



SpareBank 1
HALLINGDAL VALDRES

Golingen

November 2020 - Klubbavis Gol Idrettslag

45. årg.



Golingen

Redaksjonskomité:

Arve Rustberggard, Kjell Slåtten
& Kjetil Åmellem

Produksjon:

Hallingdal Trykk AS

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.

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 sykkelhjelm og sørger for at sykkel har lys og bjelle
- Vi tar vare på egne og andres barn i trafikken
- Vi er forbilder med våre holdninger!

Gol IL tar vare!

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

INNHold

s. 2	Lederen tar ordet
s. 3	Gol idrettsråd
s. 3	Gol idrettsarena
s. 4-5	Langrenn & skiskyting
s. 6	Gol Seniordans
s. 6	Seniortrimmen
s. 7	Alpint/Freeski
s. 8	Hallingdal FK
s. 8	Gol IFO
s. 9	Fotball
s. 10-11	Skøyter
s. 12	Arve oppsummerer
s. 12	Julebrev fra Reidar Nesheim
s. 12	Frisklivssentralen
s. 14	Klatring
s. 15	Svømming
s. 16-17	Håndball
s. 18	Portrettet: Ester og Mikkel
s. 19	Turn
s. 20	Gol og Hemsedal Røde Kors
s. 20	BARK
s. 21	RØFF
s. 21	Team Hallingdal
s. 28	Kommende arrangementer

Lederen tar ordet

Året 2020 startet som forventet og vi fikk nesten gjennomført vintersesongen før corona/ covid 19, stoppet alt. Norge, Gol, idrett og kultur ble satt på vent, 12. mars 2020. Usikkerhet, frykt og lite kunnskap, gjorde hverdagen tung og vanskelig. Ikke lett å drive med aktiviteter.

Men heldigvis, pga. gode støtteordninger kunne gruppene allikevel gjennomføre aktiviteter omtrent som normalt etter sommeren. Gol IL sitt årsmøte avvikles vanligvis i slutten av mars! Slik ble det ikke i år! En tradisjon i Gol IL er utdeling av priser på årsmøte, dessverre vart ikke dette noe av grunnet strenge smittetiltak.

I skrivende stund, 1. november, håpet jeg dette viruset hadde roet seg. Slik er det ikke, aktiviteter for barn og ungdom er igjen stengt. Håper det blir kortvarig!

Vi må alle sammen ta i et tak; Vask hender og hold avstand! Et ord vi har lært oss er Dugnad, den store Dugnaden. Dugnad, er også bærebjelken i de fleste lag og foreninger.

Jeg har påpekt det i tidligere golinger også, at dugnadsånden er bærebjelken til idrettslaget. Den må pleies og gis energi, så vi også i framtiden kan ha gode anlegg for barn og ungdom på Gol. Det er viktig å ha fokus på skoling av trenere, ledere og styrekompetanse. Er vi gode nok til å lære opp nye som kan overta etter oss? Bygge på erfaringer. Godt samarbeid og samhold vil gjøre det lettere og rekruttere frivillige til styreverv, trenere, oppmenn, kioskvakter og anna verdifull dugnad i gruppa. Gol IL har satt i gang et prosjekt i samarbeid med Viken Idrettskrets, som kalles 3V prosessen.

3V prosessen som vi i Gol IL skal stå for:

Visjon: Gol IL for alle

Verdier: Trygghet, Samhold, Glede og Inkluderende!

Virksomhetsidé:

Vi er godt i gang. Styret starta prosessen sammen med ungdommene i gruppene november 2019. Martin og to fra styret, Trude og Vivi, har startet opp igjen arbeidet. Målet er å legge fram et endelig forslag som kan være «grunnmuren» i en sportsplan, der gruppene kan legge til det de er opptatt av!

Som innbarka goling, glad i bygda mi og opptatt av idrett, synes jeg Hallingmo og idrettsanlegga våre har blitt kjempeflotte. Til våren skal vi i gang med prosjektet «Sti og sykkel», noe jeg tror bidrar til mer aktivitet og enda flere besøkende.

Gol IL ønsker å ta opp igjen tema skøytebane. Vi må ha en diskusjon om kunstis. Hallingmo eller området rundt, kontra Glitre? Noe jeg er helt sikker på, er at en framtidig kunstisbane på Gol, må bli et regionalt anlegg. Målet er å sette ned en komite, rett over nyttår, som skal arbeide med dette.

Vil takke medlemmer i Gol IL for samarbeide. En spesiell takk til næringslivet og sponsorene våre som støtter oss i den vanskelige tida. Med dere i ryggen kan vi fortsatt ha et tilbud til barn og unge.

GLAD – INKLUDERENDE – AKTIV

La dette være vår visjon for
ET GODT IDRETTSLAG!

*Ønsker der alle en
riktig god jul!*

- Vask hender
- Hold avstand
- Hold deg frisk!

- Magne Øynebråten



Julehelsing frå Gol Idrettsråd

Vi har so vidt starta på eit nytt tiår, og vi skriv snart 2021. Tida fram mot jul vert ekstra travel for nokon, men for andre vert den ufrivillig rolegare enn vanleg. Det er tid for å sjå attende, og samstundes prøve å legge planar for neste år.

«Pandemi» og idrett

2020 vart året då pandemien med Covid 19 kom til landet. Ja, dette har med sanne vore eit heilt anna idrettsår enn det vi hadde planlagt. Dei aller fleste av oss har ikkje opplevd krigsåra 1940-45. Vi har ikkje tidlegare opplevd at landet vårt vert nedstengt.

I denne førjulstida er vi inne i det dei kallar for «bølge to» av pandemien. Det følast nesten endå vanskelegare no enn i mars å skulle «stenge ned att». Treningane og samlingane må avlysast. Idrettshallen og banene vert stengde. Idretten er vane med dugnadsarbeid, og det er nok grunnen at idretten også denne gangen «bretter opp armene» og stiller opp for samfunnet. Det er viktig at vi står saman og minner kvarandre om dei verdiane som idretten er bygd på; samarbeid, samarbeid og samarbeid. Åleine skaper vi nesten ingen ting, med godt samarbeid får vi til det meste.

Aktiv idrett og dugnad

Det kan vere lett å gløyme at vintersesongen fram til 12. mars var ei tilnærma normal tid for idretten. Dei tradisjonsrike vinteridrettane, ute og inne, kunne gjennomførast nesten som normalt. Det er imponerende å registrere all idrettsaktivitet og all dugnad som skjer gjennom ei «normal» veke, ein månad, eit år. Utan denne dugnadsinnsatsen ville det ikkje vore mykje idrett for born og unge. Med det som bakteppe var det ekstra moro å vere til stades når Ola Halvar Jorde vart tildelt utmerkinga som «ÅRETS ILDSJEL» for Buskerud under idrettens festaften i Drammen. Ein vel fortent pris til Ola Halvar som var stemt fram av idrettsvenner i Gol, Hallingdal og Buskerud. Ola Halvar fekk prisen for sin mangeårige innsats på skøytebanane, og dei dugnadstimane er nok vanskeleg å telje.

I fare for å gløyme nokon er det alltid vanskeleg, og litt farleg, og nemne enkeltpersonar i ei slik oppsummering. Men det er nesten uråd å ikkje trekkje fram vår «kong Pål». Sjølv om Pål Golberg har heldt eit imponerende høgt nivå over mange år, var det kanskje fyrst i år at han fekk vist seg som ein komplett langrennsløpar. Under NM på Ski på Konnerud fekk han tildelt sin fyrste kongepokal etter seier på 30 km. Men det aller største var når

Gol Idrettsråd

han, etter 6 ulike distansar, kunne gå i mål i Granåsen i Trondheim som vinnar av «Ski Tour 2020». Då vart det nok felt mang ei tåre framfor TV-skjermene. Og som Heidi Weng ville sagt det; «vi bøyer oss i hatten».

Dette viser det store spennet i idretten, og idretten som organisasjon skal levere på dette spennet kvar einaste dag. Vi skal gje like mykje ros til dei som steikjer vafles som til den som vinn kongepokalen. Alle er like viktige for idretten.

God jul

Idretten sin visjon er «Idrettsglede for alle». I den tida vi er inne i, og den tida vi har framom oss, er ein slik visjon kanskje viktigare enn nokon gong. Det har vore eit uvanleg idrettsår, men historisk sett kanskje eit av dei viktigaste vi har vore gjennom.

Ein ekstra stor takk til alle for innsatsen i 2020, og med ønske om at vi kan feire ei tilnærma normal julehøgtid.

- Atle Magne Strandos
leder



Et annerledes år

Ett år før 12. mars og ett år etter 12. mars. Som hos alle andre fikk den globale pandemien ringvirkninger for Gol idrettsarena også. Undertegnede ble permittert i fem måneder, parallelt med fullstendig nedstenging av GIA. Takk og lov at ting er litt mer normalt og at man har fått mulighet til å komme tilbake på jobb. Det er jeg takknemlig for!

Etter en litt forsiktig august måned var det full rulle i september igjen. Man kan se bygget komme til livet igjen med aktivitet for store og små, helt nydelig var det og se. Selvfølgelig tett fulgt opp av smittevern og nye retningslinjer, men som alltid så viser det seg at mennesker er tilpasningsdyktige. Stor honnør til gruppene i Gol IL som kjøpt satte seg inn i den nye hverdagen og sørget for trygg aktivitet for barn og ungdom. Imponert over dere alle! I skrivende stund er bygget stengt en uke som et resultat av smitteutbrudd på Gol (26/10 – 01/11).

Vi vil takke smitteverngruppa på Gol for godt samarbeid. Uten dem hadde vi hatt ekstremt mye jobb med utarbeiding av nye rutiner og det hadde vært mange ting vi hadde måtte gruble over. De har vært til stor hjelp for oss helt siden vi åpnet bygget igjen i starten av august.

