

HFK- magasinet

April 2010



hallingdalfk.no



Leif Norhaug:

GIR SEG
etter 8 år
som HFK-
leder

Side 3-5



Spisset formen
mot seriestart i **TYRKIA**

Vår generalsponsor er



GJENSIDIGE
Hallingdal

HALLINGDAL FK

Seniorstall herrer 2010 4. og 6. divisjon



KEEPER



Jarle Elvenes Stanes
Født: 12.02.80
Fra: Søndre Land
Tidligere klubber:
Fluberg, Søndre Land, Vardal og Indre Østham

KEEPER



Ole Cato S. Haugen
Født: 28.09.92
Fra: Nes
Tidligere klubber:
Nesbyen IL og Gol IL

FORSVAR



Øyvind Fredriksen
Født: 02.12.91
Fra: Gol
Tidligere klubber:
Gol IL

FORSVAR



Sondre Hole Dokken
Født: 17.08.90
Fra: Geilo
Tidligere klubber:
Geilo IL

FORSVAR

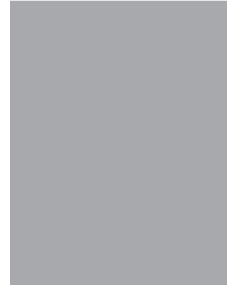


Fredrik Bjørnsen Garnås
Født: 12.04.89
Fra: Myking, Nes
Tidligere klubber:
Nesbyen IL



HFK junior: Bak f.v.: Lahm Hung Pam (står i Uvdal), Simen Rotegård, Vegard Stavn Lothe, Tomek Jachek, Tord Magnus Hagen Fagermo, Tor Svare, Lukengu Glody Bampende, Julian Mariampillai, Mads Carlstrand, Gunder Trommald, Ståle Moen, Henning Sortie, Malvin Haugen (står i Uvdal), Eivind Marcussen, Leif Norhaug (Trener). Foran f.v.: Sigurd Bakke Jensen, Kahnullah Zadran, Abdi Isak Muhamed, Espen Bjørnsen Garnås, Jonas Rodegård, Håvard Stavn Ugulen, Ole Cato Stubberud Haugen, Joachim Skaret, Vebjørn Haug, Bjørne Fjellheim Øen og Bjørn Ivar Knaldre. Ikke med på bildet: Niklas Walan.

FORSVAR



Sondre Heia Reime
Født: 12.12.88
Fra: Nesbyen
Tidligere klubber:
Nesbyen IL og Fagerborg

FORSVAR/MIDTB.



Arnstein Høva
Født: 21.11.85
Fra: Nesbyen
Tidligere klubber:
Nesbyen IL og Hønefoss BK

FORSVAR/MIDTB.



Vemund Syversrud
Født: 05.07.90
Fra: Rukkedalen
Tidligere klubber:
Nesbyen IL

FORSVAR/MIDTB.



Per Kristian Rodegård
Født: 09.11.90
Fra: Rukkedalen
Tidligere klubber:
Nesbyen IL

FORSVAR/ANGR.



Marius Bjørnsen Garnås
Født: 23.01.83
Fra: Myking, Nes
Tidligere klubber:
Nesbyen IL, Hønefoss BK, Hønefoss SK og Sagene IF

MIDTBANE



Torjus Haugo
Født: 03.04.91
Fra: Bromma
Tidligere klubber:
Nesbyen IL

MIDTBANE



Gjermund Lien
Født: 09.05.90
Fra: Lio, Hemsedal
Tidligere klubber:
Hemsedal IL og Gol IL

MIDTBANE



Torleif Rullestad
Født: 04.06.76
Fra: Grinde, Haugesund
Tidligere klubber:
Skjold, Lyn (utlån) og Vard Haugesund

MIDTBANE



Kyrre Lerøy Sataoen
Født: 17.03.83
Fra: Sogndal
Tidligere klubber:
Sogndal, Fjora, Nordstrand, St. Hanshaugen og Geilo

MIDTBANE (KAP.)



