



RIF-magasinet 2024



Sammen er vi • Kilde

A
N
I T

Fortell:

ASPIRE
GRUPPEN

 G64 VEKST

 spire

ITTE AKKURAT URBANT
FLISA TRYKKERI

HA


KVADRATUREN
HAMAR

Stangeavisa

Lokalavisa
TRYSIL - ENGERDAL

Vi er en familie av selskaper innen medier, kommunikasjon og teknologi som skal engasjere og utfordre gjennom hele spekteret av kommunikasjonstjenester; fra medier og nyhetsformidling til innovasjon, forretningsutvikling og digitalisering.

Kilde.no

Evig tilgang på muligheter

Klubben i mitt hjerte!

LEDER

Lederen har ordet! Idretten som samfunnsaktør

Samtidig som jeg takker for tilliten så vil jeg si at det er litt skummelt dette her. Å ta over ledervervet i hovedlaget i Ringsaker IF etter Eva som har vært leder i 24 år – det borger for at det blir mange spørsmål og helt sikkert noen feilskjær. Heldigvis er Eva fortsatt engasjert som kasserer og det er så mange dyktige folk i ulike posisjoner så dette skal vi få til sammen.

Før vi hadde hatt vårt første styremøte var fotballgruppa godt i gang med aktiviteter for både yngres og senior fotball. Årets «kickoff» i kombinasjon med seriestart ble en folkerik seanse. Alle yngres spillerne var inviterte og de fikk hver sin sekk. Etterpå var det lek og moro med ball og ikke minst minifotballkamp mellom barn og voksne. Lite slår det som forlystelse – det å få være flere generasjoner sammen.

Genistreken med at avslutningen i skigruppa var på samme dag – det gjør også at en får maksimalt ut av det å samle folk til ulike arrangement i en travel hverdag. A laget fikk Follebu på besøk og mannskapet fikk litt å bryne seg på. Tap og vinn med samme sinn heter det visst – og bedre lykke neste gang. Uansett er det utrolig flott med en stadion med spillere i alle aldre i stilige gule og blå RIF drakter.

Våren bringer syklene fram igjen og sykkelbana vår håper vi blir mye brukt både i skoletida og ellers i uka. Her er det både med- og motbakker å bryne seg på og for dem som synes det blir heftig går det faktisk ann også å gå løypa om en bare er obs på syklistene.

Vi er utrolig stolte av den flotte idrettsplassen vår og trives godt når vi kan vise den fram. Det er derfor gøy at vi også leier bort anlegget og inviterer til cup. Kiosksalg er da en viktig inntektskilde for klubben og erfaringsmessig er det populært med kiosk.

Ressursgruppa har mye av æren for at det ser så flott ut hos oss – tusen takk til dem!

Da er det bare og ønske alle aktive utøvere lykke til med sesongen. Har du anledning - så stikk innom og delta i heiagjengen eller kanskje du vil være med i kiosken eller hjelpe til i ressursgruppa??

Uansett så er RIF klubben i vårt hjerte og vi vil gjerne være mange. Vi er nå i den unike situasjon at det faktisk er gratis å være yngres spiller og skiløper når den tid kommer. Alle må være medlem i klubben som koster kr. 100 pr. stk (maks 400 kr. pr. familie) men aktivitetsavgiften/oppstartlisens er det klubben som dekker. Også årets fotballskole spanderer vi på fotballspillerne våre. Det er det ikke mange klubber i Ringsaker som kan matche. Det er grunn til å gi stor honnør til tidligere styrer og utvalg som jobber godt med søknader om midler mm.

Og har du ideer eller noe du ønsker at klubben skal drive med eller bør gjøre – jeg tar gjerne en prat!

*Heia RIF – gul og blå!
Hilsen Inger Amb*



RIF Magasinet er designet og produsert av:
Flisa Trykkeri,
1250 eksemplarer,
mai 2024

Leder hovedlag:
Inger Amb

Leder ski:
Ole Anders Krogrud

Leder fotball:
Øyvind Haugli

Sportslig leder senior:
Odd Morten Ludvigsen

Sportslig leder yngres:
Anne Karl Saug



RIF GJ6



Bakerste rekke fra venstre: Astrid Bakkom Ahlgren, Magnus Østberg Løkken, Casper Lunde Ulven, Ludvig Nannestad, Marthe Østberg Løkken, Matheo Høgseth Hansen.