I skrivende stund har vi kommet i gang med aktivitet i gruppene, fått i gang barnebursdager igjen og fått inn en rekke leietakere i håndballhallen som spiller fotball, volleyball og håndball. Aktiviteten i Goliat Gym er stigende. Klatregruppa gjorde en formidabel innsats i høstferien. Alle klatretak ble skrudd ned og vasket (!) Profesjonell ruteskruer ble leid inn og klatregruppa skur nye ruter hver mandag! Støtt Gol IL og benytt deg av god rabatt ved å tegne medlemskap i klatreveggen eller på Goliat Gym.

I oktober 2019 hadde vi en workshop med daværende Buskerud idrettskrets. Det omhandlet å få forankret verdier, virksomhetside og visjon for Gol IL. De ble utarbeidet på den workshopen. Vi holder nå på med slutføring av den prosessen, med fokus på forankring blant gruppene og utøverne i Gol IL. Resultatet blir klart like over nyåret og presenteres på hjemmesiden. Fokuserområde etter dette er å få laget en sportsplan for hele idrettslaget.

Fremtiden er lys på Gol – HEIA GOL!

- Martin Kilmark
leder
Gol idrettsarena



HOVLI AUTO AS
www.hovli.no

HOVRUD AUTO
www.hovrud.no



Skisamling på Sognefjellet

Vi var over 30 skiløpere (utøvere og foreldre), som deltok på samling i fantastisk sommervær i slutten av juni. Dette er blitt en tradisjon for barne- og ungdomsgruppa og alle ser virkelig fram til denne samlingen. Nina, Håkon og Alf Peter legger til rette for trening, skileik oppe på Sognefjellet sommerskisenter og sosiale aktiviteter og bading nede i Skjolden. Søndagen avsluttet vi med en tur opp til det nedlagte sanatoriet i Luster.

Trening og skileik

Trening og skileik foregår på Solseter skistadion på vinterstid. Oppstarten på høsten med rulleski på Glitre og oppe i rulleskianlegget til Hemsedal og barmarkstrening inne i basishallen på GIA.

Dette er populært, men vi har plass til flere. Sjekk ut gruppa vår for de unge aktive på facebook. **f** Gol Idrettslag - aktiv langrenn

Mange av de unge lovende har deltatt i sone- og kretsrenn denne sesongen, men vi håper at flere tar steget ut og vil prøve seg på renn.

Juniorene våre

Vi har også to meget aktive juniorløpere som presterer på et bra nivå, Ingeborg Skrindo og Andrea Hagen Hallingstad. Disse to lovende jentene hadde gode plasseringer blant annet under hovedlandsrennet hvor begge var godt oppe på resultatlista. Ingeborg har og ein bronse fra kretsmesterskapet. Kommende sesong satser begge videre og nå som juniorer.

Lykke til.

Tirsdagsrenn

I sesongen 2019/2020 ble det gjennomført 10 tirsdagsrenn. Rennene inngikk i Telenor Karusellen, et samarbeid med Norges Skiforbund. Nisserrennet ble sesongens første renn. Dette ble arrangert 17. desember. Der ble det servert gløgg og pepperkaker, og jammen kom det flotte nissejenter med en gavepose til alle barna.



Baklengsport under skileik på Solseter

Start under langrennscross.



Inkludert i de 10 tirsdagsrennene er klubbrenn i fristil, klassisk stil, langrennscross, samt Fakkelturen regnet med. Det var til sammen 112 barn som deltok på ett, eller flere renn gjennom sesongen. Kiosken har vært åpen slik at barn og voksne kunne ta turen innom for et velfortjent kioskbesøk etter skitur. I kiosken ble det blant annet servert grove toast, grove vafler og en supergod smoothie.



Premieutdeling etter tirsdagsrenn

Vi måtte dessverre avslutte sesongen litt før planlagt, så de siste to rennene ble avlyst på grunn av Covid-19. Avslutningen vår måtte utsettes til juni og ble lagt til skøytebanen på Glitre. Der ble det delt ut pokaler, servert boller, jus og kaffe. Langrennsgruppa hadde med nyinnkjøpte rulleski som vi var så heldige å kunne kjøpe inn etter en SPLEIS Pål Golberg startet for Langrennsgruppa. Her fikk barn og voksne mulighet til å prøve rulleski på rulleskøytebanen. Dette ble en fin avslutning på sesongen!

**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 løypenett.
For mer info sjekk løypekart.**

Vi håper til tross for den spesielle tiden vi lever i å kunne finne på aktiviteter på Solseter også til vinteren. Da ønsker vi barn og voksne hjertelig velkommen til tirsdagsrenn på Solseter! Lengde og fart kan du tilpasse ditt eget nivå!

Mer informasjon om dette vil dere finne på Facebooksiden vår – Tirsdagsrenn Gol IL.

Fakkelturen og Golsfjellet Rundt

Fakkelturen 2020 vart som alltid ein trivleg skitur for heile familien i fakkelopplyste småløyper rundt Oset og ein lengre tur frå Storefjell til Oset. Det var god stemning på Oset, sjøl om det va litt ruskut vær på Flæin va både store og småe blide. Som åra før stilte Gol Janitsjar opp med stemningsfull musikk oppå Flæin. Dei og Røde Kors hadde også laga stort bål på Auenhaugen. Dette er eit arrangement som me ser det bli meir og meir interesse for og som me vil halde på og arrangere. Golsfjellet Rundt søndag vart også ein fin dag sjøl etter stort snøfall natta før! Det er viktig å fortsetta å arrangere turren for dei som ynskjer å gå ein slik tur. Nemmare 500 deltagera fullførte og i overkant av 200 gikk veslerunden på 3 km rundt Oset.

Ellen, Birgit Kristin og Stein Ove gjør en kjempejobb for dette arrangementet og er godt i gang med å planlegge neste års Fakkeltur 20. februar 2021. Ein stor takk til Oset Høyfjellshotell som alltid stiller hotellet til disposisjon for oss.



Dugnad med stolpereis 27.9.2020.

Solseter

Mye har skjedd på Solseter i sommer.

1. Prosjekt nye lys i lysløype nærmer seg slutten. Noe gjenstår inne i 2km og nede ved stadion. Dette vil bli fullført neste sommer sammen med Hallingdal Kraftnett.

2. Prosjekt ny langrennscross/ skileik.

Vi har planert ut de gamle kuleløypene og skal arondere nye kuler pluss noen nye elementer. Dette blir spennende og prøve ut og vi håper det vil falle i smak for både liten og stor.



Innkost fakkelturen på Oset.

Langrenn & skiskyting

3. Prosjekt parkeringsplass og innkjøring
Parkeringsplassen er oppgradert ved å fjerne mye av myrjorda, drenere og legge duk før det ble kjørt på bærelag. Plassen fremstår som heilt ny og virker større. Vegen inn fra fylkesvegen ble gruset opp. Da er det bare å anbefale folk å kjøpe sesongkort for parkering

4. Prosjekt omlegging av løype.

Vi satte i gang et prosjekt i sommer som vi har diskutert og snakket om i mange år. Nemlig omlegging av løypetraséen slik at vi ungår den lange og for de minste barna litt kjedelige startbakken. Nå får vi utgangen ut forbi skicrossen og inn i skogholdet litt før løypelede 2km/3km. Dette er blitt en fin og kupert trasé. Vi gleder oss til å vise denne og kanskje få til en åpning under første tirsdagsrenn med snorklipp.



Arne, Ivar og Nils Einar.

NM-stafetten

Gol IL har stilt herrelag i NM-stafetten i flere år, og vi hevder oss helt i toppen. Så også denne sesongens NM-stafett som gikk av stabelen på Konnerud. Våre gutter gjorde en fantastisk jobb med Emil Intelhus Brøto på første, Pål Golberg på andre og Knut Skrindo på tredje etappe.

Til slutt ble det i år 12. plass, noe som er fantastisk bra. Moro var det for alle oss gølinger på sidelinja som fikk oppleve dette. God stemning med norske flagg og heiarop.



Knut, Pål og Emil etter NM-stafetten.

Fantastisk sesong av Pål Golberg

Pål Golberg tok totaleieren i SkiTour 2020 i WC-sirkuset.

Dette var så fortjent så fortjent. Etter en del år med litt motgang så har han denne sesongen virkelig gjort det bra. Før det siste rennet i SkiTouren lå Pål på en veldig bra 2. plass, 34 sekunder bak den russiske bjørnen Aleksandr Bolsjunov. Det var vel strengt tatt ikke så mange som håpet å tru at Pål skulle ta totaleieren i land, men det klarte han altså. Meget bra renn og med knall ski så gikk Pål inn etter tre mil i delvis tett snøvær. Så utrolig morro å følge fra TV-skjemen.

I tillegg til denne seieren hevdet han seg bra i Tour de Ski og endte til slutt på en 6. plass her. Pål tok også en etterlengtet kongepokal med seier på 3-mila i NM.

Mange, mange, mange treningstimer i skog og mark på Gol og ikke minst i skiløypene på Solseter ligger bak. Håper nye unge lovende barn og unge i Gol og resten av Hallingdal lar seg inspirere. Hele langrennsgruppa og gølinger for øvrig er stolt av denne prestasjonen. Gratulerer!

Støtt prosjektet nytt lysanlegg på Solseter.

Kr. 1500,- pr. stolpe

For mer info, gå inn på langrenn.golil.no



Seniordans



Gruppa vår tel i dag 31 medlemmer. Men vi har god plass til fleire!

Vi dansar til vanleg i ei gruppe. Men for å kunne halde god avstand til kvarandre denne spesielle "korona-tida" har vi delt oss i to grupper, og dansar med "pinnar". Elles dansar vi og Linedansar. Den første gruppa er frå kl.9.00 til kl.10.30, og den andre kl.11.00 til kl.12.30. Vi har ikkje matpause no, berre drikkepause(r).

Fadderordning

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 stega. For det kan sjølsagt lett kjennast uoverkommeleg å berre hoppe rett inn i dansen der "alle kan alt frå før".

GOL SENIORDANS «TOPPEN FOR KROPPEN»



Øving på Klubbhuset, Gol idrettslag
tysdagar kl. 10.00 – 12.30
(halv time 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

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

Sr-trimmen

Som ein konsekvens av koronapandemien, har Seniotrimmen det siste året gått med svært redusert aktivitet.