Anders Holiløkk
Født: 12.04.79
Fra: Klæbu
Tidligere klubber:
Klæbu, Nardo, Kolstad og SGI (Danmark)

MIDTBANE



Nicklas Walan
Født: 1991
Fra: Gol
Tidligere klubber:
Gol IL

MIDTBANE



Abdi Isak Mohammed
Født: 17.11.94
Fra: Geilo
Tidligere klubber:
Geilo IL

MIDTBANE



Egil Andre Solheim
Født: 07.04.84
Fra: Nesbyen
Tidligere klubber:
Nesbyen IL

MIDTBANE



Eric Bachizka
Født: Xxx
Fra: Xxx
Tidligere klubber:
Xxx

MIDTBANE



Rune Haavelmoen
Født: 12.11.90
Fra: Gol
Tidligere klubber:
Gutta FC

MIDTBANE/ANGR.



Jørn Aksel Holm
Født: 25.10.90
Fra: Rukkedalen
Tidligere klubber:
Nesbyen IL

ANGREP



Stian Bjerkan Bråten
Født: 10.04.90
Fra: Gol
Tidligere klubber:
Gol IL og Odd Grenland

ANGREP



Marcus Brekke Larsen
Født: 23.05.90
Fra: Gol
Tidligere klubber:
Gol IL og Valdres FK

ANGREP



Joachim Havkihagen
Født: 05.09.91
Fra: Geilo
Tidligere klubber:
Geilo IL

ANGREP



Alexander Walan
Født: 28.11.89
Fra: Gol
Tidligere klubber:
Gol IL



HFK damer: Bak f.v.: Christina Lie Moser, Cathrine Hagerup Birkelid, Maja Mathea Solterg Grette, Ingvild Kvåle Myksvoll, Nina Rokkum og Sigrid Kvåle Myksvoll. Foran f.v.: Sissel Jorde Holstøl, Hilde Sataoen, Guri Vestegard, Ingvild Teksle Gurigard og Kathrine A. Moen. Ikke med på bildet: Kristine Slåtten, Franziska Schultz, Ragnhild Jeska Bjella og Elin Skølt.

SPILLERE SOM HOSPITERER TIL SENIOR- STALLEN

FORSVAR



Jonas Tollefsen Rodegård
Født: 25.07.93
Fra: Rukkedalen
Tidligere klubber:
Nesbyen IL

FORSVAR



Julian Eek Mariampillai
Født: 17.02.92
Fra: Nes
Tidligere klubber:
Nesbyen IL

FORSVAR



Espen Bjørnsen Garnås
Født: 31.12.94
Fra: Myking, Nes
Tidligere klubber:
Nesbyen IL

FORSVAR



Vebjørn Haug
Født: 20.09.93
Fra: Kvinnegardslia
Tidligere klubber:
Ål IL

MIDTBANE



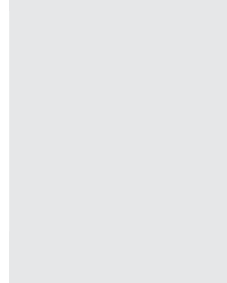
Bjørne Fjellheim Øen
Født: 03.10.92
Fra: Nes
Tidligere klubber:
Nesbyen IL

TRENER



Jan-Eirik «Jansen» Thorberg
Født: 13.10.70
Fra: Nesbyen
Trenerutdanning:
D-kurs (høyeste trenerutdanning i Norge)

TRENERE



Foruten hovedtrener Jan-Eirik Thorberg fungerer Marius Garnås, Torleif Rullestad og Anders Holiløkk som assistent-trenere.

OPPMANN



Helge Carlstrand

OPPMANN



Kim Østenfor Spildrejorde



Gello/HFK 2: Bak f.v.: Dan Wold, Roman Koselik, Stian Ripe Daviknes, Tore Dahl, Morten Slettemoen, Rune Haavelmoen, Stian Korneliussen. Foran f.v.: Remi Endrestøl, Vegard Flatmo, Morten Kleivdal, Marius Lerberg, Fredrik Roll, Anwar Isak Mohammed, Ken-Roger Solberg. Ikke med på bildet: Vidar Sataoen, Arild Slåtto, Erik Strom, Sondre Haugeplass, Alexander Kirilov, André Bjørnstad, Per Berg.