Foran fra venstre: Leo Frisli Markeng, Anna Louise Rogne, Aline Lunde.

Ikke til stede: Filip Skustad, Kolbjørn Groseth og trener Thea-Marielle Wernberg.

RIF G7



Bakerst fra venstre: Erik Røhr Godø, Kasper Sparingen Gundersen, Magnus Vorkinn Berge, Oda Sørbye Skjeseth, trener Jardar Røhr.

Foran fra venstre: Emil Helseth, Sigrid Johnsen, Birk Nannestad.

Ikke til stede: Theodor Bråten-Lunde, lagleder Hanne Johnsen.

RIF J8



Bakerst fra venstre: Lagleder Ellen Johanne Krogrud, Julie Farlund, Thea Martine Krogrud, Maud Groseth, Eline Stalsberg Hatterud, lagleder Kristine Brenden Petersen.

Foran fra venstre: Celine Vanem Bronken, Isabella Petersen, Vilde Vanem Bronken.

Ikke tilstede: trenerne Embret Røhnebæk og Magne Tangnes Danielsen.

RIF G8



Fra venstre: TLagleder Mona Brenna, Kristian Lavrans Røhr-Bjelvin, Axel Brohjem Nylund, Wilhelm Larsen Lundsten, Lucas Hals, Robin Brenna Holmlund, Snorre Østerud Winju, lagleder Cathrine Larsen Lundsten.

Ikke tilstede: trenerne Embret Røhnebæk og Magne Tangnes Danielsen.

RIF J10



Bak fra venstre: Trener Hanne Haugli Tjernes, Thea Haugom, Leona Montgomery, Pernille Nikolaisen Kvarberg, Arwen Espelien-Aas, trener Jeanett A. Springen, lagleder Janike Taskerud Rosenlund.

Foran fra venstre: Eline Nikolaisen Kvarberg, Melissa Bjørgan, Seline Solberg, Victoria Brenden-Mollan, Kaja Springen Gundersen, Vilde Taskerud Rosenlund. **Ikke til stede:** Lagleder Siw Haugom.

RIF G11-12



Bak fra venstre: Edvard Floor Nelson, Benjamin Dahl Antonsen, Linus Farlund, Amund Vorkinn Berge, Alexander G Hals, Adrian Iversen-Kirkeby, Eleonora Toetenel, Gunnar Kristoffer Krogrud. **Foran fra venstre:** Trener Kenth-Uno Svendsen, Håvard Vorkinn Berge, Maxim Svendsen, Tobias Toetenel, Simen Kolloen, Hans Jørgen Bakke Oudenstad, Oliver Stalsberg Hatterud.

Ikke til stede: Adrian H. Andersen, Enzo Cruz, Nicolai Zidek, Roman Svryd, trener Hubert Piasecki.





Invitasjon til Tine fotballskole

Ringsaker idrettsforening har gleden av å invitere til **TINE Fotballskole 24.–26.juni 2024**

Alle gutter og jenter i alder 6 til 13 (født 2018–2011) er velkomne
Fotballskolen vil finne sted på fotballbana i Gaupen alle dagene.

Det er gratis for medlemmer i Ringsaker IF. 750 kr for andre.

Hver deltaker får en fotball, en t-skjorte og en sekk, i tillegg til lunsj og frukt hver dag.

Alle må ha leggskinner og vannflaske, og fotballsko eller joggesko.

Påmeldingsfrist: 19. juni 2024

Påmelding og mer informasjon finner du via lenken under:

<https://www.superinvite.no/live/invitation/96276c4db2d39c1529b9fdbfc9e5b2e6>

Du finner også påmeldingslinken ved å gå inn på hjemmesiden www.ringsaker-if.no

eller ved å bruke QR-koden her:



Velkommen!



Fotballskolen 2024

Fotballglede, lek og samhold

Ringsaker idrettsforening har gleden av å invitere til Tine fotballskole i Gaupen 24.-26.juni 2024. Dagene vil bli fylt med organiserte fotballaktiviteter, frilek og vannkrig, og vi prøver oss igjen på Mesternes Mester.

Som fotballfaglig ansvarlig har vi i år fått med oss Marius Ingebretsen. Han har masse trenerkompetanse og er en svært god veileder for instruktørene. Mange av de tidligere instruktørene er fortsatt med, så det er et godt fotballfaglig nivå. Det blir knallbra.