Det heile gjekk rett nok «som normalt» fram til 12. mars, men så var det også bråstopp! Med heile gjengen innanfor det som vart definert som risikogruppa, var det sjølsagt heilt uforsvarleg å samlast til slik felles aktivitet.

Det einaste som har foregått i regi av Seniotrimmen resten av 2020, er ein tur til Høvringen i juni. Etter litt fram og attende vart denne turen gjennomført etter dei smittevernreglane som da var gjeldande: Transport med privatbilar og forsvarleg opplegg på Laugårdsæter Fjellhotell. Bortsett frå eit par uhell, var dette på alle måtar eit vellykka avbrot i ein elles grå og traurig koronaperiode.

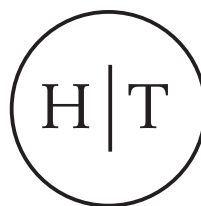
Etter kvart er det fleire og fleire av oss som naturleg nok saknar dei faste trimtreffa to gonger i veka. Ein ting er at vi alle merkar forfallet i den fysiske formen, men vel så merkbar er saknet av det sosiale samværet.

Det vi nå ser fram til, er at situasjonen skal normalisere seg såpass at vi igjen kan kome i gang med litt organisert fysisk aktivitet i ei eller anna form. Korleis opplegget vil bli og kva tid dette kan skje, er pr i dag heilt uvisst.

Inntil vidare får vi kvar for oss gjere vårt beste for å halde kroppen ved like. Samstundes er det viktig at vi lojalt respekterer dei smittevern-råda som til kvar tid gjeld.

Om/når det blir aktuelt å starte opp igjen Seniotrimmen, vil dette bli annonsert i Hallingdølen, så følg med der!

Kjell Magne Ressel



HALLINGDAL
TRYKK

- siden 1993 -

- Bildekor
- Skilt
- Bilder på plate
- Trykksaker
- Logo / Design

Coronatiltak:

- Plexiplater
- Gulvmerker
- Plakater
- Klistremerker

Kontakt oss for mer info og tilbud

TLF. 32 08 47 00 - HALLINGDALTRYKK.NO

God stemning under slopestyle konkurransen
Buskerud freeski cup, Skagahøgdi skisenter.

Alpint-/freeski

Alpint-/freeskigruppen har hatt trening i Skagahøgdi skisenter en gang i uken gjennom hele vintersesongen 2019/2020. Utøverne kan delta på alpintrening eller freeski og snowboard trening. Flesteparten av utøverne er tilknyttet freeski.



Leo i svevet, Buskerud freeski cup,
Skagahøgdi skisenter

I januar/februar arrangerte gruppen 3 renn; sonerenn storslalåm med ca. 100 deltakere, kretsqualik slalåm og Buskerud freeski cup med ca. 80 deltakere fra både øst- og vestland. Over dobbelt så mange deltakere på Buskerud cup i forhold til året før, noe som tyder på at det er en populær konkurranse. Sistnevnte ble arrangert i samarbeid med Switch-linjen på Hallingdal Folkehøgskule. Alle konkurransene like vellykkete.

Utøverne i Gol alpint/freeski har denne sesongen deltatt på sonerenn, freeski og freeride konkurranser og Nor Freeski jentecamp. Freeski utøverne fikk kjørt flere konkurranser i Buskerud cup, og det ble flere pallplasseringer. Norges cup jr freeride som foregår fra vinterferien og ut april, ble dessverre avlyst etter kun en konkurranse. Men det ble pallplass også der. I høst deltok et par jenter på Nor Freeski jentecamp som ble arrangert på Gol.



Storm i farta, Buskerud freeski cup,
Skagahøgdi skisenter.

Det ble en brå avslutning på årets sesong, men pga. mye snø og gode forhold i bakken var det flere som tok beina fatt for å kunne få noen turer i bakken og i parken. Etter påske åpnet Ål skisenter heisen igjen, noe mange benyttet seg av. Men pga. situasjonen ble det dessverre ingen avslutningstur til Kramsjø og Fonna denne sesongen.

Vi har allerede startet årets sesong med trening i basishallen en gang i uken, et svært populært tilbud. Men ikke før vi hadde kommet godt i gang, ble ting nedstengt igjen. Nå krysser vi fingrene for at vi snart kan trene som normalt, og at det blir en vinter hvor skiheisene kan gå som vanlig. Vi håper at vi får arrangert konkurranser som planlagt, og at de som vil konkurrere får mulighet til det. Denne vinteren skal vi arrangere kretsqualik slalåm og sonerenn storslalåm 2.januar og Buskerud Cup freeski 9.januar. Som tidligere år har vi fremdeles et godt samarbeid med Hallingdal Folkehøgskule på både trenersiden og arrangørsiden.

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

Vi trener onsdag kveld.

Trude Andersen Børtnes,
Leder Gol alpint/freeski



Klart til sonerenn storslalåm.
Skagahøgdi skisenter.



Buskerud freeski cup, Skagahøgdi skisenter.



Jardar på pallen i Vågå junior freeride, Norges cup jr.



Et fotballår uten sammen- ligning nærmer seg slutten og pandemien har satt sine spor også for klubben vår.

Etter sertifiseringen av NFF Kvalitetsklubb i 2017 og følgelig god struktur i rollefordelinger og planverk, kan vi si at vi har kommet oss godt gjennom dette, både organisatorisk og økonomisk. Mye takket vært flinke ansatte som har gjort en grundig jobb og tatt grep når det trengtes. Selv om et godt sportslig tilbud er det viktigste for oss og selve drivkraften og motivasjonen bak det å drive et idrettslag, er det viktig for framtidig aktivitet at vi har midler og krefter til å stå på videre for å utvikle nettopp disse tilbudene for våre kjære medlemmer.



Det har vært ekstra krevende å holde spillere i gang i år uten de største høydepunktene som treningsleiren, seriespill og Norway Cup. Det var en tøff tid etter nedstengningen, men det ble jobbet godt med forsikring og refusjoner til tross for flere permitteringer i klubben.



Vi hadde videre, som alle andre, håp om at det skulle bli mulig med noen kamper i vårsesongen. Sommeren gikk og det uten kamper, uten Norway Cup og dessverre ikke så mye annet å forholde seg til enn stadig nye datoer der det kanskje ble tatt en avgjørelse. Da det endelig ble åpnet for seriespill for våre juniorlag, kom det mange tilskuere på kampene våre, så det var tydelig at det var flere enn oss som hadde sett frem til og samles på Hallingmo igjen. Det er noe helt magisk med stemningen når man sitter sammen på tribunen og heier fram laget sitt.

For senioren har det vært en tøff høst, og det har vært imponerende å se hvor godt de har stått i det.

Den 12. oktober ble det åpnet for trening med nærkontakt også for våre damer over 20 år, men for herrene sin del er det i skrivende stund fortsatt ikke tillatt. En rar og tung sesong går mot slutten og vi kan ikke gjøre annet enn å håpe at sesongen 2021 blir så normal som mulig med mange store og minnerike fotballøyeblikk.

Vår egen Idrettsfritidsordning (Gol IFO) er snart ferdig med sitt tiende driftsår, og drives av engasjerte og dyktige voksne. De er for det meste ute og driver med all slags lek, aktivitet og friluftsliv. Hallen som nabo skaper også muligheter for blant annet turn. Det er godt å se at barna får flere timer fysisk aktivitet hver dag i et stimulerende og trygt miljø.

Vi vil rette en spesiell takk til sponsorer og samarbeidspartnere som står lojalt ved vår side selv i et svært utfordrende år. Uten deres støtte hadde vi ikke klart å tilby de fotballaktivitetene vi har for barn, unge og voksne i Hallingdal.



Kjære fotballvenner!

Corona-sesongen 2020

Sesongen 2020 har vært en spesiell sesong for oss alle, men særlig for oss i breddeidretten. Futsal-serien gikk normalt høsten 2019 og fram til mars 2020. Så kom pandemien Covid-19 og lammet hele samfunnet vårt og verden forøvrig. Da var det stopp på all organisert idrett/aktivitet en periode. Vi fikk etterhvert begynt å trene litt igjen, da Norges Fotballforbund presset på mot regjeringen med ulike Faser 1-5 for gjenåpning av fotballen i Norge. Vi hadde da corona-treninger på tvers av alder og kjønn. Ikke nærkontakt, men med 1 m avstand og brukte denne tiden på tekniske øvelser ol. Det ble ikke noe seriespill vårsesongen. Først i august/september kom det fullkontakt og kamper for de under 20 år. Dermed fikk lagene våre spilt noen kamper i høst, før det igjen ble stoppet. Det har derfor vært en rar sesong. Halling Cup 2020 måtte vi også avlyse i år. Alle andre cuper ble også avlyst denne sesongen. Futsal-runder i Buskerud er også avlyst nå før jul, og vi håper de kommer i gang på nyåret.

Vi frykter frafall i idretten framover og ser allerede at vi har mistet spillere i 2020. Håper flere av disse kommer tilbake neste år!



Administrativ leder

Gol IL Fotballgruppe "ansatte" Hege Jensvoll i ca 30 % stilling fra januar 2020. Dette er nok den beste investeringen styret kunne ha gjort. Hun startet jobben med å få kontroll og oversikt over medlemsmassen, struktur i systemer, rutiner, smittevern ol. Økonomien og sponsorer har hun også jobbet bra med dette året. Pga Covid-19 sesongen har adm. leder og styret også begynt arbeidet mot å bli "Kvalitetsklubb" i NFF Buskerud. Dette er et mål for alle klubber innen fotballen og vil være et stort skritt for en liten breddeklubb som Gol.

Gol/HFK J15 - sesongen 2020

Dette laget fikk til årets sesong 6 spillere fra Nesbyen og har totalt vært 16 spillere. Ambisjonene før sesongen var å hevde seg i serien, delta på elite-cuper og Norway Cup, men slik ble det dessverre ikke. Da Norge stengte ned i mars var det igjen en serierunde i futsalserien, og begge lagene til Gol J15 lå øverst på tabellen i hver sin gruppe og hadde mulighet til å møtes til finale om kretsmeisterskapet.

