



SpareBank 1
HALLINGDAL VALDRES

Golingen

November 2019 - Klubbavis Gol Idrettslag

44. årg.



Golingen

Redaksjonskomité:

Arve Rustberggard, Kjell Slåtten
& Kjetil Åmellem

Produksjon:



HALLINGDAL
TRYKK

Gol idrettslag:

Tronderudvegen 1B

Daglig leder

Arve Rustberggard
948 77 037
post@golil.no

Gol Idrettsarena:

Tronderudvegen 1A

Sports og Hall adm.

Martin Kilmark
404 33 527
golidrettsarena@gmail.com

Kontortid:

Mandag – fredag 09.00 – 15.00
Avvik kan forekomme.

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

INNHold

- s. 2 Lederen har ordet
- s. 4 Gol idrettsarena
- s. 4 Ihuga PT
- s. 5 Gol Idrettsråd
- s. 6-7 Langrenn
- s. 8 Alpint/Freeski
- s. 9 Åpning Gamle Grus
- s. 10-11 Fotballgruppa
- s. 11 Frisklivssentralen
- s. 12-13 Skøyter
- s. 14 Arve oppsummerer
- s. 14 Pristudeling 2019
- s. 16 Klatring
- s. 17 Svømming
- s. 18-19 Røde Kors
- s. 20 Gol og Ødegåren skyttarlag
- s. 20 Gol idrettsfritidsordning
- s. 20 Besøktstjenesten
- s. 21 Håndball
- s. 22-23 Turn
- s. 24 Rotneims-troikaen
- s. 25 Seniortrim og seniordans
- s. 28 Kommende arrangementer

Lederen har ordet

«... nå er'e jul igjen ... »

Dugnad og samarbeid er heilt avgjerande for at eit idrettslag skal fungere! I Gol IL er det mange grupper og mange varierte idrettsgreiner å velje mellom for barn og unge. Sjølv om det er mange innoen dei forskjellige aktivitetane, har det likevel lett for å bli slik at me nesten «slåst» om ungane!

Eg meina det er viktig at dei yngste opptil 12-13 år får leike og ha det moro, for så å velje ko te slags idrett dei vil fortsette med. Det er her det er så viktig at me som føresette, arbeidsutval og styret kan prate saman og samarbeide for å få lagt ein god plan for framtida. Det er flott å sjå dagnadsanden i gruppene våre, som fungerer på en fantastisk måte, både med aktiviteter og arrangement.

Me har mange flotte idrettsanlegg på Gol og nå som me også har fått skatepark og pump track har me vel det me treng. Nei, forresten, me treng å utbetre symjebassenget og bygge eit opplæringsbasseng! Dette trur eg er viktig både for rekruttering til symjegruppa så vel som til barnehagane og skule, for å trygge barna i vatten, og for alle som treng trening i varmt vatten. Eit slikt basseng kan også føre til at fleire småbarnsfamiliar og andre nyttjer seg av tilbodet i den vanlege opningstida.

Når dette er sagt, håper eg alle kan sette pris på det som har blitt laga til på Gol. Det er skuffande at noen bare må øydelegge og gjøre hærverk.

Eg ynskjer at alle skal føle seg velkommen på aktivitetane me har i Gol IL og elles i den fine bygda vår.

Eg vil få takke Gol Kommune for samarbeidet i året som har gått. Takk til alle som driv med aktivitetar, sumar som vinter. Takk også til våre sponsorar som me er heilt avhengig av.

Som leder i Gol IL vil eg få takke Arve og Martin for god jobb og godt samarbeid.

***God jul og godt nytt år
til alle i bygda vår!
- Magne Øynebråten***



100 % REN ENERGI

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



Brenna Entreprenør AS



GOL STÅL AS

golstaal.no

Bohus®

MØBELHUSET GOL

Glitre Næringspark - Tlf. 32 02 99 90

ÅPENT 10-20 (16)

ELKJØP



Vi leverer kjøkken, hvitevarer og hjemmeelektronikk
til hus og hytter i hele Hallingdal



NorEngros

Drammen Papir Engros

øynebråten

anleggsteknikk

KIWI gol

7-23 (8-21) Søn. 9-21

Solstad Kafé

Alltid nylaget mat med ferske råvarer

- ala carte - husmannskost - kaker -
- prøv vår hjemmelagde dessert -
- stort kaffeutvalg -

Hjertelig velkommen!

- Sandra og Stef

Solstad Kafe Gol - post@solstadkafe.no - 948 35 535

GIA – Gol Idrettsarena

Huset er fylt opp med aktivitet!

Gruppene er flinke til å bruke treningstiden sin – turngruppa har utvidet tilbudet og håndballgruppa har optimalisert bruken. Fotballgruppa er inne med flere lag. Alpin/freeski har basistreningen sin i basishallen. Vi fikk dessverre ikke plass til langrennsgruppa som også ønsket basistrening i basishallen. Det skal vi få til neste år!

Nytt tilskudd i basishallen i år er Brazilian Jiu Jitsu. De har gruppe for barn og voksen. Klatregruppa fortsetter å tilby led- og topptaukurs. I tillegg til omstrukturering av klubbkveld så er det flere som bidrar på styresiden i klatregruppa. Det tar tid å etablere et miljø, men det gror godt.

Vi har kontinuerlig oppdatering av ruter både i klatreveggen og i buldrerommene. To partier old boys fotball, E-CO har en dag med aktivitet og på søndager spiller en gruppe basket.

Medlemstallet på Goliat Gym har økt jevnt siden august. Personlig trener Thomas IHUGA-PT har gruppetimer, enkelttimer og andre aktiviteter på dagtid. Vi planlegger innkjøp av mer utstyr for å komplimentere eksisterende tilbud. I speilsalen er det yoga, karate, dans og treningsgrupper spredt utover uken. I tillegg er Friskliv flinke til å bruke Goliat Gym og speilsalen på dagtid til sine aktiviteter.

Barnebursdager i basishallen er blitt en stor slager. Vi er stolt og glad over å få huse bursdagsbarn opptil flere ganger i uken(!)

Basishallen er svært populær og brukes ukentlig av NTG Geilo og Hallingdal folkehøyskole. Snowboard og freeski foreninger i Hallingdal har vært svært flinke til å benytte seg av tilbud. Vi arrangerte en større samling for snowboard og freeski utøvere med Øystein Bråten som utøverrepresentant! En inspirerende samling for de som var med.

Ekstra treningsdag er et tilbud som er veldig populært. Alt fra 25-40 ungdommer møter opp hver gang og aktivitetene tilrettelegges etter gruppestørrelse og hva ungdommen selv ønsker.

Informasjon om tilbudet finner du på www.golidrettsarena.no og facebook.

- Martin Kilmark,
leder Gol idrettsarena



Sunnere, sterkere og sprekere med IHUGA PT!

Innerst i «kontorfløyen» på Gol idrettsarena holder IHUGA PT og Thomas B. Johannessen til. Thomas har bakgrunn som lektor, prosjektleder og gründer, og er utdannet personlig trener og kostholdsveileder fra Norges idrettshøgskole (NIH).

Dit drar han jevnlig tilbake på kurs, konferanser og symposier med ledende forskere, landslagstrener og utøvere, for å holde seg faglig oppdatert og finne inspirasjon til motiverende og effektive treningsopplegg. NIH samarbeider tett med Olympiatoppen og Norges idrettsforbund, og er ranket som #2 i verden blant idrettssvitenskapelige høyskoler.

IHUGA PT har nå vært i drift i ca. 1 år, og opplever et økende antall fornøyde PT-kunder. Tilbudet retter seg både mot de som vil ha et individuelt skreddersydd opplegg med planlegging, oppfølging og fysiologisk testing mht. trening, kosthold og/eller restitusjon, samt mot de som liker å trene sammen med andre. Da er «PT i gruppe» midt i blinken.

«PT i gruppe» er intervallbasert helkroppsstyrketrening, to effektive halvtimer i uka, med nytt program hver 8. uke for optimal progresjon. Små grupper (4-6 pers.) sikrer tett oppfølging mht. teknikk og intensitet i hver økt, og gir resultater – raskt og trygt – med minimal innsats.

Så trenger du eller noen du kjenner, hjelp til å komme over dørstokkmila, finne veien til målet eller øke gjennomføringsevnen, ta kontakt med Thomas – og bli sunnere, sterkere og sprekere med IHUGA PT!

For mer info/påmelding se ihuga-pt.no eller stikk innom Gol idrettsarena for en prat!



Julehelsing frå Gol Idrettsråd

Vi er på full fart mot eit nytt tiår, og vi skriv snart 2020. For dei fleste er tida fram mot jul og nyttår litt ekstra hektisk. Men det er også ei god tid. Tid for å sjå attende og oppsummere året som har gått, og tid for å legge planar for neste år. For alle som driv aktiv idrett så svingar prestasjonane gjennom eit år. Kanskje er det aller mest gledeleg med gode resultat når det har gått litt tungt i ein periode.

Aktivitet

Vi hadde berre så vidt fått i oss juleribba før det braka laus med NM i sprint for junior og senior på Glitre. Norges beste naturisbane. Kaldt og godt romjulsvær gav gode og like forhold for alle. Ein stor honnør til skøytegruppa og Gol IL som nok ein gong har gjennomført eit prikkfritt arrangement med kvalitet i alle ledd.

Det er imponerende å registrere all idrettsaktivitet gjennom eit heilt år. Spennvidda er utruleg stor, og alle som stiller opp og gjer ein dugnadsjobb, stor eller liten, skal med rette vere stolte av innsatsen. Utan denne dugnadsinnsatsen ville det ikkje vore mykje idrett for born og unge. Det skulle vore moro å samla all idrettsaktivitet i ein årskalender. Eg trur ikkje der er mange dagar i året utan idrettsaktivitet i vår kommune. Og slik er det faktisk i heile landet.

«Idrettsglede for alle»

Ja, dette er hovudparolen i det nye strategidokumentet «Idretten vil» som vart vedtatt på årets idrettsting på Lillehammer i mai. Det er dette vi skal strekke oss etter, og levere på, kvar einaste dag. «Idrettsglede for alle». Klarer vi å skape idrettsglede for alle? Er idretten for alle, eller er det barrierer og element i idretten som gjer at nokon ikkje kan eller vil vere med?

