

LOMMEDALS-magasinet

UTGITT AV FOTBALL SENIOR I LOMMEDALEN IL SEPTEMBER 2024



Møt æresmedlem
Reidun Bye Nystrøm
side 38

Julie vil til VM i Trondheim!

Side 19

hugg!

Hugg Produktutvikling

Stolt sponsor av idrettsglede

hugg.no

KOLSÅS RØR



67 18 09 95
kolsasror.no

• FYRKJELER

• VARMEPUMPER

• SANITÆRANLEGG



LOMMEDALEN

– en attraktiv klubb

INNHold

En attraktiv klubb	3
Fotballfest	4
Tabell 2024	5
Stiftelsen Lauvsprett	6
Over Skog og Hei	7
Basket	8
Unge på dugnad	10
Allidrett	11
Fotballakademi	13
Lommedalen Skisenter	14
Alpin og Freeski	16
Guriby	18
Julie vil til VM	19
Varmestua	20
Åpen bakke	21
Håndball	22
A-laget	24
LIL i endring	26
Lommedalen support	27
Lærte Norge å trene	28
Julekalender	29
Damegruppa	30
Klubbhus til utleie	33
Våre idretter	35
Skiskyting	37
Skiflyvning	37
LILs aktivitetstilbud	38
Skileik	40
Ski og snowboardskole	41
Plassen og Berget	42
Langrennsgruppa	44
Lions club	45
Fritidsstipend	46
Bygg lokalmiljø for alle	46
Pant for LIL	47

Forsidebildet:
Leif Kristian

Trykk og design:
HG media as

Redaksjonen for
Lommedals-Magasinet 2024:
Marianne Fjelberg, Ingar Bekke,
Geir Alnes, Reidun Rake

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 utmerket jobb med brøyting og undervarme. Sammenlignet med mange andre lag er vi privilegerte når det kommer til treningsforhold. 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. Etter hvert har stallen satt seg med en fin blanding av erfarne LIL gutter og unge lokale spillere.

Årets sesong har startet litt trått og vi har dessverre havnet i nedrykkskampen. Vi har slitt med mye skader på nøkkelspillere, men har heldigvis fått tilbake ett par spillere fra studier. Med 50 års erfaring som lagleder i Lommedalen, med både opp-turer og nedturer, krysser vi fingrene for at det retter seg gjennom høstsesongen.

Forøvrig gleder det en gammel Lommedalsgutt å se at klubben er tilbake i de originale Lommedalsfargene; gult og svart!

Ellers er det gledelig å se entusiasmen vår nye supporterklubb, Lommedalen Support, har klart å skape på kort tid. Dette merkes godt på hjemmekampene med økt oppslutning blant publikum, noe som settes stor pris på av spillere og lagledelse.

Jeg vil også rette en stor takk til våre trofaste annonsører, deres støtte er uvurderlig og settes umåtelig stor pris på.

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.



FOTBALLFEST I LOMMEDALEN

Lommedalen fotball kunne i strålende solskinn ønske velkommen til KIWI BAMA-cup helgen 4. og 5.mai.. De ytre rammene lå virkelig til rette for at dette skulle bli en fotballfest, og FEST BLE DET!

Lommedalen Kiwi Bama- cup ble arrangert helgen 4.-5.mai i nydelig fotballvær!

228 lag (ny rekord!), opp mot 2000 spillere, nesten 400 kamper, glade foreldre, fotballtriksing, mye god mat i kioskene, over 200 som hjalp til med dugnad og masse god fotball- og idrettsglede.

Vi er veldig takknemlige for all drahjelp vi får fra Bama og Kiwi!

Et slikt arrangement skaper klubbfølelse og stothet.



***Tusen takk for
alle bidrag og heiarop!***



DATO	DAG	TID	HJEMMELAG	RESULTAT	BORTELAG	BANE
10.03.2024	søndag	15.00	Grei	3 - 1	Lommedalen	Strømmen stadion kg
09.04.2024	tirsdag	20.15	Bøler	6 - 2	Lommedalen	Haraløkka kunstgress
16.04.2024	tirsdag	20.15	Lommedalen	3 - 5	Årvoll	Lommedalen kg nedre
23.04.2024	tirsdag	20.15	Kjelsås 2	4 - 0	Lommedalen	Grefsen kunstgress
30.04.2024	tirsdag	20.15	Lommedalen	1 - 3	Asker 2	Lommedalen kg nedre
07.05.2024	tirsdag	20.15	Lommedalen	3 - 5	Lambertseter	Lommedalen kg nedre
14.05.2024	tirsdag	20.35	Lokomotiv Oslo 2	8 - 1	Lommedalen	Norges idrettshøgskole
21.05.2024	tirsdag	20.15	Lommedalen	2 - 2	Stovner SK	Lommedalen kg nedre
28.05.2024	tirsdag	20.15	Heming	5 - 0	Lommedalen	Heming kunstgress
04.06.2024	tirsdag	20.15	Lommedalen	4 - 3	Grorud 2	Lommedalen kg nedre
11.06.2024	tirsdag	20.15	Grei	5 - 1	Lommedalen	Grei kunstgress
18.06.2024	tirsdag	20.15	Lommedalen	2 - 4	Follo 2	Lommedalen kg nedre
13.08.2024	tirsdag	20.15	Lommedalen	-	Bøler	Lommedalen kg nedre
20.08.2024	tirsdag	20.15	Årvoll	-	Lommedalen	Årvoll kunstgress
27.08.2024	tirsdag	20.15	Lommedalen	-	Kjelsås 2	Lommedalen kg nedre
03.09.2024	tirsdag	20.15	Asker 2	-	Lommedalen	Føyka kunstgress
10.09.2024	tirsdag	20.15	Lambertseter	-	Lommedalen	Lambertseter match
17.09.2024	tirsdag	20.15	Lommedalen	-	Lokomotiv Oslo 2	Lommedalen kg nedre
24.09.2024	tirsdag	20.15	Stovner SK	-	Lommedalen	Rommensletta kunstgress
08.10.2024	tirsdag	20.15	Lommedalen	-	Heming	Lommedalen kg nedre
15.10.2024	tirsdag	20.15	Grorud 2	-	Lommedalen	Grorud match kunstgress
22.10.2024	tirsdag	20.15	Lommedalen	-	Grei	Lommedalen kg nedre
29.10.2024	tirsdag	20.15	Follo 2	-	Lommedalen	Ski kunstgress 2

REMA 1000

STIFTELSEN *Lauvsprett*

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

Lauvsprett støttet oss med kr 50 000,- til nytt audiovisuelt utstyr i klubblokalet i hallen, kr 30 000,- til uteområdet ved varmestua og kr 10 000,- til ny grill / griller i idrettslaget.

Lommedalen IL er svært takknemlige for denne store støtten!

Tusen hjertelig takk!



SKOLLERUD anlegg as

Alt innen graving og transport

Mob. 99 10 76 10

OVER SKOG OG HEI

Trimkonkurranse for alle

Mer info: www.lil.no

Lommedalen IL arrangerer for 4 år på rad turkonkurransen «Over Skog og Hei». Denne konkurransen som på et tidspunkt hadde høyere smittsomhetstall enn Covid-19 og var en liten pandemi i seg selv her inne i Lommedalen og Bærums verk tilbake i 2020. Nå er konkurransen etablert med en mindre, men veldig engasjert deltagerskare. Konseptet er det samme; om å gjøre og samle mest mulig poeng gjennom å registrere seg digitalt på ulike turmål i appen «Trimpoeng». Appen og tilgang på konkurransen og turmål har vi ønsket å holde gratis for våre deltagere slik at det skal være mest mulig lavterskel å være med. Mange bruker derfor også appen som ren turinspirasjon.

Vi har tatt en prat med et av våre faste følgesvenner, Bjørg og Harald, for å høre litt mer om deres «OverSkogogHei» historie.

Hvor lenge har dere bodd i området?

Vi flyttet til Bærums Verk i 1992, men har ellers bodd i Bærum det meste av livet.

Hva har deres forhold til friluftsliv vært før «OverSkogogHei»?

Vi har alltid vært glade i å gå tur, også da vi hadde små barn. Imidlertid ble det mange ganger de faste turene til Brunkollen med skolebrød som premie eller Vestmarka. Uten barn har vi som oftest gått korte eller lengre runder på gangveien her på Bærums Verk eller på skogsveien fra Øverland til Nygård. Men dette var tiden før «OSOH».

Hvordan fikk dere vite om, og hvorfor meldte dere dere på OSOH første gangen?

Vi ble tipset om «OSOH» av en nyinnflyttet nabo høsten 2020.

Han hadde allerede opparbeidet seg noen poeng og viste store entusiasme. Dette fikk vi også lyst til å bli med på og registrerte da kjøpt den første turen til Nygård med «omvei» innom Sætern gård for ytterligere 10 poeng! Konkurranseninstinktet ble tent ganske fort, og nye mål og poeng ble tilføyd turene våre.

Har dere et favorittområde/ turmål? Hvilket? og hvorfor?

Vi er så heldige at vi har kort vei til naturen og marka og kan gå helt hjemmefra - noe vi synes er en stor fordel. I tillegg er vi pensjonister og har mye tid til å nyte friluftslivet. Ettersom turene ble lengre og vi opplevde nye steder, har vi etter hvert fått noen fine runder som også gir poeng. Vi synes det er en stor fordel å kunne gå runder istedenfor fram og tilbake. Fremdeles er Nygård et favorittmål med mulighet for servering hver dag. Forskjellen er imidlertid nå at vi går hjemmefra og er innom eks.vis. Gapahuken ved Burudvann, Brunkollen eller

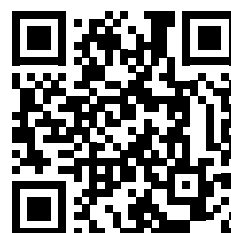
Skriverberget underveis. Turene blir ofte lengre enn planlagt fordi vi oppdager at neste turmål ikke ligger langt unna og kan lett inkluderes på dagens tur.