Norway Cup ble avlyst, og det ble kun en serie på høsten for dette laget. Om ikke alle aktivitetene for sesongen ble gjennomført, så har motivasjon og glede vært tilstede på hver trening og kamp. Det er imponerende av 15-årige jenter. 2-3 jenter er med på kretslandet, og 5 jenter har spilt kamper med HFK J19 i høst. Samarbeide med HFK og hospitering er viktig for å få med flest jenter lengst mulig i fotballen. Det er naturlig med forfall i den alderen jentene er i nå, men vi har håp om at mange vil fortsette med fotball videre og oppleve samhørighet i laget og utvikle seg med og uten ball.

Økonomi

En spesiell sesong for fotballgruppa er nå over. Økonomisk blir det også et spesielt år. Halling Cup, seriekamper og Futsal-runde har blitt avlyst i år. Men vi har allikevel fått inn treningsavgifter, tilskudd fra kommune/stat, samarbeidsavtale med Gol Kommune, sponsorpenger og ikke minst coronapenger gjennom statens støtteordninger for idretten.

Dette gir oss ett overskudd på ca kr. 600.000,- i 2020. Så økonomisk ser det bra ut og vi håper å få brukt noe av dette i sesongen 2021 i sportslige opplegg for barn og unge i Gol.

Ball-binge

Gol er eneste kommunen i Hallingdal som ikke har en "Ball-binge". Dette har Gol IL Fotballgruppe lenge jobbet for at vi skal få. Vi klarte det ikke ifm nye Gol Skole, men håper nå at vi gjennom 2021 kan få en ball-binge på plass på Hallingmo. Vi ser for oss plassering nede der flagg stengene står. Vi skal jobbe konstruktivt med Gol IL og Gol Kommune med søknader ol framover for å endelig kunne få dette på plass på Gol også.

Dugnad

Pga mindre aktivitet på banene i år har det også vært litt mindre innsats på dugnad-siden. Vi har gjennomført banedugnad hele sesongen med rydding av søppel og holde anleggene fine. Vi har beiset garasjen og hele tribunen på Hallingmo. Takk til de som var med og bidro i år.

Styret og administrativ leder vil takke alle trenere, lagledere, spillere, foreldre, samarbeidspartnere og ikke minst våre trofaste sponsorer for den spesielle sesongen 2020. Tusen takk skal dere alle ha.

Vi ser alle fram til en ny sesong på fotball-banen og håper den blir så normal som mulig. Det trenger barn- og ungdomsfotballen i hele Norge.



**Ola Halvar Jorde vart
nominert og kåret til
Årets ildsjel i Buskerud.
Vel fortjent!**

Sesongen 2019/2020 startet med barmarkstrening i september, hvor også rulleskøytebanen ble benyttet. Isen var klar 14. november med oppstart av skøyteskole og trening på is.

Det er trening for de ivrigste tirsdag og torsdag, og skøyteskole for de minste på torsdager.

Som tradisjon tro, kommer Nissen på besøk før jul. Han kommer skøytende over isen og har som regel med seg noe i sekken.



Etter jul startet vi opp med klubbbløp. Dette er noe alle kan være med på, og som gir premiering etter endt sesong. Etter klubbbløp er det varm saft og vaffel og få kjøpt i kiosken. Dette bruker og være annenhver torsdag, men i år var det noe hyppigere. Dette fordi vi kom seint igang med klubbbløp. For de ivrigste, er det to løp i Vikingskipet på Hamar. Hamarløpet i januar og Sandefjordløpet i februar/mars. Dette er veldig stas. Opplevelsen av å gå innendørs og på kunstis, gir ofte personlige rekorder.



Skuleleikane ble arrangert i februar. Da kjem alle 7. klassingar frå heile Hallingdal til Glitre. Hallingdalskarusellen ble arrangert 22.-23. februar, og banemester Ola Halvar Jorde stilte med rekordis. Men så kom Coronaen og det ble en bråstopp. Dermed ble det ingen avslutning og premiering for fjorårs sesongen. Dette håper vi at vi kan få til på nyåret.

Årets sesong startet med barmarkstrening og rulleskøytebane etter høstferien. Nå venter vi bare på kuldegradene slik at vi kan begynne å legge is. Dugnadsånden på Glitre er det ingenting å si på!

Den 20.-21. februar arrangeres det Norges Cup for junior og senior, samt Hallingdalskarusellen på Glitre.

Har du lyst til å bli med på skøyter er det bare å møte opp, vi har skøyter til utleige gjennom sesongen!



Siste sesong som juniorløper

Skøytegruppas eldste og hardsatsende løper Erlend Andre Rue er klar for en ny konkurransesesong, hans siste sesong som juniorløper. Forberedelsene i fra midten av april og gjennom hele sommeren og høsten har i år gått veldig bra, ingen alvorlige skader eller sykdomsperioder. Treningsmengden har i år øket med ca 10-15% fra i fjor, og antall økter har ligget mellom 6 -10 pr. uke.



Ambisjonene foran denne sesongen er høyere enn før, gode tester og godt treningsgrunnlag gjør at optimismen er på topp. Målene er å bli topp 8 i junior NM, både i sprint og allround, samt å kvalifisere seg til NM senior.

Klubbrekordene i GOL (gjennom alle tider) har stått lenge, så Erlend mener det er på tide at noen forbedrer disse tidene. Så får vi se om han har nådd sine mål når sesongen er over.

Når dette skrives er konkurransesesongen akkurat startet, Erlend har kun gått en konkurranse (Hamar Open), der han ble nr. 3 av alle juniorene både på 500m og 1000m. Også pers på 1000m i årets første løp bør tyde på at det er mye mer i vente utover i sesongen.

Lykke til med sesongen 2020/21, Erlend.

Skøyter



FØRSTEMANN TIL BUA!

BUA[®]
GOL

Besøk oss i klubbhuset til Gol IL,
Tronderudvegen 1B, Gol.
Tirsdag og Torsdag kl. 14-17.
Det er GRATIS å leie!

Hos oss finner du:

- Turutstyr
- Sykler og BMX
- Skateboard og sparkesykler
- Frisbeegolfsett
- Badminton og tennis
- Diverse småspill som kubb, smashball etc.
- Alpinski
- Jibbeski
- Langrennski
- Akebrett
- OneFoot snowski
- Sleddogs
- Truger

www.bua.io/bua-gol eller på Facebook: BUA Gol.

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



NYHET!

Vi har overtatt som urforhandler etter Turhus Ur, og skal med stolthet videreføre deres verdier og tradisjoner som går helt tilbake til **1935**.

Vi tar imot store og små klokkeparasjoner, bytter batterier og reimer.

Du finner oss hos optikeren ved bruenden.

Sentrumsvegen 113, 3550 Gol • Tlf. 32 07 48 10 • goloptikk.no

GOL OPTIKK
Din lokale optiker

Når frivillighet, kommune og privat næringsliv spiller på lag mot samme mål skjer ting!

Corona eller Covid -19 har tatt mye oppmerksomhet og 12.3 -2020 ble en merkelig dag for alle i Norge og for kultur og idrett spesielt!

Norge kan være glad for at vi nok en gang har hatt en regjering og storting som har brukt «gullkortet»

Litt historikk:

Det første jeg tok tak i som nytilsatt 02/12 var å gå gjennom hvilke avtaler vi hadde med næringslivet! Mye bra arbeid var utført av tidligere tilsette, men de fleste utgått på dato! Startet 1. måneden med å fornye og selge inn nye avtaler over 3 år!

I denne perioden arbeidet vi sterkt for å få Gol Kommune med på å bygge en komplett idrettsarena og ikke «kun håndball – gymhall» Det klarte vi takket være god dokumentasjon for behov, godt arbeid internt og eksternt, mot politikere og med svært god hjelp fra Gol Kommunale Eigedomar AS ved Jan Egil Halbjørhus.

Gol IL sitt styre vedtok forelagt strategi for å få med næringslivet i Gol på «dugnaden» om å gi Gol IL sponsorstøtte for at vi kunne ha økonomisk dekning for å kunne gjøre vedtak

i ekstraordinært årsmøte 09/15 for å inngå en låneavtale med Gol Kommune om drift av det som nå er Gol idrettsarena.

Dette arbeidet viste at næringslivet og med vår hovedsponsor Sparebanken 1 Hallingdal Valdres ga Gol IL den nødvendige støtten og for en 3 års avtale med 20 sponsorer!

Sølvsporsponsoravtalene er nå fornyet med stor oppslutning tatt i betraktning de krevende tidene vi er i mht Covid 19. Nok en gang har Gol IL fått den støtten fra næringslivet vi må ha for fortsatt å stå ved avtalen med Gol Kommune!

Stor takk til alle og spesielt Sparebankstiftelsen Hallingdal for all støtte til Gol IL!

Til alle våre 1600 medlemmer: Handle lokalt og støtt våre sponsorer! Til sponsorene, støtt hverandre!

Til alle som står på i dugnaden for Gol IL hver uke gjennom året – stor takk, uten den innsatsen hadde ikke Gol hatt det mangfoldet og så gode anlegg som vi har.

Ola Halvard Jorde fikk Buskerud Idrettskrets pris som årets ildsjel i 2019; gjennom 50 år på Glitre som aktiv, trener og banemester.

Velfortjent – Gol IL gratulerer!

Samling om Glitre:

Når Glitre ikke ble omregulert til Idrett, ble det for Gol IL en uventet utfordring, først ift. garderobe – servicebygg, men også på sikt for skøytesporten! - Umulig med offentlig finansiering uten grunneieravtale!

Området på Glitre var en «gave» til idretten i Gol etter 2.verdenskrig og med stor innsats ble det anlagt fotballbane og etter hvert skøyteis på vinteren, viser til «Husker du» ved æresmedlem Arne Gjengedal Hesla.