Statistikk viser at 93% av alle born og unge har vore med i aktiv idrett.

Ingen annan organisasjon er i nærleiken av slik oppslutning. Måten norsk idrett er organisert på vekker stor beundring over heile verda. Men bak denne store oppslutninga finn vi også tal som ikkje er så positivt lesing. Blant elevar i vidaregåande skule er det dobbelt så mange som driv aktiv idrett, og som kjem frå familiar med middels eller høg inntekt, samanlikna med elevar som kjem frå familiar med låg inntekt.

Vi må arbeide for å halde kostnadane nede slik at alle kan vere med om dei vil. Saman med kommunen må vi få på plass ordningar for økonomisk støtte til dei som har særskilt behov for det.

Anlegg

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. På Gol har ungdomsrådet og kommunen stått i bresjen for å finansiere og bygge «pumpetrøkk» og «betongpark». Flotte nærmiljøanlegg plassert tett på sentrum, og her har det vore uorganisert og stor aktivitet heile sesongen. Då vert det ekstra trist når nokon tek seg til rette og tømmer fritrylje i betongparken, og med det resultat at den må stengast. Det er viktig å kome i dialog med den eller dei som utfører slike handlingar. Kanskje nokon treng andre aktivitetstilbod? Godt samarbeid mellom lag, organisasjonar, ungdomsråd, kommunen og næringslivet er viktig i alt førebyggjande arbeid.

Viken Idrettskrets

Vi nærmar oss eit nytt år, og vi skal skrive 2020. Den 01.01.2020 er Buskerud Idrettskrets

Gol Idrettsråd

historie, og det etter å ha eksistert i 100 år som eigen krets. Frå same dato går idrettskretsane i Buskerud, Akershus og Østfold saman inn i Viken Idrettskrets. Dette er eit resultat av idrettstinget sitt vedtak i 2015 om at idrettskretsane skal ha same geografisk inndeling som tilsvarende politisk nivå. Idrettskretsane hentar meir enn 50% av sine inntekter frå fylkeskommunen. Fylkeskommunen er også ein viktig samarbeidspart i anleggsbygginga. Av den grunn er det vesentleg å ha lik geografisk inndeling. Med ein så stor idrettskrets vert det viktigare enn nokon gang at vi i Hallingdal kan samarbeide for å fremje våre interesser inn i det nye styret og den nye idrettskretsen. Hallingdal er ein idrettsregion som vert lagt merke til. Siste vinter vart det arrangert 4 ulike NM for junior og senior i Hallingdal, og av 4 ulike klubbar. Dette viser styrke og gjennomføringsevne.

God jul

Vi har utøvarar og lag som hevdar seg godt både lokalt, regionalt, nasjonalt og internasjonalt. Nye anlegg vert bygd, og det er stor aktivitet på anlegga gjennom heile året. Det er utruleg mange som gjer ein stor innsats for sitt lokale lag og held anlegga i drift. Resultatet vert gode idretts- og aktivitetsmiljø, ja eit «aktivt lokalsamfunn».

Ein stor takk til alle for innsatsen i 2019, og med ynskje om ei god og aktiv julehøgtid.

Julehelsing frå Gol Idrettsråd

Atle Magne Strandos, leiar



Minneord

Kari Helen Jegleim

24. november 1976 – 13. juli 2019

Takk for den du var for oss.

*Vi skal videreføre ditt pågangsmot,
din raushet, din evne til å inkludere og
ditt engasjement for de yngste.*

Hvil i fred.

– Langrennsgruppa i Gol IL



Langrenn & skiskyting

Fellesbilde fra skisamlinga på Sognefjellet.



Skisamling på Sognefjellet

Vi var over 30 skiløpere (utøvere og foreldre), som deltok på samling andre helga i juni.

Dette vart ei fantasisk skihelg. Vi budde på Skjolden brygge. Hadde to økter på snø lørdag. Ei oppleving i seg sjølv 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 for nokon og sosialt samvær. Dag to var mange av løperne med på gateløpet Skjolden rundt.

Trening

Vi starta den organiserte treninga ved skulestart i fjor med rulleskitreningar. Her testa vi ut skileik på rulleski med ulike hinder.

Etter haustferien var det fast styrketrening i basishallen kvar onsdag. Aldersspennet her er frå 6 år til 60 år, og vi er alle like ivrige. Moro å sjå treningsiver og samarbeid mellom generasjonane. Foreldre og ungar trenar side om side.

Solseter har også denne sesongen hatt topp forhold, og kunne tilby gode løyper etter at mildværsperioder tæra på snøen inne på fjellet. På skitreningane var vi 15-30 på kvar trening. Både terping på teknikk, skileik, og fleire langturar frå Golsfjellet og ned til Solseter. Masse god innsats! Dei minste har blitt kjempeflinke i skicross og skileik.

Takk til Milla, Selma, Thea og Maria for å instruere dei minste i skileik. Toast og smoothie er blitt ein klassiker etter kvar trening. Det må også nevnes at vi hadde ei kjempeøkt med Emilie der jentene var i fokus.

Skirenn

Nokon av ungane og ungdommane ynskjer berre å vera med på treningane, og stiller ikkje på konkurranse. Det viktigaste er jo nettopp at vi er mange på treningane. Andre går klubbrenn, mens nokon har prøvd seg på skirenn både i og utanfor dalen.

Vi kan nevne Skicrossrenn på Solseter, med mange lokale og smilande utøvarar. Skicrossrennet på Solseter får vi mange lovord for. Fjelletstafetten stilte Gol IL med eit lag. Golrennet var det få golar med. Håpar at fleire vil støtte opp om dette rennet som ofte har opp mot 300 deltagere. Vi hadde med to lag på KM stafetten i 2019 som foregikk på Simostranda. Det var jentene som reiste og vi hadde et J10-12 år og et lag 13-16 år. Vi hadde også to deltakerar på Hov- edlandsrennet på Gålå, Andrea og Ingeborg.

VELKOMMEN TIL SOLSETER

HUSK Å BETAL PARKERINGS- OG LØYPEAVGIFTEN

- det snør ikke skispor -

Dagskort Sesongkort
kr. 50,- kr. 495,-

vopps NR. 105129
NB! FØR OPP BILENS SKILTNR.

Vi ønsker dere flotte turer i vårt
fabelaktige løpenett.

For mer info sjekk løypekart.



Emilie Fleten med lærerik instruksjon.

Langrenn & skiskyting



Maddicken A. Kahrs,
Pauline R. Sjong og Tilda
V. Eidsgård før KM-stafetten.

Skiskyting

Vi har hatt skiskytterskole med fem deltagere samt trening en gang i uken. En av våre løpere har også gått en del renn. Sander har prestert bra og ble totalt nummer to i Sparebank 1 cup Buskerud.

Seniorane våre

Vi må ikkje gløyme seniorane våre som presterer på eit høgt nivå alle saman. Emil, Knut, Tor-Magnus, Emilie og Pål. Emilie vann Norgescupen denne sesongen. Ho går no frå Team Veidekke til Team Ragde Eiendom. Slik at vi får sjå Emilie på langløp denne vinteren. Pål har gått skirenn i vinter med prestasjonar i verdenstoppen og fekk fornya tillit på landslaget. Emil, Knut og Tor-Magnus har alle hatt kjempegode prestasjonar på nasjonalt nivå. Og vi hugsar vel alle 12-plassen til Gol under NM-stafetten. Dei tre sistnemte representerer Gol IL på Team Hallingdal.



Andrea H. Hallingstad, Ingeborg Skrindo og
Selma V. Eidsgård etter en meget god 5.plass.



Innkost fakkelturen på Oset.

Tirsdagsrenn

I alt 11 renn er gjennomført, med god deltaking. Totalt ca 120 barn. Fleire av renna hadde også tilbud om skileik. Skicrossen er alltid populær under tirsdagsrenna. Tirsdagsrenna er viktig samlingspunkt for å ha det moro på ski. Det er her våre skiløpere har starta, og er en fin og sosial aktivitet på Solseter. Et av renna gikk som et sonerenn i langrennscross med stor deltaking.



Langrennscross Sonerenn på Solseter.

Dugnader

Vi er i full gang med utskifting av stolper og lys på Solseter. Dette blir bra! Vi fortsetter salg av stolp (se egen annonse). Vi har små og store dugnader også sommartid som t.d halde i orden badeplassen på Mobrua og utkøyring av søppelsekker. Takk til alle som bidreg.

17. mai

Vi hadde ansvaret for å bære Gol ILs fane under barnetoget. Dette er et ærefult ansvar som gruppene deler på. I år fikk vi med oss vår store helt Pål til å bære fana. Han hadde også tale for dagen på gamle tingstugu.