Hva er den/de største gevinsten(e) dere har fått ut av å bli med på OSOH?

Vi har helt klart fått bedre kondisjon og helse og mange flotte naturopplevelser på fine skogsstier. I tillegg er vi ikke lenger så avhengige av sol og blå himmel for å gå tur. Det å konkurrere mot seg selv og innkassere flere poeng enn tidligere, det er minst like stor motivasjonsfaktor som fint vær. Håper vårt lille bidrag kan friste andre til også å melde seg på konkurransen!

Det håper vi også!! Dere finner oss enten på facebook under navnet «LILs OverSkogogHei» eller på Lommedalen idrettslag sine hjemmesider. Vi ønsker alle et sporløst og strålende friluftslivsår.

Bli med da vel!



Last ned appen her
info.trimpoeng.no/app

JENTEJUBEL: J2011 jubler for klubbens aller første regionsmesterskap på jentesiden. Laget leverte også en knallsterk innsats i Scania Cup.



J13 ble regionsmester

Som i fjor er det jentene som har markert seg sterkest i basketgruppa. Alle de tre eldste jentelagene oppnådde flotte resultater. Samtidig forsetter medlemsveksten, og vi satser mye på sosiale tiltak både for spillere og foreldre.

Aller først vil vi gratulere J2011 (J13) med basketgruppas aller første regionsmesterskap på jentesiden!

Begge årgangene i den store treningsgruppa J2010-2011 (J13-14) ble invitert til Scania Cup i år. En fantastisk prestasjon! Scania er altså en invitasjonsturnering med uformell status som nordisk mesterskap, der bare de 2-3 beste lagene fra hver nasjon blir invitert.

Nær kvartfinale

Nivået i Scania er skyhøyt, og J14 måtte reise hjem uten seier. J13 er hakket hvassere her hjemme, og reiste med et hårete mål om kvartfinale. Men Aabyhøj ble til slutt for sterke i 8-delsfinalen og vant 45-38. Åtte fattige poeng fra målet, altså. Men i plasseringsspillet ble først Södertälje slått 31-28, og deretter fikk Malbas stryk med 37-34. Dermed ble J13 det første jentelaget fra LIL som vant en kamp i Scania, og jentene kapret en flott 9. plass.

Like etter bar det ut i sluttspill om regionsmesterskapet (RM) for både J13 og J14. Begge LIL-lagene tok seg enkelt til finalen. J13 sikret LILs aller første regionsmesterskap på jentesiden med utklassingssifrene 56-11 i finalen! J14 måtte på sin side se seg slått av erkerival Skjetten med 67-39. Vi gratulerer både J13 og J14 med fantastisk innsats!

NM og landslagsuttak

I høst kom flere dyktige 05-, 06- og 07-jenter over oss fra Sandvika. 07-jentene spilte seg til en flott 4. plass i J17A-serien. I RM-sluttspillet ble det også ble en fin 4. plass.

Hele gruppa deltok i U19 NM-sluttspillet på Hønefoss. Blant de 14 spillerne som deltok, var det 11 07-spillere som altså spilte to årsklasser opp. LIL-jentene endte på en 8. plass i NM. Vi gratulerer med flott innsats!

På vårparten ble U17-spiller Astrid Laugen tatt ut til årets første U18-landslagssamling, altså som

underårig. Det kan bli tøft for NTG-eleven å bli blant de 12 som får reise til sommerens nordisk og EM. Men Norge pleier ikke å ha flust av høyde, så vi krysser fingrene for at 189 cm høye Astrid får sjansen!

Gutta markerer seg

Blant de eldste guttelagene endte G2009 (G15) på en 12. plass blant 21 lag i A-serien, etter å ha snust på RM-sluttspill tidligere i sesongen. Laget har også hatt spillere på RØNs talentsamlinger i G15.

G2011 (G13) spilte sitt første år i seriespill og endte på en flott 2. plass i sin avdeling, mens G2012 spilte én årsklasse opp og endte på en meget respektabel 4. plass i G13.

Satser på det sosiale

På tross av mange flotte prestasjoner, er vi kanskje aller mest stolt av at vi de siste årene bevisst har satset på sosiale tiltak som styrker samhold og trivsel i hele gruppa. I fjor startet vi opp igjen



STOR OG DYKTIG GRUPPE: G2012 (G12) spilte ett år opp og kom på en flott 4. plass i sin G13-avdeling.

tradisjonen med klubbmesterskap i straffeskyting, og i år reiser nesten alle lagene til Göteborg Basketballfestival for andre år på rad. Nylig ble attpåtil den aller første foreldrefesten avholdt i Varmestua. Et svært vellykket tiltak, som garantert vil bli en tradisjon!

Vekst, camper, cup og akademi
Basketgruppa fortsetter veksten og er nå oppe i 180 aktive spillere, mot 150 i fjor. Medlemstallet er langt over 200. Men vi har fortsatt plass til flere, og alle er velkommen til å prøve ut verdens kuleste idrett!

Storvekst fører til mer arbeid. Derfor jobber vi for å få til en administrativ stillingsprosent i gruppa.

Som et ledd i dette arbeidet har vi startet med basketcamper i alle skoleferier, og vi har startet et basketakademi, som er rett etter skoletid og fram til kl. 16:30.

Fra høsten blir dette trolig et tilbud til årgangene 2013/14-2016. Vi arrangerer også for første gang en turnering, Valley U13 Open, som gikk av stabelen siste helga i mai.

Basketakademi og camper

Barn og ungdom 7-16 år
Lommedalen BasketballAkademi (LBA) tilbyr ekstra basketballtrening etter skoletid for barn mellom 7 og 12 år. Opplegget blir tilrettelagt den enkelte, både sportslig og sosialt. Det arrangeres også basketcamper i skolens ferier, med dyktige trenere og høy sportslig kvalitet. Campene er tilrettelagt etter den enkeltes nivå.

Kontaktperson:

Haakon Lømo

haakon.loemo@gmail.com

915 1 7256



NM-TROPPEN: Disse jentene representerte Lommedalen i J19 NM på Hønefoss og endte på en fin 8. plass.



Lommedalen basketball Gutter 2009 - # Valleyhoopers

«Hvordan i all verden kan vi skaffe penger til vår favorittidrett? Og hvordan kan vi gjøre det uten å virke masete, eller fremstå som om vi er på tiggerferd?»

Omtrent sånn tenkte spillere og foreldre i Lommedalens 09-guttelag i basketball. De har lagt store planer for flere sesonger fremover, og ønsker å finansiere hårete mål.

Svaret ble «dugnad», dette ordet som bare finnes på norsk, og som de fleste har vært med på en eller annen gang, om enn noe motvillig. Som tenkt, så gjort: 09-gjengen som spiller basketball i Lommedalen IL består av 17 arbeidsvillige karer. De har ikke svennebrev som gartnere eller flyttehjelp, men de har arbeidsvilje og humør; to uslåelige kvaliteter har det vist seg.

Driftige foreldre og hyggelige tilbakemeldinger

Mari Bergan Mørkved er en av mange driftige foreldre, og er plutselig blitt organisator for noe som er blitt mye mer populært enn noen kunne forestille seg. Sammen med sine medlagledere Martin Sjøblom og Elin Rugeldal Urdshals koordinerer hun oppdrag som kommer inn og oppdrag som skal utføres.

– Bestillingene tikker inn daglig, og minst like hyggelig: Tilbakemeldingene fra våre «kunder» er utelukkende positive, forteller hun. Det er lett å tenke seg at enkelte har vært sjarmert

av lagets ønske om å jobbe for pengene, og kanskje har de ikke forventet proft resultat av en gjeng 14- og 15-åringer. Men det har de fått, og det er alltid en voksen med i arbeidslaget når jobbene skal gjøres.

Fra idé til virkelighet

Det hele startet som en flyveidé med omtale på Facebook så mange steder som mulig, og et flyveblad som ble lagt i postkasser. I dag har det endt som noe som selger seg selv. Positive omtaler og anbefalinger sørger for nye kunder.

Hyggelige samvær på tvers av generasjoner

Kanskje har det aller mest verdifulle vært når generasjoner har møtt hverandre på en helt uventet arena:

Bestefar trengte shoppinghjelp på IKEA, og fikk følge av barnebarn

som ordnet opp i stor stil. Inger Elverud er pensjonist med lang fartstid i Slalåmveien. Hun har en hage hun er stolt av, men også en vond arm som gjør det vanskelig å stelle. Da var det nesten en selvfølge for henne at 15-åringene ble traktert med vafler og brus før dugnadsstart. Praten gikk løst, oppgavene ble løst.

«Gutta gjorde en helt strålende jobb, og jeg er veldig imponert over dem alle. For et flott tiltak og fantastiske gutter» er bare en av flere tilsvarende tilbakemeldinger.

Det er også helt tydelig at de fleste som bestiller hjelp har likt prosjektet, at noen faktisk ønsker å gjøre seg fortjent til noen kroner. I retur får de jobber utført raskt og tilfredsstillende. Og alltid med et smil – det er gratis!



Flyttegutta i aksjon

ALLIDRETT

For de minste barna er allidretten det aller første møtet med Lommedalen 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.

Céline Valdem Jensen har ansvaret for allidretten. Hun samarbeider med unge, dyktige instruktører og dedikerte foreldre for å skape gode relasjoner mellom barna og samtidig sørge for et godt foreldrenettverk rundt om i dalen. Det må presiseres at allidretten er, som resten av idrettslaget, avhengig av en foreldregruppe som vil bidra. 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.



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

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

Velkommen til Lommedalen Fotballakademi

(LFA 7-10 år)



Lommedalen fotballakademi (LFA) tilbyr et tilrettelagt sportslig tilbud til både gutter og jenter i aldersgruppen (7-10) år som ønsker ekstra fysisk aktivitet etter skoletid. Det stilles ingen ferdighetskrav for å være med på akademiet, og man er velkommen uavhengig av klubbtilhørighet. Trening på LFA innebærer systematisk ferdighetsutvikling i fotball. Øktene er basert på lekpreget læring for å gi best mulig utgangspunkt for allsidig utvikling.