I fellesskap må vi se fremover og styret i Gol IL har allerede vedtatt at det skal settes ned ei arbeidsgruppe fra styret og skøytegruppa, som skal arbeide videre med servicegarderobebygg og på sikt kunstfrossen isflate.

Offentlig involvering?

Hensiktsmessig beliggenhet?

Regionalsamling om Gol?

Finansiering?

- Arve Rustberggard



Gode goling og kjende i GOL IL!

2020 har vore eit veldig spesielt år. Også for idretten! La meg likevel her sjå vidare enn restriksjonar og nedstenging av aktivitetar. Ja, til eit hyggeleg minne: På veg frå Oppdal og heim til Stavanger, like før nedstenginga, var eg så heldig å «få audiens» hos travle Arve og Martin i administrasjonen. Informasjon om dagens drift og om vidare planar i laget.

Ei omvisning på Gol idrettsarena med dagleg leiar, var eit høgdepunkt. Mektig imponert over satsing, bruksløyving og samarbeid, og eit allsidig aktivitetstilbod! Nytenking og investering - det er GOL IL det!

Deretter eit triveleg «lunsjtreff» i klubbhuset med m.a. trimgeneral Jon og æresmedlem Arne Gjengedal Hesla, og gjengen på alder med meg. Masse mimring om «dei-gode-gamle-dagane» rundt 1990. (Har heldigvis kontakt med nokre frå den tida).

Med eit hjarte som enno slår for GOL IL, sender eg Laget v/Magne, mine beste ønsker for jula og at det nye året raskt vil normalisere seg. At Pål G, og alle dokke andre som hardtrenar og satsar på snø og is, i vatten og sal og at gruppene og nødvendige dugnader igjen får raske bein å gå på!

Lykke til i 2021!

Reidar Nesheim

formann i laget 1989, 1990.



Ønsker du å 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?

Trenger du en liten «dytt» for å komme i gang?

Ta kontakt med din lege, helsepersonell, Vinn eller Nav om en Frisklivs resept. 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 nå 3 motiverte ansatte som gjerne vil hjelpe akkurat deg. Det er et utvida og variert gruppetilbud ved sentralen, og alle blir gjennomført i og ved Gol idrettsarena.

Friskliv vil:

- Hjelpe og støtte personar som ynskjer å endre levevanar knytta til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk. Du treng ikkje ha ei diagnose eller vera sjuk for å delta på friskliv.

- Gir strukturert, tilpasset og tidsavgrensa oppfølging basert på individuell veiledning og gruppebaserte tilbod.

- Ha eit tilbudd som er individuelt tilpassa og samtidig gi deltakaren ei kjensle av å delta i eit fellesskap. Derfor tilbyr frisklivssentralen individuell rettledning og motivasjonssamtale saman med gruppetilbod for fysisk aktivitet, kosthold og røykeslutt.

- Fungere som ein ressurs og eit kontaktpunkt for helsefremmande tiltak i kommunen - lokalmiljøets tilbod og aktivitetar.

Meir informasjon om frisklivssentralen er her: gol.kommune.no/helse-og-omsorg/arbeid-og-aktivitet/frisklivssentralen/



Frisklivssentralen Gol Kommune
Tlf.: 47 01 05 83

/OPTIMERA/

Montér



interoptik
Optiker Ness

Hafslund

ECO

brvse

REGNSKAPSTEAM
HALLINGDAL AS

ByggTeam

GOL OPTIKK
Din lokale optiker

KREMMAR *Tunet*
møtestedet i hjertet av Hallingdal



INTERSPORT

PLUSCAMP

GOL AUTO AS

Strøm Service
Enden 5, 3550 GOL

ELEKTRIKER
Service

TURHUS
MASKIN

HALLINGDAL
KLIMA

DIN LOKALE RØRLEGGER I HALLINGDAL
VVS-MILJØ
Gol · Geilo · Hemsedal bademiljo.no ☎ 32 02 97 70



Elektroservice Hallingdal
elfag Installasjon AS



Gjensidige
Hallingdal



Endeleg klatring igjen!

Året i klatreveggen har vore spesielt, men no er vi tilbake for fullt!

Etter ein vellukka vintersesong, med fleire klatrarar en nokon gong, stengte klatreveggen i mars. Det var heldigvis ikkje lenge før snøen smelta og vi kunne klatre ute, sjølv om også dette vart noko amputert. No er innandørsklatringa oppe igjen, og betre enn nokon gong.

Hyppigare skruing

I likskap med dei fleste andre tilbod, er klubben avhengig av dugnadsarbeid for at det skal gå rundt. Nedskruing av vegg, rute-skruing og veiledning for born under klubb-klatring er noko av arbeidet som tek tid. Difor er det kjempestas at vi i år har fått fleire og endå meir gira frivillige enn før. Dette kjem dei klatrande til gode. Vi har byrja med ein fast "skrumåndag" i månaden der dugnads-gjengen lagar nye ruter, slik at veggen held seg spanande også for dei som er der ofte.

Heilt ny vegg

I veke 40 vart alle taka i klatreveggen skrudd ned av vår flinke dugnadsgjeng. Veka etter kom det opp 30 nye klatreruter og fleire nye bulder. Jobben vart gjort av Patrick Pedersen, som mellom anna skruer ruter til norgescup,

og Sindre Brevold, som har lang erfaring i klatreveggen. Den nye veggen er heilt super! Det er mange utfordringar for alle nivå, og det vil komme fleire etterkvart.

Gratis klubbklatring

Klubbklatringa er no åpen igjen og kvar onsdag kan medlemmer av klubben klatre gratis. Vi ønskjer spesielt born velkommen, heilt ned til tre år. Det er alltid ein instruktør tilstades som kan rettleie og hjelpe både føresette og born. Elles er vi så heldige å ha eit godt samarbeid med Gol Idrettsarena der folk kan komme og klatre når dei vil, anten ved å vippe eller kjøpe årskort. Vi held oss heile tida oppdatert og følgjer kommunen og idrettshallen sine Covid-19-reglar.

Kompetanseheving

Klatring krev litt kompetanse. Det er ein veldig trygg sport når kunnskapen er på plass. For å buldre treng ein ikkje noko, det er berre å klatre. Dett du, slik ein av og til gjer, så landar ein på tjukkas. For å klatre i tau må du ha eit kurs som tek tre timar. Klubben har allerede hatt fleire nye klatrarar og føresette av klatrande born på kurs i løpet av høsten, og det vil bli arrangert flere kurs i tida framover. Sjekk våre facebooksider for meir informasjon om tidspunkt for dette.

*Borneklatring:
I buldrevæggen kan kven som helst klatre utan kurs.
Tre år gamle Lavrans testar ein av dei mange
barnerutene med pappa Nic.
Foto: Andreas Isaksen Dahl*

GRATIS KLUBBKLATRING

KVAR ONSDAG

BORN 17-18 VAKSNE 18-20

Det vil være instruktør tilstede,
som kan veilede.

Du er velkommen uansett nivå og alder.

Klubben har også fått pengar av Spare-bankstiftelsen til å kurse våre klatrevakter til instruktørnivå, dette betyr at fleire kan halde kurs og at kompetansen på våre klubb-klatringa blir høgare.

Usikker klatrecup

Kvart år er Gol Klatreklubb med å arrangere klatrecup saman med resten av klubbane i Hallingdal og Valdres. I januar var om lag 25 born og 25 vaksne klatrande med på arrangementet i Gol Idrettsarena, fokuset er på klatreglede og det sosiale. Det er enno usikkert korleis dette blir i år.

Vi håpar at du vil ta turen innom klatreveggen! :)

Andreas Isaksen Dahl
Leder



*Ny vegg.
Patrick Pedersen og Sindre Brevold har skrudd om lag
30 nye klatreruter.
Foto: Andreas Isaksen Dahl*



*Klatrecup
Andreas Isaksen Dahl fortel til
deltakarane at det viktigaste er å ha det kjekt.
Foto: Elias Dahlen, Hallingdølen*

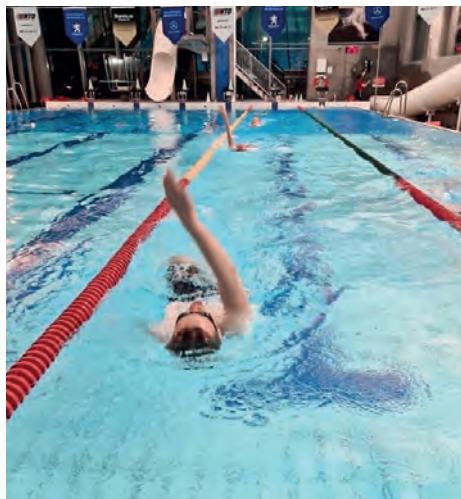
Full trøkk

Gol IL -Svømmegruppe består av 5 grupper, A-B-C -og D gruppa der D gruppa er nybegynner og så videre oppover til A gruppa som er for svømmere som trener flere ganger i uka. Vi har også en E gruppe som er en vann-tilvennings gruppe. Akkurat nå er det instruktører i A, B og D gruppa og noen på veg inn i C gruppa da det er mange fra D-gruppa som trenger å ta steget over i C-gruppa. Dette vil også frigjøre plass i D gruppa slik at nye søkere får plass. Det er meldt fra om at instruktør for D gruppa trenger erstatter fra nyttår. Vi har foreløpig ingen instruktører for E gruppa. Det vil bli arrangert Instruktørkurs -nybegynner i januar. Det er tilreisende kursholder fra kretsen som holder kurset, Vi oppfordrer foreldre og andre villige til å melde seg på kurset slik at vi kan dekke instruktør behovet i svømmegruppa.

Dette året startet veldig bra med full trøkk i både A, B og D gruppa. I A gruppa ble det reist rundt på stevner med deltagelse i alle grener. Konrad Bergun Sporsheim klarte kravene og ble kvalifisert til LÅMØ (Landsdels stevnet) som skulle avholdes i Kongsberg. Instruktørene Patricia Wischmeyer, Øystein Walle og Hans Jørgen Christensen hadde da drillet svømmerne i teknikk både når det gjelder stup, vendinger og selve svømme øvelsene. Det ble en nedtur da nedstengning på grunn av korona kom og både svømmetreninger og landsdels stevnet ble avlyst. I korona perioden i vår var instruktør Patricia Wischmeyer aktiv på forumet i Facebook-gruppa og la ut øvelser svømmerne kunne gjøre hjemme. I juni da ting begynte åpne igjen fikk vi ikke kommet i gang da det fortsatt var strenge regler i forhold til smittevern i idretten.