Nok et vellykket treningsopphold i Tyrkia



For tredje året på rad gikk turen til Tyrkia for å spisse formen inn mot seriestart.

Også i år reiste vi med Sport, men denne gangen byttet vi hotell til Wow Kremlin Palace. Vi har vært veldig godt fornøyd med Arcadia tidligere, men dette hotellet viste seg å være enda bedre.

Vi var 45 spillere fordelt på A-lag, jr lag og guttespillere. Pluss A-lagstrener Jan-Eirik Thorberg, juniortrener Leif Norhaug og oppmennene Kim Østenfor Spildrejordet og Helge Carlstrand.

Turen startet på Geilo kl. 10.00 20. mars. Bussen plukket deretter opp spillere på Ål, Gol, Nesbyen, Flå og Hokksund.

Etter en smertefri innsjekkning på Rygge, der ingen hadde glemt passet, tok flyet av kl. 16.50. Flyturen gikk greit, selv om landingen føltes som noe helt annet. Vi var ikke framme før nærmere midnatt lokal tid. På grunn av en del trøbbel med baggasjen vår, og da spesielt utstyret vårt, kom vi ikke fram til hotellet før nærmere halv to. Spillerne delte flotte toetasjes dobbeltrom, mens lederne hadde enerom å boltre seg på.

GLIMRENDE TRENINGSFORHOLD

Det ble tidlig å starte kl 09.00 om søndags morgenen og mange var preget av reisen. Vi kjørte en del basisøvelser for å komme i gang før vi avsluttet økten med spill på stor bane. Det var godt å komme i gang på glimrende bane i meget god temperatur. Ettermiddags-økten ble brukt til forsvarsdrill og avslutninger.

Etter øktene kjørte vi et kort spillermøte der vi gjennomgikk en del faste trekk samt kapteinsvalg. Årets kaptein på A-laget ble Anders Holiløkk (Nesbyen) og viseskaptein Torleif Rullestad (Ål). På juniorlaget ble Julian Mariampillai valgt som kaptein av trener Norhaug.

Etter møtet var det fritt fram i forhold til de uttallige aktivitetene som var på hotellet. Den som imponerte mest var Torleif Rullestad som dro hele 224 i bowling. Kanskje noe for Hallingkast når han legger fotballsko på hylla om noen år.

På mandagen ble det først kjørt en litt roligere økt med vekt på dødball og formasjon, så vi skulle være best mulig rustet til kampen mot det Russiske profflaget FC Gornyak. De kom på andreplass i russisk 2. divisjon i fjor, noe de satser på å forbedre inneværende år. De slo blant annet mesterlaget Ventspils fra Latvia 2-0 noen dager senere. Et lag som har dominert latvisk fotball og blant annet har deltatt i Champions League. Ventspils slo for øvrig Brann i europacupen i 2008. Noe som viser at laget holder godt nivå.

Morgenøkten mandag ble avsluttet med en presisjonskokurranse, hvor vinneren Marcus Brekke Larsen fikk gratis SPA.

HARD MOTSTAND

Kampen mot FC Gornyak ble tøff. De holdt høyt nivå, og de fleste lagene i Adeccoligaen



Gode forhold: Arnstein Høva (f.v.), Egil Andre Solheim, Gjermund Lien og Torleif Rullestad i aksjon på treningsfeltet.



Restitusjon: Spillerne passet på å nyte sola mellom øktene.

i Norge ville helt sikkert fått trøbbel mot dem. Gornyak spilte typisk russisk med høyt tempo i pasningsspillet og hurtige vendinger av spillet. Samt mange gode forsøk på langskudd. De var riktignok ikke så sterke som FC Moskva-laget vi møtte i fjor. Det viste seg også i banespillet, der vi tidvis fikk til enkelte gode offensive forsøk. Vi klarte også å stresse dem skikkelig i lufta på dødballer.

Gornyak tok ledelsen allerede etter åtte minutter da HFK-forsvaret ikke greidde å demme opp for en retur etter en fantomredning av Jarle E. Stanes.

Russerne fortsatte presset og skapte flere sjanser som Stanes reddet. Men tendensen var at vi kom mer inn i kampen, og i en periode fra 20-35 minutter var det forholdsvis jevnt ute på banen.