Åpningstider er 13:00 - 16:30 med treningstid 14:30-16:00. Før treningen starter vil barna få servert lunsj. Treningene foregår på Lommedalen Nedre og Øvre KG. Akademiet følger skoletidsplanen til Bærum kommunes ferie- og fridager.

Denne høsten vil det åpnes opp for 2017-kullet slik at LFA vil være et tilbud for gutter og jenter 2017-2014.

Påmelding foregår via Superinvite og er delt inn i 3 sesonger. Vinter, vår og høstsesong. For mer 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. 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.

Ungdomsakademiet (LFUA 11-14 år)

I 2024 er LFUA et ekstratilbud for gutter og jenter 2013-2010. Dette er et tilbud som er ment for å utvikle spillerne i klubben til å oppnå mestring og utvikling med hensyn til alder og modning. Dette innebærer temabaserte økter med hensiktsmessige læringsmomenter som er tuftet på arbeidskrav

klubben mener er sentrale for denne aldersgruppen. LFUA har treningsdager etter hva som passer best for aldersgruppen ut ifra deres egne lagtreninger og seriekamper. På våren har det vært trening på fredager, og det vil vi fortsette med også utover høsten. Dersom det er ønske om en dag til i uken er vi selvsagt åpne for å sette opp enda en treningsdag.



Trenerteamet

Waqas Afgan (Sportslig leder)
Daniel Zachariassen (Akademiansvarlig)
Azad Mohammadi
Miguel Gomez

Lommedalen Skisenter

- et lokalt samlingspunkt



Krydsbyløypa i Lommedalen er Bærums lengste alpinbakke som har betydd mye for både innbyggerne i Lommedalen og idretten i Bærum i generasjoner. Bakken har vært et kjennemerke for dalen vår siden 1939 da Birger Ruud anla bakken.

Sammen med den nye varmestua er Krydsbyløypa mer enn bare et alpinanlegg. Det er et lokalt samlingspunkt, et sted for aktivitet og friluftsliv, og et viktig bidrag til bolyst og attraktivitet i Lommedalen.

Økonomien i skisenteret har de siste årene hatt en positiv utvikling takket være godt besøk. Vi har valgt å holde en profil med lave kortpriser for at flest mulig skal få mulighet til å være i bakken; noe skisenteret også vil ha fokus på fremover. Lommedalen Skisenter drifter i tillegg en skiskole og skileik aktivitet. Av den totale omsetningen på 5,25 millioner kr, kom 1,26 millioner kroner fra disse to aktivitetene i 2023 og nærmere 400 barn (og noen voksne) har deltatt i løpet av fjoråret.

Anlegget fremstår i dag i teknisk god stand og arbeidet med et større vedlikehold på heisene de siste 3 årene har båret frukter, da det har vært svært få tilfeller av driftsstans gjennom de siste 2 sesongene. Med strengere tekniske krav fra Statens jernbanetil-

syn som kom for 5 år siden vil det også være behov for større investeringer og vedlikehold på heisene fremover.

Det er gjennomført flere viktige prosjekter i anlegget de siste 5 årene knyttet til snøproduksjon og belysning. Det betyr at bakken



nå har et helautomatisert, moderne og effektivt snøproduksjonsanlegg. Lommedalen skisenter har flere prosjekter som venter for å gi publikum et enda bedre produkt, men som følge av varmetueprosjektet så valgte Lommedalen IL å avvente oppstart for disse til 2024/2025. Dette er prosjekter knyttet til snølegging av parkområdet, anlegge en skicross-trase samt fullføre lysprosjektet.

Gjennom godt samarbeid mellom alpinanleggene i Bærum og BIR (Bærum Idrettsråd) vedtok kommunestyret i Bærum den 13. desember 2023 å øke driftstilskuddet til de 3 alpinbakkene med totalt 2 millioner i 2024 og 3 millioner kroner de neste 3 årene (2025, 2026, 2027).

I regi av Bærum Idrettsråd (BIR) har alpinanleggene i Bærum sammen jobbet aktivt inn mot kommunen og politikerne siden

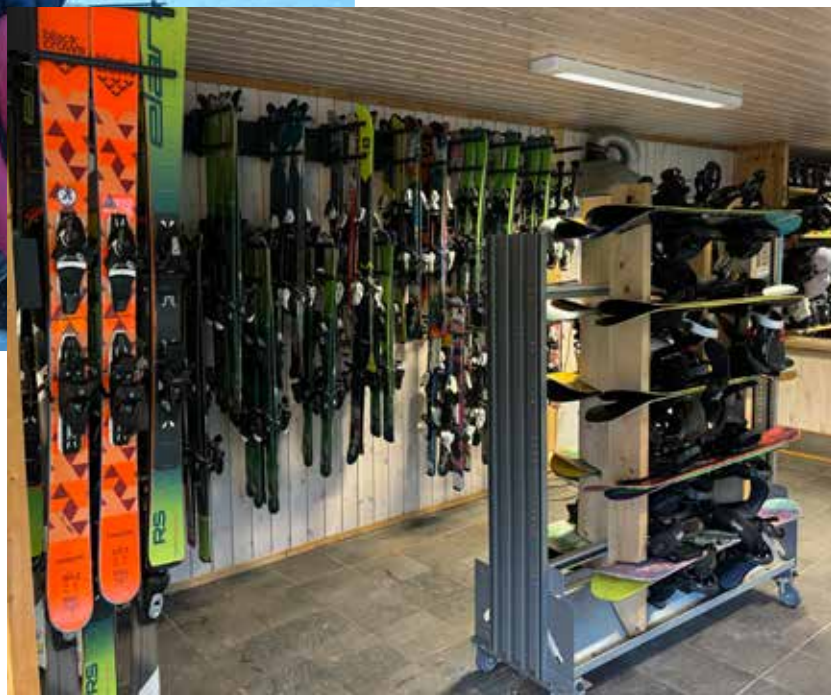
høsten 2022. Det hele startet med en meget vellykket presentasjon på Sundvollen i oktober 2022 hvor bakkene la frem alt det positive bakkene gjør for lokalsamfunnet, men også hvilke kostander bakkene står ovenfor. Arbeidet har vært fokusert på å identifisere prioriterte områder for å bidra til videre utvikling av alpinbakkene i Bærum. For Lommedalen IL har dette vært en viktig prosess som har bidratt til en bevisstgjøring internt på investeringsbehov fremover og en forståelse for de felles utfordringene alpinbakkene i Bærum har.

Driftsleder Odd Arne Juliussen med mannskap har gjort en meget bra jobb med drift av bakken. Forholdene i bakken for de siste sesongene vært meget gode.

Vi håper å se mange glade barn og voksne i Krydsbyløypa også kommende sesong!

VI KAN SKILTE MED:

- Fine forhold for turister
- Gode og varierte forhold for alpin-trening
- Utvidet tilbud i jibbepark hvor spesialkompetanse ble hyret inn for å utarbeide nye elementer
- En populær liten kuleløype
- Gratis utlån av ski og utstyr



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 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 storslålåm og slålåm 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.

**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



Vi i Elektroentreprenør Guriby AS utfører store og små elektrikeroppdrag for både privatkunder og næringskunder. Våre kunder er private forbrukere, bedrifter, sameier, borettslag, entreprenører, foreninger og idrettslag for å nevne noen. Firmaet ble stiftet i 1987 etter en fisjon fra Lommedalens Elektriske AS som igjen ble stiftet i 1958. I dag holder vi til på Rud like nord for Sandvika i Bærum Kommune. Vi er en familiebedrift og Daglig leder er i dag 3. generasjon i virksomheten.

Vi samarbeider regelmessig med en rekke lokale entreprenørvirksomheter og leverandører, som vi mener bidrar til vårt mål om å være en bedrift med sterk lokal merkevare, forankring og tilhørighet. Som en lokal aktør og tilbyder av elektrikertjenester er det svært viktig for oss at kundene våre har tillitt til tjenestene vi leverer og at vi vil ivareta deres interesser. Derfor har vi i mange år vært medlem i bransjeorganisasjonen NHO Elektro (tidligere Nelfo), som jobber for en seriøs, kompetent og bærekraftig bransje. Og i 2021 ble vi medlem av innkjøps-organisasjonen Elfam for å kunne gi våre kunder enda bedre betingelser på elektrisk installasjonsmateriell og utstyr.

Som en aktør i bygg- og anleggsbransjen erkjenner vi problemet med de store mengdene med avfall som produseres av bransjen hvert år, og vi har derfor valgt å oppnå- og innehar miljøfyrtårnsertifisering for å oppfylle de krav og forventninger som våre kunder har til at vi håndterer avfall på en god måte.



Tildeling av Norges vel medaljer til ansatte

Siden starten har vi hatt fokus på å være et bransjeforbilde og en solid aktør i markedet. Vi tror at dette er en av hovedgrunnen til at vi i dag stabile og dyktige ansatte med øye for faglig stolthet og god kundebehandling.

I 2017 ble vi tildelt prisen for «Årets bedrift i Bærum». Vi er en godkjent opplæringsbedrift som er med på å utdanne fremtidens elektrofagarbeidere, og vi tar normalt inn 1-2 lærlinger hvert år. Siden 1987 har vært med på å utdanne over 40 elektrikerlærlinger frem til fagbrevet – noe vi er svært stolte av.

..... **KONTAKT OSS:**

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



Julie vil til VM!

Julie Drivenes har hatt sin beste sesong så langt i karrieren. Hun åpnet norgescupsesongen med seier på 10km fristil og 3. plass i sprint fristil. Hun gikk med det ut av helgen med ledelse i norgescupen og friplass til prøve-VM i Trondheim. På grunn av de gode rennene på Gålå, fikk hun også sjansen i verdenscupen i Östersund.