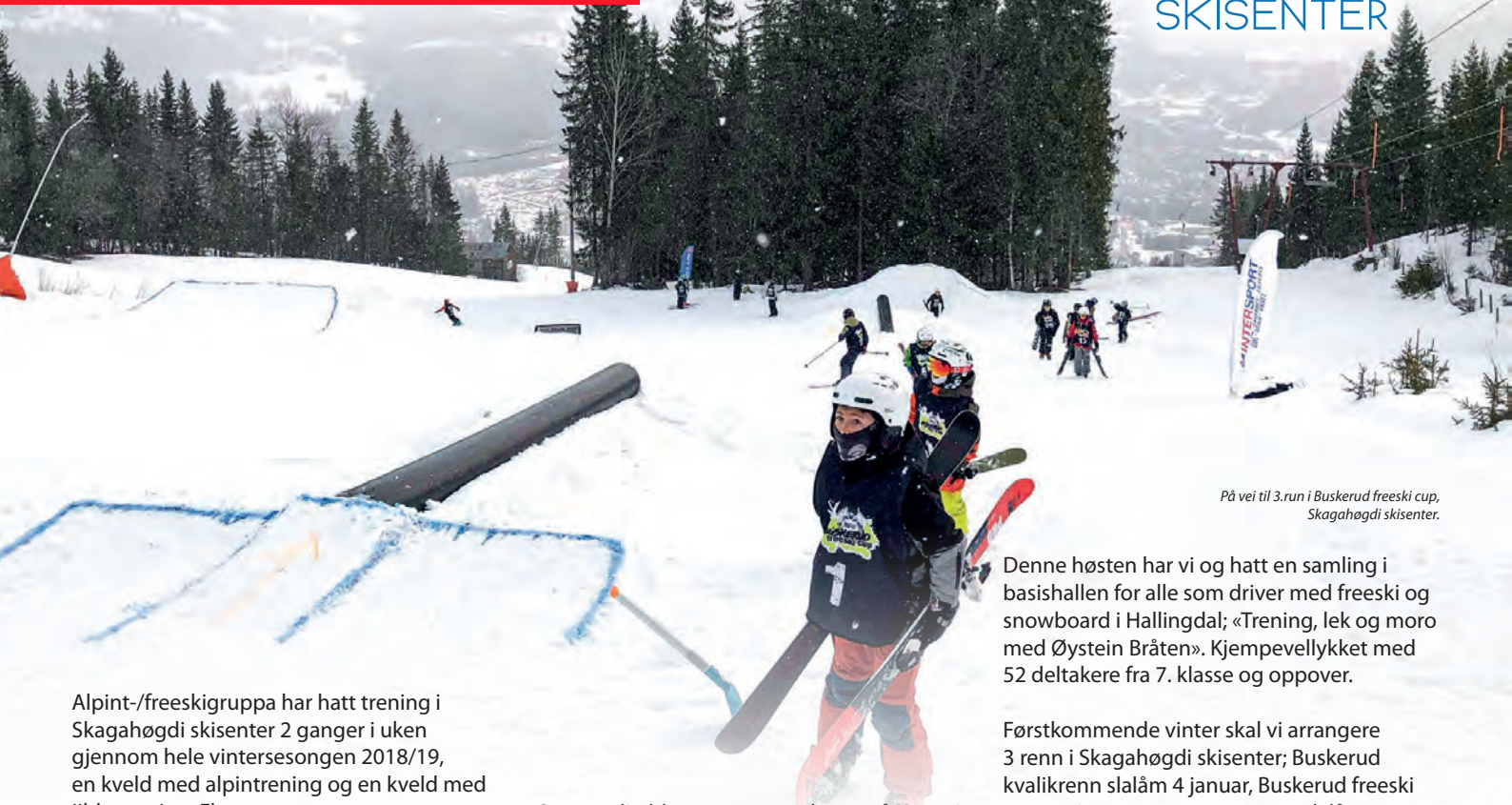
Pål Golberg med fana til
Gol IL under 17. mai toget.

Støtt prosjektet nytt lysanlegg på Solseter.

Kr. 1500,- pr. stolpe

For mer info ta kontakt på
langrenn.golil.no





På vei til 3.run i Buskerud freeski cup, Skagahøgdi skisenter.

Alpint-/freeski gruppa har hatt trening i Skagahøgdi skisenter 2 ganger i uken gjennom hele vintersesongen 2018/19, en kveld med alpin trening og en kveld med jibbetrening. Flesteparten av utøverne er tilknyttet freeski.

I løpet av vinteren arrangerte gruppen som vanlig sonerenn med ca. 100 deltakere. I tillegg arrangerte vi for første gang Buskerud freeski cup med ca. 40 deltakere. Sistnevnte i samarbeid med Hallingdal folkehøgskule. Begge deler like vellykket.

Utøverne i Gol alpint/freeski har denne sesongen deltatt på både sonerenn, Bendit alpin cup, freeski og freeride konkurranser. Utøverne i jibbegruppen har gjort det bra i konkurranser; bl.a. med flere pallplasseringer i Buskerud freeski cup, Ål junior freeride, hovedlandsrenn freeski (slopestyle og big air) og Påskeshredd på Ål.

Som vanlig ble sesongen avsluttet på Kramsjø i Herand, ca. 20 stk. totalt med stort og smått. Det ble en vellykket helg på tross av surt regnvær på Fonna ene dagen. Andre dagen ble brukt til bading, hopping og vannski.

Denne høsten har vi og hatt en samling i basishallen for alle som driver med freeski og snowboard i Hallingdal; «Trening, lek og moro med Øystein Bråten». Kjempevellykket med 52 deltakere fra 7. klasse og oppover.

Førstkommende vinter skal vi arrangere 3 renn i Skagahøgdi skisenter; Buskerud kvalikrenn slalåm 4 januar, Buskerud freeski cup 11. januar og sonerenn storslalåm 23. februar.

Alle som har lyst til å kjøre på ski og/eller brett er hjertelig velkommen i Gol alpint/freeski.

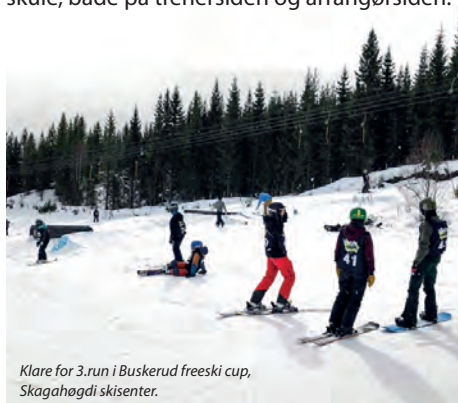


Fr. v.: Jørdar, Jørgen, Hedda og Storm på Ål junior freeride.

Fr.v.: Magnus, Jørdar og Sondre på pallen under Buskerud freeski cup i Skagahøgdi skisenter.



Vi har allerede startet årets sesong med barmarkstrening i basishallen en gang i uken, et svært populært tilbud. I år som i fjor, har vi et godt samarbeid med Hallingdal folkehøgskule, både på trenersiden og arrangørsiden.



Klare for 3.run i Buskerud freeski cup, Skagahøgdi skisenter.



Leo som vant hovedlandsrennet i både slopestyle og big air.

Gamle Grus

Offisiell åpning av både kunstgrasbane 2 og servicebygg på Hallingmo 2 «Gamle Grus»

Torsdag den 10.10 kl. 19.00 ønsket leder i Gol Fotball Tore Ness hjertelig velkommen til offisiell åpning av Hallingmo 2! Tore Ness gav oss en fin oppdatering på en reise fra behov og hardt arbeid til anlegget endelig ble ferdig til årets Hallingcup, 14.6.19. Gøran Bråten startet opp igjen cuptradisjonen i 2004, med foreldre fra 1995 kullet, sammen med forskjellige kull/lag. Første årene var m.a. Bård Bøygard, Kari Gjerdalen, Bjørn Helge Moen, og Jan Petter Andresen fra 1995 kullet og deretter sammen med Geir Tore Slåtto, Per Olav Moen, Sonja Ingebrigtsen og Tor-Even Lysfjord.

Fra 2010 ble Pers koblet inn som samarbeidspartner med Truls Magnussen som leder i Gruppa og Sissel Bjørøen, henholdsvis tidligere leder og mangeårig kasserer, la en plan for aktivitetsbringende aktiviteter, m.a. ble Pinseturneringen, døpt om til Halling Cup. Målet var å bygge opp en kapital på 1 mill. Ett ambisiøst mål, som de nesten klarte!



Tore Ness kom inn som leder i 2013 og i 2015 utfordret vi hverandre på få i gang prosess på å realisere en lang drøm om bane 2! Gol IL fotball alene hadde og har behov for minst 2 kunstgrasbaner med oppdeling i 5/7/11 fotball! Når vi vet at HFK fotball også i stor grad har benyttet Hallingmo som trenings- og kamparena, er dette et etterlengtet anleggs-løft! Samlet investering for begge anleggene ble nærmere 6.5 mill. Rabatter og dugnads-innsats ca.700.000.

Gave fra Sparebankstiftelsen Hallingdal, Kr.1.2 mill. og verdi av finansiering ved Gol Kommune, lån til sammen 3.6 mill. sparte Gol IL for renteutgifter på minst 400.000!

Tore Ness fremhevet det gode arbeidet som hadde blitt utført av alle involverte, både fra styringsgruppa, styrene, adm. og Gol Kommune ved Mads Elbrønd og Hege Mørk.

Sponsorer kunstgrasbanen:

Golberg AS, Gol Installasjon AS, Pro Turf AS og ikke minst Prosjektleder Ove Rygg og Hallinglaft AS! (hver mellom 50–150k)

Sponsorer til servicebygget:

Murmester Markussen AS, Monter Gol, HR prosjekt ved Alf Erik Eidsgård, Hemsedal Låseservice og Hallingdal Trykk og en betydelig innsats av Ole Henning Grøndalen, 150k (Hallingdal Elektroservice)

Tore Ness, gav ordet videre til Ordfører Heidi Granli som fremhevet m.a. viktigheten av frivillighet, samarbeid og dugnadsånden! Heidi husket med glede tiden som aktiv nettopp her på Hallingmo grus! Ønsket Gol IL - Gol IL fotball lykke til med nytt gras og funksjonelt servicebygg. Nestleder i styret for Gol IL, Erlend Grubben gratulerte på vegne av alle Gol IL fotball og ønsket lykke til med anlegget!

NFF Buskerud (Vestre Viken) Svein Garnås, Gratulerte Gol IL Fotball med resultatet og gledet seg stort på vegne av fotballen i Gol og Hallingdal som hadde fått nok ett flott anlegg for barn og ungdom!

Til slutt, koste vi oss i høstmørket med flott fyrverkeri og velsmakende marsipankake levert av Gol Bakeri AS.



Gol Installasjon AS

Tlf. 32 07 36 00

www.gol-installasjon.no



Tlf. 924 41 855 - hallinglaft.no

ELEKTRIKER
Service
Hallingdal AS



www.elektrikerservice.com



GOLBERG a.s.
aut maskinentreprenør
3550 Gol mobil: 943 89 434



Gutter 2009

Gjengen består av 13 positive og ivrige gutter. De har det siste året utviklet seg med bedre ferdigheter individuelt og særlig som lag. Miljøet i gruppa er veldig bra. Den kyndige trener er Jan Erik Bråten, og han får god bistand fra hjelpetrenerne Ole Henning Grøndalen og Per Olav Roe. Det må kunne sies at foreldregruppa er nesten like ivrige som guttene. Det er mange som er tilstede på treninger og kamper.

