



SpareBank 1
HALLINGDAL VALDRES

Golingen

Desember 2018 - Klubbavis Gol Idrettslag

43. årg.



*Gol IL ønsker alle en
riktig god jul og et godt nytt år!*



Bak fr.v.: Thea R. Evjen, Synne L. Belsnes, Ida T. Magnussen, Milla Dokken, Elina H. Kjølvik, Sigrid Vestheim, Nora Viko Flaget, Yvonne Pedersen, Tuva Flatland og Vårin S. Stave. Foran fr.v.: Henriette M. Hamre, Jenny Strandheim, Guro M. Bjørnebråten, Mari T. Moen, Maria Dokken, Sara Slettemoen, Susanne Jonsen og Maria H. Paulsen.

Golingen

Redaksjonskomité:

Arve Rustberggard, Kjell Slåtten
& Kjetil Åmellem

Gol idrettslag:

Tronderudvegen 1B

Daglig leder

Arve Rustberggard
948 77 037
post@golil.no

Kontortid:

Mandag – fredag 09.00 – 16.00
Avvik kan forekomme.

Produksjon:



Gol Idrettsarena:

Tronderudvegen 1A

Sports og Hall adm.

Martin Kilmark
404 33 527
golidrettsarena@gmail.com

INNHold

s. 3	Gol Idrettsarena
s. 3	Minneord
s. 4	Gol Idrettsråd
s. 6	Alpin
s. 7	Håndball
s. 8	Fotball - Gol IL
s. 9	Fotball - HFK
s. 10-12	Langrenn & Skiskyting
s. 14	Svømming
s. 15	Skøyter
s. 15	Besøktstjenesten
s. 16-17	Seniortrimmen
s. 18	Portrettet
s. 19	Seniortrimmen
s. 20-21	Røde Kors
s. 23	Klatring
s. 23	Prisutdeling 2017

Lederen har ordet

Et år har gått siden jeg som stolt leder av Gol IL, gleda meg over de flotte idrettsanlegga i bygda vår.

Nå har vi to kunstgrasbaner og en flott idrettsarena med håndball-, klatre- og basishall. Det som vi ser nå, etter litt over et års bruk, er en stor aktivitet som turn og håndball, og det er tydelig at to kunstgrasbaner er nødvendig. Klatreveggen er mye i bruk, men trenger kanskje litt mer innarbeiding. Svømmegruppa er en forholdsvis liten gruppe i idrettslaget, men kan likevel vise til gode resultater.

Noe jeg gleder meg stort over, er at flere av gruppene har sett mulighetene som en basishall har og benytter seg av den. Som leder mener jeg at idrettslaget skal bruke tid på aktivitet og ikke drift av anlegg.

Vi har endelig fått til en avtale om drift av Gol Idrettsarena med Gol kommune, men at det blir krevende økonomisk, er det ingen tvil om.

På grunn av den store aktiviteten er det vanskelig å få plass til store kommersielle arrangement i hallen, men skal vi få dette til å gå rundt, tror jeg vi faktisk en nødt til å tenke i de baner.

Jeg gleder meg også over rulleskøytebanen på Glitre, som jeg håper vil bli mye brukt. Og selv om Gol Idrettslag ikke har ansvar for pumptracken, håper jeg dette blir en populær aktivitet for barn og unge. På Solseter er et stort prosjekt med utbygging av stolper og lys godt i gang. Denne dugnaden tror jeg er viktig for hele Gol.

Flere grupper har mange arrangement i løpet av året. Turnstevne i sommer var en opplevelse å være med på, og nok en gang viste turngruppa at dette kan de. Hallingcup ble også et flott arrangement, som kan bygges videre på.

Nå er det snart snø og is og vinteraktivitet som alpint og langrenn står for døra. På Glitre skal det arrangeres skøyte NM. Om værgudene er på vår side disse de to dagene i desember, kan det bli moro. Har tro på at de beste skøyteløperne i Norge fortsetter framgangen fra forrige sesong.

Gol Idrettslag har gjort noen viktige valg, uten et godt samarbeid med Gol kommune hadde ikke dette vært mulig.

Vil også få takke sponsorer og næringslivet for den støtten dere viser oss.

Det som Gol Idrettslag har fått til, hadde ikke vært mulig uten støtten fra Sparebankstiftelsen, tusen takk.

Takk for samarbeidet til alle grupper og lykke til videre.

God Jul og godt nytt år!
- Magne Øynebråten



Lørdag 29.12

Kl.11.30 Offisiell åpning.

Kl.12.00 Stevnestart

Søndag 30.12

Kl.12.00 Stevnestart.

Stor seiersseremoni etter stevneslutt med fyrverkeri.

Kom og se Norges beste skøyteløpere!



HALLINGDAL BILSENTER A/S

3550 GOL / Tlf. 32 07 99 30



Mercedes-Benz

hallingdal-bilsenter.no



PEUGEOT

Lie Sport & Fritid

Sentrumsvegen 110, 3550 Gol

sport 1

ekte sport®

Tlf. 32 07 40 27 - lie.sport-fritid@sport1.no



MOTELL - KAFETERIA - TLF. 32 02 97 20



GOL STÅL AS

golstaal.no

Bohus®

MØBELHUSET GOL

Glitre Næringspark - Tlf. 32 02 99 90

ÅPENT 10-20 (16)

Gol Taxi

Vi er der for deg - trygg og god taxi

Tlf. 32 07 42 13

Ønsker alle god jul og godt nytt år!



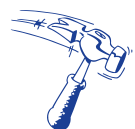
Brenna Entreprenør AS

www.brennaas.no

øynebråten

anleggsteknikk

Skr. Blakkestad



Bygg og Vedlikehold



3550 Gol - post@skrblakkestad.no

Mob: 928 83 572 - www.skrblakkestad.no

HOVLI AUTO AS

www.hovli.no

GIA – Gol Idrettsarena

1 år i jobben – Martin Kilmark

1 år med spennende oppgaver og gode opplevelser. Det har vært givende å være med på reisen i Gol Idrettsarena. Fra nytt bygg til fullt bygg. Det er langt flere brukere i bygget denne høsten enn forrige høst. Både i regi av Gol IL, men også andre idrettslag/aktører. Basishallen blir ofte brukt av Hallingdal folkehøyskole, NTG Geilo og ski/snowboardgruppene fra Hemsedal, Geilo og Ål benytter og seg av gode treningsfasiliteter. Full rulle med treningsgruppen til Torhild Barlaug (Mrs Burpees). Linda Granlund tilbyr Yoga en gang i uken. Informasjon om påmelding på dette finner dere på Facebook. Linda Granlund – YOGA og Mrs Burpees er søkenavn.

F.o.m. 1. nov. utvides tilbudet på GIA!

Da åpner personlig trener Thomas B. Johannessen dørene til det nyinnredede kontoret sitt på GIA (rom 224, innerst i gangen oppe). Thomas er utdannet PT fra Norges idrettshøgskole, og har tidligere jobbet som bl.a. lektor, prosjektleder og gründer.

F.o.m. uke 45 og frem mot jul vil PT Thomas tilby følgende:

1) Morgen- og lunsjtrening: Tren intenst og effektivt i mindre grupper på crossfit-rommet Goliat (30 min.-økter, 1-3 ganger i uka)

2) Personlig trening: Nå dine helse- og treningsmål med en skreddersydd plan, personlig veiledning, tett oppfølging og dokumentert fremgang (på Goliat og/eller i eget PT-rom)

Etter nyttår utvider PT Thomas tilbudet med:

3) Fysiologisk test-lab: Få status, og mål den faktiske effekten av innsatsen din (kroppsanalyse, makspuls, laktatprofil, estimert oksygenopptak, m.m.)

4) Kostholdsveiledning: Legg om til et sunnere kosthold, oppnå varig vektnedgang, endre livsstil (kartlegging, veiledning, planlegging, oppfølging)

For påmelding eller info, ring Thomas på 976 77 330, eller ta turen innom GIA for en prat.

Klatregruppa har inngått samarbeid med Hemsedal, Ål og Valdres. Resultatet er en omreisende klatrecup – spennende!

Fullstendig prisliste for Goliat og klatring ser du her ->

- GOL IDRETTSARENA -
KLATRING - CROSSFIT

FULL PAKKE
4500,- 12 mnd
3000,- 6 mnd

KLATRING
2750,- 12 mnd
2000,- 6 mnd

GOLIAT
3000,- 12 mnd
1800,- 6 mnd
1100,- 3 mnd
450,- 1 mnd

Medlem i Gol IL 25%

KONTAKT
goldrettaarena@gmail.com
for bestilling/kjøp av medlemskap

GLAD INKLUDERENDE AKTIV

SpareBank 1 HALLINGDAL VALDRES

Jan Helge Sørлие | 6.4. 1961 – 7.10. 2018

Håndballen har mista ein støttespelar. Jan Helge Sørлие døyde brått den 7. oktober berre 57 år gamal.

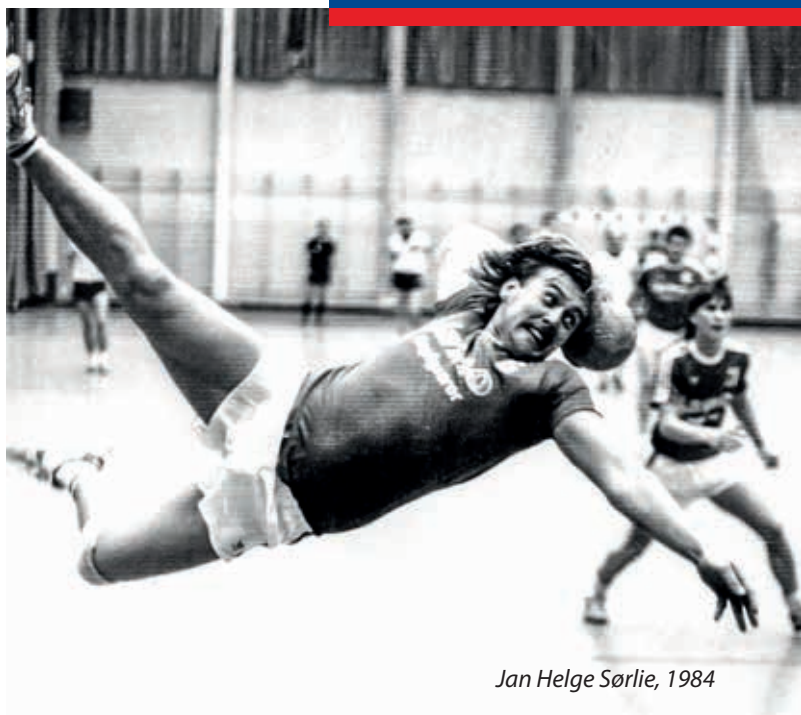
Jan Helge spelte over 500 seniorkampar i håndball for Gol på 70-, 80, og 90-talet. Han var kjent som ein sterk, uredd og lur linjespelar, men han blir nok mest hugsa som miljøskapar. På trening, i garderoba og til og frå kampar var Jan Helge ein som skapte optimisme og engasjement. Dei endelause påfunna frå Jan Helge kan det haldast mange mimrestunder om. Jan Helge var også hovedpersonen i det mest brukte håndball-bildet frå Gol (til høyre).