Etter jul fortsatte sesongen med jevnt gode resultater i norgescupen og pallplass i all norgescup-sprintene. Dette ga henne sjansen i verdenscupen i Lahti.

Julie tok også NM sølv i 10km fri under norges-mesterskapet på Beitostølen i februar.

Gjennom hele sesongen ledet Julie norgescupen og vant til slutt norgescupen sammenlagt.

I sesongen som var hadde hun mål om å etablere seg i toppen i norgescupen og samtidig få flere sjanser i verdenscupen, både nasjonalt og internasjonalt. Vi må vel si at hun innfridde!

Hun tar med seg mye erfaring og motivasjon inn mot neste sesong. Julie håper å få flere sjanser i verdenscupen, men denne gangen vil hun prestere på sitt beste når de rennene kommer.

Hun har et hårete mål og drøm om å stå på start under VM i Trondheim 2025.

Lommedalen IL heier på deg, Julie og ønsker deg lykke til videre!



Velkommen til Varmestua!



Varmestua i Krydsbybakken er verdt et besøk. Varmestua ble pusset opp og utvidet i fjor, og har blitt et godt sted å være for store og små.

Det er naturlig å bruke Varmestua når du er på ski i slalåmbakken, for å varme deg, ta en kakao, spise lunsj eller en kanelbolle. Nå blir Varmestua så mye mer enn et sted å varme seg på kalde skidager. Ulike lag og grupper i Lommedalen har sosiale treff og møter, det arrangeres vellykkete foreldrefester og foreldremøter. Noen bruker Varmestua sitt kafetilbud for å møte venner eller på et stopp på turen i nærområdet.

Varmestua er huset for alle som bor i Lommedalen.

Fredag kveld er det pizzakveld i Varmestua. Med vår nye store pizzaovn har vi mulighet til å lage flere pizza samtidig og det går rykter om at pizzaen er skikkelig god. Fredagspizza er en glimrende mulighet til å samle naboer, venner eller laget, eller rett og slett gå inn i helgen med lave skuldre og slippe å lage middag selv.

Vårt middagstilbud på tirsdager og torsdager gjennom vinteren må oppsummeres som en suksess. Et svært populært tilbud, som har gitt noe kø og innimellom tomme gryter, men først og fremst fornøyde barn og voksne som har

fått spise middag med andre familier og samtidig god hjelp i den velkjente «tidsklemma».

Onsdager har vi åpen formiddagskafe. Her er det fullt mulig å ta med f. eksempel barselgruppen og mat-



pakken, eller kjøpe dagens varme lunsj, scones, bakevarer eller vår velkjente og populære svele.

Vår nye kaffemaskin lager i tillegg svært god kaffe.

Varmestua har som mål å være et levende hus, flere timer i døgnet, flere dager i året. Vi har derfor startet med et strålende tilbud med Yoga og har mange planer om hva huset skal fylles med fremover.

Det skal være tilgjengelig og attraktivt for flest mulig av Lommedalens innbyggere; ungdom, voksne og eldre. Det skal bli tilbud etter skoletid, kulturarrangement på kveldstid og alle kan få teste sine kunnskaper opp mot naboen eller familien på Quizkvelder. Det blir redesign og matkurs.

For at vi skal lykkes med at Varmestua blir et levende hus hele året trenger vi din hjelp! Vi ønsker oss hjelp til å arrangere, til idedugnader og markedsføring.

Varmestua skal være et samlingssted i Lommedalen, både i og utenfor idrettslaget

Ta kontakt med oss for en prat, vi byr på en god kopp kaffe!

**Følg oss på Facebook:
Varmestua Lommedalen**



ÅPEN BAKKE

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.



Stort engasjement for håndball



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 33) åpner vi sesongen som i fjor med sommerhåndballskole for de minste. Våre egne ungdommer gjør dette til en minneverdig uke som tradisjonen tro ble solgt ut så fort påmelding ble åpnet.

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 området barn håndballtilbud i SFO tiden hos våre barneskoler.

«Vi elsker dommerne våre» sier vår dommeransvarlig Line Blixt. 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. Innsatsen bærer frukter – våre dommere plukkes opp av regionens satsningsgrupper og dømmer på stadig høyere nivå. Dommerne og utviklerne leies ut til naboklubber og lederne våre hjelper naboklubber og cuper i området.

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. 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 2023 ble arrangert 10 og 11 juni i strålende sol i 4 fulle haller. Cupens andre årgang var også denne gangen utsolgt med lag på venteliste.

Vi ønsker at Pocket Valley Cup skal være den beste avslutningscupen for håndballsesongen med fokus på sunn mat, lave kostnader og dommerutvikling sier cup-general Drude Markussen Eik. Med 108 lag og 189 kamper er det mye som skal på plass. Allerede første året satte vi en solid organisasjon med mål om gi barn, ungdom, tilskuere, lagledere, trener, dommere og ikke minst dugnadsgjengen en minneverdig helg. Det rapporteres om dugnadstrøtthet etter

pandemien, men det ser ikke vi noe av sier dugnadsansvarlig Erik Tønnerud. Foreldrene i Vestre Bærum LIL stiller opp med et stort smil og arbeidsiver. Det er de som gjør cupen vår til noe ekstra.

All maten i kioskene våre lages med sunne ingredienser på Lommedalen skole sitt skolekjøkken. Her tas det ingen snarveier. Vi vet at smart mat gjør en stor forskjell for barn og unge i idretten sier våre sunn mat entusiaster Kristin Fjæra og Vibeke Teigre. At den smaker godt i tillegg gir store smil på tribunen. Dette har vært viktig i Lommedalens IL i mange år og vi nyter godt av erfaringen og hjelpen til idrettslagets egen Reidunn Rake. Allerede i år to kommer tilskuerne og spør – når kommer Focacciaen.

God kultur og fair play skaper gode opplevelser, men er også det viktigste kan lære barna våre.

Klubbens satsing på dommere har allerede fått god oppmerksomhet og i Pocket Valley Cup får vi virkelig vist frem arbeidet vårt.

Alle kampene har gode dommere og erfarne dommerveiledere. Vi trener dommerne og premierer dem – det skulle bare mangle.

I fjor hadde vi i et samarbeid med StepByStep charity der alle cupens deltagere fikk gratis inngang på deres showkamp full av kjendiser.

StepByStep sin misjon om å hjelpe mennesker som trenger det passer godt inn med våre verdier.



A large assortment of Jacobs food products is displayed on a dark surface. The products include boxes of Müsli, Churros, Chorizo, Hot Chili, Entrecôte, Forest Fruit, Fersk Cappellaçt, Conchiglie, Karamell Iskrem, and Vaniljen Boller. There are also jars of Lakris, various chocolates, and fresh produce like tomatoes and herbs. A mortar and pestle is also visible.

The Meny logo, which consists of the word "MENY" in white, bold, sans-serif capital letters inside a red, curved shape.

KOLSÅS

The Meny logo, which consists of the word "MENY" in white, bold, sans-serif capital letters inside a red, curved shape.

8-22 (8-20)

MENY.NO

KEEPER



THEODOR
EIDE ECKBO



GORAN
FARAJ



RICHARD
MARGEL



MATHIAS
REŠE

FORSVAR



LAMIN
JATTA



MADS
LEONTHIN



TORKEL
MELLIN-OLSEN



ANDREAS
M. RAASOK



STEFFEN
WILSGÅRD



MARKUS
AULIE JUST



SIGVALD
STENSEN



LASSE
HAUGE NORDERUD



OSCAR
HARAM



WAQAR
KHAN SAFI



JONAS
SCHJØTT OLSAKER



TOBIAS
LANGHOLZ-HUUSE

ANGREP



**MATIAS
S BJANES**



**THEODOR
HERTZENBERG**



**ELVAR
KRISTJANSSON**



**ANDREAS
K SELVIK**

MIDTBANE



**HÅKON
RAKE**



**MUSTAFA
ABDULLAHI**



**ERIK
BENJAMINSEN**



**KAMALDIN
GAPPAROV**



**HÅVARD
HJERMSTAD**



**HAMDI
KAHIN**



**CHRISTIAN
RICCARDI**



**NOMAN
SAFI**



**RUBEN
ESSEBO**



**PATRICK
MACKELL**



**GULLED ADAM
HUSSEIN**



**ROZHAT
SHASWARI**



**SAJAVAL
AHMAD**



Lommedalen IL i endring

- hvordan vil du bidra?

Klubben din i Lommedalen endrer seg; fra og med 2024 ønskes du velkommen i Varmestua av et unikt serverings- og aktivitets-tilbud, og Lommedalen skisenter står sterkere enn noensinne etter at Bærum kommune bestemte seg for i fjor høst å satse på alpinbakkene. Men klubben må videre – kunne du tenkt deg å bidra?

Et idrettslageren lokalenhet som hviler på engasjement og deltakelse, og da ikke bare fra deg som har barn i klubben akkurat nå. For en stor del er det faktisk alle slags kategorier av engasjement som gjør at noen velger å bidra.

På årsmøtet i april klappet vi blant annet inn 2 nye medlemmer i Hovedstyret; Ole Kristian Udnæs, Bærums tidligere varaordfører og Ane Weideborg, sentral i idrettsmiljøet på Dønske VGS, en motor i det lokale idrettsmiljøet. De svarte med et utvetydig ja da klubbens valgkomite spurte – og det samme spørsmålet kommer til å komme til flere i løpet av året som kommer. Det kan dreie seg om verv og innspill, men også tjenester og gaver som idrettslaget på en eller annen måte har bruk for. Da håper jeg at du svarer på samme måte som Ole Kristian og Ane – et rungende ja!

Noen av de som har svart ja mange ganger ble hedret å årets årsmøte. Anders Hov og Jens Erik Gade fikk diplom og blomster for sin innsats for henholdsvis langrenn og fotball i særdeleshett, og mange andre mindre oppgaver og verv og mange år. Kjetil Evensen er på sin side et eksempel på en profesjonell designer som ut fra sitt engasjement for Lommedalen IL bidro til et uttrykk i form av logo, fargepalett og navn, dugnadsbasert, men selvfølgelig helstøtt og i tråd med det beste som finnes av kompetanse og erfaring i utforming og grunnlag.