Laget har deltatt i serien vår og høst i Hallingdal. I tillegg har de vært med på cuper på Gol, Hamar, Lærdal og Lier. I desember går turen til cup på Leira. I tillegg til fokus på utvikling og godt miljø, er det også en viss interesse for gode resultater i kamper. Det har blitt noen få ufortjente tap, men stor sett har det gått rette veien.

Futsal seriespill 2018/2019

Gol hadde med 4 lag i seriespillet i futsal sist vinter. Gutter 2006 og jenter 2003 med hvert sitt lag og jenter 2005 med 2 lag. Dette er satt opp slik at det er 5 kampdatoer rundt i Buskerud. Nytt av året var at Gol sto som arrangør av en av rundene. Dette var såpass morsomt at nå den 30.11.2019 fikk vi arrangere en ny serierunde i futsal her på Gol. Da vart det kamper fra 0800-2000 i begge hallene våre.

I futsal kåres det også kretsmeistere og golvingene var ikke så veldig beskjedne. Både J13 og J15 ble kretsmeistere etter finalespill i Drammenshallen i mars. Jenter 13 var 1 mål unna å stå med begge sine lag i finalen, men det er jo greit å la andre få være med litt også.



Golingsjentene nr. 2 i kampen om kretsens Pokal

Gol jenter 14 lag har hatt en veldig sterk sesong i 2019. Gol / Hemsedal sine 2005 jenter hadde planlagt å være av de beste J14 lagene i Buskerud i 2019 sesongen, men så gjorde fotballkretsen om serie-systemet slik at dei måtte spille i J15 serie.

Vi meldte oss på i 1. divisjon uten å tenke på at det også var det samme som interkrets kvalifisering. Vårsesongen gikk veldig bra og vi måtte faktisk takke nei til å spille i interkrets J15 med de 4 beste lagene fra Buskerud, Vestfold og Telemark.

NorwayCup 2019

Gol deltok med gutter 2006 og jenter 2004 på NorwayCup i år. Guttene kom i en veldig sterk inneledende gruppe med blant andre rene akademilag og fikk dessverre 3 tap i gruppespillet. I b-sluttspillet vant de første runde men røk ut i den andre.

Jenter 2004 viste seg fra en meget sterke side og kom seg til a-sluttspill etter en seier, en uavgjort og et tap. Uavgjorten kom til og med mot storklubben Våle. I a-sluttspillet kom de til kort og røk ut i første runde mot et veldig sterkt Åfjord.



1 rad fr.v.: Lea Hefte, Ingrid Spildre, Ingrid Skredder, Emilia Lokreim Solli, Silja Bjørnebråten **2 rad fr.v.:** Albrita Zekirovska, Linnea Hjort Jørgensen, Ragnhild Haugstad, Hanne Bråten Espe, Tinni Eirin Møller, Anniken Opheim, Nora Maria Fløystad, **Trener Svein Egil Olavsbråten** **3 rad fr.v.:** Aurora Larsen Nymoen, Maja Brennhovd, Nina Magnetun, Hanne Leikvold, Ingeborg Skringmo.



Høstsesongen ble det spill om kretsens pokal som er omskriving av kretsmeisterskapet for J15. Høsten gikk veldig bra og jentene låg lenge an til å ta heim pokalen, men Modum sitt J15 lag ble for sterke. Det ble også tre cupseire i 2019. I tillegg ble jentene kretsmeistere i Futsalserien vinteren 2019.



HalligCup Futsal 26.-27. januar

For andre år på rad arrangerte vi i fotballgruppa Futsalcup.

30 lag i aldersgruppa 12-16 i begge kjønn møttes for å spille futsal på Gol. Deltakere fra Bergen, Hardanger, Gjøvik, Hallingdal og Valdres laget en futsalfest over 2 dager på GIA og Gol samfunnshus. I 2020 blir cupen 10.-12. januar så det er bare å komme å se på.



HallingCup 14.-16. juni

HallingCup gikk av stabelen 14.-16. juni i år og dessverre var det bare 67 lag som fant vegen hit i år. Men de som kom fikk ei flott fotballhelg på Gol og Nesbyen. Kampene gikk stort

sett i strålende sol, men vi fikk heldigvis også noen regnskyll slik at det ikke ble for varmt. Dette er en stor og viktig dugnad for Gol IL sin fotballgruppe som vi håper vi får bedre til i 2020 med en heldigere dato 5.-7. juni

FRISKLIVSSENTRALEN

Gol kommune

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 tilbod 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 Gol Kommune - Tlf.: 47 01 05 83

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 kolliderer 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.



Buskerud fylkeskommune



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 bruker refleks eller refleksvest til og fra trening og kamp
- Vi bruker sykkelhjelmer og sørger for at sykkelene har lys og bjelle
- Vi tar vare på egne og andres barn i trafikken
- Vi er forbilder med våre holdninger!

Gol IL tar vare!

Daglig leder
Arve Rustberggard



Skøytesamba på Glitre Stadion i minus 7!

I skøytegruppa er det stor aktivitet hele året. Mye dugnad, trening for de mest ivrige hele året, med egentrening på sommeren. Skøytegruppa har fått med seg Anita Medgård og Anette L. Eidsberget som nå trener de under 12 år. Både Anita og Anette har vært aktive løpere for skøytegruppa før. Jan Tore Rue trener de over 12 år.

Vinteridrettsarrangement er ikke bare prisgitt dyktig arrangørstab, men også være på lag med værgudene! Skøytegruppa har lang erfaring med å lage god skøyteis og gode stævner; klubblop, Hallingdalskarusellen, Norges Cup og ikke mindre enn 6 NM!



Glitre stadion var pyntet til fest og hvilken opptakt til nytt år! Avslutning av hver premieseremoni med ett fantastisk fyrverkeri, deretter stilte alle funksjonærene opp på langsida og aktive fra skøytegruppa gikk med flaggborg etter de 4 verdige NM - vinnere med hver sin velfortjente laurbærkrans!

Vi fikk oppleve stor idrett disse dagene og svært gledelig for Hallingdal er at vi hadde med 5 løpere, 4 senior og vår egen Erlend Andre Rue som absolutt gjorde en overbevisende debut, med 4 gode løp!



Løpere fra skøyteskolen delte ut blomster og medaljer. Det var stort for ungene å få møte noen av sine skøytehelter så nært! Stor takk til Skøytegruppa, ved leder Gunn Kristin M. Brennhovd og Banemester Ola Halvard Jorde. Nok en gang lagde de et fantastisk NM i sprint Utendørs.



***Kom ut i frisk luft og ha
det moro på isen på Glitre!***

Banerekorder - Glitre stadion

Menn

500m	Håvard H. Lorezen	35.83	*VR Naturis
1 000m	Håvard H. Lorezen	1.12.09	
1 500m	Håvard Bøkko	1.52.27	
3 000m	Sindre Henriksen	4.03.57	
5 000m	Håvard Bøkko	6.51.81	
10 000m	Håvard Bøkko	13.48.57	*VR Naturis

Kvinner

500m	Hege Bøkko	40.18
1 000m	Hege Bøkko	1.22.32
1 500m	Maren Haugli	2.08.09
3 000m	Frida Van Megen	4.30.25
5 000m	Maren Haugli	7.39.89

*Verdensrekord Naturis

Rulleskøytebanen er mye brukt i treningsopplegget, der løperne får trene sving, teknikk og bedre muskelaturen får skøytestilling.

Skøytegruppa retter en stor takk til alle som bidrar når det er dugnad på Glitre. Når isen er klar på Glitre, blir det skøyteskule hver torsdag kl. 18.00.



**Skøyteskule kvar
Torsdag kl. 18.00
Vi har skøyter til utleie**

Det er gått 4 år siden vi hadde ekstraordinært årsmøte, 2.9.15.

Der Gol idrettslag ved styret hadde 3 saker til vedtak; Finansiering, aksjonæravtale og driftsavtale.

Gol IL har stått ved vedtaket, dog revidert. I dag har vi en låneavtale med Gol Kommune, noe som ble for Gol IL den beste løsningen, med ingen kapitalbinding og minimal risiko.

Vi har fortsatt det gode samarbeidet med Gol Kommune, senest 10.10, åpning av ny kunstgrasbane og servicebygg på «gamle grus» til nærmere 6. mill! Takket være stor dugnadsinnsats med gaver fra Golberg Maskin AS, Ole Henning Grøndalen, Gol Installasjon AS, Pro Turf AS, Murmester Markussen AS, Hallingraft Ove Rygg og ikke minst **Sparebankstiftelsen Hallingdal, til sammen 1.2 mill. og Gol Kommune, fordel rente på lån, stort kr 3.200 mill tilsammen.**

Videre har vi tatt utfordringen med å stå for driften av BUA, krever noen tilpasninger i klubbhuset, planlagt åpning til medio november.

Fra 01.01. 2020 tar vi over drift og vedlikehold, herunder renhold og orden på Hallingmo kunstgrasbane og friidrettsbane.

Oppdraget innbefatter også beising av tribuner, servicebygg og fremtidig utbygging av kunstgras. Fremtidig vedlikehold av løpebanen er Gol Kommune sitt ansvar.

Neste er ferdigstilling av lys og skicross samt oppgradering av parkeringen på Solseter. Både Skøytegruppa og Langrennsgruppa ønsker å bygge nye servicebygg for m.a. garderobe/wc/dusj.

Svømmegruppa opplever at mange barn som ønsker å være med i Svømmegruppa har fått for dårlig svømmeopplæring – stort savn, opplæringsbasseng! Kanskje en sak Hallingdal kan samle seg om som et regionalt prosjekt – og som både ville være økonomisk og etterlenget! Gol IL svømmegruppa har vilje og ressurser til å bistå med opplæring! Noe vi gjør allerede!