Dessverre økte Gornyak til 2-0 etter 38 minutter. Og selv om det var fortjent var det bittert siden vi var mye mer med i kampen.

Stillingen sto seg ut omgangen. I pausen ble vi enige om å prøve 4-5-1 for å demme opp mer for det raske pasningsspillet. Det lyktes vi med, og andre omgangen bølget veldig. Gornyak satte likevel inn ytterligere tre mål så sluttresultatet ble 0-5.

HFK stilte med følgende lag i denne kampen: Jarle E. Stanes (Ole Cato Stubberud Haugen i 12 min) - Vemund Syversrud (Jonas Rodegård i 20 min), Sondre Hole Dokkene, Fredrik B. Garnås, Per Kristian Rodegård (Arnstein Høva i 30 min, Espen B. Garnås) - Jørn Aksel Holm (Abdi Isak Mohammed i 30 min), Kyrre Sataøen, Gjermund Lien, Torleif



Russisk overmakt: HFK fikk det tøff mot russiske Gornyak. Her

har imidlertid Gjermund Lien lagt en motspiller bak seg. Spilleren helt til høyre er Torleif Rullestad.

Rullestad - Marcus Brekke Larsen (Henning Sørli i 7 min) og Stian Bråten.

Marius B. Garnås og Torjus Haugo sto over på grunn av skader.

Dette var et meget godt HFK lag som viste stor vilje og innsats, men som sleit litt med å henge med på ferdighetene til det Russiske laget når de virkelig fikk spillet til å gli.

Klart best på HFK var Jarle E. Stanes og Fredrik B. Garnås. Gjermund Lien hadde en veldig god første omgang, mens Stian Bråten og Kyrre Sataøen tidvis var gode.

Det var også gøy å se våre unggutter Abdi Isak Mohammed og Espen B. Garnås. Begge viste at med god og seriøs satsing framover vil de helt sikkert komme opp på nivået til de russiske motstanderne.

INTERNKAMP

Onsdag ble det spilt en prestisjefyllt internkamp mellom juniorlagets reserver og et lag sammensatt av A-lagsreserver og guttespillerene. Dommetrioen var Marius Garnås, AD 1 Stian Bråten og AD 2 Jonas Rodegård.

Kampen endte 6-5 til senior/gutt-laget ledet av Jan-Eirik «Jansen» Thorberg.

Seniorene åpnet best, og etter 8 minutter kom det et godt angrep med klakk-klakk spill fra eget forsvar og helt ut til Rune Haavelmoen. Han slo ett perfekt innlegg til Jansen som satte ballen i tverrleggeren med et FANTASTISK brazzespark. Ikke verst av en gammel mann.

Det var fortjent da 1-0-målet kom etter 15 minutter. Nok en gang var det Haavelmoen

som la inn, og Tor Svare styrte ballen i mål via en forsvarer. Juniorene svarte hardt og brutalt med å snu kampen til 1-3 i løpet av en 10 minutters periode. Målene ble besørget av Sigurd Bakke Jensen, Vegard Lothe og keeper Tord Magnus Fagermo (som for anledningen spilte back).

1-3 sto seg til pause etter en jevn omgang i sterk varme.

A-lag/guttespillerene var hissig på å snu resultatet i andre omgangen og gikk ut i høyt og tøft press. Det var derfor fortjent at Tomek Jacek reduserte til 2-3 og at Arnstein Høva utlignet etter 59 minutter. I denne perioden var det kun et lag på banen styrt av midtbaneeleganten Jansen. Han trede igjennom pasning etter pasning til spissene og kantene, men disse ble bare delvis utnyttet. Fredrik Garnås scoret 4-3 målet på en av sjansene.

Lukengu Glody Bampende utlignet etter 70 minutter etter en god avslutning. Men da var det slutt for juniorene. Det ble kraftig enveiskjøring med scoringer av Sondre Hole Dokken etter 80 minutter og Fredrik Garnås etter 85 min.

Etter 6-4-scoringen ble Jansen erstattet av Helge Carlstrand. Han ledet guttene til en trygg seier selv om Glody reduserte nok en gang like før slutt.