Som Ole Kristian og Ane har også Lena Gausen sagt ja til å bidra, om enn det vil ta noen av hennes våkne timer uten annen kompensasjon en tilfredsstillelsen av å se en klubb vokse, et lokalmiljø blomstre – eller bare det å være sammen med andre på en positiv måte. Lena skal holde i en gruppe som skal se på inntektmulighetene for klubben. Lommedalen IL har etablert enda bedre tilbud til alle sine medlemmer, før vi kommer oss videre og kan satse på nye prosjekter må vi samle egenkapital som kan gå inn å matche andre typer finenasiering fra spillemidler og Bærum kommune.



For noen unge mennesker der ute er idrettslaget en måte å kvalifisere seg og vise seg frem i en jobb, selvfølgelig med attest og kanskje et kurs som en del av det hele. Lommedalen IL trenger mange hender for å levere, alt fra ungdommer til godt etablerte voksne er det bruk for. På årsmøtet hedret vi også vårt eget æresmedlem Reidun Bye Nystrøm med blomster opp mot det at hun fyller 90 år, men hun kunne like gjerne fått det for at hun trimmer seniorgruppa på seniorsenteret hver uke. Dette er akkurat hva vi gjerne vil gjøre mer av; engasjere flere grupper på alle nivåer gjennom de anleggene vi allerede har!

Mange av dere bidrar allerede, spesielt gjennom arrangementer – og takk for det. Lommedalen ILs ulike arrangementer preger lokalmiljøet, og i løpet av de siste to årene har «Pocket Valley»-begrepet kommet til økt heder igjen. Ikke bare i Krydsbybakken, men også i hallene har «Pocket Valley» blitt navnet på den lokale håndballcup'en. Disse går som en rød tråd gjennom lokalmiljøet hele året, enten det er på baner, i bakker eller skiløyper. Arrangementer skaper fellesskap – det i en tid hvor ensomhet er voksne nordmenns største frykt – men en realitet for svært mange.

Det er mange arenaer Lommedalen IL har mye ugjort – både for barn og unge, eldre – og mange andre grupper i samfunnet som vi bare ikke har maktet å ta fatt i for vår del. Kunne du bidratt til et idrettslag der alle føler seg hjemme, uten tanke for kjønn, alder, legning, kulturell bakgrunn eller religion, fordi du har sett noe vi ikke har fått med oss – så kom! Idrettslaget vil fortsette å arbeide særlig for likestilling i verv og roller, inkludering av ungdom i styrer og utvalg – har du en ungdom du tror kunne bidra – si i fra!





Lommedalen Support

«Jeg spurte gutta på 2016-fotballen, som jeg er lagleder for, om de kunne se for seg å spille på A-laget til Lommedalen i fremtiden. De visste ikke hva A-laget var. Her må vi gjøre noe, tenkte jeg»

Lommedalen Support ble dannet på høsten i 2023 for å nyvunnet engasjement rundt Lommedalen sitt A-lag i 4. divisjon som et sosialt tiltak i bygda vår. Hovedmålet er å fylle opp tribunen til hver eneste kamp, for 90 minutter med spenning og glede om noe felles.

Et klart undermål for supporterklubben er å jobbe for at unge lokale spillere finner veien opp til vårt lokale topplag, og skape et tettere bånd mellom de årgangene som kommer opp under A-laget vårt.

Lokale unge spillere skaper høyere lokalt engasjement, og gitt at klubben faktisk har et A-lag som ligger så høyt i divisjonsnettet, så er det også naturlig for de yngre om å ha drømmer om å få spille sammen med de store gutta en dag.

I Lommedalen er det hele 3 kunstgressbaner, to idrettshaller, en egen skibakke, og et helt skott med diverse løyper i den vakre naturen rundt dalen.

Lommedalen Support har ytret et klart ønske om å være en samlende faktor mellom de forskjellige idrettene, og har derfor blant annet lånt bort sin egen maskott «Lommi» til både håndballen og basketballen, samt Lommedalens egen Kiwi Bama fotballcup.

Lommedalen Support har tatt i bruk de samme fargene i logoen sin som den nye logoen til Lommedalen IL.



**Lommedalen Support
Sammen i gul og svart!**

Hun har lært hele Norge å trene

- og er fortsatt trener etter 70 år

Når 2025 salutteres inn, fyller Reidun Bye Nystrøm 90 år og er fortsatt aktiv som trener. Født på årets første dag og med et langt liv i arbeid for bedre folkehelse. Hun har trent mosjonister, konkurranse-utøvere og inspirert lærere og trenere over hele landet.

Som ungdom, oppvokst på gård i Lommedalen, begynte dagen tidlig og den var fylt av mer enn skolegang, forteller Reidun.

-Jeg var oppe kvart over fem for å melke 8-10 kuer og kjørte melkespann til meieriet. Så var det å sele av hesten, få matpakke som moren min hadde laget og løpe til kvart over åtte bussen for å rekke skolen.

I tillegg var Reidun med faren og lunnet tømmer og var i så god form at da hun gikk ut av Valler skole gikk ferden videre til Neslandsvatn folkehøyskole i Drangedal.

-For første gang fikk jeg litt fritid og bedre tid til leksene, smiler Reidun i dag.

Og det var oppholdet på folkehøyskolen som staket ut kursen for den kommende trener, lærer og instruktør. Reidun gjorde det bra på skolen og da representanter for Norges idrettsforbund sammen med undervisningsmyndigheter besøkte Neslandsvatn og spurte henne hva hun skulle gjøre etter skolen, så hadde de et annet forslag enn det hun fremsatte.

-Jeg hadde tenkt å ta Statens yrkesskole for skogbruk på Kongsberg, men fikk forslag om å søke Statens gymnastikkskole. De

hadde til og med papirene klare. Jeg signerte – og kom inn.

Da var den omfattende innsatsen for bedre folkehelse i gang for Reiduns del. Etter 1 1/2 år i Oslo med undervisning både i Turnhallen og alle arenaene rundt om, som Jordal, Frogner og Torggata Bad, ble Reidun gymlærer på Valler realskole og gymnas.

I tillegg ville Damegruppa i Lommedalens Idrettslag også trene, så det ble instruktørkurs på Voss i regi av Norges Idrettsforbund. Og Reidun har trent jenter og voksne i Lommedalen fra 1954. Da seniorsenteret kom i 1983 ble det trening av beboerne der – og trener for dem er hun fortsatt. Med øvelser for styrke, bevegelighet, koordinasjon og balanse. Så fikk hun jobb på Lommedalen skole og det ble kjøpt inn noe utstyr til etablering av «gymsal» i annen etasje. Ribbevegg, kasser og satsbrett.

-Når elevene tok til så det smalt i satsen, spratt døren i første etasje opp – og når de landet gikk den igjen, minnes Reidun. - Men vi fikk aldri noen klager fra lærerne.

Selv har hun drevet med håndball og litt langgrenn, trent øvelser med

A-laget i fotball og styrketrening med hopperne. Sammen med mannen Alf var hun i årevis organisator for Idrettsmerket i Lommedalen, et viktig tiltak for allmen idrettsglede og mosjon. Det går fra bronsemerke via sølv til gullmerke. Etter 15 godkjente resultater i trim, spenst, presisjon, styrke, utholdenhet og hurtighet får man Statuetten. Etter 20 godkjente prøver blir det krus. Reidun har både statuett og krus. Hun har også vært veileder i Bærum kommune for lærerne når det gjelder kroppsøving, og ble bedt av Norgesldrettshøyskole om å lede kursavdelingen deres. Da ble det reising landet rundt for Reidun.

-Formen i dag ?

-Jeg går uten staver, men helst på gamle stier og i gamle skiløyper. Ikke så mye på skogsveier. Det er bedre med variert underlag.

-Lommedalen Idrettslag burde ta opp igjen Idrettsmerke-prøvene ?

-Ja, absolutt. Det er både morsomt og sosialt. Men det nye logo-merket liker jeg ikke. Fint at det gamle skjoldet er tilbake, men den figuren i midten er jeg ikke spesielt begeistret for.





Lommedalen ILs *Julekalender* 2023

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 Lommedalen 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 (Fontenehuset, Sykehusklovnene eller Trygg av natur). Sykehusklovnene fikk flest stemmer og de mottok en sjekk på kr 10000,- Det er en sum som tilsvarer det beløpet LIL vanligvis bruker på gaver /påskjønnelser til ansatte og frivillige i løpet av et år.

Følgende fikk en luke i kalenderen i 2023:

Oskar Engebretsen, Nina Piro, Vibeke Teigre, Victoria Vehre, Arin Rasheed, Lars Erik Eriksen, Christian Eng, Cato Kvalheim, Monica Lømo, Nora Tendai, Janne Rognlien, Julius Skulstad, Guri Ramstad, Celine Valdem Jensen, Joakim Ramstad, Stig Omland, Claus Ryste, Torbjørn Fritzen, Lukas Bror Andersen, Grete Steene Johannessen, Jostein Steene- Johannessen, Hanne Lerstang, Kjetil Eide, Stian Halvorsen, Dave Green, Øyvind Giske Rostrup, Mats Hermansson,



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

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

REMA 1000



Litt om Damegruppa

*Tur til Furuåsen i januar.
Foto: Annie Skuncke*

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 høyttaleranlegg 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 ble stiftet 17.1.1935.

Damegruppa teller i dag 21 betalende medlemmer og har ett æresmedlem. 14 av disse er støttemedlemmer og betaler kun kontingent til Damegruppa. Nesten alle våre medlemmer har i dag en alder på over 70 år.