Innimellom aktivitetene vil barna trenge påfyll av mat og drikke. Som vanlig får de Litago fra Tine. Av mat blir det brød og pålegg som lunsj, og frukt som påfyll utpå dagen. Onsdagen blir det grilling av pølser. Matserveringa organiseres av de ansvarlige for fotballskolen, samt frivillige blant dere foreldre. Meld dere som hjelpere. Alle bidrag trengs.

Som i fjor og året før, er Ringsaker IF ekstra rause og lar fotballskolen være gratis for de som er medlemmer. For de som ikke er medlemmer og ikke ønsker å bli det, koster det 750 kr per barn. Til informasjon koster det bare 100 kr å være medlem i RIF... Melde seg inn kan man gjøre via hjemmesidene www.ringsaker-if.no.



Mer informasjon og lenke til påmelding finner du i annonsen på forrige side.

Hilsen fotballskolekomiteen

Fotballskolen 2023 – Fotball og Mesternes Mester

Tradisjonen tro arrangerte Ringsaker idrettsforening Tine fotballskole de tre første dagene i skoleferien. 40 barn i alderen seks til tretten boltret seg på RIF sitt anlegg i Gaupen, og ni instruktører passet på og aktiviserte dem gjennom dagen.

Den første dagen var det «sjef over ballen» som var tema. Da

gikk alle fotballaktivitetene ut på at barna skulle få bedre kontroll på ballen. Den andre dagen var det «forsvar» som var tema, og den siste var det «angrep». Øvelsene hadde instruktørene planlagt i fellesskap på forhånd.

For at barna skulle holde fokuset gjennom hele dagen, vekslet de mellom å gjøre fotballaktiviteter

og litt andre aktiviteter. På fotballskolen 2023 besto de andre aktivitetene av rebusløp, frilek, vannkrig og Mesternes Mester. Det sistnevnte var nytt av året, og utfordringene barna fikk der, var blant annet å hoppe stille lengde, bygge så høyt legotårn som mulig, holde en ball så lenge som mulig, og ikke minst stå i 90-graderen, som vi

kjenner så godt fra tv-konseptet. Både små og store fikk kjenne på både frustrasjon og mestring.

Alt i alt var det tre supre dager med flotte unger, ansvarsfulle instruktører og hjelpsomme foresatte.

Hilsen fotballskolekomiteen



Fotballkickoff og skiavslutning

25. april ble det avholdt avslutning og premieutdeling etter vinterens lysløyperenn, og samtidig kickoff for å sparke igang årets fotballsesong!

Det ble servert gratis pølser, saft og is, det ble fotballkamp mellom barn og foreldre og ulike andre aktiviteter før RIFs A-lag entret banen for årets serie-åpning mot Follebu.

Skisesongen endte med 1103 km /128 timer med løypekjøring - en knallfin vinter!

En spesiell takk til RIF ski sine sponsorer er på sin plass etter endt sesong; dere er gull verdt!

- Advokatfirmaet Mageli DA
- Byggtorget Kaare Ødegaard
- Gaupen- Henger AS
- Springen AS
- Per Kristian Groseth
- Sparebank 1 Østlandet



Fotballdommere

Vi ønsker å rette en ekstra takk til våre fotballdommere som er klare for en ny sesong. De hadde kurs 18. april, som tradisjon tro ble holdt av «vår egen» Magnus Lundberg. Det ble servert pizza og drikke, og dommerne vil bli fulgt opp videre av dommeransvarlig Anikke Stalsberg.

Er det noen som ønsker å prøve seg som dommer så ta kontakt med Anikke. Å være klubbdommer er betalt, med noe ulik sats ut fra spillform man dømmer.

Årets dommere er:
Jonas Taskerud Rosenlund,
Daniel Piasecki, Rasmus Bergengen og
Tobias Martinsen



Keepertrening for yngres

J8, G8, J10, G11 og G12 har i år fått tilbud om keepertrening. Det vil være to «samlinger» på hver side av sommerferien og gjennomføres av Siri Tørud med hjelp av Anikke Stalsberg.

Opplegget er tilpasset alder med mål om forbedring ifht alderstrinn, og hvor de skal ta med seg ulike øvelser tilbake i laget på sine egne lags treninger. Keeperne er lærevillige og tar øvelsene lett! De suger til seg lærdom, tips og råd, og er klare for en ny sesong.