Seinare har Jan Helge også gjort ein stor innsats som trenar for aldersbestemte lag. Mest kjent er nok historia frå 2005, der både røyk og kroppsvekt vart lagt i potten ved eit veddemål med eit jentelag han trenea. Dermed vart både røyk og kiloar effektiv borte for ei periode.

Jan Helge har også spelt fotball og bandy (keeper). Minnet om Jan Helge sin innsats som spelar og trenar vil leva vidare i Gol IL.

Sigvat Morken/Tore Ness

Minneord



Jan Helge Sørлие, 1984

Julehelsing frå Gol Idrettsråd

Nok eit idrettsår går mot slutten, og vi skriv snart 2019. Tida før jul er hektisk for dei fleste. For lag og organisasjonar er dette tida for oppsummering av året som har gått, og å legge planar for året som kjem.

Aktivitet og anlegg.

2018 har vore eit godt idrettsår, og med stor aktivitet både på og utanfor den enkelte arena. Gol Idrettsråd sin innsatspris for 2017 vart delt på to utøvarar, Frida Strendo frå Hallingdal Fotballklubb, og Sondre Evjen frå NMK Gol. To unge utøvarar som på kvar sin arena hevdar seg godt i sine idrettar, og som har planar for framtida. Dei vert omtala som positive utøvarar som engasjerer seg i klubben og er gode forbilder for både unge og eldre.

Det er mange som fortener ros, og det er alltid farleg å framheve nokon, men vi har nokre få utøvarar som hevdar seg på den internasjonale arena. Det er langrennsløpar Pål Golberg, årets 4. plass i OL, mange gode plasseringar i World cup, og fornya plass på landslaget. I tillegg har vi Sondre Evjen som i år har fått sitt internasjonale gjennombrot i Ral-lycross med mange topp-plasseringar. Vi gratulerer med prestasjonane og takkar for den positive måten dei representerer Gol og idretten på.

I Gol og Hallingdal blir det brukt mykje ressursar på å bygge og vedlikehalde idrettsanlegg. Det er heile tida nye anlegg under planlegging og bygging. Ikkje minst går det med eit utal dugnadstimar for å halde anlegga ved like og i drift. Her er det mange som gjer ein stor innsats. Vi har nyleg sett heile skimiljøet på Gol i sving for å ruste opp trasè og lysanlegg på Solsæter.

På det årlege sportsmøtet til Norsk Motorklubb (NMK) vart NMK Gol tildelt prisen som beste arrangør i 2018. Prisen fekk dei for gjennomføring av Goldagsløpet. I romjula skal Gol i.l. v/skøytegruppa arrangere NM i sprint for senior og junior på Glitre stadion. Knallbra at det fortsatt vert arrangert mesterskap på naturis, og ein stor honnør til skøytegruppa. Årsmeldingane til dei ulike klubbane viser stor aktivitet på alle arena. Vi har anlegga på Hallingmo med idrettshall, turnhall, klatrevegg, kunstgrasbaner, friidrettsanlegg, symjebasseng, pumtrack og lysløype. Vi har skøytebana på Glitre, skianlegget på Solseter, motorsport-

senteret på Fuglehaugen, golfbane på Granheim og flyklubben sitt anlegg på Klanten. I tillegg har vi fleire private og kommersielle anlegg som tilbyr ulike aktiviteter.

Nye anlegg, og god drift av eksisterande anlegg, viser eit lokalsamfunn som prioriterer arbeidet med fysisk aktivitet.

Eit begrep som er i ferd med å slå rot er «Aktive lokalsamfunn». Aktive lokalsamfunn handlar om korleis vi i fellesskap kan gje gode aktivitets- og oppvekstvilkår for alle aldersgrupper i vårt lokalsamfunn. For å få dette til må vi etablere samarbeid mellom det offentlege, det frivillige og det private (næringsliv). Ved samarbeid kan vi utnytte ressursane betre, og etablerte tilbod som varer over tid. Dei som har arbeidd systematisk med dette gjennom nokre år ser ein positiv effekt, særleg blant dei som normalt «ramlar utanfor» den tradisjonelle idretten. På Gol har vi teke eit lite steg og utarbeida ein felles aktivitetsplan som forpliktar kommunen og idretten til samarbeid og gjennomføring. For å kunne realisere dette har vi henta støtte frå Buskerud Idrettskrets. Her ligg det mykje interessant arbeid framfor oss alle.

Regionalt og nasjonalt.

For å kunne gje gode aktivitetstilbod for alle, må vi samarbeide på tvers av dagens kommunestruktur. Vi ser at samarbeid mellom klubbar i Hallingdal er aukande, og når dette vert organisert på rett måte så vert det positivt for alle. Eit av fleire gode dømer på dette er Hallingdal Fotballklubb (HFK). Det vil ikkje vere mogleg for den enkelte kommune/idrettslag å tilby idrettsanlegg og aktivitetstilbod i alle idrettar. Skal vi nå ut til alle, må vi samarbeide. Det er utarbeida ein felles plan for regionale idrettsanlegg i Hallingdal. Målet er at denne skal handsamast i Regionrådet og deretter vedtakast i dei enkelte kommune. Forpliktande samarbeid på tvers av kommunegrensene vil også gje grunnlag for høgare andel av tippemidlar.

Vi ser også at det kjem strukturendringar over oss, og som vil ha konsekvensar for framtidig organisering. Buskerud Idrettskrets har, saman med Akershus og Østfold, starta arbeidet med å etablere ein felles idrettsregion Viken. Dette arbeidet går parallelt med den politiske prosessen, og dersom alt går etter planen vert dagens idrettskrets lagt ned og

ny idrettsregion Viken etablert frå 01.01.2020. Idretten i Hallingdal vert ei forholdsvis lita brikke i ein slik stor region, og skal vi få gjennomslag for våre meiningar og våre ynskjer vert det endå viktigare at Hallingdal står samla.

Norsk idrett (NIF) har også sett i gang eit stort moderniseringsprosjekt. Eit av måla med denne prosessen er å styrke arbeidet med fellestenester (digitale fellestenester, IT-støtte, økonomi, anlegg m.m.), og gjennom dette forenkle det administrative arbeidet ute i idrettslag slik at meir av ressursane kan gå til auka idrettsaktivitet. Høyringsutkasta gjev signal om endringar som vil ha konsekvensar for oss lokalt. Mellom anna forslag om regionale idrettsråd og ikkje idrettsråd i kvar kommune. Denne prosessen skal gå fram til vedtak på idrettstinget i mai 2019. Her er det også viktig at vi markerer vårt syn og helst samla for Hallingdal.

Oppsummering.

I Hallingdølen og andre media kan vi fylgje utøvarar og lag som hevdar seg godt både lokalt, regionalt, nasjonalt og internasjonalt. Vi les om nye anlegg som vert bygd, om store og små idrettsarrangement i Hallingdal, og om eldsjeler som gjer ein stor innsats i sine klubbar. I sum vert dette gode idretts- og aktivitetstilbud, og som viser at idretten tek eit stort samfunnsansvar.

Ein stor takk til alle for innsatsen i 2018, og med ynskje om ei god og aktiv julehøgtid.

Julehelsing frå Gol Idrettsråd
Atle Magne Strandos, leiar



Alpint-/freeskigruppen har hatt trening i Skagahøgdi skisenter 2 ganger i uken gjennom hele vintersesongen 2018, en kveld med jibbetrening og en kveld med alpin-trening. Av utøverne i gruppen er det færre som kjører alpint, men flere som driver med freeski. Styret besluttet derfor å skifte navn på gruppen til Gol alpint/freeski.

I løpet av vinteren arrangerte gruppen som vanlig sonerenn med ca 100 deltakere. I tillegg arrangerte vi kretssamling i forkant av uttakningsrennet til internasjonale barneskirenn. Begge deler like vellykket.

Utøverne i Gol alpint/freeski har denne sesongen deltatt på både sonerenn, Bendit alpicup, jibbe- og freeskikonkurranser. Utøverne i jibbegruppen har gjort det bra i konkurranser; bl.a. i Buskerud cup, Ål junior freeride og Hemsedal junior freeride.



Jardar på Fonna

Mange kjørte og bra under Påskeshred på Ål palmesøndag. I tillegg deltok de fleste på presisjonshoppingen som vi hadde på sesongavslutningen. Etterpå var det grilling og premieutdeling. Premie til alle og trekkepremier fra Lie Sport og Intersport.

Som vanlig ble sesongen avsluttet på Kramsjø i Herand, ca. 30 stk. totalt med stort og smått. Det ble en fantastisk helg i nydelig sommervær. Godt føre og gode badetemperaturer. Ski på Fonna ene dagen og aktiviteter i og på sjøen andre dagen. I tillegg ble trampolinen i Jondal godt brukt.



Påskeshredd, Ål

Vi har allerede startet årets sesong med barmarkstrening i basishallen en gang i uken. Dette har vist seg å være et svært populært tilbud, og vi har måttet dele gruppen i to. Nytt av året er samarbeidet vi har fått til med Hallingdal folkehøgskule. Elever fra Switch-linjen bidrar som trenere.