Det var en jevn 1. omgang, mens det var en klar A-dominans i 2. omgang. Men i rettferdighetens navn skal det nevnes at reservene Jansen puttet inn i løpet av andre omgangen holdt god kvalitet.

Best på A-lag/guttlaget var Jansen, Rune Haavelmoen og Espen B. Garnås

Best på juniorlaget var Sigurd Bakke Jensen og Vegard Lothe.

UAVGJORT FOR JUNIORENE

Senere på dagen gjennomførte A-laget en ny formasjonsøkt, mens juniorlaget spilte kamp mot tyrkiske Kempos. Det oppgjøret endte 2-2.

HFK fikk det tøft i starten mot teknisk gode motstandere, og kom under 0-1 allerede etter 15 minutter. Tyrkerne hadde et godt pasningsspill, var ballsikre og holdt høyt tempo. Men etterhvert kom HFK mer med i kampen og vant flere dueller. De viste også gode pasningskombinasjoner. Men det førte ikke til noe mer enn en heading av Ståle Moen som gikk like utenfor. Kempos hadde på sin side to-tre sjanser hvor keeper Ole Cato S. Haugen ryddet opp. 0-1 stod seg til pause.

I andre omgangen fortsatte den gode tendensen til juniorene. Og etter 55 minutter fikk Håvard Ugu- len inn utligningen på en corner. >>>



Fighter: Henning Sørli kjempet inn 2-2-målet for juniorlaget mot tyrkiske Kempos.



- Nye Vertshuset Mat & Bar
- Be om tilbud på ditt neste dagsmøte eller overtidsmat. Du ringer - vi bringer (mot kjøretillegg).

Selskapsmenyer - og lokaler enten på nye vertshuset eller restauranten på Pers.

- Konfirmasjon, jubileum, årsmøldager.
- Og aktiviteter som: Bowling, spa og tropicana badeland.
- Også i kombinasjon med tilbud på mat.

Hjertelig velkommen til oss!



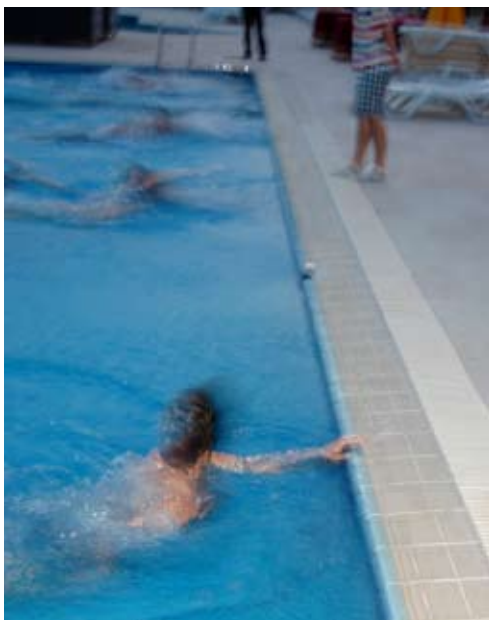
RING 07377 ELLER VERTSHUSET: 320 74 204



Over: Marcus Brekke Larsen (nr. 30) setter inn vinnermålet i kampen mot Ull/Kisa.

Til venstre: Mats Carlstrand i kampen mot japanske Komazawa. Bak til høyre står Abdi Isak Mohammed.

Til høyre: Mens noen valgte å dra på shopping hadde andre 8-kamp på hotellet. Nærmest er Rune Haavelmoen i aksjon under nullopet. Til høyre sikrer Gjermund Lien sammenlagtseieren ved å vinne svømme-konkurransen.



»» Kampen åpnet seg opp og det bølget fram og tilbake mellom to lag som ville score mål. Og etter 85 minutter gikk Kempos nok en gang opp i ledelsen. Keeper Joachim Skaret gav retur på et innlegg, og ballen ble styrt inn fra kort hold.

Kempos skapte i tillegg en to-tre farlige sjanser på slutten, men i stedet ble det HFK som scoret. Det var et typisk Henning Sørli mål der han fullførte en pasning fra Tor Svare og taklet ballen fra keeperen og i mål. Dermed endte kampen 2-2.

