



# HALLINGDAL FK

## SENIORSTALL HERRER 2011

### 4. OG 7. DIVISJON

#### KEEPER



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

#### KEEPER



**Joachim Skaret**  
**Født:** 1993  
**Fra:** Ål  
**Tidligere klubber:**  
Ål IL

#### KEEPER



**Tord Magnus  
Fagermo**  
**Født:** 09.07.95  
**Fra:** Bromma  
**Tidligere klubber:**  
Nesbyen IL

#### FORSVAR



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

#### FORSVAR



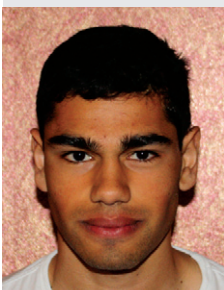
**Vemund  
Syversrud**  
**Født:** 05.07.90  
**Fra:** Rukkedalen  
**Tidligere klubber:**  
Nesbyen IL

#### FORSVAR



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

#### FORSVAR



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

#### FORSVAR



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

#### FORSVAR



**Fredrik Røkkum**  
**Født:** 1995  
**Fra:** Flå  
**Tidligere klubber:**  
Flåværingen IL og  
Nesbyen IL.

#### FORSVAR



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

#### MIDTBANE/ANGR.



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

#### MIDTBANE/ANGR.



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

#### MIDTBANE/ANGR.



**Torleif Rullestad**  
**Født:** 04.06.76  
**Fra:** Grinde,  
Haugesund  
**Tidligere klubber:**  
Skjold, Lyn (utlån)  
og Vard Haugesund  
**Kaptein på  
A-laget.**

#### MIDTBANE/ANGR.



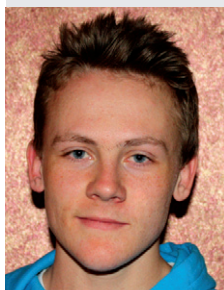
**Stian Bjerkkan  
Bråten**  
**Født:** 10.04.90  
**Fra:** Gol  
**Tidligere klubber:**  
Gol IL og  
Odd Grenland

#### MIDTBANE/ANGR.



**Adnan Helja**  
**Født:** 1987  
**Fra:** Nesbyen  
**Tidligere klubber:**  
Nesbyen IL

#### MIDTBANE/ANGR.



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

#### MIDTBANE/ANGR.



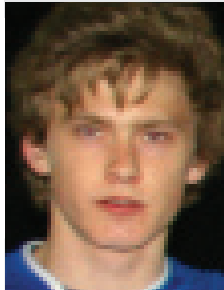
**Simen Andreas  
Hagberg Renslo**  
**Født:** 1994  
**Fra:** Nesbyen  
**Tidligere klubber:**  
Nesbyen IL

#### MIDTBANE/ANGR.



**Kyrrer Lerøy  
Sataøen**  
**Født:** 17.03.83  
**Fra:** Sogndal  
**Tidligere klubber:**  
Sogndal, Fjora,  
Nordstrand,  
St. Hanshaugen  
og Geilo

#### MIDTBANE/ANGR.



**Håvard Stavn  
Ugulen**  
**Født:** 1993  
**Fra:** Nesbyen  
**Tidligere klubber:**  
Nesbyen IL

#### MIDTBANE



**Jan-Eirik  
«Jansen»  
Thorberg**  
**Født:** 13.10.70  
**Fra:** Nesbyen  
**Tidligere klubber:**  
Nesbyen IL, Frisk  
Asker, Kaupanger  
og Bygdø.

#### MIDTBANE/ANGR.



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

#### MIDTB./FORSV.\*



**Gøran Bråten**  
**Født:** 1970  
**Fra:** Tretten  
**Tidligere klubber:**  
Øyer, Øyer/Tretten,  
Ny-Krohnborg, Gol.  
**Trenerutdanning:**  
C lisens (trener I)  
**\* Også oppmann.**

#### OPPMANN



**Kim Østenfor  
Spildrejorde**  
**Født:** 1991  
**Fra:** Nes

#### TRENER 4. DIV.



**Jan-Eirik  
«Jansen»  
Thorberg**  
**Født:** 13.10.70  
**Fra:** Nesbyen  
**Trenerutdanning:**  
UEFA A lisens  
(trener III)

FORSVAR



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

MIDTBANE/ANGR.