Tusen takk til Siri som engasjerer og inspirerer! Og for at du også er med på fotballskolen!





Ekte Treningsglede.

Trening for alle



Campbell & Co
ADVOKATFIRMA



Sentralbord: 468 59 000 // www.campbellco.no

Smedstuen

KRAN & TRANSPORT AS

Tlf. 970 47 895 - 917 91 647

TOR BAKKE AS

2355 GAUPEN TLF. 62 34 37 50 MOB. 970 13 350



e-post: torbakke.as@online.no

SERVICE - SALG - SERTIFISERING
REPARASJONER AV
ANLEGGSMASKINER.
SALG AV SMØREOLJE



Jan Erik Løkken Transport

2388 Brumunddal, Tlf. 919 92 364



Brumunddal
Moelv

62 34 50 40
62 34 63 97

Hengere til alle transportbehov !



NORGES MEST SOLGTE TILHENGERMERKE !

For nærmeste forhandler og komplett modelloversikt se:
www.gaupen.no

GAUPEN®
- for tøffe norske forhold

Hans Lars Syversen TRANSPORT

Tlf. 90 54 92 29



Bjørn E. Løkken Transport

2388 Brumunddal, Tlf. 95976307

M Moelven

R | **RINGSAKER**
INDUSTRISERVICE AS

Fotball for alle

Etter måneder med kulde, snø og innetrening, er endelig våren her, og med den kommer fotballsesongen tilbake til Ringsaker IF. I år har Ringsaker 7 yngres lag og 2 seniorlag.

Ringsaker viderefører også i år tilbudet om gratis aktivitetsavgift til alle barn. Det er viktig å gi alle barn muligheten til å delta i fotball, uansett hva slags økonomisk situasjon de kommer fra. Fotballen skal være for alle. Vi tror på verdien av idrett for å skape fellesskap og positiv utvikling hos barn, og vi vil ikke at økonomi skal være en hindring for deltakelse.

Uansett alder og erfaring er sesongstarten en tid for fellesskap og samhold i Ringsaker IF. Det handler om å dele gleden ved fotballen, støtte hverandre gjennom seier og nederlag, og feire hver eneste milepæl på veien. Med et sterkt fellesskap som fundament, er lagene klare til å gå ut og gjøre klubben stolt gjennom hele sesongen.

Dugnadsånden er hjertet og sjelen til enhver idrettsklubb, og Ringsaker IF er intet unntak. Viktigheten av dugnad i klubben går langt utover bare det å få ting gjort; det handler om å bygge fellesskap, skape samhørighet og styrke båndene mellom spillere, trenere, foreldre og frivillige. I Ringsaker er vi utrolig heldige med så mange flinke og dyktige frivillige som hjelper til og stiller opp uansett hva som trengs å gjøres.

Fotballens visjon er fotball for alle – med glede, drømmer og fellesskap. For å oppfylle visjonen er det viktig at både spillere, trenere og foreldre er bevisst på verdien av fotball og lever opp til FAIR PLAY.

Vi gleder oss til en ny sesong med mange flotte opplevelser på Gaupen Bernabeu, og vi ønsker alle velkommen til å nyte fotballen i Ringsaker IF.

Øyvind Haugli
LEDER FOTBALL



Spillervett



Fair play er mye mer enn gule og røde kort. Fair play handler om hvordan vi oppfører oss mot hverandre, både på og utenfor banen.

1. Vis respekt for treneren, dommeren og spillers regler
2. Vis respekt for laget og lagkameratene dine
3. Vis respekt for dine motspillere
4. Møt presis til trening, kamper eller andre avtaler
5. Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel
6. Bidra til at alle trives og har det gøy med fotballen



RINGSAKER IF

Øyvind Haugli

Draktnummer: 1



Kent Jørgen Johansen

Draktnummer: 6



**Sivert Lundsten
Aaseth**

Draktnummer: 2



Torbjørn Falch

Draktnummer: 7



**Tareq Majdi Salim
Makan**

Draktnummer: ?



**Marius Gundersen
Mathiassen**

Draktnummer: 8



Simen Opsal

Draktnummer: ?