Vi ser fortsatt positiv utvikling i oppslutning og bruk av Gol Idrettsarena! Se egen sak ved Martin. Takket være stor tilgang i medlemstall spesielt Turn og gymnastikk, av 250 medlemmer må minst 100 være fra alle kommuner i Hallingdal, men også Håndball!

Klatregruppa er i gang på andre året og har stabilisert seg på ca. 80 medlemmer.

Svømmegruppa har også opprettholdt medlemstallet, takket være flere barn fra nærliggende kommuner.

Alle gruppene har stort aktivitetsnivå innen dugnad anlegg og dugnad økonomi og ikke minst aktivitet for barn og ungdom som er prioritet nr. 1!

NIF er bekymret for at økende tilskudd ikke kommer barna til gode med rimelige treningsavgifter. Trenden er at spesielt IL i bynære strøk, går større andel av tilskudd til administrasjon og lønnede trenere.

Gol IL burde ligge under gjennomsnittet for ett fleridrettslag på vår størrelse!

9 aktive grupper og 1640 medlemmer, omsetning i 2018;

Driftsinntekter kr. 7. 342.575

Overskudd kr. 435 540

Andel lønn kr. 1. 218.374, tilsvarer 16,5%

Stor TAKK; til alle frivillige som står på i gruppene og for Gol IL, Gol Kommune og alle våre sponsorer, som til sammen bidrar med 15 % av våre inntekter, nødvendig og svært raust.

Med ønske om en God Jul og et Godt Nytt idrettsår!

- Arve Rustberggard



Utdeling av utmerkingar

Hederstegn for stor innsats gjennom fleire år tildelt: Inger Haug, Nina Viko Eidsgård, Alf Erik Eidsgård, Nils-Einar Haugstad og Ivar Haugstad.

Innsatspokalen ble tildelt Herbjørn Brennhovd for lang og aktiv innsats både innen dugnad på Solseter, Golsfjellet rundt og aktiv både i langrenn, men spesielt maraton og langløp!

Innsatspokalen ble tildelt Ove Møllebold for lang og stor innsats for svømmegruppa og kan vise til gode resultater som trener!

Rotary's vandrefat, ble tildelt Mona Søgner Turngruppa for stor innsats og engasjement!

Idrettsstipend, ble tildelt Andreas Soma Haugen for stor framgang som svømmer, går på toppidrett – Drammen VGS, deltager i sitt første NM Jr. 11/ 2018.



Hederstegn
Fr. v.: Nina Viko Eidsgård, Alf Erik Eidsgård, Inger Haug og Nils-Einar Haugstad. (Ikke tilstede, Ivar Haugstad)

Pristudeling



Innsatspokalen
Fr. v.: Herbjørn Brennhovd og Magne Øynebråten



Rotary's vandrefat
Fr. v.: Inger Haug og Mona Søgner

/OPTIMERA/

Montér



GOL AUTO AS



Klatring



Nytt år - nye ruter

Klatreveggen er nå åpen igjen etter utesesongen. Flere nye, utfordrende og kule klatreruter for alle nivå er på plass.

Gratis klubbkveld

Mandager er det gratis klubbklatring for alle. Barn fra 18.00 til 19.00, og voksne fra 19.00 til 21.00. Der er alle velkomne, uansett erfaring. Det vil alltid være en instruktør i veggen, som kan hjelpe og låne ut utstyr. Det er viktig å ha en klatrevegg som er tilgjengelig så ofte som mulig. For de som tenker å klatre mye dette året, så er det mulig å kjøpe en kodebrikke.

Da får du tilgang til hallen hele døgnet, og kan klatre når som helst i veggen. Og i hallen sine åpningstider kan du betale med vipps.

Flere kurs

Om du er ny og ønsker å prøve klatring, så er buldrehallen åpen for alle. For å klatre i tau, må du ha et kurs. Klubben har allerede hatt mange nye på kurs i løpet av høsten, og det vil bli arrangert flere kurs i tiden framover. Sjekk våre facebooksider for mer informasjon om tidspunkt for dette.

Klatrecup

Det er flere klatrevegger i området, og hvert år arrangeres det en klatrecup. I år er Gol, Valdres, Vang, Hemsedal og Geilo med.



Fremgang i Svømmegruppa

I Gol svømmegruppe er det en veldig positiv utvikling oppover i gruppene med høyt aktivitetsnivå og stor deltakelse på stevner med gode resultater og mange personlige rekorder og forbedringer. I tillegg har vi gjennomført svømmeleir på vestlandet og div aktiviteter.

Ole Steinbråten (f. 2001) har i 2019 hatt et fremgangsrikt og godt år med både medaljer i internasjonal konkurranse og NM-bronsje.

Han går nå tredje og siste året med svømming ved NTG Bærum og trener Gard Kvale. Høydepunktet har i år vært bronsemedalje på 50m rygg under NM langbane i Drammen som ble avholdt i starten av juli. I februar var Ole heldig og fikk være med Ullensaker-svømmerne på treningsleir til Dubai. Der deltok de i tillegg i det åpne Midtøsten-mesterskapet, og det ble 2 medaljer på Ole på 50m og 100m rygg.

De litt over 2 årene ved NTG har gitt meg muligheten til å få trene med noen av de beste, og kunne utvikle meg på et profesjonelt nivå, så selv om det er «brutalt å stå opp kl. 04.20 for å dra på trening er det moro når det gir så god framgang og resultater sier Ole.

Andreas Soma Haugen (f. 2002) går nå sitt andre år på Drammen toppidrett som eneste toppidrettsskole (sammen med NTG) i landet som er spesialisert mot svømming, med 27 timer trening i uka er det hektiske dager for Andreas.

Han startet rolig for å bygge seg opp og under ledelse av 2 av landets beste trenere innen sitt felt. Andreas er topp 10 eller bedre i sin årsklasse i Norge på mange øvelser.

Andreas jobber hardt og motivert for å plassere seg der han skal, men har dessverre hatt en del utfordringer i første del av 2019

med sykdom og bom. Andreas svømte 800m fri for første gang på Hokksund som forsøk, det endte opp med en tid på 9.08 og en forbedret klubbrekord med over 50 sekunder.

Målet fremover blir å ta en eller flere medaljer på NM og plassere bra på nasjonale stevner og internasjonale stevner. Han uttaler selv «svømming har alltid vært en del av livet og jeg har elsket det siden jeg var liten».

Når dette skrives nærmer det seg NM kortbane i Stavanger som er det neste store målet denne sesongen. Ole har nå 9 individuelle NM-krav, men vil prioritere rygg og fri og skal gjøre 5 individuelle starter, Andreas gjør også 5 individuelle starter i tillegg til stafettetapper (både Ole og Andreas) for Glitre svømmeklubb, som er en overbygning for de beste svømmerne i Buskerud.

Vi ønsker Ole og Andreas lykke til med NM og satsingen videre!



Fr. v.: Ole Steinbråten og Andreas Soma Haugen



Sentrumsvegen 126, 3550 Gol

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

facebook.com/HallingdalTrafikkopplæring



HALLINGDAL

TRYKK

Alt innen
trykk og reklame



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

HALLINGDALTRYKK.NO

Sprek pensjonist

Gol og Hemsedal Røde Kors fylte 70 år i februar 2019

Det var med stor uvitenhet om Røde Kors og alt de dreiv med at jeg i februar 2017 takket ja til og være styreleder. Det har jeg ikke angret et sekund på det siden, for en gjeng! For noen verdier! For noen fantastiske mennesker. Det var en bratt lærekurve både om styrearbeid og om Røde Kors! De av dere som kjenner meg godt veit at jeg vært plaget med ganske bratte lærekurver tidligere også, men tross alle odds den gangen også landet greit med begge beina godt plantet på jorda igjen!

Jeg tror at med Røde Kors sine fine verdier, er jeg nok blitt en litt bedre utgave av meg selv en før jeg ble en del av Røde Kors!

Det fineste med Røde Kors er at vi har plass til ALLE uansett religion, legning, form eller farge! Alle kan nok ikke stå fremst i snøstormen, på leiteaksjon, men hos oss skal de nok få en oppgave de kan mestre.

Gol og Hemsedal Røde Kors har helt fantastiske aktivitetsledere som gjør styreleder jobben ganske så ukomplisert og tusen takk til dere alle for en fantastisk jobb dere gjør på fritiden deres. i lokalforeningen(styret) sitter det også en super gjeng, tusen takk til dere også!

Vi har fortsatt medlemmer som er aktive i dag som var med på og starte opp i 1949 20 år seinere i 1969 vart det dannet lokallagsforening, noe som etterhvert gjorde til at det kom til flere aktiviteter utover selve hjelpekorpsset. det vart da etter hvert startet ungdommens Røde Kors, besøkstjeneste flere typer omsorgsgrupper I 2004 gikk Gol og Hemsedal sammen til ett Røde Kors.

På årsmøtet 8/2 2019 var 378 medlemmer med stemmerett (betalende medlemmer) vi har god plass til flere! Ta gjerne kontakt om dere vil bidra.

I dag ser aktivitetene våre ut som følger:

BARK - Barnas Røde Kors fra 6 til 12 år

RØFF - Ungdom fra 13 til 18 år

Hjelpekorps - fra 18 år og oppover

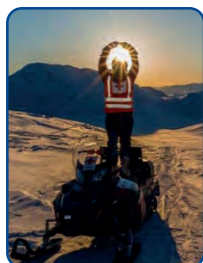
Besøkstjeneste - fra 18 år og oppover langt oppover, ikke sant Solveig?

Omsorgstjenesten

fra 18 og oppover

Flaskepatruljen
trenger flere frivillige

**- leder i lokalforeningen
Per Otto Skredderberget**



Som medlem i hjelpekorpsset må en gjennom visse kurs for å definere seg som operativt medlem. Så er også gjeldende hos oss i Gol og Hemsedal Røde Kors hjelpekorps.