Best på HFK var Vebjørn Haug. I tillegg bør også Abdi Isak Mohammed, Ole Cato S. Haugen og Ståle Moen nevnes.

SHOPPING OG 8-KAMP

Torsdagen var det tid for shopping, mens de som var igjen på hotellet gjennomførte en meget viktig 8-kamp. Øvelsene var ring-spill, basket-straffer, hurtig vanddriking, tyrkerløp, volleyball, fotballtennis, nullløp og svømming. Vinneren ble Gjermund Lien som manipulerte den svake dommeren Kyrre Lerøy Sataøen til å godta øvelser som passet perfekt til nevnte Lien. Det var 12 deltagere, og konkurransen ble avsluttet med svømming i et noe kaldt vann i solnedgang.

LEKSJON FRA ØSTEN

Fredagen ble det en rolig formiddagsøkt for kampene på kvelden.

Juniorlaget måtte reise til Belek hvor de møtte det japanske universitetslaget Ko-

mazawa. Der fikk hallinggutta en leksjon i god teknisk fotball. Komazawa trener to ganger om dagen og reiser rundt hele verden for å få optimale forhold. Det ble rått parti mot et HFK-lag som var preget av en hard uke med mye trening. Juniorlaget tapte til slutt hele 9-0.

VANT MOT JUNIORLAG

A-laget spilte sin andre treningskamp mot juniorlaget til Ull/Kisa.

Det ble en grei gjennomkjøring mot en ok motstander. Men det var mange slitne bein. Noe som førte til store rokkeringer og mange bytter underveis. Det var forholdsvis varmt under oppgjøret, med 24-25 grader og strålende sol.

Før kampen var vi enige om å kjøre høyt press. Noe vi fikk til fra start, og Ull/Kisa ble presset over på defensiven. Vi skapte sjanser, og kunne tatt ledelsen etter bare 5 minutter. Fredrik Garnås slo en innsvinger som Sondre Hole Dokken stusset mot mål. men keeperen fikk så vidt slått ballen i tverrliggeren og ut til corner. HFK fortsatter presset og etter 10 minutter fikk Kyrre Sataøen og Gjermund Lien til godt trekantspill. Lien avsluttet med et godt skudd som keeperen klarte å slå til corner. Den påfølgende ble slått perfekt inn av Stian Bråten. Keeperen til Ull/Kisa endte opp med å stoppe ballen inne i mål, men scoringen ble ikke godkjent.

Etter 12 minutter derimot gikk HFK opp til 1-0. Etter flott veggspill mellom Gjermund

Lien og Jonas Rodegård satte sistnevnte inn sitt første A-lagsmål for klubben.

HFK fortsatte presset, og etter 15 minutter ble uromomentet Bråten spilt fri på blankt mål av Fredrik Garnås. Men et litt dårlig berøring gjorde at det ikke ble den helt store sjansen.

Etter 17 minutter kom Ull/Kisa første visit. Etter et balltap av Arnstein Høva på backen kom de alene igjennom mot Jarle E. Stanes som mesterlig reddet den muligheten.

I det 24. minutt fikk HFK frispark i god posisjon. Etter ett innøvd trekk fyrte Fredrik Garnås av og keeperen måtte ut i full strekk for å redde.

2-0 målet kom etter 31 minutter. Et langt innkast fra Bråten endte med klabb og babb inne i feltet. Til slutt dukket målsniken Jørn Aksel Holm opp og triller ballen i mål fra kort hold.

HFK fortsatte å styre mye av spillet, men spillerene begynte å bli slitne. Det førte til at Ull/Kisa kom mer med i kampen.

Etter 34 minutter kom 1-2 reduseringen etter et gjennomspill sentralt. Derfra og frem til pause hadde Ull/Kisa overtaket i kampen.

I pausen var det viktig å få slappet av og fylt opp med mye væske. Vi ble enige om holde formasjonen mer komprimert, gripe overgangene bedre, samt skjerpe på dødball imot.

