kommunen skal ha samme valgmuligheter til å delta i organiserte fritidsaktiviteter, uavhengig av foreldrenes økonomi.

Målet er å få barn og unge ut i fast aktivitet.

På vegne av foresatt kan Lommedalens IL søke om å få dekket medlemskontingenten, treningsavgiften, utstyr og egenandel 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 søknaden om fritidsstipend skal sende 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 medlemskontingent. 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 valgbar 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 mars. Årets satser – for 2023 – vedtatt på årsmøtet i mars 2023 er som følger:

- Familiemedlemskap, kr. 800
- Enkelt enkeltmedlem, kr. 400

Husk å melde adresseendring. Spesielt mailadresse!

Det er viktig for Lommedalens idrettslag at flest mulig i vårt nedslagsfelt, som er Lommedalen/Bærums Verk, 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/Bærums Verk 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 oversiktlige og korrekte medlemslister kan man sende mail til reidunn@lil.no med navn, adresse, fødselsdato, tlf nr og mailadresse eller eventuelt melde inn direkte via Min idrett.

Vi sender ut kontingentfaktura via Min idrett.

Har dere spørsmål vedr. medlemsavgift så ta kontakt med Reidunn.

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

ABPARK

VEIVEDLIKEHOLD

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





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 2022 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 2022!

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 2023 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