I dag er hovedbeskjeftigelsen vår å arrangere fotturer sommer som vinter. Turene i 2023 hadde godt fremmøte. Det var fra 3-11 damer som møtte på de 13 turene som ble arrangert fra april til september. En av turene var en heldagstur. Den gikk tok vi i Tøyen botaniske hage i juni som avslutning på forsommerens turer. Denne dagen avsluttet vi med en god lunsj på kaféen i parken. En tur i september ble en tirsdagstur, og da gikk syv damer til Brunkollen for å spise suppe. Vanligvis er vi ute i 3-4 timer inklusive en matpause. Er været flott og det finnes et vann i nærheten tar vi oss et bad. Noen ganger i bare nettoen!

Høst, vinter og vår går vi turer på skogsbilveier, oppgatte stier og utslitte skiløyper stort sett i Lommedalen. Det ble 20 turer med et oppmøte på fra 3-10 personer i 2023.

Tidlig i februar fikk vi en flott vinterkveld ved Burudvannet med bål, pølser og julens rester. Turen ble nesten ikke noe av grunnet uværet Gunda. Men dagen vi hadde valgt kom det et lite snedryss og det ble en fin kveld, selv om veien inn til Burudvannet var svært glatt. Fullmånen viste seg bak et slør av skyer og den lyste over et selskap på 10 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. Dette er gratis hygge og moro for godt voksne damer og menn!

I august reiste seks damer på en tredagers tur til Lemonsjøen fjellstue. 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, Rødungstøl fjellhotell ved Bergsjø og Grønolen fjellgård på Beito. Dagene går med til solide turer med termos og matpakke, mens vi hygger oss og slapper av på kveldene og praten går livlig. I 2023 ble det en tur til Veslevassfjellet med en høyde på 1190moh. Det var en flott tur som ikke var for bratt. Dagen etter gikk turen til Gråhøe på 1290 moh. Det var litt brattere, men alle damene kom opp. Begge dagene var det bra turvær med bare litt regn.



*Damegruppetur til Lemonsjøen. Utsikt fra tur til Veslevassfjellet
Foto: Liv Nystrøm Astad*



Matpause på Vensåssetra i februar
Foto: Liv Enersen Normann



På besøk i Botanisk have på Tøyen i juni
Foto: Solfrid Meek Fotland

De gikk også ned til vannet for å se på en skulptur som var satt opp. Ellers var det ganske vått, så de ble anbefalt å kjøre et lite stykke hver dag for å komme til noe tørrere terreng. Uværet Hans hadde satt sitt preg på landskapet også her.

Det var stor frokost og trerettens middag på fjellstua. Damene spiste lunsj på Valdresporten på vei oppover. På hjemveien kjørte de om Reinli hvor en av damene har tilgang til en hytte. Der var det en stor multemyr hvor damene plukket hvert sitt spann med modne solgule multer. De var alle glade for at juledesserten allerede i august var sikret. Lunsjen var medbrakt og ble spist på hyttas veranda.

Sommerens turer ble avsluttet med et restaurantbesøk og i 2023 var vi på Centropa på det nye Deichmanns bibliotek. Vi tok først en runde for å bese lokalene og alt huset inneholdt. Det var fint å benytte rulletrapper i stedet for vanlige trapper. Etasjene var høye og huset imponerte oss både fra utsiden og innsiden.

Om høsten holder vi årets eneste gruppemøte. Der bestemmer er sommerturene for neste år som går på formiddagen på mandag. Ofte planlegger vi også en



Matpause ved Bikkjevoll i august
Foto: Liv Nystrøm Astad

teatertur med restaurantbesøk i løpet av vinteren. Gruppemøtet avsluttes med en god prat samt kaffe og kaker.

I november var 11 personer påmeldt til teater på Lille scene i Sandvika. Der så vi «Mord over en lav sko» med amatørskuespillere fra Rykte amatørteater. Syv personer spiste middag på Caspar før forestillingen.

Siden Damegruppa er en støttegruppe til laget, har vi som oftest en dagnad 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 2023 heller.

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 2023 ble det delt ut oppmuntringspremier til Celia Lind Halvorsen som spiller fotball og gruppen Jenter håndball 06.

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.

**Styret i Damegruppa
består i 2024 av:**

Sekretær:

Liv Enersen Normann – liv.normann@gmail.com

Styremedlemmer:

Liv Nystrøm Astad – livnystroem@yahoo.no

Ingunn Sætervadet – isaeterv@online.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

Velkommen til leie av 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,-

For leie send mail til reidunn@lil.no



VARMESTUA

Slalåmveien 40, 1350 Lommedalen
Lokalet tar ca. 100 personer.

Vår nye Varmestue med topp moderne kjøkken ligger midt i hjertet av Lommedalen!

Varmestua egner seg for bursdag, konfirmasjon, barnedåp, selskap, minnestund, bryllup og andre typer arrangement.

Pris på forespørsel. Ta kontakt med stine@lil.no

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

KOLSÅS RØR



67 18 09 95
kolsasror.no

• FYRKJELER

• VARMEPUMPER

• SANITÆRANLEGG

TT Elektro AS

Tlf. 67 87 69 00
www.ttelektro.no



Når du trenger elektriker

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



Sandvika Blikkenslagerforr. as

Tlf 918 08 407

Skollerudveien 84 - 1350 Lommedalen

janterje7@ gmail.com



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.

Lommedalen skiskyting



Lommedalen skiskyting er en liten gruppe med to veldig aktive utøvere. For yngre barn som vil prøve skiskyting er tilbudene i Fossum og Bærum Skiklubb fint å prøve. For de litt eldre så har vi tilbud i Lommedalen skiskyting.

Selv om vi er en liten klubb har vi gjort oss bemerket nasjonalt i vinter. Elise Weber Eriksen som konkurrerer i 18-års klassen går på NTG Lillehammer og

representerer Lommedalen IL. Elise tok bronse i junior NM skiskyting og var fire ganger på pallen under ulike norgescup renn.

Martin fikk drømmen oppfylt



Martin Tonby Opsahl er i dag eneste skihopper i LIL. Han begynte å hoppe i K-8 bakken i Lommedalen som 6 åring og har jobbet jevnt og trutt for å kunne oppnå sin store drøm – å kunne hoppe i Vikersund skiflyvnings bakke.

I vinter gikk drømmen i oppfyllelse. Han ble tatt ut for å være prøvehopper i verdens største bakke. Bakken skulle testes av prøvehopperne på torsdagen, og de skulle være prøvehoppere under Raw Air på fredag til søndag.

Før første hoppet skalv knærne og adrenalinet pumpet. Han satte utfor og lettelsen var stor når han kjørte ut på sletta, nå var det gjort. På resten av hoppene var det bare å prøve å tenke på å gjøre det samme som han pleier å gjøre. På det andre hoppet på torsdagen klarte han å passere 200 meters grensen med et hopp på 202 meter.

På fredagen ble det en vanlig dag i bakken og bare et greit hopp før rennet. Lørdagen blåste dessverre bort og alt ble avlyst.

På søndagen ankommer Martin som vanlig, og forbereder seg som han alltid pleier før trening og konkurranser. Det skal vise seg at dette blir en stor dag for Martin. Han får greit treff på hoppet sitt og svever ned til 231,5 meter. Noe som er det nest lengste hoppe i LIL, bare slått av Rune Velta.

Etterpå sier Martin: - Det er vanskelig å sette ord på å hoppe så langt på ski. Når du kommer ned mot 180 meter og merker at der kommer til å gå langt, så er det en ubeskrivelig følelse. Du får et adrenalinkick og skjønner ikke helt hva du har gjort.

Martin satser videre og har hårete mål for fremtiden: - Jeg ønsker å prøve å bli verdens beste og vinne VM og OL.

Det blir spennende og følge 19-åringen videre i hans satsing.

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.

Celine Valdem Jensen – celine@lil.no

Håndballskole - Barn 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.

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.

Waqas Afgan
waqas@lil.no – 993 54 907

Basketakademi for barn 7 til 10 år

Ønsker du å utvikle dine basketballferdigheter eller ha et godt sosialt og aktivt tilbud, kan dette være noe for deg. LBA tilbyr et tilrettelagt sportslig og sosialt tilbud til både gutter/jenter i aldersgruppen (7-10) år som ønsker ekstra fysisk aktivitet etter skoletid. Tilbudet gjelder årsklassene 2016-2013, altså 2., 3., 4. og 5. klasse.

Harald Grevskott – harald.grevskott@egmont.com – 901 12 725

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!

Linda Wulff – linda@lil.no – 996 24 399
Erik Benjaminsen – erik@lil.no – 413 20 214

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

Reidunn Rake
reidunn@lil.no – 97717965

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.

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, tirsdager og torsdager.

Reidunn Rake
reidunn@lil.no – 977 17 965

Verket **SPORT**

VED PORTEN TIL MARKA

67 15 35 80 – post@verketsport.no



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



Skileik

Skileik er en svært populær aktivitet i regi av idrettslaget for barn knyttet til Lommedalen-, Anna Krefting- og Gullhaug skole. Faktisk ble plassene på tirsdager i år utsolgt på under 4 minutter!

Barna blir hentet med buss på skolene, de oppbevarer utstyr i brakker i skisenteret, de får god, hjemmelaget mat og de får stå på ski i trygge omgivelser. Voksne passer på, trøster, instruerer, motiverer og tilrettelegger for god aktivitet.

Heldigvis har vi med assistenter fra 7.klasse fra alle de involverte skolene. De skaper trygghet (kjente fjes for en usikker 1.klassing), glede, inspirasjon og samhold på tvers av både alder, kjønn og skoler. For mange er dette den første «jobben», og vi opplever at de tar oppgaven på alvor. 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.

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 utenom skileik noe som gir i verdifull mengdetrening. Samtidig blir skisenteret en viktig møteplass for barn, ungdom og familier. Vi snakker livslang skiglede!



I år kunne de som ønsket kjøpe middag i varmestua etter skileik. Dette ble svært populært, og enkelte ganger var det godt over hundre store og små som benyttet seg av sjansen til å gjøre ettermiddagen litt roligere.