Oddgeir, Jardar, Hans, Ida og Guro på Fonna

De har lang erfaring på ski/brett, og flere av dem har tidligere trenererfaring i både hall og bakke. I tillegg har vi fått med oss to nye alpintrainere til vinteren. Vi er svært glade for å kunne tilby utøverne våre mye bedre oppfølging på trening både i hallen og når vi starter på ski/brett.

Denne vinteren skal vi, i tillegg til sone-
renn søndag 13. januar, arrangere en
jibbekonkurranse lørdag 23. mars. Dette er
i samarbeid med Hallingdal folkehøgskule,

og det blir en uhyttelig konkurranse for alle som synes det er moro å leke seg på ski/brett.

Denne sesongen blir det jibbetrening mandager og alpin trening onsdager. Hjertelig velkommen til alle som har lyst å være med i Gol alpint/freeski til vinteren. ;)

Trude Andersen Børtnes
leder Gol alpint / freeski



Sesongavslutning, Skagahøgdi skisenter

SKAGAHØGDI SKISENTER

Rabatt på sesongkort
for medlemmer av
Gol IL ut 2018

Ungdom (7 – 17 år)	kr. 2 500,-
Voksen (18 – 64 år)	kr. 2 900,-
Familie (2 + 2 / 1 + 3)	kr. 9 900,-

skagahogdi.no



Store og små i håndballgruppa stortrives i flotte Gol idrettsarena. Det er et fantastisk sted både for trening og kampavvikling. Vi gleder oss over god rekruttering blant de yngre laga, men er og veldig glad for at ungdommene våre fortsetter å spille som gutter 13, jenter 15 og som unge damelag. Vårsesongen 2018 hadde håndballgruppa 3 lag med i regionserien; Gutter 12, jenter 14, damelag og herrelag. Seniorlaga er samarbeidslag med spillere fra Nes, Ål og Gol (NÅG). Gutter 12 er et samarbeidslag med spillere fra Nes og Gol. I regionsserien deltar lag fra Buskerud, Vestfold og Telemark.

Høstsesongen 2018 har vi fire lag med i regionsserien; Gutter 13, jenter 15 og 2 damelag. Det gode samarbeidet med våre naboklubber er videreført. Med 2 damelag i samme divisjon ligger det an til et par spennende innbyrdes oppgjør.

De yngre laga deltar i Gjensidige Hallingdalserien med 6-7 lag. Serien avvikles ved dagsturneringer 3 ganger hvert halvår og det er stor stas for de yngste å spille på hjemmebane når det er Gol sin tur til å arrangere. Vi synes det er flott å få vist fram hele Gol Idrettsarena i slike sammenhenger. Håndballsesongen avsluttes for de yngste med felles avslutningskveld i hallen ved påsketider.

I høstferien har vi startet opp igjen med 3-dagers håndballskole for aldersgruppa 1.-7. klasse; nå som Rema 1000 Håndballskolen.

Mix 1.-3. klasse

1.-3.klasse trenes høsten 2018 av Olav Åsar-moen Rygg, Josefine Lien Blakkestad og Eirik Ressel Møllerplass. Det er en skikkelig oppsving for de minste, med mange nye spillere!! Det er så artig! De trener torsdager fre kl 17:30-18:30.

De deltok på sesongens første Hallingdalserie med 2 lag. Alle synes det var veldig artig å få spille kamper.

Mix 11 år

Mix 11 år trenes av Ingrid Lybekk Kinnebergbraaten. Det er flere nye spillere i høst, og de er en god gjeng!! De lærer mer og mer, og det er så artig og fint å se utviklinga! Mix 11 år trener på mandager

kl 17:30-19. De deltok på sesongens første Hallingdalserie, og gjorde en solid innsats. De spilte godt sammen som lag, og alle gleder seg til flere kamper i løpet av sesongen.

Gutter 13

Guttelaget deltok for første gang i regionsserien sesongen 2017/2018. Seriespill mot lag som kommer utenfra dalen ga mersmak og guttene er godt i gang med ny sesong. De første kampene har vært jevnspilte kamper og det blir spennende å følge laget videre. Trenerne er Sindre Rotegård og Ole Morten Sivertsen. Samarbeidslaget deltok og på Ål-cup våren 2018 og endte på en strålende 2.plass. Guttene imponerte også stort med å ha 2 spillere som vant hver sin årsklasse i «hardaste skot-konkurransen; Karl Erik Slåtto vant gutt f. 2005-lassen og Sebastian Sivertsen Ålien vant gutt f. 2006-lassen.

Jenter 13

Jentelaget deltok sesongen 17/18 i Hallingdalserien og har besluttet å fortsette der sesongen 18/19 også. I tillegg til seriespill i Hallingdal ønsker laget å delta på en cup utenfor dalen. Det er gledelig at noen jenter fra Torpo også har blitt med på laget. Jentene trener fra kl. 17.30-19.00 på onsdager. Sesongen 18/19 er Pernille Markussen og Stine Leikvold trenerne. Laget sesongavsluttet med Ål-cup-deltakelse våren 2018.

Jenter 15

Jenter 2003 har stort sett vært den samme gjengen siden de startet med håndball. Det har vært noen frafall, men også nye som har startet. Det var et lite trenerskifte i teamet sist sesongen. Olav Rygg reiste på folkehøgskole, mens Stine Grangård Leikvold kom inn. Hovedtrener er Finn-Terje Bøe. Etter at de vant sin gruppe året før, spilte de denne sesongen i B-puljen. Det ble en tøff start, men jentene klarte å vinne en del kamper på slutten av sesongen. De var også med i region sør cupen, der de ble slått ut i 8-dels finalen. De avsluttet sesongen med deltakelse på Ål cup. Der fikk 2 jenter bli med på All-star laget. Ida Risdal og Elina Haugstad Kjølvik representerte Gol i All-star kampen.

Sesongen har nettopp startet, og laget åpnet med seier. Det kommer til å bli en jevn og tøff serie. Nytt for året er at 4 spillere har blitt tatt ut på SPU samlinger i Drammenshallen. Guro M. Bjørnebråten, Henriette Marken Hamre, Helene D. Nibstad og Elina Haustad Kjølvik har deltatt. Av disse ble Helene og Elina tatt ut på hvert sitt lag som skulle representere Buskerud i Regional Bylagsturnering på Nøtterøy. Det ble valgt ut 24 spillere ifra hele Buskerud, og derav 2 fra Gol.

NÅG Senior damer 1

Denne sesongen går vi inn med hele 2 damelag i 5. divisjon. Vi har et lag som satser litt mer, trener 3 dager i uka og jobber hardt for å nå denne sesongens mål, opprykk til 4. divisjon. Vi starta tidligere i sommer med å bygge samholdet, ved at vi reiste til Spania og Granollers cup.

Fantastisk tur med mye moro.

Og samhold og treningsvilje er mye av det som er styrken til laget. Laget har to engasjerte og ivrige trenere, Erlend Grubben og Jeanett Aronsen, og de gir mye til laget. Så oppfordring til folk må være å komme i hallen for å heie damene frem.

 [handballdamene.hallingdal](#)

NÅG Senior herrer

Sesongen 17/18 spilte samarbeidslaget NÅG i 4. divisjon. Siste hjemmekamp ble en fartsfylt og spennende kamp hvor serievinner Rjukan holdt på å gå på sitt første tap for sesongen. Til tross for iherdig innsats fra utespillerne og keeper dro imidlertid bortelaget i land en ett-måls-seier. Ved ferdigspilt sesong ble dermed fasiten en plass midt på tabellen, noe laget kan være godt fornøyd med.

Vi takker igjen engasjerte trenerne, hardtarbeidende oppmenn, velvillige sponsorer, støttende foreldre, håndballentusiast og leder Erlend Grubben, styremedlemmer og alle andre som legger ned betydelig innsats for at vi kan holde på med det vi liker så godt!





Foran fr. v.: Amund Skredegård, Hans Jørgen Nyborg Lied, Oliver Aronsen, Sivert Slettemoen, Anders Elstad Eriksen, Marius Bækken, Abbas Amir Ahmed og Poluku Bell. Bak fr. v.: Jan Tore Rue (trener), Johan Gulestøl Gangsøy, Domantas Turka, Moushab Mahamud Barreh, Ola Haugstad, Erlend Andre Rue, Kasper Pawicki, Gustavo Josvanger, Ole Einar M. Langehaugen, Simen Flaget og Ole Skredegård (trener). Ikke tilstede men som også har bidratt i en eller flere kamper: Udomsak Kunwong, Mathias Rustberggaard, Yousef Qaroot og Alexander Elias.

Sesongen 2018 er slutt og det har vært en svært bra sesong for fotballgruppa. Tenker da både sportslig og økonomisk.

Vi har igjen hatt stor aktivitet i år. Nye banen "Gamle Grus" var et kjærkommet tilskudd i 2017 og aktiviteten der nede er også stor. Nytt servicebygg skal være klart til Halling Cup 2019. Da har vi fått ett kjempeflott anlegg til litt over 6 millioner kroner uten å tappe kassa for oppsparte midler.

Takk til Gol IL, Sparebank 1 stiftelsen Hallingdal, Gol Kommune, Golberg Maskin, Turhus Maskin, Gol Installasjon, Gol VVS, sponsorer og egeninnsats og anleggsleder Ove Rygg – og Hallinglaft AS.

J15 - KRETSMESTERE 2018

Gol har igjen fått et lag som kretsmestere i Buskerud. Denne gangen var det Gol/HFK Jenter 2003 som i høst ble kretsmestere i J 15. Dette er stort for en liten klubb som Gol. Helt til siste kampen i høstserien var det spenning om hvilket lag som skulle ta tittelen kretsmestere i Buskerud i J15-serien. Gol/HFK og Haugsbygd kunne begge ta tittelen hjem, så her var det spenning i begge lag onsdag kveld på Hallingmo på Gol. Foreldre, venner og andre fans hadde tatt turen ut denne kalde høstkvelden for å heie hallingjentene frem til seier. Gol/HFK startet friskt og scoret allerede etter 1 minutt av kampen. Mye bra spill og flotte prestasjoner gjorde at Gol/HFK ledet 4-0 til pause og seieren var godt innenfor rekkevidde for hallingjentene. I andre omgang styrte jentene spillet og kontrollerte kampen. Gol/HFK scoret ytterligere to mål og seieren var et faktum.