Det som kreves er

- Introduksjonskurs – Dette er Røde Kors hjelpekorps
- Kurs i bruk av samband
- Kurs i søk og redning
- Kurs i førstehjelp

Kurs må til for at vi skal få mannskapene til å handle riktig når vi er i tjeneste. Det å bruke samband er i utgangspunktet enkelt, men for å ha struktur og likhet er det formålstjenlig at medlemmene kan bruken, både rent teknisk, men også at det snakkes på en slik måte at en gjør seg forstått. Når vi skal ut på leiteaksjon er det mange måter å leite på. Når en opptre sammen med andre hjelpekorpsere er vi avhengig av at alle søker på samme måte. Dette og mer til lærer vi bort på kurs i søk og redning. Her er også bruk av kart og kompass essensielt, sammen med kjennskap til en del utstyr som vi benytter. Tau og bære kommer godt med om vi finner en som er skadet i terrenget og da er det kjekt å ha trent på dette før en står der i mørket med en forulykket.

Og, når en er inne på forulykkede trenger vi kunnskap om førstehjelp. Hva betyr de symptomer som den skadde oppgir, hvordan skal en undersøke etter eventuelle bruddskader. Hvordan skal de behandles? Hva er symptomer på hjerneslag? Hva gjør vi med en som har frostskaader? Mulighetene er mange, men vi er opptatt av å gi riktig hjelp til den som trenger det og det lærer vi på første-hjelpekurs. Også her er det en del utstyr å kjenne til og det gir vi medlemmene på slike kurs.



Hva vil det så si å være operativt medlem? Jo, når en har tatt de kursene som nevnt over, og de er bestått, blir en ført opp på våre alarm-lister. Når politiet eller AMK trenger vår bistand bruker vi alarmlistene til å varsle hjelpekorpsset. Da sendes det ut elektroniske talemeldinger og SMS som sier noe om behovet ledelsen har for å løse et oppdrag, og så svarer medlemmene om de kan eller ei og møter på oppgitt møtested.

Deretter tar vi med oss nødvendig utstyr og rykker ut til der hvor behovet er. Er det en leiteaksjon jobber vi sammen med politiet om hvor og hvordan det skal letes/søkes. Er det et henteoppdrag møter vi som regel ambulansen på et gitt sted og bistår med bæremannskap eller scooter for å ta oss ut i terrenget for å hente.

Det er mye kompetanse det enkelte medlem innehar – kanskje er det også noe som du som arbeidsgiver kan dra nytte av i ditt virke?

Til dere som synes at vårt arbeid ser interessant ut – ta gjerne kontakt så kan vi forklare mer om hva vi driver med.

- Odd Inge Skr. Blakkestad

Flaskepatruljen med Knut Karlstad og Tor Helge Berg

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

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 uke året rundt, oftest tirsdager møtest vi i flaskepatruljen til sortering og innkjøring av pant fra containere i Gol og Hemsedal.

Dette engasjerer en flott gjeng på mellom 15-20 personer som avløser hverandre. Du som leser dette må gjerne kontakte oss, vi har behov for flere hender.



Røde Kors Friluftsliv og Førstehjelp (RØFF)

RØFF er ungdomsgruppa til Gol og Hemsedal Røde Kors. 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.

Gruppa startet opp i 2017, og består i dag av 10 aktive ungdommer, 4 jenter og 6 gutter, to veiledere og en leder som møtes to timer annenhver torsdag for lære å klare seg i naturen og utøve førstehjelp. Vi er ofte ute i villmarka og klatrer, padler kano, står på ski, aker, (is)fisker, og drar jevnlig på hytte- og lavvo-turer rundt om i Hallingdal.



BARK står for Barnas Røde Kors

Gol og Hemsedal Røde Kors har med ca 50 barn i alderen 6- 12 år. BARK er et lavterskeltilbud som skal passe alle.

Vi har møter to ganger i måneden og prøver å være mest ute. På BARK lærer ungene litt om mye som er kjekt å kunne.

Det sosiale står i fokus, kjekt med vennskap på tvers av alder og kommuner. Det blir mange turer rundt bålet, iblant er vi på overnatting, det er flere hytteturer og i juni stikker vi på fylkesleir. Når barna blir for store for BARK er RØFF et godt tilbud for de som er fra 13 år og oppover. Både BARK og RØFF er et gratis tilbud der alle blir inkludert.

I tillegg får vi opplæring i ting som livreddende førstehjelp, skredssøk, samband, GPS-søk og vannredning av profesjonelle som ambulansetjenesten, Norske redningshunder, Politiet, Luftambulansen, og selvfølgelig av erfarne medlemmer fra vårt eget Hjelpekorps. Aktivitetene bestemmes av ungdommen selv og fokuserer på selvstendighet, samarbeid og samhold samt ansvar for seg selv og andre.

Høres dette ut som noe for deg, eller noen du kjenner, ta kontakt med RØFF-leder Thomas på mobil 976 77 330!

Natt i naturen

For andre året på rad i forbindelse med «Friluftslivets uke», arrangerte Gol og Hemsedal Røde Kors #nattinaturen-camp ved den store lavvoen på Oset ved Tisleifjorden. Det ble lagt til rette for lett tilgjengelig teltning med tilgang til wc for store og små, og satt opp



Røde Kors



fellesområde med bålpanner og reinskinn rundt så alle hadde plass til å strekke på beina av mellom aktivitetene.

I løpet av helgen ble det bl.a. tauklatret på tre-lavvoen (takk Ove og Asle for kyndig sikring!), balansert på slakkline, padlet i kano og øvd på førstehjelp. I tillegg fikk vi besøk av Luftambulansen som rakk en mellom-landing før de fløy videre på et nytt oppdrag. BARK organiserte quiz-løype på lørdagen, og RØFF-gjengen var kjempeflinke med å demonstrere spjelking, stopping av blødninger og hjerte-/lungeredning på øvingsdukker på søndagen.

Totalt møtte 30-35 deltakere opp, de fleste fra Hallingdal, men også tilreisende fra Hønefoss, Slovakia og Taiwan (!) De fleste overnattet, mens noen valgte å ta turen innom på dagtid. De som fikk seg en god «natt i naturen» våknet søndag morgen til nykøkt bålcaffe, egg og bacon, toast og pannekaker – det gjøres som oftest enkelt på tur, men man må jo ikke ;)

Alle var iallfall enige om at denne lavterskelvarianten av en #nattinaturen er blitt en tradisjon som skal gjentas neste år!



Gol og Ødegården skyttarlag



Gol og Ødegården skyttarlag har trening i kjellaren på klubbhuset kvar tysdag frå kl.18.00.

Der kan alle frå 10 år og oppover delta.

Skytebanen er i år oppgradert med nye elektroniske skiver.



Gol Idrettsfritidsordning

Nytt fra Gol IFO, HFK

Vår egen Idrettsfritidsordning (Gol IFO) er godt i gang med sitt åttende driftsår, og drives av engasjerte og dyktige voksne samt med skoleungdom som assistenter. De er for det meste ute og driver med all slags lek, aktiviteter og friluftsliv. Her serveres det også mat til barna hver dag når de kommer fra skolen.

Den nye hallen som nabo skaper også muligheter for populære og morsomme aktiviteter som turn og klatring. Vi låner også de andre anleggene til Gol Idrettslag, Glitre skøytestadion, Solseter skistadion og selvfølgelig idrettsbanen.

Det er godt å se at barn får flere timer fysisk aktivitet hver dag i et stimulerende og trygt miljø, etter lange stillesittende dager i skolen.

- Goran Bråten, leder



Besøkstjenesten

Besøkstjenesten 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 besøkstjeneste på «gamleheimen» i 1975, men offisielt ble besøkstjenesten skipa 2. februar i 1976, for snart 43 år sidan ved Gerd Møller plass.

Gol og Hemsedal Røde Kors Besøkstjenesten

I dag består besøkstjenesten av aktive jentu, ved Randi Sætrang, Håkon Nygård Prøys og menighetssøster Anna Lybekk, ein god sam-mensveisa gjeng. :)

Me besøke eldre som ynskjer 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.

Saman med Helselaget og Diakoniet, har me flerkulturell treffkafe for kvinner ein torsdagskveld i måneden. Me ynskjer fleire frivillige, ta kontakt!

- Solveig Villand



Håndballgruppa i Gol IL stortrives i fantastiske Gol idrettsarena

Det er en flott arena for oss til både trening og til kamper. Vi gleder oss stort over at det er god rekruttering blant både store og små, og ikke minst at de fleste som spiller håndball, fortsetter med det.

Vårsesongen

Hadde håndballgruppa fire lag i regionserie; Gutter 13, Jenter 15 og 2 damelag. Damelagene er samarbeidslag med spillere fra Nes, Ål og Gol (NÅG). I regionsserien deltar det lag fra Vestfold, Telemark og Buskerud.

Høstsesongen

Har vi fortsatt 4 lag i regionserie, G14, J16 og 2 damelag, et i 4. divisjon og et i 5. divisjon. De yngste spillerne våre har også det siste året spilt i Hallingdalserien, og vi har stilt med 7 – 9 lag hver runde. Og vi synes at det er ekstra stas å selv vise frem Gol Idrettsarena under større arrangement. Håndballsesongen 2018 – 2019 ble avsluttet for de yngste med felles håndballkveld for alle lagene.

Mix 1 – 3 klasse

1.-3- klasse trener høsten 2019 på torsdager kl 1730-1830. Alle sammen er blide og glade, både trenere og spillere, lek og moro er viktig for både liten og stor!

Mix 9-10 år

Mix 9-10 år trenes av Finn Terje. Det har kommet til flere nye spillere, og de har begynt å bli en god gjeng! De er ivrige og lærer noe nytt hver eneste uke. Mix 9-10 trener på mandager kl 1730 – 1900. De deltok på sesongen første Hallingdalserien, og gjorde en flott innsats der.

Mix 11-12 år

Mix 11-12 år trenes av Ingrid Lybekk Kinnebergbraaten og Janne Holthe. De begynner å bli en veldig stor gjeng med gutter og jenter, og stilte for første gang med rent guttelag og rent jentelag i høstens første Hallingdalsserie. Innsatsen var kjempe bra, og de utvikler seg veldig godt.

Gutter 14

Guttene spiller i regionserien, og trenes av Espen Sørli og Ole Morten Sivertsen. De er en godt sammensveiset gjeng som trener hardt og godt, og alltid har god innsats i kamper. Vi gleder oss stort til å følge med guttene i fortsettelsen!