Erik Grønvold Bjerke

Draktnummer: 9



Kristian Larsen

Draktnummer: 5



Peder Jensbak Nyhus

Draktnummer: 10



Senior



Stian Larsen

Draktnummer: 11



**Tobias Helmersen
Windjusveen**

Draktnummer: 24



Christer Krokengen

Draktnummer: 14



Iver Helseth Lierhagen

Draktnummer: 25



**Thellef Thorstad
Myhran**

Draktnummer: 17



**Martin Andre Røe
Berntsen**

Draktnummer: 28



**Amund Skaug
Grasbakken**

Draktnummer: 19



Hubert Robert Piasecki

Draktnummer: 30



Kjetil Thorsen

Draktnummer: 22



Anders Ludvigsen

Draktnummer: 31



RIF Senior

Sverre Elvseen

Draktnr: 34



Syraj Khan Dargai

Draktnummer: 38



Christian Rønningen Dahlsenga

Draktnummer: 36



Ikke til stede da bilder ble tatt:

Kim Andre Moen Andersen

Draktnummer: 12

Andreas Os

Draktnummer: 21

Håvard Hovde

Draktnummer: 41

Maksymilian Tyrkiel

Draktnummer: 37



Gaupen Bernabeu

"Okey, gutter..."

Lade skart og sikte høgt,
aggressjon og taktisk kløkt,
når ringsokninga skruer opp drivet,
sett treningsskissa ut i livet.

Takle hardt i rette tia,
få overtaket tell sokningssia,
kjøm du hit så skar du merke,
at både kropp og sjel kan verke.

Gult og blått varsle juling og deng,
og gjeste du her er det det du treng.
Vi trør ut på matta med hjerte og tru,
du kan angre du kom tell Gaupen Bernabeu.

Alle tyne siste kræfta,
jaga, vise vi har tæfta,
lange løp så svetten driv,
sjøl om syra bit og riv.
Tung! - det brenn og svir i låra,
bit att tenna, glømme såra,
røff i duellen, vinn att kula,
hue kaldt og hølle trua.

Opp med vinga tell 4-3-3,
kule fra djupet - nå det skar skje,
skrik tell vingen "flyg diagonal!"

"Stian, stian....."

Gult og blått varsle takling med heng,
og gjeste du her er det det du treng,
vi trør ut på matta med hjerte og tru,
Vælkømmen tell Gaupen Bernabeu!





RINGSAKER IF, Senior



Endelig er det klart for en ny sesong!

Vi har brukt vinteren til treninger på sveum frem til Gaupen Bernabeu ble klar til bruk i vår. I tillegg til diverse treningskamper har vi som vanlig deltatt i vinterserien. Der kom vi oss til finalen hvor vi måtte gi tapt for Follebu.

Vi har fått inn noen nye men kjente fjes i år. Amund Skaug Grasbakken har kommet seg ned igjen fra Trøndelag og er igjen å se i gult og blått. Anders Ludvigsen har også kommet inn som spillende trener etter mange år i Brumunddal. I tillegg har vi fått inn to nye fjes fra Brumunddal; Tobias Windjusveen og Martin Andre Røe Berntsen blir også å se i Gaupen i år. Dette er gode forsterkninger for oss både på og utenfor banen.

I skrivende stund har årets sesong blitt sparket i gang, og etter de fire første oppgjørene er vi ikke helt der vi ønsker å være. Vi er allikevel sikre på at det kommer til å løsne, og vi håper på mye fine opplevelser både hjemme og borte utover sesongen med gode prestasjoner som kommer til å gi resultater.

Vi ønsker alle i RIF en god sesong, og håper på masse publikum på Gaupen Bernebeu utover sesongen. Gult og blått tel krampa tæk øss!

RIF Senior

GULT og BLÅTT

Tæl krampa Tæk øss!



NÅR DU TRENGER ELEKTRIKER
SKAL VALGET VÆRE ENKELT

Ringsaker elektro as

— 62 36 83 00 — www.ringsakerelektro.no

Storgt. 136, 2390 Moelv - e-post: post@ringsakerelektro.no



Ladestasjon for elbil - Zaptec ladeløsning for lading opptil 22 kW

Zaptec Go er en smart og sofi stikert ladeboks for enebolig og hytte.
Kampanjepris kr 13 990,- inkl. mva

Pakken inneholder:

- 1 stk Zaptec Go hjemmelader
- Reise, tur/retur 20 km fra vårt kontor
- Installasjon og idriftsettelse av ladeboks opptil 32A 3-fase (22kW)
- Inntil 10 m kabelføring mellom sikringsskap og ladeboksens plassering
- Boring av 2stk hull
- Gjennomgang av ladeboksens funksjoner sammen med kunden etter fullført installasjon

Forutsetninger:

- Eksisterende overspenningsvern i sikringsskapet og kapasitet i det elektriske anlegget.
- Ryddig og enkel tilkomst til installasjonssted.
- Graving, luftstrekk, tildekking ikke medregnet.
- Ledig plass for sikring i sikringsskap.