Jubelen kunne slippes løs og jentene feiret med sprudlende sjampanje (alkoholfri) og gledeshyl. Dette var veldig fortjent da jentene i hele høst har vist utrolig bra laginnsats fra keeper bakerst til spissen fremst på banen. De har utviklet seg mye fotballmessig og trøkket til i dueller. Det er spesielt moro at hallinglag biter fra seg i kamper mot etablerte og gode jenteklubber fra Buskerud. Det viser at det gror godt i jentefotballen i Hallingdal. Gol/HFK er et samarbeidslag mellom Gol IL og Hallingdal FK, og spillere på laget er fra Gol, Ål og Nes. 9 av jentene er også tatt ut på kretstreninger i Buskerud.

Sportslig:

Samarbeid med andre klubber blir mere og mere viktig pga. færre spillere i kullene 15 og 16. HFK har vi et godt forhold til og i høst var det Gol J15 som fikk til et samarbeidslag. Sist Gol hadde kretsmestere var i 2015 med J 2001 og i 2012 med G 1999 (7'er serie).

Gol/Hemsedal G 2002 vant 1. divisjon G 16 i Buskerud i høst etter å ha vunnet 2. divisjon i vår. Gol/Nes G 2004 ble nr. 5 i kampen om Kretsens Pokal G 14 i høst. Gol J 2005 har vunnet mye i år og skulle vært i 1. divisjon i høst. De vant 2. divisjon greit og det samme gjorde Gol G 2005 i høst. Blir en ny og spennende sesong i 2019. Mange av lagene er også på ulike cuper rundt omkring og gjør det bra der også.

Gol IL Fotballgruppe har også fått sving på Halling Cup i fotball i juni sammen med Nesbyen IL Fotballgruppe og Halling Cup Futsal i januar. To store cuper, som endelig gir en del kroner i kassa og imponerende dugnadsinnsats fra våre medlemmer. Neste år skal vi også arrangere en runde i NFF Buskerud sin Futsal serie på Gol.

Takk til alle trenere, lagledere, dommere, spillere, foreldre og sponsorer for flott innsats i sesongen 2018.

- Tore Ness - Leder Gol IL Fotball





Fotball - HFK



Vårt fotballtilbud er viktig for barn, ungdom og voksne i Hallingdal. Vi driver bredt og har stadig nye prosjekter på gang.

Aktiviteten er stor gjennom hele året og dette er noe av det vi driver med:

- Juniorlag og flere seniorlag for begge kjønn.
- Over 100 kamper avvikles i løpet av en sesong. 2-4 treninger i uka med servering av spillermåltid til ungdommene før trening. Dette i samarbeid med Gol IFO.
- HFK driver Gol Idrettsfritidsordning (IFO) med matservering.
- HFK-akademiet: Et tilbud for ungdom som ønsker å trene fotball også utenfor sesong. Her skjer uttak til krets- lag, og videre landsdelsamlinger og landslag, men vi i Hallingdal har ingen uttak til selve akademitreningene. Det er åpent for alle jenter og gutter født i 04-07.
- Flere av spillerne våre tar trenerkurs og bidrar som trenere på akademiet. Dette er veldig god erfaring å ta med seg videre.
- To av trenerne våre har fått verv som kretsagstrenere i Buskerud – det er artig!
- Godt og viktig samarbeid med Gol VGS om programfaget toppfotball, for at ungdom som vil satse på fotball kan bli boende i dalen så lenge som mulig. Jo lenger ungdom blir boende i dalen, jo større sjanse er det for at de en dag flytter tilbake.
- En uke i mars hvert år reiser vi på treningsleir til Spania/Tyrkia. Det er åpent for alle spillerne på lagene våre, og vi har reist med et følge på ca. 80 stk. de siste årene.
- Vi deltar på Norway Cup hver sommer med 2 guttelag og 1-2 jentelag.
- De siste årene har flere spillere fra Hallingdal tatt steget ut i toppfotballen. Det er veldig stas og viktig med slike forbilder!
- Det brytes stadig nye barrierer prestasjonsmessig, både i seriespill, NM og Norway Cup, men vi er også veldig opptatt av at vi skal være et bredde tilbud. Bredde og topp - hånd i hånd!
- HFK er en «Ta Vare»-klubb med fokus på trafiksikkerhet.
- Vi har spesielt to prosjekter for fremtiden:
 1. Unified fotballtilbud
 2. Innendørs fotballhall

Vår egen Idrettsfritidsordning (Gol IFO) er snart ferdig med sitt åttende driftsår, og drives av engasjerte og dyktige voksne. De er for det meste ute og driver med all slags lek, aktiviteter og friluftsliv. Den nye hallen som nabo skaper også muligheter for populære og morsomme aktiviteter som turn og klatring. Det er godt å se at barn får flere timer fysisk aktivitet hver dag i et stimulerende og trygt miljø.

Vi vil takke sponsorer, spillere, ansatte, støtteapparatene, publikum, foreldre, sjåfører og alle som har hjulpet oss for støtten i år. Vil også takke Hallingdølen som har gitt hallingdalsfotballen god oppmerksomhet i lokalavisen og på nettsida. Det setter vi stor pris på! Nå skal vi lade batteriene og jobbe godt videre frem mot neste sesong.



Langrenn & skiskyting

Velkommen til ny vinter på Solseter Skiarena!

Langrennsgruppa ønsker alle hjertelig velkommen til å ta seg en skitur enten på dag eller kveldstid i lysløypa.

Løypenettet blir klargjort så snart det kommer snø og vi håper så mange som mulig vil benytte seg av Solseter og kommer seg ut på ski.

Langrennsgruppa har det økonomiske ansvaret for drift og vedlikehold av anlegget. For at langrennsgruppa skal kunne ha mulighet til å kunne tilby skiløyper til golinger og hyttegolinger kreves mye dugnadsinnsats. Flere hundre dugnadstimer har blitt lagt ned med bytting av stolp og armatur i hele 5 km sløyfa og ned til 3km krysset.

Skicrossen har blitt videreutviklet hvor det har blitt satt sammen og beiset grillbuen, i tillegg gjort endringer i crossen. Prosjekt lyanlegg og videreutviklinga av skicrossanlegget slutføres i 2019.



Sesongen 2017/18

Tirsdagsrenn

Med en fantastisk vinter med masse snø lå langrenssesongen virkelig til rette for at vi kunne arrangere mange flotte tirsdagsrenn. Små og store har gjort en super innsats i 2018 med totalt 10 tirsdagsrenn. En stopp i skicrossen etter en runde på ski var toppen av lykke. Med mange ulike momenter som kulekjøring, slalom, pukkelrygg, orgeltramp osv. var det ofte vanskelig å få med seg barna fra skicrossen. En fantastisk fin måte å bygge skiglede på. 115 barn i alderen fra 2 – 12 år deltok på tirsdagsrenn i år.

Vi gleder oss til ny skisesong, velkommen til tirsdagsrenn! Håper å se enda flere små og store.



Tirsdagsrenn – Gol IL eller Gol IL Langrenn



Skitrening

Oppstart var etter høstferien med noen kvelder med skileik på ruller og styrketrening i gymsalen ved gamle Gol skule. Vi var 15-20 stykker på treninga, utøverne var i aldersgruppa 8 – 14 år, i tillegg var flere foreldre trofast med på treningene. Vinteren kom tidlig og vi hadde fantastiske treningsforhold på Solseter hele vinteren, fra november til slutten av mars!!! På skitreningene var vi 10-20 på hver trening. Både terping på teknikk, skileik, og fleire langturer frå Golsfjellet og ned til Solseter. Masse god innsats!! Og masse morro. Skileik med sisten og ballspill (med ski på beina) vart vi bedre og bedre i. Felles kveldsmat etter trening var og et høydepunkt.



Har du lyst å bli med på trening, vi har plass til flere. :)



Gol IL Langrenn



Gol Idrettslag – Aktiv langrenn

Klubb-, sone- og andre renn

Vi arrangerte to klubbrenn som var veldig spennende for deltakerne med startnr. og tidtaking. Spennende å ha startnr. på brystet, heiagjeng ved målgang og ikke minst få medalje ved målgang.

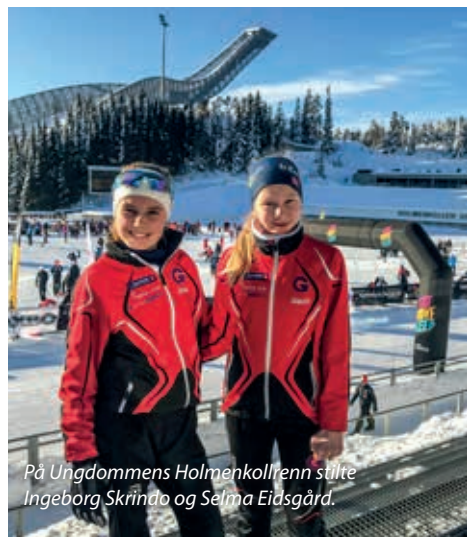
Vi arrangerte også sonerenn i skicross, hvor det kom mange deltakere fra både Hallingdal og Valdres. En spennende løype med ulike momenter, god stemning og grilling.

Langrenn & skiskyting



Absolutt noe som ga mersmak for både små og store. På Fjelletstafetten stilte Gol IL med to lag. Golrennet hadde litt mager lokal deltaking. I KM har vi hatt deltakere, og vi fikk faktisk en kretsmeister i KM sprint. Ungdommens Holmenkollrenn fikk også noen oppleve.

Søndag var det fjelltur opp på Molden. En flott tur som blir belønna med panoramautsikt utover Sognefjorden. Flott samling som styrker samholdet blant både store og små.



På Ungdommens Holmenkollrenn stilte Ingeborg Skrindo og Selma Eidsgård.