Jenter 16

Jenter 2003 fikk et oppsving i antall spillere denne høsten ved at det kom flere nye til fra andre klubber i dalen, dette synes vi er kjempe moro! Laget trenes av Finn Terje Bøe, Espen Karlsen og Stine Grangård Leikvold. De har startet sesongen godt og alle gleder seg over at det har blitt mer konkurranse om plassene, men også at de har fått flere nye lagvenninner.



NÅG Senior damer

Denne sesongen har vi et lag i 4. divisjon og et lag i 5. divisjon, etter at 1.laget rykket opp fra 5. divisjon forrige sesong. Lagene trener 3 ganger i uken og jobber hardt for å klare sesongens store mål, at 4.divisjonslaget skal beholde plassen sin i divisjonen. Humør og treningsvilje er den store styrken i laget. Lagene trenes av Erlend Grubben og Jeanett Aronssen.

Vi takker igjen engasjerte trenere, hardtarbeidende oppmenn, velvillige sponsorer, støttende spillere, det aktive arbeidsutvalget i håndballgruppa, alle ivrige barn og unge, og alle andre som legger ned en enorm innsats for at vi kan holde på med det vi liker så godt!

Hallingdal Retail AS

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





Aktiviteten i turngruppa

Turngruppa vokser seg stadig større og større, det er aktivitet i hallen fire kvelder i uka. Vi tar imot turnere fra hele Hallingdal og er stolte av den flotte hallen og utstyr som kan brukes fra tre-fireåringer og opp til aktive voksne.

Trenerne kommer fra Geilo, Hemsedal og Gol og tilbyr variert og godt teknisk instruksjon.

Når hallen ble åpent i 2017 forventet vi stor pågang i turngruppa. Over 100 nye medlemmer på en høst er en utfordring, men det som er gledelig er at vi holder fortsatt på det store medlemstallet og vi holder på ungdommene! Mange av utøverne går på turn for å lære balanse, kroppsbeheerskelse og smidighet som de tar med seg i annen aktivitet som alpint, snowboard, dans, langrenn osv. Andre går på turn flere kvelder i uka i tillegg til at de er hjelpe-trenerne for de yngste partiene. Men mest av alt er turnerne med for å ha det moro!

Tre trenere i turngruppa har gjennomført Trener 1 utdanning i løpet av vinteren 2019. Det er Liv Karin Bakke Haugen, Andrea Søgner og Cecilie Hagerup Birkelid.

31.1. Offisielt besøk på Gol

Kronprins Haakon Magnus m/følge besøkte Gol idrettsarena 31. januar, i den anledning hadde Gol IL Turn oppvisning og omvisning i basishallen.

Dette var stor stas for de 30 turnere og trenerne som hadde laget en flott oppvisning som engasjerte Kronprinsen.

Etter oppvisningen tok han seg god tid til å snakke med utøvere og trenerne og til slutt han ble utfordret til å prøve noe av utstyret i den fine hallen. Kronprinsen tok utfordringen på strak arm og det ble en minnerik og hyggelig dag for alle deltakerne.



Foto: Tor Folgerø, Hallingdalen



Fr. v.: Liv Karin Bakke Haugen, Andrea Søgner, Cecilie Hagerup Birkelid.



Foto: Tor Folgerø, Hallingdalen



Buskerudtrampetten 2018

For første gang i historien stilte Gol IL turn med to tropper til Buskerudtrampetten som gikk av stabelen 18. november 2018. Buskerudtrampetten er en årlig konkurranse innen troppsturn. Det er deltakere fra hele landet og den arrangeres siste helgen i november. Arrangør er Buskerud Gymnastikk og Turnkrets. Buskerudtrampetten er Norges største konkurranse innen troppsturn, 43 foreninger fra hele landet deltok som utgjør nesten 1000 deltakere.

Her konkurreres det i nasjonal klasse i apparatene trampett, tumbling og frittstående i følgende aldersklasser – rekrutt 11-13 år og junior 13-17 år. Gol stilte med en tropp i hver klasse. Konkurransen foregår i Drammenshallen fra fredag til søndag.

Rekrutt:

Tumbling: plass nr. 57 av 69.
Trampett: plass nr. 50 av 70.

Junior:

Tumbling: plass nr. 20 av 27.
Tramett: plass nr. 21 av 27.

Siden dette var første året Gol IL Turn deltok er vi svært fornøyd med resultatet. Dette henger sammen med mulighetene turngruppa har i Basishallen ved Gol idrettsarena der treningsfasilitetene er i norgestoppen. Vi har nådd et nivå på turnerne som gjør at Gol IL Turn kan delta på så store konkurranser.



I tillegg til konkurransen var turnerne spesielt fornøyd med det sosiale aktivitetene Buskerudtrampetten tilbyr som vanndisco i Drammensbadet og pizzakveld til alle deltakerne. I høst har turngruppa jobbet målbevisst mot konkurranse 16. og 17. november, vi stiller også i år med en tropp i rekruttklassen og en tropp i juniorklassen.

Gymnastikkfestivalen 2019 er turnstevne for barn og ungdom, det ble i år arrangert på Spikkestad helgen 25. og 26. mai. I år hadde Gol IL turn 68 deltakere. De eldste deltakerne hadde egen oppvisningstropp på stevnet. På turnstevnet kan du delta fra du går i 3. klasse, dette er et stort stevne med mye aktivitet, sosialt og moro hele helgen. Danser Tuva Eide hadde ansvar for koreografi på oppvisningen.



Dobbel salto av Leander Østro

Utstyr i hallen

Det er stor aktivitet i basishallen i Gol idrettsarena. Det gjør at utstyret blir slitt og må vedlikeholdes og skiftes ut. For å opprettholde kvalitet og riktig tilpasset utstyr har turngruppa i høst bestilt helt ny airTrack siden den gamle er utslitt etter mange års hard bruk. AirTrack er en oppblåsbar løpebane som utøverne kan sette sammen øvelser på, som for eksempel araber flikklakk. Den har vært av det mest populære utstyret siden vi kjøpte den i 2012. Innkjøpet av den og annet utstyr er et resultat av at turngruppa arrangerte Buskerud gymnastikkfestival i 2018. Det er et stort arrangement som styret i turngruppa hadde hovedansvar for.

AirTracken hjelper utøverne til å mestre nye triks og utfordrer turnerne til å pushe grenser. En god airTrack er morsom å bruke for alle aldere og gjør treningen tryggere.



Fanebærer Celina Anderssen

“Rotneims-Knut, leug og mjuk, det finst ikkje gut som kastar han ut!”

Legenda Rotneims-Knut (1810-1851) er neppe noko førebilete for seinare tidars idrettsungdom, slik Kåre Olav Solhjell også skriv i jubileumboka til Gol idrettslag. Soga om Rotneims-Knut fekk også ein tragisk ende, han hamna i fengsel på Nes, der han drakk seg til døde, berre 40 år gammal.

Men *Rotneim*, derimot, er det vel verd å dvele ved. Namnet var ein grunnpilar i den fyrste organiserte idrettsaktiviteten i Gol. Og er det same i dag, langt over hundre år seinare.

“Gullet ska hem”

Den aller fyrste starten skjedde likevel i Gol-reppen, då Gol skilag vart stifta i 1896. Men alt tre år seinare kom Rotneim skilag på banen, og kom snart til å dominere heilt. Læraren i krinsen, Gunnar Engene, var ein av stiftarane. Han hadde god støtte i m.a. Mekkel Rustberggard, som også var ein av dei fremste aktive skiløparane. I dei fyrste tiåra på 1900-talet var det liten tvil om at det idrettslege tyngdepunktet låg på Rotneim.

“Gullet ska hem” syng Brann-fansen så fort laget er over midtstreken. Eg veit ikkje om dei syng på Rotneim. Men i dei fyrste tiåra på 2000-talet er det namn derifrå som står sentralt att: Ola Halvar Jorde, førebels siste æresmedlem i Gol idrettslag, Magne Øynebråten, inne i sitt tiande år som leiar i laget, og Gudmund Brekko som både har vore leiar i idrettslaget og seinare i Gol idrettsråd. Når i tillegg dagleg leiar i Gol idrettslag, Arve Rustberggard, er barnebarnet til Mekkel Rustberggard, ein av pionerane på Rotneim, må ein med ein viss rett kunne seie at ringen er slutta. “Gullet ska hem. Hem te Rotneim!”

Over middels gode

Sjølv om det framfor alt er på den administrative sida Rotneims-troikaen har sett spor etter seg, har dei også alle tre ei fortid som aktive idrettsutøvarar. Ingen av dei har markert seg på stjernehimmelen, men alle har levert prestasjonar godt over middels. 45,9 på 500 meter skøyter (Ola H.) er ikkje å kimsa av, heller ikkje spel på Buskerud kretsag i handball (Gudmund) eller fleire KM i kombinert og 40 Skarverenn på ski (Magne).

- Men eg var ingen sprintar. Eg var nok kanskje best på 3000 meter, men der hugsar eg ikkje tida, smiler Ola Halvar, som la opp då han var 18.

Magne har for lengst sett bort hoppeskia. Men ikkje dei som er smalare. Han stiller framleis i lokale turrenn. Og Skarverennet stoppar neppe på 40:

- Det *må* eg messom gå, seier han. I tillegg har han ein mannsalder bak seg innan handballen. Fyrst som aktiv, seinare som både trenar og dommar.

Tjuvlån til Ulleval

Når dei mimrar om oppveksten på Rotneim, er lokalpatriotisme eit ord det er vanskeleg å kome utanom.

- Den var veldig stor, ler Ola Halvar, og viste seg ikkje minst i volleyball i 4H, der Rotneim hadde eige lag. Alle tre var engasjerte deltakarar der.

Elles var det, som for gutungar flest, lenge fotballen som var det store.

- Me hadde tre-fire fotballflater som me spelte på, fortel Gudmund. “Ulleval” for oss det var Teigeflate. Og “stadion” fekk ei betydeleg opprusting då det vart tjuvlånt ein bunt hønsenetting frå ein nabogard og hengt opp på trea langs banen, så ikkje ballen skulle trille så langt vekk!