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

MIDTBANE/ANGR.



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

KEEPERTRENER



**Snorre Loeng**  
**Født:** 1969  
**Fra:** Oslo  
**Trenerutdanning:** C lisens (trener I). Har også keeperutdanning

FORSVAR



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

MIDTBANE/ANGR.



**Sigurd Bakke Jensen**  
**Født:** 1994  
**Fra:** Hemsedal  
**Tidligere klubber:** Hemsedal IL

MIDTBANE/ANGR.



**Martin Haraldset**  
**Født:** 1994  
**Fra:** Nesbyen  
**Tidligere klubber:** Nesbyen IL

TRENER 7. DIV.



**Rune Haavelmoen**  
**Født:** 12.11.90  
**Fra:** Gol  
**Trenerutdanning:** UEFA B lisens (trener II)

FORSVAR



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

MIDTBANE/ANGR.



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

MIDTBANE/ANGR.



**Praveen Jegetan**  
**Født:** 1994  
**Fra:** Drammen  
**Tidligere klubber:** Strømsgodset IF

ASSISTENT-TRENERE



**Foruten hovedtrener Jan-Eirik Thorberg fungerer spillerne Marius Garnås og Torleif Rullestad som assistenttrener på A-laget.**  
  
**A-lagstrener Jan-Eirik Thorberg fungerer som assistenttrener på B-laget.**



**MOTSTANDERE 4. DIVISJON**

**DRAMMEN FK**  
Spilte i 2. divisjon så sent som i 2009. Ble nummer 7 i 3. divisjon i fjor, men rykket ned som en følge av omorganiseringen av seriesystemet. En av avdelingens største favoritter. Blir trent av tidligere Gol- og HFK-spiller Øystein Garborg. HFK og DFK møttes for første gang i 3. serierunde i år. Det endte med et nedslående 1-10-tap for HFK.

**VESTFOSSEN IF**  
Vestfossen tok en sterk 5. plass i 3. divisjon i 2009, men det ble «bare» 8. plass i fjor. Det var to plasser for langt ned til å klare seg. Også Vestfossen er blant de sterkeste lagene i årets 4. divisjon. HFK og Vestfossen har tidligere vært i samme avdeling én gang – i 1998. Da rykket Vestfossen opp til 3. divisjon, og slo HFK/Gol 3-2 på Vestfossen og 3-1 i Nesbyen. I år startet HFK serien med 1-3-tap borte mot Vestfossen.

**ÅSSIDEN IF**  
Etter å ha hatt klippekort i 3. divisjon i mange sesonger rykket Åssiden ned etter 9. plassen i fjor. Men laget har vist gode takter i vinter. Mest imponerende er 4-1 seieren over Modum FK i NM-kvalifiseringen. Kan bli DFKs argeste konkurrent om opprykk. HFK har tidligere vært i avdeling med både 3. og 2. laget til Åssiden, men har aldri møtt A-laget i seriekamp.

**KONNERUD IL**  
Konnerud gikk litt i oppløsning etter fjoråssesongen. Klubben trenger antagelig tid til å bygge opp et nytt lag, og kommer nok ikke til å være med helt i toppen i 4. divisjon denne sesongen. HFK og Konnerud har tidligere spilt mot hverandre seks ganger i seriesammenheng. Der har HFK endt opp med én seier, én uavgjort og fire tap. Den ene seieren var til gjenngjeld på hele 9-3. Sist gang klubbene møttes var i 2002.

**SVELVIK IF**  
Tross fattige 10 poeng og 11. plass i 3. divisjon i fjor, ser Svelvik ut til å bli en av de største opprykkskandidatene i årets 4. divisjon. Laget har hentet inn mange spillere, blant annet angriperen Kenneth Kvalheim fra Moss. I finalen i årets Buskerucup slo de HFK hele 5-0. HFK møtte Svelvik åtte ganger i serien i perioden 1998 til 2002. For HFK endte det med to seire, én uavgjort og fem tap. HFKs største prestasjonen var 5-0-seieren på Gol i 1998, samme år som Svelvik rykket opp til 3. divisjon.