Sesongavslutning Sognefjellet

Vi var 25 skiløpere som deltok på samling andre helga i juli. Dette vart ei fantastisk skihelg. Vi bodde flott på Skjolden brygge. Hadde to økter på snø lørdag. En opplevelse i seg selv å gå på ski i shorts og t-skjorte, i løyper som er ramma inn med høge fjell og tindar. Så går turen ned til fjorden til bading og sosialt samvær.



Skiskyting

Skiskyttergruppa har bestått av opp til ti aktive på trening. Stein Ove og Alf Erik har hatt hovedansvaret på treningene. Av de aktive på trening er det noen som har deltatt i flere løp. Sander Møllerplass Skredderberget har hevdet seg bra i Sparebank1 cup med 3. plass som beste resultat.

Under det tradisjonsrike Liatoppen Skiskytterfestival deltok Gol med flere løpere. Fire gutteløpere og en jenteløper. Blant annet stilte vi med lag i gutter 11-12 år som gjorde en utmerket prestasjon.

Har du lyst å bli med på trening, vi har plass til flere. :)

 Gol IL Skiskyting



Sander M. Skredderberget

Gol IL Langrennsgruppa er stolt over å ha utøvere både i Team og på Landslaget.



NM Gåsbo – 3 x 10 km Stafett
17 plass på Knut Skrindo, Pål Golberg og Emil Intelhus Brøto

 Team Veidekke Innlandet



Team Veidekke, fra Gol IL - Emilie Fleten

Langrennslandslaget – Fra Gol IL
Pål Golberg



Pål Golberg

 Langrennslandslaget

Langrenn & skiskyting



Fra Gol IL: Knut Skrindo, Emil Intelhus Brøto og Tor Magnus Skredegård



Team Hallingdal på toukers samling i Ramsau.

 TeamHallingdal

Tusen hjertelig takk til alle trenere, foreldre og andre som bidrar med en fantastisk dugnadsinnsats.

Og ikke minst tusen hjertelig takk til alle som bidrar med penger og betaler for reklameskilt og anna vi spør om.

Sammen skaper vi skiglede!

GLAD - INKLUDERENDE - AKTIV

Gol idrettslag kan se tilbake på et aktivt og utfordrende idrettsår!

Store forventninger til Gol idrettsarena - med de utfordringer det har ført med seg! Høyt aktivitetsnivå både mht arr. og anlegg. Mange dugnadstimer som går med til planlegging, igangsetting og gjennomføring.

Gol il har også i 2018 hatt et høyt aktivitetsnivå i alle gruppene, med egne turneringer og arrangement, som Hallingcup Futsal, sonerenn, alpin, Golrennet, Fakkellrenn og Golsfjellet rundt, Ski cross, Hallingdalskarusellen, Buskerud gymnastikk festival, med nærmere 600 gymnasiaster, Hallingcup fotball, med over 120 lag, brorparten utenfor dalen og Hallingsvømm.

På anleggsfronten er kunstgrasbane 2 ferdigstilt, servicebygget gjenstår. (Gamle grus)

Langrennsgruppa har siden 2017 opparbeidet løypenettet med bark og oppstart og oppgradering av Skicrossen. Høsten 2018 begynte arbeidet med oppgradering av nytt lysanlegg i løypene 2, 3, og 5 km. traseene.

Til sammen er dette investeringer på nærmere 4.000.000 om vi tar med standplass og skiver for skiskyting.

Skøytegruppa har fått tildelt sprint NM junior og senior damer og herrer, 29 og 30.12 -18

I denne anledning har speakerbua fått en oppgradering med nye vinduer, ny 2.etg for speaker og ærestribune. Og ikke nok med det, ble ny rulleskøytebane også offisielt åpnet lørdag 13.10

Gol idrettsarena har virkelig svart til forventningene! Etter innkjøring høsten 2017, må vi ha lov til å si at 2018 har fungert nesten smertefritt, de få utfordringene vi har hatt mht overlapping har Martin løst svært bra med dialog vs. skole adm. og Gol kommune. Internt har vi også klart å få til god fordeling mellom gruppene.

Vi kom for sent i gang med å etablere Goliat med innsalg av medlemskap og ditto inntekter, men høsten 2018 ser lovende ut!

Vi håper at vi kan vise til et lite overskudd i Gol il og GIA samlet. Gruppene drives godt, har stort fokus på aktivitet for barn og ungdom og har jevnt over god økonomi.

Store utfordringer for 2019 er å sørge for at vi lever opp til AKTIV, INKLUDERENDE OG GLAD,

Prosjektsamarbeid med Gol kommune, Idrettsrådet og med støtte fra Fylkeskommunen gjør det mulig å iverksette satsingen Aktive lokalsamfunn, med budsjett ramme på 300.000. :)

For 2019 ser vi for oss ferdigstillelse av Solseter Skiarena, og servicebygg på "Gamle Grus".

Klubbhus GLITRE - ny utfordring?

Uten dugnadsånd og gode offentlige finansieringer, stiftelser og lokale sponsorer som stiller opp med kapital, maskinpark og arbeidsinnsats, hadde ikke dette vært mulig å få til og i hvert fall ikke så effektivt og raskt. :)

Stor TAKK nok en gang til alle som stiller opp for felleskapet.

Stor takk til alle sponsorene og Sparebankstiftelsene Hallingdal og DnB.

Med ønske om en riktig God Jul og Godt Nytt idretts år!

- Arve Rustbergard

VÅRE SØLVSPONSORER

/OPTIMERA/

INTERSPORT

Montér

PLUSCAMP



GOL AUTO AS

PERS  **HOTELL**

Strøm Service^{AS}
Enden 5, 3550 GOL

ECO
100 % REN ENERGI

interoptik
Optiker Ness

Contexo

REGNSKAPSTEAM
HALLINGDAL AS

ByggTeam 

ELEKTRIKER
Service

HALLINGDAL
ANTENNESERVICE

DIN LOKALE RØRLEGGER I HALLINGDAL
VVS MILJØ
Gol • Geilo • Hemsedal vvsmiljo.no ☎ 32 02 97 70

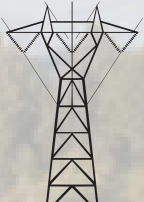
**Bade
miljø**

GOL OPTIKK
Din lokale optiker

 **Elektroservice Hallingdal**
elfag **Installasjon AS**

KREMMAR 
møtestedet i hjertet av Hallingdal

 **Gjensidige**
Hallingdal


BJERKE
NETTBYGG AS

VEIDEKKE

TURHUS
www.turhusmaskin.no

GOL
BAKERI
- din lokale baker

Svømming

Svømmegruppa har det siste året hatt en økende utvikling blant yngre utøvere som syns svømming er gøy med god rekruttering oppover i gruppen der C og B gruppa spesielt har fått mange nye engasjerte utøvere. A-gruppa (konkurranse) har nå 2 utøvere som har markert seg spesielt og er på full vei mot Norgestoppen. Ole Steinbråten og Andreas Soma Haugen er begge utøvere i Gol IL, men er nå under vingene til Glitre svømmeklubb, som er en samarbeidsklubb der de, med best resultat fra kretsen får lov å delta i et samlet felleskap. Dette er en klubb dannet av klubbene (kretsen) i samarbeid med hovedsete i Drammen. I tillegg går Ole på NTG (svømming) og Andreas går på Drammen toppidrett (Svømming), og som de eneste skolene i landet med svømming som spesialfelt, er nåløyen for å komme inn trangt med stor pågang fra hele landet (5 i inntak pr år).

Ole Steinbråten har hatt flott framgang siden han begynte på NTG, svømming i Bærum høsten 2017. Han har kvalifisert seg og deltatt både i junior og senior NM med gode plasseringer. Svømming har svært strenge kvalifiseringskrav, så det er første gang på svært mange år noen fra Gol har deltatt på NM i svømming. Ole var og i finaler under Bergen Swim Festival i april, der det ble sendt direkte fra på TV2. Det er rygg og fri (crawl) som er favoritt-svømmeartene til Ole, og han er i 2018 rangert nr. 4 for gutter årsklasse 2001 i Norge på sin beste øvelse.

Andreas Soma Haugen har sitt første år på toppidrettslinjen i Drammen og har utmerket seg med god fremgang hvor han trener opp mot 7 timer om dagen enkelte dager. Andreas har nylig gjennomført sitt første internasjonale stevne med strenge kvalifikasjonskrav. Der perset han markant på samtlige distanser og på sin beste øvelse er han da høsten 2018 rangert som nr. 8 i landet i sin klasse (2002). Andreas har mange store stevner i vente og skal bl. a. være med i NM jr/ UM.

Begge blir å se i Hallingsvømm som arrangeres 25. November på Gol.

Vi i Gol svømmegruppe er stolte over å ha 2 representanter på god vei mot Norgestoppen i svømming. Begge deltar i store stevner, både internasjonalt som nasjonalt samt NM/UM. Det blir spennende å følge med utviklingen til begge fremover og vi i Gol svømmegruppe heier på dere.

Svømming er en sport som passer for alle og er den eneste sporten som er livsviktig å kunne. Vi har stor fokus på sikkerhet og arrangerer jevnlig livredningskurs der alle kan melde seg på, hvor vi oppfordrer spesielt foreldre til utøvere å delta.

- Kjartan Haugen



Ole Steinbråten og Andreas Soma Haugen.
Foto: Jan Harald Hammerstad Møllevoid



HALLINGDAL
TRYKK

Alt innen
trykk og reklame



Tlf. 32 08 47 00 - post@hallingdaltrykk.no

HALLINGDALTRYKK.NO

Hallingdal Retail AS

SHELL HEMSEDAL	TLF: 32 05 98 55
SHELL RV-7	TLF: 32 07 42 40
SHELL FAGERNES	TLF: 61 36 00 98
SHELL STEINSFJORDEN	TLF: 32 16 08 05
SHELL SOGNDAL	TLF: 57 67 99 71
SHELL KAUPANGER	TLF. 90 02 63 61
SHELL FLÅ	TLF. 90 27 92 89



Kort og langtidsleie av hybel/leiligheter!