- Det var som oftast Øvrevegen mot Nedrevegen. Eg som budde midt imellom, kunne alternere mellom begge laga, ler Ola Halvar. Kanskje var han historias fyrste Bosman-spelar, lenge *før* det vart eit velkjent omgrep?

På “Terskelen”

Om vinteren hadde dei minst tre hoppbakkar å boltre seg i. Troikaen drodlar om fleire artige episodar derifrå.

- Me var litt misunnelege på Magne, for han var lenge den einaste som hadde hoppiski, minnest Ola Halvar.

Skøytesporten vart dyrka på “Terskelen”. Etter Uste-Nes utbygginga bygde Oslo lysverker (no E-CO) tersklar fleire stader i Hallingdalselva. Ein av desse låg lagleg til for skøytebane på Rotneim. Det var litt ustabile isforhold frå Vårherres side. Men han fekk hjelp frå Oslo lysverker. Ein av fedrane arbeidde der og fekk lånt vasspumpe og slangar. Når ein så i tillegg fekk hand om eit skikkeleg isbor, vart det kosting, sprøyting og islegging som på sjølvaste Bislet!

Eller kanskje heller Glitre. Ola Halvar vart kjent med banen og islegginga der då faren i fleire år var leiar i skøytegruppa.

- Då eg slutta å gå sjølv som 18-åring, fekk eg spørsmål om eg ville halde skøyteskule. Og den har eg den dag i dag, smiler han. Skøyteskule i meir enn 40 år, pluss fleire år i styre og stell i skøytegruppa - det blir æresmedlemmer av slikt!

Takk til 4H

Når dei skal prøve å grunngi den lange administrative innsatsen sin i idrettsarbeidet, går tankane i same retning hjå dei alle tre – til 4H.

- At me har vore så aktive i organisasjonsarbeidet, meiner eg bestemt kan sporast attende til 4H, understrekar Gudmund.

- Der vart me opplært til å styre oss sjølve. Så eg meiner 4H fortener ein stor takk frå idretten. Magne og Ola Halvar var begge leiar i 4H-klubben på Rotneim. Eg sjølv ville ikkje, men var kasserar i fleire år. Mykje frå desse åra, og sjølvne dugnadsånda, heng att i oss, meiner han. Dei to andre nikkar og samtykkjer.

Hevar blikket

Det er ikkje uvanleg at foreldre engasjerer seg og tek i eit tak når dei har ungane som er med. Rotneims-troikaen dreg det lenger enn som så og ser det heile i eit større perspektiv. Gudmund illustrerer det med eit eksempel frå middagsbordet heime for nokre år sidan, der det vart prat om å gi seg når ungane voks til. Då kom det frå eine sonen: - Men pappa, det kan vel hende *me* får ungar eingong!

- Det er som Gudmund seier, ein må sjå lenger framover – og tenkje på bygda sitt beste, seier Magne.

- Sporten og miljøet er drivkrafta. Eg er så glad i skøytesporten av eg greier ikkje slutte. Sporten gir meg så mykje, sjølv om eg vel eigentleg ikkje har tid, sukker Ola Halvar.

Og så har han ein draum: - Ein kunstfrosen skøytebane på Gol!



Lang og tru teneste: Gudmund Brekko (t.v.) og Magne Øynebråten (i.b.) held æresmedlem Ola Halvar Jorde på gullstol.

Etter 11 års aktivitet er seniortrimmen meir oppegåande enn nokon gong!

Av naturlege grunnar skjer det frå tid til anna litt utskifting, men medlemstalet ligg på omlag 80 som det har gjort dei siste par åra. Pr i dag fordeler dette seg aldersmessig frå 65 til 92 år. Ja, vi har faktisk to aktive trimmarar som har passert 90!

Av praktiske årsakar er vi fordelt på to grupper med litt ulik samlingstid: Den eine gruppa møter måndag 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. Verda er jo stadig full av problem som må løysast.

All aktivitet foregår i ein avslappa atmosfære der den enkelte utfordrar berre seg sjølv - utan ytre press verken når det gjeld utstyr eller prestasjon. I tillegg til desse faste treningsøkta blir det år om anna lagt opp til felles turar både til fjells og til varmare strøk.

Nå i haust gjekk fjellturen til Gomobu. Jamvel om veret ikkje var det beste, var det ein skikkeleg fin fottur i triveleg Valdres-terreng. Og middagen etterpå

var av fyrste klasse! Seinare i haust reiser ei gruppe til Solgården i Spania, noko som etter kvart har blitt ein triveleg tradisjon for solhungerige seniortrimmarar.

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 må berre akseptere det faktum at vi misser 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 hjartemusklaturen! Difor er det aldri for seint å kome i gang med litt fysisk aktivitet. Og den minste aktivitet er uansett betre enn passivitet!

Seniortrimmen



Såleis er det da også ei gjengs oppfatning blant seniortrimmarane at utan denne aktiviteten to gonger i veka, ville den fysiske og mentale kapasiteten vore vesentleg dårlegare!

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

Så til slutt ei oppmoding til deg som kanskje tykkjer at formen ikkje lenger er som du ynskjer: Bli med oss i Seniortrimmen. Her er det plass til alle uansett form, og du vil bli ein del av eit miljø som er positivt for både kropp og sjell!

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



Fadderordning

Gruppa vår tel i dag 33 medlemmer. Men vi har god plass til fleire!

For at den som kjem ny inn i gruppa ikkje skal kjenne seg "åleine" i mengda, har vi laga til ei "Fadderordning". Eit nytt medlem får ein av dei gamle dansarane som sin spesielle kontaktperson, og kanskje helst ein i gruppa dei kjenner frå før.

Nye medlemmer får tilbod om ekstra øving for lettare å kome inn i steg og figurar. For det kan sjølvsagt lett kjennast uoverkommeleg å berre hoppe rett inn i dansen der "alle kan alt frå før". Ekstratrening vil bli på torsdag, førmiddag eller ettermiddag, etter avtale og behov.

Ta kontakt for mer informasjon:

Jan Erik Lien, leiar - Tlf. 99 01 04 32 - E-post: lienjanerik@gmail.com
Ingrid Marie Hammerstad, danseleiar - Tlf. 41 26 04 86 - E-post: ingrmaha@online.no

Seniordans

Musikken vert henta frå eldre og nyare musikk, norsk-, nordisk- og internasjonal dansemusikk, folkemusikk og gamaldans

Toppen for kroppen

Øving på Klubbhuset, Gol idrettslag, tysdagar kl. 10.00-12.30, (30min kaffi-/matpause)

Kom og sjå på dansen og bli med! Vi startar gjerne opp med nytt begynnarkurs.

Du blir glad av å danse, i tillegg gir seniordansen:

- Sosial kontakt • Betre kondisjon
- Styrkt muskulatur
- Bevaring av ledd funksjon
- Økt konsentrasjonsevne
- Betre koordinering
- Eit stort pluss for folk i alle aldrar

Ustekveikja
Energi



Eldstad
entreprenør

Tlf. 906 29 770 - Eldstad.no



Bilia  **08555**

Heradvegen 9, 3550 Gol - www.bilia.no

Tegning – Bygging
Prosjektering

SLETTO BYGG AS



Elvevegen 4, 3550 Gol
Tlf. 32 08 64 40 / 906 34 612

www.slettobygg.no

Hallingdølen

Gol Taxi
Vi er der for deg - trygg og god taxi

Tlf. 32 07 42 13

Ønsker alle god jul og godt nytt år!



BRØTO transport a/s
3550 Gol →

Elvevegen 18, Glitre Industriområde
Tlf. 32 07 52 68

www.brøto.no

REMA 1000

bare lave priser

Åpningstider: Man-fre kl. 07-23

Lørdag kl. 08-21 Søndag kl. 09-21

Skr. Blakkestad
Bygg og
Vedlikehold



3550 Gol - post@skrblakkestad.no
Mob: 928 83 572 - www.skrblakkestad.no

Sos
brannconsult as

Capello
frisører

Tlf. 32 07 60 66



KINNEBERG
BYGG OG BRANNSIKRING AS

Tlf. 977 69 497 - 3550 Gol

www.kinneberg.no



Godtanna
GOL

Sentrumsvn. 35 - Tlf.: 32 07 58 00



BM

BYGGMESTEREN
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

FORNEBU.PIZZA

Avd. Fornebu: 67 42 42 02 - Avd. Gol: 31 42 01 01

Sentrumsvegen 122

www.fornebu.pizza



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

Arrangementer i Gol idrettslag 2019-2020

2019

23.-24. nov	Hallingsvømm	Gol Svømmehall
30. nov	Futsalturnering	Gol idrettsarena og Gol samfunnshus
01. des	Golrennet, langrenn fristil	Oset Høyfjellshotell

2020

04. jan	Kvalikrenn, Buskerud, Slalåm	Skagahøgdi Skisenter.
11. jan	Buskerud Cup, Freeski	Skagahøgdi Skisenter.
10.-12. jan	Halling Cup Futsal	Gol idrettsarena og Gol samfunnshus
18.-19. jan	DNB Familiedager	Skagahøgdi Skisenter
15. feb	Golsfjellet i måneskinn	Oset Høyfjellshotell
16. feb	Golsfjellet rundt	Oset Høyfjellshotell
22. feb	Hallingdal karusellen	Glitre Stadion
23. feb	Hallingdal karusellen	Hol Stadion
23. feb	Sonerenn, Alpin	Skagahøgdi Skisenter
15. mar	Solcrossen, Langrennscross	Solseter
05.-07. jun	Halling Cup Fotball	KG Bane 1 og 2 - Hallingmo
20. sep	SB1 Motbakkecup	Lisbetnuten UPP - Hallingmo
21.-22. nov	Hallingsvømm	Gol svømmehall

GODE SAMMEN

SpareBank 1 Hallingdal Valdres er stolt hovedsponsor til Gol IL

Takk til alle våre kunder som bidro til at vi i fjor kunne støtte lokale lag og foreninger med over 11 millioner kroner.

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

SpareBank **1**
HALLINGDAL VALDRES