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 Harald Brøndbo -haraldandreas@hotmail.com



Bekkestua Rørleggerbedrift AS

VVS EKSPERTEN
DET ER RØRLEGGEREN DET KOMMER AN PÅ

Telefon 91 51 35 55

www.bekkestuaror.no - post@bekkestuaror.no



Lommedalen Ski- & Snowboard skole

Lommedalen idrettslag driver skiskolen i Krydsbybakken. Mange barn fra nærområdet velger Lommedalen ski- og snowboard skole, og vi er godt fornøyde med at idrettslaget har valgt den røde tråden med skiskolen som basis i skiopplæringen.

Som tidligere år får vi mange gode tilbakemeldinger fra brukerne. Mange mener vi har den beste barnebakken med trygg heis for lavterskel skiopplæring. I tillegg har vi tilbud om gratis lån av utstyr. Vi har instruktører på alle plan og i alle aldrer som bryr seg om kundene og tilpasser opplæringen.

Lommedalen ski- og snowboard skole vil for sesongen 2024-25 teste ut flere nye, intensive kurs i tillegg til gode tradisjonelle 8-ukers kurs.

Vi ønsker også voksne deltakere; ta kontakt så skreddersyr vi et opplegg for dere.

Vi er stolte av å ha stor internasjonal deltakelse på mange av våre kurs, dette er god integrering og støtter opp om bærekraftig tiltak i idrettslaget. Dette vil vi jobbe mer og bedre med fremover.

Skiskolen bidrar også med tilrettelegging og instruksjon av skiaktiviteten både på allidretten og skileik.



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

Hilsen Morten og Eivind



ARNESSEN FRØHAUG

Betongentreprenør AS

www.arnesenfrohaug.no / 67 17 51 70

«Plassen» og «Berget» på 60 tallet.

For uinnvidde er det ikke her snakk om Vålerengas «Apeberg» eller «Fugleberg» eller ett eller annet kupert landskap hvor som helst i verden. Neida – «Berget» vårt finnes kun et sted på denne jord, nemlig i nordenden av «Plassen», den gamle grusbanen i Lommedalen.

I 60 åra var den nemlig på «Plassen» at ting som telte noe skjedde.

«Plassen» var hjemmebanen til våre fordums helter. Helter som gikk datidens storheter som Kjell Kaspersen, Trygve Bornø, Olav Nilsen og andre perifere landslagsspillere en høy gang.

Dessuten var «våre» helter mye enklere å forholde seg til. Hvem våre helter var? A-laget selvfølgelig!

Hvem «vi» var? Vi – det var oss gutta i 10-12 årslderen som slang rundt på «Plassen» ved enhver anledning når ikke skole eller andre plikter kalte. Og vi gutta beskuet altså våre helter fra vår egen faste plass, nemlig Berget. Der satt/lå/sto vi og fulgte A-laget med innbitt patriotisme og grenseløs beundring. Vå så for eksempel Tore Solvang. Mannen som innførte «one touch» fotballen i dal'n.

Han trengte bare one touch så var både motspiller og ball ufarliggjort. Innbitt og kompromissløs satt han øya i motstanderens møtende spiss. Etterpå glisende joggende tilbake til egen 16 meter. Den møtende spissen satt fortumlet igjen med alvorlige overveielser om å fortsette karrieren som back eller midtbanespiller. Nei- Solvang 'en glemmer vi ikke.

Eller Odd Tore Johnsrud. Panter`n! Tiger`n! Keeperen som skreik mye høyere enn han hoppa. Han dirigerte sitt forsvar med myndig røst, ofte lenge etter at ballen lå i mål. Dèt var uinteressant. Odd Tore skulle nemlig skrike ferdig! Når han hadde «dagen» tok han absolutt alt som kom. Med sammenknepne øyer under sixpencen var`n overalt. Kjell Kapersen? Forget it! I tillegg var han grei med oss gutta, og det visste vi å verdsette.

Ta også en mann som Gunnar Bakken. Han er til dags dato den eneste fotballspiller som ikke tok seg til panna etter å ha nikket et keeperutspill med en av datidens plastbelagte regnværss baller. Gunnar gikk uanstrengt til pause med kommunal rødgrus i panna, som han hadde pådratt seg etter 10 minutter av første omgang. Sånt imponerte oss gutta! Rappkjefte og frempå som guttunger flest lot vi den aktuelle dommer få del i alle tilegnede skjellsord og tilrop. Noen nye produserte vi dessuten selv. I så måte mener jeg å huske at Espen Johnsrud var et utømmelig oppkomme ...

Disse lot vi ustoppelig hagle over denne ulykkelige mann som sikkert gjorde så

godt han kunne, og sikkert også i tråd med regelboka. Hvilket sjelden var godt nok for oss gutta.

Vi var ingen racere på regler og sånt, og skreik hver gang han blåste. En visste jo aldri! En episode glemmer jeg aldri. Lagene sto klare på banen, men ingen dommer hadde kommet.

Krisen nærmet seg da det kommer en bil i hundre opp Skolegata, brekker inn til høyre, og stanser i en sky av grus og støv. Ut spretter dommer`n, ferdig skiftet. Ett sprang bortom kiosken for «ei i lompe» - han hadde ikke rukket middagen heller. Pølsa går ned på høykant og han setter kurs for banen, setter fløyta til munnen og blåser. Ikke en lyd kommer. Han tar fløyta i nærmere øyesyn, og fastslår årsaken. Fløyta er full av halvtugd pølse!

Da vi gutta oppdaget årsaken var det så vidt vi ikke datt ned på banen i de verste latterkulene.

I pausen var det muligheter for brus for oss som hadde slektskapet i nærheten. Da trakk vi ned fra Berget og søkte vårt faderlige opphav. Man pleiet de familiære bånd med diskret kremting for å påpeke en særdeles tørr strupe. Det virket alltid.

Så sto vi der da med brusen vår sammen med fotballekspertisen i dal'n. Der var «Eid'en» - Jan Eide.

Den første i dal'n med Wet Look sveis. Og «Søren», eller «Brøkjører`n» om du vil. Riktignok uten Wet Look sveis - han hadde egentlig en enkel sveis - med South State sneipen i munnviken, og med engasjerte refleksspark under kampens gang.

Også Kapo`n da. Olaf Åmot. Det var tomt på Plassen når ikke Kapo`n var der med vogna si på sin faste plass. Han var en mann man burde holde seg inne med når lagoppstillingen for lilleputtene skulle settes opp. Den ble forøvrig satt opp i et forlenget storefri med lærer Ullebergs delvise velsignelse.

Etter kampen dytta vi`n hjem. Det ligger rester etter sålene på mange lefsete joggesko i størrelse 34-38 i Gamleveien...

Når andre omgang begynte var vi på plass oppe på Berget igjen. Utørste, og med et distansert forhold til opphavet igjen.

Spennende tror jeg aldri det var. Hvis vi da ikke spilte mot erkerivalen Værket da. På verket sto nemlig Walter`n i mål. Eller Åge Walter som var han egentlige navn. Han var, på tross av sin omfangsrikhet, en meget habil keeper. I tillegg var han en god venn av mange Lommedølinger.

Det var en lei kombinasjon å forholde seg til for oss gutta. En grei kar og keeper på Værket!

Etter kampen svetta`n som en steam dusj og var minst like sliten som Panteren - mopeden sin.

Der satt vi da oppe på Berget og absorberte inntrykkene og stemningen under kampens gang.

Vi så Kjell Nystrøms lissepasninger, Sverre Kleven - scoringsmaskinen og Rolf Buruds kompromissløse forsvarsarbeid.

Husker ennå Kjell Nystrøms formaning første gangen vi skulle få orntli` trener: «Nå skal dere slutte å sparke fotball - dere skal spille fotball».

Etter kampen var det vår tur. Hvis noen hadde ball da. Å få låne A-lagets kunne vi bare glemme.

Vi brukte det søndre målet nede ved lekeplassen. Dette hadde sin naturlige årsak. Den andre siden av banen grenset til eiendommen til en kar vi bare kalte Kal Kula.

Han var en røslig kar som på ingen måte likte å få grønnssakhagen sin bombardert med 3 er baller avsendt som vådeskudd fra lefsete joggesko.

Skjedde dette kom han som ei kule ut av huset med onde hensikter og ballbeslag i blikket.

Det var en uskreven lov at den som forårsaket dette katastrofetiløpet hadde ansvaret, og måtte starte spurten med en gang vådeskuddet var avgitt. I alle tilfellene som jeg var med på var det vi som vant. Noen ganger ikke med mer enn en meter eller to. Så var det å komme seg tilbake på riktig side av gjerdet mens`n Kal sto andpusten igjen og førte mørk tale over dalens oppvoksende yngel.

I ettertid har jeg lurt på om`n Kal kanskje synes denne «krigen» var morsom sjøl, og lot oss vinne?

Vi spilte som sagt mot et mål. Felles keeper, og to lag. Merkelig nok ble det sjelden noe bråk om reglene. Ved eskalerende diskusjoner ble keeperen konsultert som nøytral instans, og han ble som regel hørt. Vi lærte utrolig mye av dette spillet, og hadde det utrolig morsomt.

Kampene varte til det mørknet, og alle vendte hjem til dusjing og kveldsmat.

Plassen og Berget ble for meg, og sikker mange med meg, stedet hvor vennskap ble skapt, og midlertidig avsluttet.

Stedet hvor vi smågutta utviklet oss gjennom barndommen og inn i ungdommen.

Og i og med at vi ikke fikk delta på de årlige fotballfestene, beholdt vi vår oppfatning av heltene på A-laget som de trygge og stødige forbildene vi en gang skulle erstatte...

Alf Henning" Blackus" Sørensen



BÆRUMS VERK



8-22 (8-20)

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

LANGRENNSGRUPPA



Lommedalsrennet er langrennsgruppas eget renn, som arrangeres i Eineåsen skianlegg.