**IL ROS**  
ROS endte sist i 3. divisjon i fjor, og har mistet mange spillere. Akurat som Konnerud må de bruke tid på å bygge opp et nytt lag. Klubben har heller ikke satt seg høye mål i årets sesong, de skal først og fremst berge plassen i 4. divisjon. HFK og ROS møttes hele 14 ganger i serien mellom 1995 og 2002. HFK endte opp med seks seire, én uavgjort og sju tap. I 1998 var ROS spesielt til bry da de som bunnlag vant begge oppgjørene, og fratok HFK de seks poengene de manglet for å rykke opp til 3. divisjon.

**DRAMMENS BK**  
Kjempet om opprykk til 3. divisjon sammen med HFK og Spa/Bra i fjor, og endte til slutt på 2. plass. Etter en svak start på sesongen kom de sterkt og var solide på høs-ten. Slo HFK 3-0 i Drammen, men vi reiste oss og tok en meget sterk 3-1 seier på Nesbyen i vår siste seriekamp. Nå har trener Dag Vidar Kristoffersen forlatt klubben, og det er usikkert om laget kan hevde seg på samme måte i år som i fjor.

**ÅMOT IF**  
4. plass i 2010. Spilte i 2. divisjon til og med 2007, men overlot så plassen til nystiftelsen Modum FK. Åmot spilte deretter to sesonger i 3. divisjon før de rykket ned i 2009. Åmot et rutinert lag som kan slå hvem som helst på en god dag. Farlige angripere i Jahn Richard Nitter og Trond Skikstein. I fjor vant HFK 3-2 borte og 3-1 hjemme. Det var første gang de to klubbene møttes.

**IL MOINGEN**  
Moingen ble HFKs overmann i 2008 sesongen da de vant vår 5. divisjonsavdeling og rykket opp. Endte på 6. plass i debutsesongen i 4. divisjon, og avanserte til 5. plass i fjor. Litt usikkert hvor godt laget er i år, men det lovet ikke bra at de ikke klarte å stille lag til seriestarten. HFK har møtt Moingen seks ganger, noe som har endt med to seire, én uavgjort og tre tap. Begge seirene kom i 2010.

**SLEMMESTAD IF**  
Bortsett fra en gjestesisitt i 3. divisjon i 2008, har Slemmestad vært stabilt i 4. divisjon siden 2003. Etter en ujevn start på fjorårssesongen løftet laget seg etter trenerskifte, og spilte seks kamper på rad uten tap fra juni til august. Det sikret nok 6. plassen og fornyet kontrakt i 4. divisjon. HFK slo Slemmestad 4-1 i 2. serierunde i år og har totalt to seire, én uavgjort og to tap mot klubben fra Røyken og Hurum.

**SOLBERG SK**  
I 2009 rykket cupfinalisten fra 1952 ned etter sju sesonger i 3. divisjon. I fjor berget de plassen i 4. divisjon etter 4-4 mot Slemmestad i siste runde. HFK har møtt Solberg 16 ganger i seriesammenheng. Det har endt med åtte seire, én uavgjort og sju tap. HFK hadde et godt tak på Solberg på 90-tallet, men det forandret seg drastisk. Solbergs 13-0 seier i 2002 er HFKs største tap noensinne. I fjor ble det et bittert 2-4 tap på bortebane, men HFK fikk en kraftig revansje med 5-0 på Nesbyen.

**SBK SKIOLD**  
Skiold vant sin 5. divisjonsavdeling i fjor, og ble kretsministere etter 4-3 over Birkebeineren 2. Kan bli en vanskelig motstander. HFK har møtt Skiold ti ganger. Det har gitt tre seire, én uavgjort og seks tap. To av seirene kom i opprykksåret 2009.

**IF BIRKEBEINEREN 2**  
Nyopprykket fra 5. divisjon. Antagelig blant de svakeste lagene i avdelingen. HFK møtte 2. laget til Birkebeineren i 2002, og tapte begge kampene (2-3 og 1-2).