ROBØLEVEGEN 12A OG 12B. Møblert med internett og strøm inkludert. Fra kr. 4500,- eller ukesleie Fra kr. 1200,-

I tillegg kommer sluttvask.

arve.rustberggard@gmail.com eller Arve +47 915 17 083



På skøyteskula er det full aktivitet på isen hver torsdag. Det er flott at så mange foreldre og andre foresatte blir med barna på isen.

Hver 14. dag er det klubblop og vafler og saft i kiosken. Skøytegruppa hadde i vinter flere løpere som var rundt på løp. Og de gjorde det bra, og satte mange personlige perser i løpet av sesongen. Skøytegruppa har flere treninger i uka for de som satser og går mange løp.

Skøytegruppa har etter at rulleskøytebanen kom, kjøpt inn flere par rulleskøyter som er til utlån, for de som vil prøve når våren kommer.



Forarbeid på rulleskøytebanen

Skøytegruppa takker alle som har vært med på dugnad som er gjort både på Speakerbu og Rulleskøytebanen.

Velkommen til Skøyteskule på Glitre hver torsdag kl.18.00.



Lørdag 29.12

Kl.11.30 Offisiell åpning.

Kl.12.00 Stevnestart

Søndag 30.12

Kl.12.00 Stevnestart.

Stor seiersseremoni etter stevneslutt med fyrverkeri.

Kom og se Norges beste skøyteløpere!



Flotte skøyteløpere i skøytegruppa. Anita Medgård, Anette L. Eidsberget, Ole Einar M. Langehaugen, Erlend Andre Rue.



Asfaltlegging på rulleskøytebanen

Gol og Hemsedal Røde Kors Besøktjenesten

Besøktjenesten er et tilbud for menneske, som av ulike grunner føler seg einsame og ynskjer å få kontakt med andre. Einsomheit har ingen alder og det fins mange einsame eldre og yngre. Den beste medisinen er menneskelig kontakt.

Etter møte på Kongsberg i 1975, ble det satt i gang kurs i Røde Kors distrikta! Røde Kors begynte med besøktjeneste på «gamleheimen» i 1975, men offisielt ble besøktjenesten skipa 2. februar i 1976, for snart 43 år sidan!

I dag består besøktjenesten av aktive jentu, ein god sammensveisa gjeng. :)

Me besøke eldre som ynskje privat besøk – og ellers er me på dei 4 institusjonane i kommunen. Me har med mat, står for servering og underhaldning.

Ein mandag i måneden har me sangtime på Gol Helsetun som er svært populært. 2 dagar i veka hjelper me til på dagsentret.

Me arrangerer også Lucia og adventsfeiring, 13. dagsfest, og St. Hansfeiring. Etter at BARKEN vart aktive, har dei tatt over Lucia opptoget, mens me baker lussekatter. BARKEN besøker Rundingen og Furuvegen. Barnehagen besøke Torstadvegen og Helsetunet.

Besøktjenesten

Saman med Helselaget og Diakoniet, har me flerkulturell treffkafe for kvinner ein torsdagskveld i måneden.

På torsdagstreffet har me mat og kultur fra ulike land med foredrag om aktuelle ting, i daglivet f.eks. kva slag klær må ungane ha på seg for ikkje å fryse om vinteren og foredrag om barnesjukdom av ulik art. I juni er det vårtur til Røde Kors hytta kontakten eller Røde Kors feriestaden Merket. Der blir det m.a. sykling og leik, natursti – for å lære navn på dyr og planter samt førstehjelpskurs.

- Solveig Villand

Turn



Saltokkonkurranse under Buskerud Gymnastikkfestival

Turngruppa vokser etter vi flyttet inn i ny Basishall.

Det er helt fantastisk med egen hall hvor utstyr kan stå framme og klart til bruk. Tidsmessig har vi kommet til en luksustilværelse hvor vi kan fylle opp kveldene hver dag! Turngruppa bruker 13 timer fordelt på fire kvelder i hallen hver uke. Vi har pr i dag over 250 stk som har meldt sin interesse for turn denne høsten. Dessverre har ikke alle fått plass, men vi har ventelister og håper vi kan få med flere etter jul. Etter en dobling av medlemsmassen i fjor er det gledelig å se at tilbudet er like populært i år.



For trener på det eldste partiet er vi så heldige å ha bergenseren og turneren Tore Lie som instruktør. Han er opptatt av riktig teknikk samtidig som han lærer turnerne mottak og grunnleggende prinsipper i trenerrollen.



fr.v.: Angelica Anderssen og Kristin Larsen



Luftig perfekt sprang over trampert utført av Kamile Kizlaite



Trenere

Trenerne står på og gjør en fantastisk jobb. De tar ansvar og rekruttering av nye trenere er en kontinuerlig jobb som har mye fokus. Som i de fleste andre grupper i idrettslaget vil de eldste utøverne som er flotte forbilder for de unge, flytte ut av Hallingdal for en periode for å jobbe og ta utdanning. Arbeidet vi legger ned ved kursing av trenere håper vi å få nytte av senere, og øker kompetansen i Hallingdal. Vi står med åpne armer og tar imot de når de kommer tilbake.





Defilering fra sentrum til Hallingmo

Turnstevnet 2018 ble en stor fest med barn og voksne som strålte om kapp med sola. Gol IL v/Turngruppa var vertskap for turnstevne 26. og 27. mai 2018. Vi var vertskap for ca 600 barn fra hele Buskerud.

Lørdag var det Saltokkonkurranse, I SALTO konkurransen blir man dømt som lag samtidig som alle får en individuell bedømmelse.

Søndag var det defilering i sentrum og oppvisninger på Hallingmo. Det var Tren inn trampett - oppvisning hvor samtlige deltakere er med, en oppvisning de lærte på lørdag og viste fram søndag. Buskerud turnkrets ble særdeles imponert over anlegget vårt her i Gol. Vi fikk gode tilbakemeldinger på arrangementet. Brannbilbesøk på slutten av stevnet ble godt mottatt :)

Turnstevne er en god inntektskilde for gruppa. Overskuddet herfra går til trenerkurs og avsetning til vedlikehold og innkjøp av nytt utstyr. Det er store beløp og dyrt utstyr så det er et privilegium å ha penger på konto når det er behov.

Vi har pr idag 28 trenere på jobb i løpet av uka. Det er 26 trenere som har vært på kurs i 2018. Turngruppa dekker kursavgift, reise og opphold. Trenerhonorar/lønn er budsjettert med 140.000 i 2019.

Buskerudtrampetten;

I år vil vi prøve oss i konkurranse. Vi reiser til Drammen på Buskerudtrampetten. Her møter vi 800 påmeldte fra hele landet. Gol stiller med 3 tropper i tumbling og trampett. Dette foregår i Drammenshallen helgen 16.-18. november.



Flaggborg ledes ann av Inger Haug og Magne Øynebråten



Liv Karin Bakke Haugen

Samlingsplass for turn

Skal gym og turn utøves på best mulig måte, med minimal risiko, er hall med grop og oppmonterte apparater det beste. Utvikling av barn og unges grunnmotorikk som balanse, koordinasjon, styrke, spenst og bevegelighet gjøres best i en basishall. Vi som har fulgt turngruppa i mange år ser med glede over alle barn og unge som kommer fra hele Hallingdal for å trene sammen. Vi ser unge knytter bekjentskaper på tvers av kommunene og dette er flott.

Vi er stolte over å samle interesse og kompetansen for turn i Hallingdal og skal jobbe videre for å utvikle denne.



Truls & Gunn Birgit

Par i hjarter

Den eine er kontrollfrik. Den andre ingen rotekopp, men ikkje framand for å ta ting litt "på hælen" iblant. Det blir ein god miks av slikt.

Gol idrettslag har nytt godt av innsatsen til mange iherdige ektepar opp gjennom åra. Truls og Gunn Birgit Magnussen er av dei. Om du skulle lure, er *han* den som tek det "på hælen", som gammal fotballspelar. Ho må vite at ting er på stell til ei kvar tid.

- Det er godt å ha nokon til å sjå seg litt i korta, ler Truls.

Lyst hovud

Unge Magnussen viste tidleg talent for ballspel. Og han hadde det ikkje berre i bein og armar, men hadde også i dobbel forstand eit lyst hovud (den bokstavelege lysheita har meir gått over i blankt dei seinare åra, som hjå mange av oss). Truls er den einaste eleven eg i mitt 16-årige yrkesliv som lærar har gitt karakteren "Særs godt" til muntleg eksamen. Det skjedde i slutten av 70-åra, då eg som lærar på Nesbyen vart sendt til Gol som sensor i matematikk. Truls imponerte, det var ingen tvil om toppkarakteren!

Om lag frå same tida sit det også att eit minne om at eg skreiv om han i avisa for fyrste gong. Grunnen var at den lovande midstopparen frå Gol, saman med keeper Anders Bekkelund frå Nes, var teken ut til landslagssamling for G16!

Sparka trenaren

Det hugsar han sjølv sagt også godt sjølv, som eitt av høgdepunkta i ein lang fotballkarriere:

- Me låg ei heil veke på samling i Sandefjord, 60 gutar frå heile landet. Me vart delt inn i landsdelslag som spelte turnering. Nils Arne Eggen var ein av trenarane, hugsar eg.

Heime på Gol vart han etter kvart del av eit godt juniorlag. Gutane var ambisiøse, men var misnøgde med at trenaren ikkje såg ut til å ta det like seriøst.

- Så det enda med at me sparka trenaren, etter å ha konferert med oppmannen vår. Og så tok Jon Trøstheim og eg over ansvaret for treninga, fortel han smilande.

Alt som 17-åring kom han også med på A-laget til Gol, der han vart i 14 sesongar, til 1992 då han hadde vorte familiemann og fyrste jenta vart fødd. Truls er ein av dei som har aller flest kampar for seniorlaget til Gol, kanskje berre slått av broren Kjell.

Balltalent

Han innser at det nok var som 16 – 17-åring han var nærast toppen i norsk fotball. I junioralder rauk han også på eit par kraftige skadar som kan ha vore medverkande til det. Han har rett nok vore innom ein eliteserieklass. Det var etter at han som 19-åring flytta til Oslo for å studere, og fekk innpass i Lyn, som den gongen hørte til

på øverste nivå. Der treina han ei stund med rekruttlaget.