Det ble nok en snørik vinter og i det sesongen er på hell, er det fortsatt muligheter for flotte skiturer ikke så langt unna.

En fantastisk skisesong!

Sesongen 2023/24 ble en nok en drømmesesong for langrennsgruppa. Mange nærområde-løyper ble oppkjørt, noe som er viktig for at skoler og barnehager skal få kommet seg ut og leke på ski. Nærløypene gir dessuten mulighet for egen-organiserte skiturer barn og ungdom.

Stor aktivitet

Tradisjonen tro arrangerte vi også i høst barmarksamling på Sundvollen, med blant annet rulleski-tur og sykling gjennom Krokskogen til og fra. Sesongen startet også denne sesongen offisielt med trening, lek og grilling på Sæteren gård. Flere fra langrennsgruppa deltar dessuten hvert år på løp siste helga i oktober, enten Lommedalen Inn, Lommedalen Rundt eller stafettversjonen.

Familie-samlingen på Geilo var en stor suksess, med gode skiforhold og mye lek både i og utenfor bassenget. Vi håper på enda større deltakelse på neste sesongs familiesamling i Trysil helga 29.november til 1.desember!

Vi arrangerer hvert år vårt eget renn; Lommedalsrennet. Takket være en arbeidsom dugnadsgjeng, ble dette nok en gang et flott renn med 550 deltakere. Hele 57 av Lommedalen lls egne medlemmer deltok. Det har ellers denne vinteren vært

god renndeltakelse i yngre årskull, spesielt på nære skirenn – det er stor stas å møtes på skirenn!

Vi har også i år samarbeidet med BVH IF om 6-løperen, som startet med tre løp på høsten og fortsatte med tre renn på vinteren. Det har vært stor deltakelse.

Sesongen ble avsluttet før påske med gruppevise sesongavslutninger og klubbmesterskap.

Flere av gruppene våre har dessuten ulike samlinger i nærområdet eller

reiser på sommerskisamling eller sommerskiskoler sammen.

Fokus på allsidighet og lek

Det har vært god aktivitet i gruppene, takket være foretakssomme og kreative trenere og lagledere som står på hver uke for å gi barna morsomme treninger der å leke seg bedre på ski står i fokus, sammen med fine øvelser for bedre teknikk. De fleste treningene legges til Eineåsen, men langrennsløperne er flittige brukere av hele marka.



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 flere som ønsker å ha hovedfokus på én

idrett hele året, og vi tilbyr da langrennstrening på barmark og på rulleski i sommerhalvåret.

Våre grupper

Langrennsgruppa har treningstilbud for barn og ungdom fra og med 1.klasse til og med 10.klasse. Med langrennstilbud for alldretten i Lommedalen IL håper vi å få med mange barn derfra inn i langrennsgruppa neste sesong.

Ungdommene i 2010 og 2011-gruppene har denne sesongen hatt treningssamarbeid med Haslum IL og BVHIF i Team Eineåsen, noe som er positivt for større og mer robuste treningsmiljøer. Dette er et samarbeid som vil videreføres fremover.

2009 og 2008 har denne sesongen hatt mulighet til å trene med Team Vestmarksetra, som er et samarbeid mellom flere klubber i Bærum.

Etter hvert vil junior og senior møtes i Team Vestmarka (Jutul, Haslum, BVHIF, Jardar, Holmen, Bærum Skiklubb og Lommedalen).



Det sosiale er viktig og på familiesamling blir både barn, ungdommer og voksne bedre kjent.

God sesong i nasjonale renn

Fra utøverne er 15 år er det nasjonale konkurranser med hovedlandsrennet for 15-16 åringer og norgescup for junior og senior. Under hovedlandsrennet på Gålå var det samlet 750 deltakerne i 15-16 års klassene, fra Lommedalen langrenn stilte Jonas, Marius, Fredrik og Morten, alle fikk gode erfaringer. Under norgescup for junior og senior har vi hatt Julie, Iselin, Tiril, Elise, Hannes og Håvard på start. Julie har hatt en fantastisk sesong med sølv i NM og seier i norgescupen sammenlagt. Iselin tok sølv i junior NM. Iselin og Elise har oppnådd flere topp 10 plasseringer i norgescupen.

Velkommen til kommende sesongs 1.klassinger og andre nye medlemmer

Vi er i gang med forberedelser for neste sesong, og gleder oss til sesongen 2024/2025. 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. Mer info og kontaktpersoner for de ulike gruppene er her: langrenn.lil.no

« Du kan være en av oss – vi trenger deg på laget. »

Lions Club bærums Verk-Lommedalen ble stiftet i 1986. Som navnet sier så er vårt virkeområde på Bærums Verk og i Lommedalen.

Dette er klubbens lokale aktiviteter:

- Samarbeid med idretten om barn og unges oppvekstvilkår
- Bidrag til velferd for psykisk utviklingshemmede
- Bidrag til arbeidet mot narkotika
- Arrangere festaften for beboere på sykehjem
- Støtte opp om den generelle folkehelsen
- Strekke ut en hjelpende hånd til vanskeligstilte

Lions Club Bærums Verk har bruk for flere frivillige som kan bidra til arbeidet vårt.

Er dette noe for deg?

Ta kontakt med:

Petter Andreas Borgen
peborge@online.no



Steinar Vigdal
stvigdal13@gmail.com



Bygging av gapahuk i Krydsbybakken



Åpent møte om barn og unges oppvekstvilkår

Fritidsstipend

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

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

På vegne av foresatte kan Lommedalen 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 Lommedalen IL er det Reidunn Rake som har ansvaret for all kommunikasjon med kommunen rundt fritidsstipend. Foresatte må samtykke for at søknaden om fritidsstipend skal sendes inn; det er ikke noe krav om ytterligere dokumentasjon.

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

–Sammen bygger vi et lokalmiljø for alle

Lommedalen idrettslag har hele 2426 medlemmer; både aktive- og støttemedlemmer. Det er ekstra hyggelig å se at noen av gruppene har opplevd vekst og økt aktivitet i 2023. Dette gjelder spesielt for basket og alpin/freeski.

Et idrettslag for alle

Alle som driver med organisert idrett må være medlem i LIL, men vi ønsker også andre medlemmer hjertelig velkomne. Selv om vi er et idrettslag, så er vi opptatt av at vi skal også kunne tilby aktiviteter for barn, unge og eldre som ikke deltar i organisert idrett. Å kunne tilby en sosial arena for felleskap, hvor man kan gjøre noe sammen med andre setter vi høyt, enten det er gjennom deltakelse i idrett eller gjennom andre aktiviteter som idrettslaget ønsker å tilby Lommedalens innbyggere.

Frivillighet er idrettens livsåre

Felles for alle gruppene i LIL er de frivillige; alle de som står på for at flest mulig barn og unge skal få delta i en aktivitet. *Lommedalen idrettslag er takknemlige og ydmyke for alle timene foresatte og andre ildsjeler står på til det beste for alle.*

Vi vil være mer enn et idrettslag og skape møteplasser på tvers av generasjoner

Som idrettslag ønsker vi å ta et større samfunnsansvar, og vi ønsker også å rette fokus på alle de som ikke har en organisert aktivitet. De skal også finne sin plass under vår paraply.

Det er mange ressurssterke pensjonister i Lommedalen og som vi kan lære mye av! Vi har stor tro på at samarbeid og samhold på tvers av generasjoner

er et forebyggende tiltak for ensomhet og utenforskap, både for unge og eldre. Lommedalen skal være et lokalmiljø for alle, uansett alder!

Vi har store ungdomsgrupper som kan bidra i idrettslaget, de kan utvikle seg, bidra, ta ansvar og ikke minst ha en sosial arena. Dette kan være et fint tilbud til ungdom som ikke nødvendigvis deltar aktivt i idretten selv, men hvor de kan bidra på annet vis og hvor de får en tilhørighet og et sosialt anker gjennom idrettslaget. Det er bra å ha på CVen!

Hva så med deg som har barn som har flyttet ut av redet? Du som har stått parkeringsvakt på By, deltatt på alle arrangement i hallene, ploget og bert staur i bakken, smurt ski og kjørt skytteltrafikk mellom trening og konkurranser. Plutselig er all logistikken på hjemmebane mye enklere. *Hva ønsker du at Lommedalen IL skal tilby deg der du er i livet?*

Varmestua, Lommedalens hjerte

– Et sted for alle

Varmestua har blitt pusset opp og nå ønsker vi at den skal bli et samlingspunkt for alle Lommedalens innbyggere; ikke kun for de som driver organisert idrett. Varmestua skal være en arena for sosialt samhold og et sted for alle.

Vår visjon er at Varmestua skal bli et møtepunkt på tvers av generasjoner.

Lokalet egner seg godt for ulike arrangementer, med et stort kjøkken og et fellesrom med plass til mange. Dere kan lese mer om våre tanker og ideer i artikkelen om varmestua. *Hva kunne DU tenke deg at varmestua kunne bli brukt til?* Vi vil gjerne høre fra deg som har gode ideer, eller som ønsker å bidra!

Ros og ris til idrettslaget

Vi vil også gjerne høre fra deg som vil gi oss tilbakemeldinger og vi tar imot både ros og ris!

Bruk din stemme, du er viktig del av vårt felles lokalmiljø!

Bank gjerne på og kom innom på en kopp kaffe! Vi har kontor i 2.etasje i varmestua. Dersom du ønsker å gi en tilbakemelding anonymt, har vi en postkasse utenfor varmestua.

Sammen bygger vi Lommedalen idrettslag og sammen bygger vi et lokalmiljø for alle!

Vi gleder oss til å se dere til høsten!
På vegne av Lommedalen IL

Reidunn Rake
Konstituert Daglig Leder



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

Lommedalen 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.

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 2023 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 2023!

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 2024 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 Blinddeforbund, Bærum Lag av LHL, Stiftelsen Dissimilis, Helios Idrettsforening, Vivil Idrettslag, Asker Helsesportlag

VI STØTTER LOKALE LAG OG FORENINGER