Instruktør Øystein Walle drog i gang med utetrening og fikk med seg ungdommene til å løpe og gå i terrenget samt styrketrening.

Trappa til Gol skole, Møllebakken og Gol alpinanlegg ble brukt. Rett før sommerferien avsluttet vi med en utfukt til Hemsedal med svømming i et tjern til stor glede for gjengen. Etter sommerferien skulle det bli september før svømmebassenget åpnet igjen for svømming. Det ble en positiv opplevelse for både svømmere og trenere å få kommet i gang selv med strenge smittevernrutiner som gjør alt mer tungvint. For at vi i det hele tatt skal kunne få drive med svømming i denne tiden med korona må vi forholde oss til renhold og avstand som resten av samfunnet.



I slutten av høstferien arrangerte vi svømmeleir for A og B gruppa i Lustrabadet i Gaupne. Et kjempefint badeanlegg, ikke langt fra Gol. Det ligger rett ved en Campingplass med store fine hytter. Vi fikk fine svømmeøker i de moderne fasilitetene. I tillegg fikk ungdommene sosialt fellesskap med utflukter i Luster. I D-gruppa har Anna Elisabeth Pedersen drillet barna i brystsvømming og det å klare å gjennomføre en lengde (25.m). Fra oppstarten i høst har hun fått litt hjelp fra A-gruppe svømmerne til teknikktrening for barna.

Vår Toppidrettsutøver Andreas Soma Haugen er i sitt siste år som Junior i svømming og hadde med det sett frem mot NM og forhåpentlig medalje som han har jobbet opp mot. Nå ble nåde NM langbane og NM kortbane avlyst som følge av korona. Junior kravet ble med det utsatt ett år sånn at Andreas får en ny sjans kommende år. Videre har det vært et år preget av nedstengning og avlyste stevner. Han jobber godt med egentrening når ting har vært nedstengt og i sommer svømte han langs fjord og fjell for å holde teknikken vedlike. Vi ønsker Andreas lykke til med videre satsing.



Når det gjelder det store stevnet «Halling-svøm» som er et approbert stevne, har vi i år bestemt oss for å ikke arrangere da det blir for vanskelig med henhold til korona og smittevern.

Vi er som alle andre spent på tiden som kommer med korona regler og hvordan dette blir for svømmegruppa. Vi må bare være med på dugnaden, være forsiktig og følge smittevernrutinene og håpe på det beste.

Audun Sporsheim
Leder



Bilia  **08555**

Heradvegen 9, 3550 Gol - www.bilia.no



Andreas Soma Haugen holder form og teknikk vedlike i sommer, ved å svømme langs fjord og fjell.

Håndball



Vi har våre treninger og kampavvikling i Gol idrettsarena og det trives vi veldig godt med. Vi har god rekruttering blant de yngre laga, har noen årskull det er færre spillere fra, men og mange ungdommer som fortsetter. Det er gledelig.

Vårsesongen 2020 hadde håndballgruppa 3 lag med i regions-serien; Gutter 14, jenter 16 og damelag i 4.divisjon. I regions-serien deltar lag fra Buskerud, Vestfold og Telemark. Lagene i regions-serien er samarbeidslag, det vil si består av spillere fra Nes, Gol og Ål. Høstsesongen 2020 har vi fire lag med i regions-serien; Jenter 13, gutter 16, junior jenter (tom 19 år) og 1 damelag i 4.divisjon. Det gode samarbeidet med våre naboklubber er videreført.

De yngre laga deltar i Gjensidige Hallingdal-serien med 7-9 lag. Serien avvikles ved dagsturneringer 2-3 ganger hvert halvår. Klubbene Ål, Gol, Nes og Flå bytter på å arrangere serierundene. Det er stor stas for de yngste å spille på hjemmebane i Gol idrettsarena når det er Gol sin tur til å arrangere.

Håndballsesongen avsluttes for de yngste

med felles avslutningskveld i hallen ved påsketider.

Våren 2020 ble det imidlertid bråstopp i forhold til håndballtreninger, avslutningskveld og de siste regions-kampene som utgikk som følge av corona-utbruddet. Høsten 2020 er vi i gang igjen med treninger for spillere opp tom 19 år.

Mix 1.-3. klasse

1.-3.klasse ble våren 2020 trent av Guro Leikvold og Vaiva Vidziunaite og de samme trenerne har startet på en ny sesong som trener for de yngste. Her er det hovedfokus på lek og moro.

Miks 1.-3.klasse deltar på Hallingdal-serien og spiller på såkalt barnebane, det vil si en kortere bane på tvers. Alle synes det var veldig artig å få spille kamper.

Mix 4.-7.klasse

Denne gjengen ble trent av Finn-Terje Bøe vårsesongen. Gjengen var ivrig og lærte stadig noe nytt. De deltok i Hallingdal-serien og gjorde en solid innsats. Høstsesongen ble startet opp etter høstferien og nå er Josefine Blakkestad trener.

Miks 11-12 år

Jente- og guttelag deltok vår-sesongen 2020 i Hallingdal-serien og Ingrid Lybekk Kinneberg-braaten og Janne Holthe var trenere.

Høsten 2020 skal jentelaget for første gang ut i regions-seriespill. Det er tøft at de tar steget og søker nye utfordringer på håndballbanen og vi ønsker de lykke til.



Gutter 15-16 år

Guttelaget deltok i regions-seriespill våren 2020, men fikk også en bråstopp på sesongen. Trenere våren 2020 var Espen Sørli og Ole Morten Sivertsen. Etter en ufrivillig lang pause startet laget opp igjen i høst og deltar i regions-seriespill med ny trener Andreas Svensson. Det blir spennende å følge guttene i fartsfullt håndball-spill.





Jenter 16 /Junior jenter

Våren 2020 var jenter 16 en stor og flott gjeng med spillere fra Nes og Ål i tillegg til hovedstammen av 2003-jenter fra Gol som har vært med fra de var 1.klassinger. J16 deltok i regions-serien inntil den også for de ble avsluttet litt for tidlig. Laget hadde planer om deltakelse på Partille-cup i Sverige i juni 2020, noe som til stor skuffelse for jentene måtte utgå. Trener-teamet vårsesongen bestod av Finn-Terje Bøe, Espen Karlsen og Stine Leikvold.

Høsten 2020 er jentene med i regions-serien i den nyoppretta junior-klassen. Her kan spillere opp til fylte 20 år delta. Det blir spennende. Juniorlaget og damelaget har fra og med uke 41 sam-treninger.

Senior damer

Damelaget beholdt si plass i 4.divisjon og så fram til oppstart høsten 2020. Dessverre tilsier dagens smittevern-regler at kamper i denne divisjonen ikke kommer i gang før nyttår. Spillere over 20 år kan delta på treninger, men med 1-meters avstand, noe som utelukker mange av øvelsene og kamptreningen. Det er en utfordrende situasjon da trening på samspill mv fram mot kamper er den beste motivasjonen for å holde treningsiveren oppe. Laget trener av Erlend Grubben og Jeanett Aronsen.

Besøk av håndballprofilene Joakim Andre Hykkerud og Gøran Sørheim

Mandag 19. oktober tok håndballprofilene Joakim Andre Hykkerud og Gøran Sørheim, som spiller i eliteserien for Drammen Håndballklubb, seg tid til et inspirerende besøk. Etter å ha vært på skolebesøk på dagtid ledet de to dyktige og trivelige profilene treningen for Jenter13 og deretter ledet de treningen for juniorlaget. Det var både ekstra nerver og ekstra skjerping under treningene. Vi setter stor pris på at to så proffe håndballspillere med landskamper og eliteseriespill tok seg tid til å komme til oss.

I skrivende stund har det igjen blitt stopp i treninger og kampavvikling også for de yngre lagene, men vi gleder oss til å komme i gang igjen når det lar seg gjøre.

Vi takker igjen engasjerte trenerne, hardtarbeidende oppmenn, ivrige spillere, velvillige sponsorer, arbeidsutvalget i håndballgruppa og alle andre som legger ned betydelig innsats for at vi kan holde på med det vi liker så godt!



Treningstider

Selv om håndball-sesongen i skrivende stund er godt i gang, er nye og tidligere spillere velkomne; Kanskje du vil prøve for første gang eller er det på tide å børste støv av gamle ferdigheter?

Våre treningstider i Gol idrettsarena er:

Miks 1.-3.klasse	TOR	17.30 - 18.30
Miks 4.-7. klasse	ONS	17.30 - 19.00
Jenter 12/13	MAN	17.00 - 18.30
	TOR	16.00 - 17.30
Gutter 15/16	ONS	19.00 - 20.30
(+ en trening på Nes)		
Junior- og damelag	MAN	18.30 - 20.00
	TIR	16.00 - 17.30
	TOR	18.30 - 20.00



Enkelte set tydelegare spor etter seg enn andre. For ikkje å seie skøyteskjær.

Søskenparet Mikkel (49) og Ester (45) Stølen har for alltid skrive seg inn i historia til Gol idrettslag. Ho som lagets aller fyrste norgesmeister. Han som klubbens fyrste, og så langt einaste, landslagstrenar.

- Det visste eg faktisk ikkje, smiler Ester på videolink saman med Mikkel frå Oslo, der dei begge held til. I desse koronatider kan det vere problematisk å møtast reint fysisk. Då er FaceTime eit godt surrogat.

Ester har sidan 2002 vore gift med Lasse Sætre, også han tidlegare skøytelepar. Dei har ein son på 17 år og ei dotter på 14. Ester arbeider som administrasjonskonsulent i Olympiatoppen, og har såleis stadig ein link inn mot toppidretten. Mikkel er sambuar og har to jenter på 12 og 14 år. Han er eigedomsutviklar i Stølen Eiendom AS, eit familieselskap der også Ester er med. Tidlegare har han mange år bak seg som eigedomsmeklar.