I Oslo studerte han realfag ved universitetet og idrettsfag, med hovudvekt på fotball, ved Idrettshøgskulen. Blant lærarane der var kjende namn som Drillo, Semb og Morrisbakk.

Men det er ikkje berre med føtene Truls har handtert ball. Han viste også tidleg anlegg for handball. Som 16-åring spelte han ei stund både på 16-årslaget, 18-årslaget og seniorlaget til Gol!

- Og så var eg blant dei fyrste utdanna volleyballdommarane i Hallingdal, smiler han, i tillegg til at eg var med og spelte sjølv.

Så med rette kunne han ha vore kalla Truls Ball!

Høgt over sentrum

Kva så med hans betre halvdel? Ho har ikkje den store aktive karrieren å slå i bordet med:

- Eg budde for langt unna sentrum, det var ingen til å køyre oss på trening. Så det einaste var at me spelte fotball på skuleplassen i Åsgardane etter skuletid, smiler ho.

Men etter kvart skulle Gunn Birgit ta sitt att på den administrative sida. Ho var instruktør i turngruppa med Gymnastikk i Tiden (GIT) i åtte år, og leiar i gruppa i fire år medan barna var små. Det er også på det administrative området ektemannen har sett inn kreftene dei seinare åra. Etter å ha hatt "fri" nokre år i ein hektisk husbyggings- og småbarnsperiode, gjorde han comeback som trenar for laget til eldstejenta Anette frå ho var 10 til ho var 16. Då tok andre over, medan Truls hoppa over til yngstejenta Marianne og laget hennar. I mellomtida var han også komen med som styremedlem og seinare leiar i fotballgruppa i tre-fire år. I ein periode var han også styremedlem og nestleiar i hovudstyret i idrettslaget.

Gunn Birgit var fyrst med som oppmann for laget til Marianne i seks år. Og då laget gjekk inn i HFK, vart ho også med på det lasset og var oppmann i tre nye år!

Lurt å ha pengar

I fleire år var dei begge sentrale når fotballgruppa drifta ein skule i osloområdet med overnatting og kioskdirift under Norway Cup.

Det gav godt med kroner i klubbkassa og var med og bygde opp kapitalen som gjorde det mogeleg med kunstgrasbane nummer to. Det er no to år sidan grusbane på Hallingmo fekk kunstdekke.

Dei siste sju-åtte åra har herr og fru Magnussen også vore sterkt involvert i arrangement av Hallingcupen, som er ein slags etterfølgjar av den gamle Pinseturninga. I fjor gav den eit overskot på 350.000 kroner, kan Truls stolt fortelje.

- Det verkar som om økonomi er eit nøkelord dei siste åra?

- Ja, eg synest det er lurt å ha god økonomi. Så ein kan kjøpe ein traktor til å brøyte fotballbanen med, for eksempel. Det er ikkje dumt, ler han.

Utruleg morosamt

Dei to jentene deira er no i midten av 20-åra og har for lengst flytta ut. Men i motsetning til mange andre foreldre, har ikkje Truls og Gunn Birgit slutta å engasjere seg.

- Me har vore tilknytta fotballgruppa heile tida, fyrst med brøytning av banen og så med Hallingcupen, seier Truls.

- Då har det gjerne vorte slik at eg òg har vorte trekt med på eitt eller anna vis. Men då me dreiv på med cupen no i år, kjende eg at no er det nok, vedgår Gunn Birgit.

Truls kan derimot ikkje heilt love at han er moden for å leggje inn årene. Noko ikkje minst fotballgruppa og Gol idrettslag skal vere glad for. Hallingcupen er på ein måte hjartebarnet hans.

- Når det yrer av 100 ungar på 5 – 6 år på banen, ikkje alle heilt klar over kva dei eigentleg gjer der, er det utruleg morosamt å sjå, forsikrar han.

Slikt vil han gjerne sjå att. Truls Ball legg ikkje opp!

Ps. Truls Magnussen er ikkje berre unik gjennom idrettsinnsatsen sin. I eit kvart hundre år som journalist har eg to gonger vore borti personar som har så rask blunkerefleks at dei konstant blunkar når dei blir fotograferte med blits. Truls er den tredje. Tallause blitsforsøk mislykkast, så løysinga vart å prøve utan. Så om biletet ikkje er heilt skarpt, er forklaringa lang lukkartid...

Tekst & foto: **Kjell Slåtten**





Seniortrimmen nærmer seg 100 deltakere!

Hver mandag og torsdag møtes en gjeng glade pensjonister for å trimme sammen! Vi har holdt på i 11 år og møteplassen er klubbhuset til Gol idrettslag.

Opplegget har vært en suksess og nå er vi snart 100 deltakere. Alle møter ikke hver gang, fordi dette er ett frivillig – og opp til den enkelte hvor ofte en vil eller kan møte opp.

Vi er mellom 25 – 30 deltakere. Av praktiske årsaker er vi fordelt på to grupper med litt ulik samlingstid: Den eine gruppa møter mandag og torsdag kl 10 medan den andre gruppa møter ein time seinare.

Programmet for trimøkta ved Klubbhuset er innarbeidd, trygt og fast:

- Fyrst ein gåtur i nærområdet på om lag ein time - distanse og tempo er opp til den enkelte.
- Deretter samla opplegg med bøy og tøy, strekk-, press- og balansetrening. Også her er det opp til kvar enkelt kor mykje ein vil satse.
- Til slutt samling rundt kaffibordet med frukt og triveleg prat.

Målet er å få friske inaktive pensjonister i fysisk aktivitet. Vi er ikke i tvil om at dette har en positiv effekt på helsa. Ikke bare fordi vi kommer vi oss ut og rører på oss, men også fordi vi har det hyggelig sammen med andre.

Det er mye mye morsommere å trene sammen med andre enn å gjøre det alene! Mange eldre er uten trening. Det er fullt mulig å gjøre noe med det. Vi tar i mot nye venner med åpne armer.

Seniortrimmen

For ikkje så mange år sidan vart eldre folk råda sterkt ifrå å drive med styrketrening. "Pass på hjarta ditt" var refrenget. Sjølv i fagmiljøet var ein dessutan skeptisk til at eldre kunne bli sterkare. Tvert imot: ein måtte berre akseptere det faktum at vi mister muskelmasse raskare og raskare etter som åra går.

Idag veit ein betre: Det er dokumentert at med riktig kosthald og riktig trening kan eldre (60+) ikkje berre bremse reduksjonen i muskelmasse, men til og med bli sterkare! Dette gjeld ikkje minst for den livsviktige hjartemuskel!

Og som ein ekstra bonus: Den sosiale biten er ikkje minst viktig! Mange bur til dagleg åleine eller toleine, og da blir desse treffa på Klubbhuset saman med trimgjengen ein sosial og mental oppkvikkar i kvardagen.

For nærmere informasjon ta kontakt med:
Jon Brunborg
Tlf. 480 00 990 - jonbrunborg@gmail.com



Ønsker du endringer i livet ditt knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk? Sliter du med å komme i gang? Trenger du faste avtaler for å komme deg over dørstokken?

Ta kontakt med legen din, helsepersonell eller NAV om en frisklivsresept. Du kan også ta kontakt direkte med Frisklivssentralen. En reseptperiode varer i 3 mnd, og i reseptperioden har man mulighet til å delta på ute- og inneaktivitet på dagtid, samt få personlig oppfølging.

Frisklivssentralen har kontor i Gol idrettsarena. Gruppetreningstilbudene har blitt utvidet og alle blir gjennomført i og ved Gol idrettsarena.

Friskliv vil:

- Hjelpe og støtte personar som ynskjer å endre levevanar knytta til fysisk aktivitet, kosthald eller tobakk. Du treng ikkje ha ei diagnose eller vera sjuk for å delta på friskliv.
- Ha eit tilbud som er individuelt tilpassa og samtidig gi deltakaren ei kjensle av å delta i eit fellesskap. Derfor tilbyr frisklivssentralen individuell rettleiing og motivasjonssamtale saman med gruppetilbod for fysisk aktivitet, kosthald og røykeslutt.
- Fungere som ein ressurs og eit kontaktpunkt for helsefremmande tiltak i kommunen - lokalmiljøets tilbod og aktivitetar.
- Gir strukturert, tilpasset og tidsavgrensa oppfølging basert på individuell veiledning og gruppebaserte tilbod.

Meir informasjon om frisklivssentralen er her:

gol.kommune.no/helse-og-omsorg/arbeid-og-aktivitet/frisklivssentralen/
Frisklivssentralen er også på facebook • Telefon: 32 02 92 29/ 47 01 05 83



Gol IL/VERDITRANSPORT-BFK TA VARE!

TA VARE



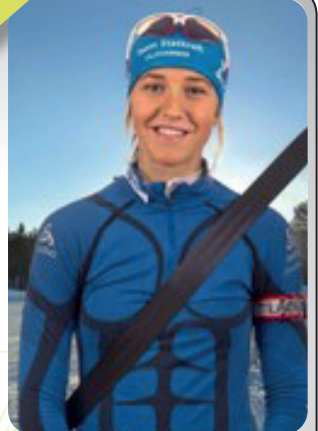
BRUK BILBELTE

<3 43 % av omkomne i trafikken (2005–08) brukte ikke bilbelte.

<3 Hvis alle brukte bilbelte sparer vi 50 liv hvert år.

<3 Å kollider i 90 km/t uten bilbelte tilsvarer et fall på 32 meter.

<3 Bilbelte er det enkleste og mest effektive hjelpemiddel for å redusere antall skadde og drepte i trafikken.



Følg oss på Facebook:
<http://www.facebook.com/Verdi-transport>

Slik reiser vi i Gol IL

- * Vi beregner alltid god tid og holder fartsgrensene
- * Vi bruker handsfree når vi kjører bil
- * Vi bruker alltid sikkerhetsbelte
- * Vi bruker buss med sikkerhetsbelter
- * Vi er forbilder med våre holdninger!
- * Vi bruker sykkelhjem og sørger for at sykkel har lys og bjelle
- * Vi bruker alltid sikkerhetsbelte
- * Vi er forbilder med våre holdninger!