2. omgangen åpnet litt som den første og etter 3 minutter kom den første sjansen. Fredrik Garnås spilte fri Arnstein Høva på



Kremlin Palace: Ikke noe å si på kvaliteten på hotellet HFK-spillerne bodde på under oppholdet. Over er hassengområdet med en kopi av Kremlin til høyre. Under til venstre et lite glimt fra matsalen, og til høyre inngangspartiet til hovedbygningen.



et frispark etter et frispark. Men fra sju meter skjøt Høva rett på keeper.

Etter 16 minutter kom Ull/Kisa igjen- nom etter at Dokken hadde misset med en avklaring, men Stanes redder greit.

Ti minutter senere fikk Henning Sørli en stor sjanse alene med keeper etter en flott frispilling av Lien. Men Sørli var uheldig med førsteberøringen og keeperen snappet ballen fra beina hans. Like etterpå kom en lignende situasjon etter en kombinasjon mellom Bråten og Sørli. Og nok en gang reddet keeper.

I det 34. minutt slo Bråten en god corner som den ellers så gode keeperen til Ull/Kisa slapp ned i beina til Egil Andre Solheim. Men han skjøt utenfor fra kort hold.

Kampen burde vært punktert på dette tidspunktet. Men så skjedde det som ofte skjer, at motstanderen utligner istedet. Det skjedde i det 35. minutt, da HFK sviktet fullstendig i markeringen på en corner.

Med 2-2 ti minutter før slutt så seieren ut til å glippe. Men heldigvis svarte HFK med en gang, og gikk opp til 3-2 på en corner i det 85. minutt. Bråten slo hjørnesparket, og Marcus Brekke Larsen dundret ballen i mål fra kort hold. Derfra og ut skjedde det ikke noe spesielt og HFK vant en fortjent seier i varmen i Tyrkia.

Laget: Jarle E. Stanes (Ole Cato Stub-

berud Haugen i 10 min) - Arnstein Høva (Egil Andre Solheim i 17 min), Sondre Hole Dokken, Fredrik Garnås (K), Torleif Rullestad (måtte tidlig gi seg med strekk, Jonas Rodegård 80 i min) - Jørn Aksel Holm (Bjørne Øen i 20 min ut med skade og Henning Sørli i 20 min), Kyrre Sataøen, Gjermund Lien, Per Kristian Rodegård (ut med skade, Abdi Isak Mohammed i 50 min) - Stian Bråten, Marcus Brekke Larsen (Rune Haavelmoen i 10 min)

Best på et ok HFK lag var Sataøen, Lien og Bråten. Vil også nevne ung- gutten Jonas Rodegård som gjorde en meget god figur helt til han ble skadet rett før slutt.

VELLYKKET

På avreisedagen lørdag ble det avholdt en internmatch for de som orket den endte tilslutt med revansje og 6-4 til juniorene.

Dette var en veldig vellykket trening- sleir både sportlig og sosialt. Spillerne levde som proffer i en uke under glimrende treningsforhold i varmt og flott vær. Hotellet var utrolig bra, og ordnet med alt fra skittentøyvask til meget god mat. Vi håper at denne turen fører laget ytterlig i den retningen vi ønsker som klubb.

VI UTFØRER ALT INNEN:

- MURARBEID
- SKIFER OG STEIN
- PEISER OG PIPER
- FLISARBEID

TA KONTAKT FOR TILBUD – BESØK VÅR HJEMMESIDE





www.poulmarkussen.no

MURMESTER POUL MARKUSSEN AS

Narvebrøten 32, 3550 Gol. Tlf. 32 07 59 03, Mob. 95 21 74 28, Fax 32 07 53 16

KJØP DESIGNSOLBRILLER med styrke, uten tillegg i prisen



Gjelder enstyrke glass innenfor +/-4 cyl 2. Tillegg for progressive glass fra kun kr 2200,- Tilbudet gjelder i perioden 25. mars - 16. mai 2008, og kan ikke kombineres med Brillekonto® eller andre tilbud. **www.interoptik.no**

interoptik

Gol: Interoptik Optiker Ness, Furuvegen 14,tlf.: 32 07 47 27
Geilo: Interoptik Geilo, Tunet Varehus,tlf.: 32 09 00 45