Gjekk 101 år

Gol IL er stifta i 1896. Det skulle gå meir enn eit hundreår før laget markerte seg på den nasjonale arenaen og fekk sin fyrste norgesmeister. Men i 1997 var det "hundreogéitt ute" då 21-åringen Ester Stølen gjekk til topps på 500 m i NM enkeltdistansar på Savalen. Utan at gulljenta altså var klar over at ho dermed for alltid skreiv seg inn i historieboekene til idrettslaget. Tidlegare hadde ho sikra seg ein drøss med NM-titlar i juniorklassen - 10 i talet, for å vere nøyaktig.

I 2002 gjentok ho prestasjonen og vart seniornorgesmeister for andre gong, også det på 500 m enkeltdistanse.

Ester er ikkje lenger den einaste norgemesisteren i Gol IL. I seinare år har ho fått selskap av Pål Golberg på den fasjonable lista. Men det er berre dei to.



Mikkel i farta i glansdagane

Å la Bøkkø og Kramer

Mange har vist til at Håvard Bøkkø ville ha vore langt meir lysande på skøytehimmlen om han ikkje hadde vore samtidig med Sven Kramer.

- Det same kan vel seiast om deg, Mikkel, og Ådne Søndrål?

Han ler: - Det er nok veldig urettferdig overfor Håvard og Kramer! Men lokalt var det jo slik. Det var vel i 15/16-årsalderen Ådne begynte å dra ifrå.

Mikkel satsa lenge like seriøst som søstera, men utan å få heilt dei same resultata. Han avviser likevel at det førde til misunnig:



- Nei, eg trur aldri eg var misunneleg. Det var heller gjensidig og felles glede, meiner han.

- Det var vel heller eg som var lei meg fordi eg ville du skulle lykkast, seier Ester. Og eg trur det var eg som felde flest tårer då du tok akillesen.

Det var i 97/98-sesongen Mikkel var uheldig og kutta eine akillessena med skøyteeggen, noko som førde til at han la opp som skøytelepar. 23 år seinare har han framleis klubbrekorden på 500 m i Gol IL med 37,5!

Klappskøyte-revolusjonen

På midten av 90-talet kom klappskøytene for alvor og snudde opp-ned på mangt av det gamle. Både Ester og Mikkel var med på den revolusjonen.

- Ja, fysj - det var då alt gjekk gale, ler Ester. Men modererer seg fort, det var ikkje fullt så ille.

- Eg hugsar det ei stund var vanskeleg å få tak i dei nye skøytene. Eg fekk eit par i nummer 39 frå Nederland, men eg brukte vanlegvis 42, så det vart litt trangt, humrar Mikkel.

Ester forklarar dei blanda kjenslene sine slik: - Klappskøytene kom akkurat då eg var i ferd med å slå igjennom. Eg hadde drege fordelar av god teknikk på dei gamle skøytene. Fleire av konkurrentane mine fekk nok ein større gevinst av dei nye skøytene enn det eg greidde å få ut, meiner ho. Tidene gjekk jamt over ned med vel eit halvsekund på runden med klappskøyter.

Ester har framleis klubbrekordane i Gol på alle distansar til og med 3000 m. 39,38 på 500 m og 1.17,88 på 1000 m er dei sterkaste.



RIVALAR: Mikkel hadde mange harde oppgjer med Ådne Søndrål. Her er kanskje ein av dei siste gongene golvingen var fyrst av dei to.

Stor familiedag

Etter at han la opp, skolerte Mikkel seg som trenar. I perioden 2000-2002 var han landslagstrenar saman med Tom Erik Oxholm. Der hadde han mellom andre ansvar for Lasse Sætre, sin tilkomande svoger. Det er ikkje å ta for hardt i at det var ein stor dag då eleven

gjekk inn til bronsemedalje på 10 000 m i OL i Salt Lake City i 2002, på same dagen som søster Ester tok sin andre og siste NM-tittel på 500 m på Hundorp!

Dette er også eitt av høgdepunkta i karrieren hennar, når ho ser tilbake. At ho kunne avslutte med ny NM-tittel etter at ho hadde bestemt seg for å leggje opp, var stort.

- Men elles hugsar eg godt dei fyrste junior-titlane, smiler ho, det var stor stas med laurbærkrans og det heile!



GULLJENTE
Ester etter å ha vunne Sprint-NM for junior i 1995

Ingen byjente

Akkurat som broren, har Ester snart budd like lenge i Oslo som på Gol. Men nokon fornem oslofrue som spaserer på Aker Brygge og drikk champagne og Caffè latte, blir ho aldri.

- Det er ingen tvil om kor ein høyrer til. Eg blir aldri nokon byjente, smiler ho.

Både ho og Mikkel er fulle av lovord om oppveksten og miljøet på Gol. I tillegg til skøyter, var dei også begge med og spelte fotball. Mange gode minne sit att frå både pinseturneringar og Norway Cup.

- Eit veldig trygt og godt miljø. Oslo blir jo noko større, og ikkje heilt det same. Det nære og mindre har mange fordelar, meiner dei.

Med foreldre på Gol og familiehytte på ålingsfjellet har dei god kontakt med sin "barndoms dal".

- Og Hallingdølen på nett kvar tysdag, torsdag og laurdag. Me følgjer med. Men det er gjerne foreldregenerasjonen ein kjenner att når ein ser på dei som driv idrett i dag, konstaterer Mikkel.

- Stadig Gol-patriotar?

- Ja, ingen tvil for min del, seier Ester, eg lengtar alltid til frisk luft og fjell!

Og Mikkel: - Ein gong golving, alltid golving!



Turn

Turngruppa startet opp høsten 2019 med nesten 250 medlemmer og venteliste på noen partier. I løpet av høsten klarte vi få plass til alle. Vi er glade for at så mange barn og unge fra hele Hallingdal vil trene turn med oss. Å kunne trene så mange barn og unge fra 4 år og oppover krever et solid team med trenere. Trenerne er et stabilt og engasjert team med en blanding av nesten 20 ungdom og voksne, hvor de yngste rekrutteres fra 12-års alderen.

Buskerudtrampetten

Å delta på Buskerudtrampetten ble også i år et stor opplevelse for alle som var med, både utøvere og foreldre. Her stiller tropper fra hele Norge og nesten 1000 deltakere var samlet i Drammenshallen for å konkurrere. Gol stilte med et ungt rekruttlag i trampett og tumbling. Juniorlaget besto av fjorårets rekrutter og fikk gode resultater i både trampett og tumbling. Det viktigste denne helgen er endog det sosiale, det ble tid til en tur på Lizzies og shopping i tillegg til disko på Drammensbadet og to netter på skole.

Juleoppvisning

På juleoppvisningen får små og store vise hva de trent på i løpet av høsten. For fulle tribuner i håndball hallen har alle aldersgruppene forberedt en oppvisning. Her får venner og familie se både dans, akrobatikk, håndstående, flikk flakker og dobbelte saltoer både på air track og trampett. Turn er allsidig og legger et godt grunnlag for alle idretter.

Våren

I februar begynte så vidt forberedelsen frem mot turnstevnet som skulle være i Hokksund denne våren. Instruktør til særtropp var på plass og treningene hadde så vidt startet da Coronaen kom og alt ble stengt ned og avlyst. Savnet ble stort også for mange av våre medlemmer og vi var glade for å få til noen utetreninger i juni før det ble sommerferie. Turngruppa fikk også filmet og sendt inn sitt bidrag til «Hele Norge Turner» som ligger tilgjengelig på Youtube.



Turngruppa er, og ønsker å være et tilbud for alle barn og unge hvor det å komme sammen og ha det gøy med trening er det viktigste.



Røde Kors

Stolpejakten Gol og Golsfjellet 2020

For tredje gang har det vært stolpejakt i Gol kommune og for andre gang med Røde Kors som arrangør sammen med Hallingdal Flyklubb. Første året var det 30 stolper, andre året 50 og i år klinket vi til med 80 stolper rundt om i kommunen. Vi har hatt med 50 sponsorer på laget, der disse har bidratt til at vi kan betale de faktiske utgiftene det er å arrangere Stolpejakten. Sponsorene har blitt vist med logo på de nevnte 80 stolpene.

Vi forsøkte i år å lage runder slik at «jegerne» fikk flere stolper når de var på tur.

Sammenlignet med fjoråret mer enn doblet vi antall besøk og antall stolpejegere: Antall unike brukere som har deltatt: 4 542
Antall besøkte stolper: 48 024



Vi har hatt minimum 100 besøkte stolper hver dag i perioden 30/5-11/10. 12/7-20 var dagen med flest besøkte stolper – 1019, med 252 registrerte stolpejegere samme dag.

Med andre ord er det en formidabel økning, der vi mer en doblet både antall stolpejegere og besøkte stolper. Hele 50 personer besøkte alle 80 stolper i årets jakt. Tar en med at 1949 besøkte stolpen ved Turistkontoret, som den mest besøkte, er det meste av statistikk for 2020 tatt med

Korona-aktivitet

Allerede ved utbruddet i mars var vi i kontakt med både Gol og Hemsedal kommuner om å aktivere beredskapsavtalen vi har med kommunene.

På Gol ble det tidlig bemannet en servicetelefon som de som var isolert/syke/i karantene kunne benytte for å få hjelp til handling og eller henting av medisiner fra apoteket. I tillegg til å bemanne telefonen hadde vi mannskap som kunne kjøre ut det som ble bestilt. Vi tok i mot bestillinger og samarbeidet med Coop Extra for å effektivere handlingen. Totalt hadde vi 50 oppdrag i vår. Når utbruddet kom igjen i høst reetablerte vi samme tjeneste og har utført 10 oppdrag så langt.

I tillegg har vi bistått kommunen med å transportere test-prøver til analyse på søndager. I Hemsedal har vi også bistått, her blant annet med å bistå ved massevaksineringen som ble gjort i oktober, der logistikk utendørs var vår oppgave.