Gol IL tar vare!

Daglig leder Arve Rustberggard

Røde Kors

Gol og Hemsedal Røde Kors hjelpekorps driver primært med 2 ting - søk/redning og transport av skadde utenfor bilvei.

For å bli utøvende medlem i hjelpekorpsset må en ha kurs/kompetanse innen førstehjelp, søkemetoder, kart og kompass, det å være ute i naturen samt det å kunne lede andre i søk. Oppgavene er allsidige og ofte utfordrende, da vi ikke vet hvilke oppdrag vi skal ut på før de skjer. Trening og øving er derfor viktig. Nå når vinteren står for dør er snøskred en hendelse vi vet kan oppstå.

BARK (Barnas Røde Kors) på Gol

BARK er et gratis fritidstilbud for barn mellom 1. og 7. klasse uansett ferdighet, økonomi, religion osv.

Vi har møter to ganger i måneden med ulike temaer. Vi er også på en del overnattingsturer i løpet av året og høydepunktet er når sommerferien starter med Fylkesleir ved Krøderen. I fjor var BARK Gol og Hemsedal den største gruppen på leir. Det skal være lærerikt og sosialt å gå på BARK og i høst er vi 34 barnebarkere på Gol.



Pantruljen med Knut Karlstad og Tor Helge Berg i framsetet

Pantruljen er vel den avdelingen i Gol og Hemsedal røde kors som står for en stor del av økonomien våres og gjør at vi kan opprettholde så høy kvalitet og stor aktivitet på de andre avdelingene våres.

Vi har mange flaskecontainere utplassert både på Gol og i Hemsedal og setter utrolig stor pris på at så mange donerer pante-flaskene sine til oss.

Hver tirsdag ettermiddag året rundt sorteres det flasker av en flott gjeng på 5 til 8 personer. I denne gruppa er det vel sikkert over 20 faste medlemmer som bytter på jobben med å sortere.



I tillegg til dette blir det nesten hver uke hentet inn pant fra våres containere. Dette engasjerer også en flott gjeng på rundt 12/15 personer som bytter på å samle inn panten fra både Gol og Hemsedal.

Det legges ned ca 25 timer på to personer i gjennomsnitt hver uke hele året rundt for å samle inn flasker. Litt mindre om sommeren og noe mere om vinteren, i tillegg brukes det ekstra mannskap i høysesongene om vinteren.





RØFF

RØFF står for Røde kors friluftsliv og førstehjelp, og er et gratistilbud til alle mellom 13 og 17 år som er glade i spenning og liker å utfordre seg selv!

RØFF Gol og Hemsedal startet opp i 2017, og har i dag 12 aktive ungdommer som selv bestemmer hva de skal finne på annenhver mandag kl. 18.30-20.30.

I RØFF har vi fokus på fysisk aktivitet, hvordan klare seg i naturen, og førstehjelp. Aktivitetene er lagt opp slik at de fremmer selvstendighet, samarbeid/samhold og ansvar for seg selv og andre. Vi har også felles aktiviteter med BARK og hjelpekorpsset, og vi hjelper «flaskegjengen» med å samle inn og sortere panteflasker, noe som er en viktig del av inntektsgrunnlaget til Gol og Hemsedal Røde kors.



RØFF-gjengen er bl.a. glad i å klatre, padle kano, stå på ski, ake, (is)fiske, og vi drar titt og ofte på hytteturer og på lavvo-turer i natur og villmark (Vassfaret, Golsfjellet, Hemsedal, Skarsdalen, Ustaoset, ...).

I tillegg får vi opplæring i livreddende førstehjelp av profesjonelle og har bl.a. vært med å øve på samband, GPS-søk og vannredning med hjelpekorpsset, skredsøk med Norske redningshunder, vært på skutertur i vinterfjellet med Politiet og besøkt Luftambulansen.

Alt i alt har vi det både gøy, lærerikt og spennende, og inviterer alle til å spre ordet videre slik at flest mulig får anledning til å bli med i RØFF!

Vi oppfordrer alle til å bruke og kjenne til fjellvettreglene, samt å gjøre seg kjent i terrenget en skal ferdes i. Vi anbefaler å bruke www.varsom.no som en rettesnor for å få vite om snøskredfare lokalt, før en begir seg ut på tur i skredfarlig område.

Vil du være med på laget - ta kontakt med oss:-)



Sos
brannconsult as

BRØTO transport a/s
3550 Gol →

Elvevegen 18, Glitre Industriområde

Tlf. 32 07 52 68

www.brøto.no

Gol Installasjon AS

Tlf. 32 07 36 00

www.gol-installasjon.no



Godtanna
GOL 

Sentrumsvn. 35 - Tlf.: 32 07 58 00



BM



BYGGMESIEREN
HALLINGDAL as

v/ Tor Haugstad • Tlf. 916 41 720

E-post: tor@byggmesteren-hallingdal.no • 3550 GOL

T. Engene as
www.engene.no



Skyszkroa

Tlf. 32 07 51 80

Åpent hver dag
11-19

HTO
HALLINGDAL TRAFIKKOPPLÆRING

Sentrumsvegen 126, 3550 Gol

Tlf. 911 90 111 - E-post: erik@hto.no

facebook.com/HallingdalTrafikkopplaering



MING BEIJING HOUSE

北京飯店

Sentrumsvegen 59, 3550 Gol

Tlf./Fax: 32 07 59 01 Mobil: 951 34 788

jianming.chen33@gmail.com

Glitre Bil

Glitrevegen 20

Da er det første leveåret til klatregruppa unnagjort, og resultatet synes vi har vært bra!



Det er i skrivende stund ca. 90 medlemmer og dette ser ut til å øke. Foruten aktiviteten til skolen på dagtid og de "vippsende" på ettermiddagen – er det 3 klubbkvelder i uka:

- Voksenklatring (14 år og oppover):
Man. kl. 17-21
- Barneklatring (0-13 år):
Ons. kl. 18-20
- Klatring for barn med spesielle behov:
Tors. kl. 17-19

Vi har også sluset godt over 100 personer gjennom ulike sikringskurs, noe som gjør at flere og flere kan være aktive i veggen på egenhånd – også utenom klubbkvelder og i andre klatrevegger de kunne ønske å klatre i.

Aktuelt for vinteren er den pågående "samarbeidscup'n" Hallingdal/Valdres - klatrecup. Dette er et gratis arrangement og en lavterskel cup som skal holdes av klubbene Gol, Ål, Hemsedal, Geilo, Valdres og Vang.

Onsdag 24. okt. var det Gol sin tur, noe som ble en stor suksess. Det var 40 klatrere og ca. 50 totalt som var innom. Tusen takk til alle som deltok med stor aktivitet og god stemning – vi gleder oss til neste arrangement, som er i Hemsedal.

Kom gjerne innom på en klubbkveld hvis du lurer på noe eller ønsker å prøve deg på litt klatring – håper å se så mange som mulig i veggen gjennom vinteren!

Klatrehilsen fra Klatregruppa.

Klatring



Pristudeling



Foran fr. v.: Erlend Andre Rue, Jardar Børtner, Kari Kaupang Eide, Britt Karin L. Eidsberget
Bak fr. v.: Håkon Skrindo, Knut Egil Eidsberget, Stein Ove Helberg, Geir Tore Slåtto, Oddgeir Leikvold

Årsmøte 2017

Idrettsstipend, ble i år delt ut til Erlend Andre Rue og Jardar Børtner – gratulerer!

Håkon Skrindo, Knut Egil Eidsberget, Stein Ove Helberg, Britt Karin L. Eidsberget, Geir Tore Slåtto alle har fått Gol IL sitt hederstegn for lang og tro innsats for gruppa si!

Ikke tilstede, men også mottatt hederstegn; Reidun Østro, Terje Medgård, Geir Brennhovd og Ellen Intelhus Brøto

Årets tildeling av innsatspokalen gikk til Kari Kaupang Eide, – vært med siden 1999 som kiosk ansvarlig, organisator, JA person og aldri redd for å ta i ett tak! God i å forhandle pris på stevnehotell!



Fr. v.: Magne Øynebråten, Reidun Løstegård, Birger Bjørnebekk

Rotary sitt vandrefat var det i år Alpin-gruppa sin tur til å hedre en i laget, og som gikk til Oddgeir Leikvold. Han har lagt ned gjennom flere år en stor innsats som trener og inspirator for barna.

Magne Øynebråten takket av Reidun Løstegård og Birger Bjørnebekk for solid innsats for styret i Gol il.

Arrangementer i Gol idrettslag 2018-2019

2018

25.11 Hallingsvømm

03.12 Golrennet - *Oset Høyfjellshotell*

15.12 GolCrossen - *Solseter skiarena*

16.12 Åpen skidag - *Solseter skiarena*

29.-30.12 NM sprint - *Glitre Stadion*

2019

19.-20.1 Sonerenn - *Skagahøgdi Skisenter*

25-27.01 Hallingcup futsal - *innendørs fotballturnering*

09.02 Runde 4 Futsal NFF Buskerud

16.2

Golsfjellet i måneskinn - *Oset Høyfjellshotell*

17.2

Golsfjellet rundt - *Oset Høyfjellshotell*

23.-24.2

Hallingdalskarusellen - *Glitre- og Hol stadion*

16.3

SolCrossen - *Solseter skiarena*

15.-17.3

Karatesamling - *Gol idrettsarena*

14.-16.6

Hallingcup fotball - *Gol og Nesbyen*

21.9

Lisbetnuten UPP - *Bakkeløp fra Gol sentrum*

4.-6.10

Hallingcup Fotball U15 - U17

23-24.11

Hallingsvømm



Gode sammen



SpareBank 1 Hallingdal Valdres er stolt hovedsponsor til GOL IL.

Vi engasjerer oss og støtter opp om lokalt kultur og idrettsliv.

Kom gjerne innom for en bank, forsikring, regnskap eller eiendomsprat.

www.sb1.no

SpareBank 1
HALLINGDAL VALDRES