Hjelpekorps

I tillegg til å ta del i ovenstående, har vi hatt noen oppdrag siste halvår, både i vårt eget område og i Hallingdal. Vi har også hatt mannskaper på andre aksjoner i Buskerud og vi setter stor pris på alle som kan stille når alarmen går. Vi jobber kontinuerlig med å forbedre oss og nå i disse dager har vi 3 nye medlemmer som tar grunnleggende førstehjelpskurs. Når dette er ferdig har vi 2 nye medlemmer som kan bistå oss. Den siste kursdeltageren skal ta kurs i søk og redning neste vår.

Et annet stort prosjekt som vi akkurat har startet på er å ta i bruk nettbrett når vi er ute på oppdrag. For oss er dette en stor nyvinning kontra det vi har drevet med så langt. Ledelsen kan legge ruter via PC som mannskapene finner igjen på et nettbrett. På den måten vil vi kunne bli enda mer effektive når vi er ute, blant annet slipper mannskapene å returnere til der vi leder aksjonen for å få nye oppdrag. Nå legges de fortløpende ut og mannskapene kan ta tak i det de blir tildelt. Dette er i startfasen og vi må ta en del investeringer for å anskaffe det vi trenger for å ha nok utstyr til alle. Dette er fremtiden og er et hjelpemiddel som kommer den som er savnet eller skadet til gode.



BARK

ET UVANLIG BARKÅR

Tradisjonen tro startet året med at Barnas Røde Kors var sammen med Gol Røde Kors sin besøkstjeneste på Helsetunet for å synge julen ut. Dette er en koselig tradisjon for eldre og barn 6. januar.

Gol og Hemsedal RK har BARK både i Gol og i Hemsedal med til sammen 40 barn. Vi har møter hver fjortende dag der vi lærer om et tema. Dette kan være alt fra førstehjelp, kart, hvordan være en god venn til internasjonale problemstillinger. Vi har også fokus på å lære ting i naturen og har mange av møtene ute.



BARK er for alle barn fra 1.-7. klasse og vi har fokus på å få med barn som ikke har mange andre fritidsaktiviteter. I vinter fikk vi heldigvis til å reise en helg på hytta til Røde Kors på Kamben. I nydelig vær ble det en flott helg med skitur og mye hyttekos både ute og inne. Dette var koselig å tenke tilbake på når hele Norge måtte stenge ned helgen etter.

I tiden med CV-19 har vi vært svært forsiktige. Vi har savnet å møte hverandre og til påske fikk alle på BARK en pose levert på døren med påskeaktiviteter, kosebamse og påskeegg. Vi hadde også en enkel sommeravslutning med fokus på å holde reglene. Dette er viktig for oss. Nå håper vi på bedre tider og at BARK kan starte opp igjen etter jul.





Røde Kors Friluftsliv og Førstehjelp

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 har vært aktiv i fire år nå og samles fast annenhver torsdag kl. 18.-20. 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 og omegn. I tillegg får vi opplæring i ting som livreddende førstehjelp, skredsøk, samband, GPS-

søk og vannredning av profesjonelle som ambulansetjenesten, Norske redningshunder, Politiet, Luftambulansen, og selvfølgelig av erfarne medlemmer fra vårt eget Hjelpekorps.

I RØFF fokuserer vi på selvstendighet, samarbeid og samhold, samt ansvar for seg selv og andre. Alle aktiviteter bestemmes av ungdommen selv og tilrettelegges av leder og veiledere.

Til tross for nedstenging og mange avlyste arrangementer og aktiviteter, har vi rukket en

hel del i 2020! Før sommerferien har vi bl.a. vært på vintertur til Merket i Nord-Aurdal (hvor vi satte opp lavvo-camp og deltok som markører på stor to-dagers Røde Kors-øvelse) og på vårtur i Dalføret. I høst har det bl.a. blitt dagstur til Storevatnet i Hemsedal, overnattingstur i Vassfaret og klatrekurs på Gol idrettsarena, og vi ser frem til nye utfordringer og mye moro i 2021!

Høres dette ut som noe for deg eller noen du kjenner, ta kontakt med RØFF-leider Thomas. Mobil 976 77 330 eller pr. e-post thomas.johannessen.03@rodekors.org

Kjære sambygdinger

Ensomhet i korontiden.

Den beste medisin for et menneske er et annet menneske. Dette med ensomhet vil vi i besøkstjenesten i Gol gjøre noe med, vi vil bruke telefonen å være telefonkontakt. Det har alltid gitt en stor glede å ga en god prat, når vi har vært på besøk. I koronatiden er vi avskåret fra å gå på besøk. Så derfor ønsker vi å ta den gode praten via telefon, slik at det kan bli et lyspunkt i tilværelsen. Tenk på alt vi kan prate om og diskutere, været, matoppskrifter, verdensproblemer osv... temaene står i kø.

Vi er flere som vil være telefonkontakter. Du bestemmer selv når du vil ha kontakt, og vi formidler.

Vår kontakttelefon:
Solveig 920 67 698/Trine Lise 957 49 751

Hjertelig hilsen
Gol og Hemsedal Røde Kors
Besøkstjeneste



Røde Kors
Gol og Hemsedal

Flaskepant patruljen med Tor Helge og Knut.



Flaskepant patruljen er den avdelingen i Gol og Hemsedal Røde Kors som står for størstedelen av inntektene i laget. Det gjør at økonomien er bra og at vi kan opprettholde en høy aktivitet.

Vi har 21 containere og pantehus i Hemsedal og 20 i Gol. Vi setter stor pris på alle dere som gir oss panten.

Dette året har vel vært helt litt utenom det vanlige. I mars og april var det helt tørt for å si det slik! Det var nesten ikke flasker i det hele tatt.

I mai begynte det å ta seg opp igjen og sommeren ble over all forventning! Vi har nesten tatt igjen det tapte da hele den Norske befolkningen ferierte i Norge.

Hver uke året rundt er vi rundt og henter pant, og da det er blitt fullt på lageret så innkaller vi til sorteringsdugnad.

Dette engasjerer så mange som 20-25 personer, som avløser hverandre. Dere som leser dette, må gjerne ta kontakt med oss for vi tar gjerne imot flere som vil hjelpe oss.



Team Hallingdal

Team Hallingdal er et regionalt lag, som ble stiftet i mai 2014. Bakgrunnen for etableringen er at klubbene i Hallingdal er små og av den grunn har hatt store problemer med å beholde aktive juniorer og seniorløpere og gi dem et godt idrettsfaglig tilbud. Takket være våre samarbeidspartnere og sponsorer, som heier på oss, ble denne etableringen mulig. Gol IL har fire løpere med i teamet. Knut Skrindo, Tor-Magnus Mundal Skredergård, Emil Intelhus Brøto og Trym Halbjørhus Fikke. Nytt av året er noen utskiftninger av løpere samt ny trener.

Vi har nå en «spillende trener», Kjetil Andre Bjerkheim. Han har vært utøver på laget i 4 år, har studert idrettsvitenskap i Bø, har master i treningsfysiologi med spesialisering på utholdenhet. Har han god bakgrunn for å ta fatt på trenerjobben. Han er fortsatt utøver på teamet og kjenner utøverne godt.

BRØTO transport a/s
3550 Gol

Elvevegen 18, Glitre Industriområde
Tlf. 32 07 52 68

www.brøto.no

Eldstad
entreprenør

Tlf. 906 29 770 - Eldstad.no

HALLINGDAL
BILSENTER A/S

3550 GOL / Tlf. 32 07 99 30



hallingdal-bilsenter.no



Tegning – Bygging
Prosjektering

SLETTO BYGG AS



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

www.slettobygg.no

sport 1
Lie Sport & Fritid

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

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

Tlf. 32 07 42 13

Ønsker alle god jul og godt nytt år!

HOVLI AUTO AS
www.hovli.no

Skr. Blakkestad
Bygg og Vedlikehold

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

REMA 1000

bare lave priser

Åpningstider: Man-fre kl. 07-23

Lørdag kl. 08-21 Søndag kl. 09-21

KIWI gol

7-23 (8-21) Søn. 9-21

Sos
brannconsult as

**KINNEBERG**
BYGG OG BRANNSIKRING AS
Tlf. 977 69 497 - 3550 Gol
www.kinneberg.no

**Brenna**
Entreprenør AS

**GOL STÅL AS**
golstaal.no

**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

**MING BEIJING HOUSE**
北京飯店
Sentrumsvegen 59, 3550 Gol
Tlf. 32 07 59 01 Mob: 951 34 788
jianming.chen33@gmail.com

**NorEngros**
Drammen Papir Engros

**Glitre Bil**
Glitrevegen 20

Arrangementer i Gol idrettslag 2020/21

2020

22. nov

Hallingsvømm

Gol Svømmehall AVLYST

06. des

Golrennet, langrenn fristil

Oset Høyfjellshotell

2021

02. jan

Sone- og Kvalikrenn, Slalåm

Skagahøgdi Skisenter.

09. jan

Buskerud Cup, Freeski

Skagahøgdi Skisenter.

16. jan

Futsalrunde NFF Buskerud

Gol idrettsarena og Gol samfunnshus

30. jan

Futsalrunde NFF Buskerud

Gol idrettsarena og Gol samfunnshus

20. feb

Fakkelturen

Oset Høyfjellshotell

20. feb

Hallingdalskarusellen og NC

Glitre Stadion

21. feb

Golsfjellet rundt

Oset Høyfjellshotell

21. feb

Hallingdalskarusellen og NC

Hol Stadion

23. feb

Sonerenn, Alpin

Skagahøgdi Skisenter

13. mar

Solcrossen, Langrennscross

Solseter Skiarena

04.-06. jun

HallingCup Fotball

KG Bane 1 og 2 - Hallingmo

19. nov

SB1 Motbakkecup

Lisbetnuten UPP - Hallingmo

21. 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 16 millioner kroner.

Kom innom oss for en prat, eller kontakt oss på telefon 03202 eller post@sb1.no