Kampanjepris
KR 13.990,-
inkl. mva.

Overspennings-
vern kan kjøpes
i tillegg for 2.000,-





Pumptrack og sykkelløype i Gaupen

I forrige RIF-magasin ble ideen og forberedelsene før bygging av pumptrack og sykkelløype i Gaupen presentert. I årets utgave handler det om byggeprosessen og den gode dugnadsånden fram til åpningen av sykkelanlegget 17. september.





Sykling er en populær aktivitet, og ideen om at klubben ønsket å bygge pumptrack og sykkeløype i Gaupen ble tatt godt imot av foreldre, skolen og kommunen. I utgangspunktet var grusbanen på Jølstad tenkt som et passende sted, men etter positiv dialog med kommunen ble skogen bak skolen valgt som den rette plassen for et sykkelanlegg.

Sykkelanlegget med pumptrack, sykkeløype og lysanlegg har en prislapp på nær 1,9 millioner inkl. 300 dugnadstimer. De første timene ble notert av Lars, Espen og Hans Ola i løpet av påsken. Da ble det hugget grantrær for å klargjøre 600 m² stort areal til pumptracken. Tømmeret ble så kjørt bort og kløyvd til ved.

På grunn av en sen vår ble starten på grunnarbeidet noe forsinket, men i løpet av de første dagene i juni var området utgravd og ferdig planert med kult. Nå var alt klart til å ta imot Lars Haugen (Gravhaugen AS) som var byggmester og spesialist på sykkelmore.

Det var spennende å følge med på hvordan pumptracken tok form. Hele 172 tonn med bærelag og 322 tonn veigrus ble på en mirakuløs måte til et mesterverk av en sykkelbane. Det var mange ivrige og nysgjerrige sykkelentusiaster som fulgte med, og noen måtte stagges for at de ikke skulle bli fristet til å prøvekjøre pumptracken rett før asfalten skulle legges.

26. juni kom Veidekke med asfalt. 50 tonn ble trillet i gamle og tunge tre-trillebårer. Her trengtes kraftige karer med rå muskelkraft for å trille oppover, bortover og nedover. Det samme for de som skulle komprimere og gjøre asfalten plan og fin. Denne dagen var en av sommerens aller varmeste, og med glovarm asfalt i tillegg ble jobben en skikkelig «manndomsprøve». Det var ikke få liter vann som gikk med til avkjøling og til å leske tørre struper.

For å hindre at grus kom inn på asfalten ble vi anbefalt å ha gress rundt og i pumptracken. Søndag 9. juli ble det bråbestemt å legge ferdiggress i stedet for å så. Gresset kom samme dag og en iherdig dugnadsgjeng jobbet på spreng for å spa utover matjord

slik at de var klare til å legge 180 m² (3,5 tonn) med ferdiggress på ettermiddagen og kvelden. Det ble utrolig fint og sannelig ble det blomster inni pumptracken også.

Sykkeløypa ble bygget bak pumptracken og utfordrer syklistene med nedoverbakker, oppoverbakker, krakke og doserte svinger og en liten populær vannpytt.

Ingen sykkeløype uten hopp av forskjellig vanskelighetsgrad. Even og Anders stod for planlegging og utførelse av de med høyest vanskelighetsgrad, såkalte dropp. For å få den perfekte «profil» på droppene ble det underveis sendt bud på prøvepiloter for testing og godkjenning.

Etter avtale med naboen ble det planlagt et høgjerde på 2,5 meter for å minimalisere innsyn og støy. Vi fikk Fjellved AS til å slå ned 3 meter høge stolper ved det gamle gjerdet og så var det klart for dugnad. Tømrer Mikkel møtte opp med utstyr og kappet ca 1600 løpemeter med forskjellig gjerde materiell. To solide besteforeldre gjorde den møysommelige og viktige jobben med å sette opp reisverket, mens Terje fra ressursgruppa satte «malen» for å

skru på terrassebordene. Resten av skruinga ble utført av den yngre garde (les foreldre). Det ble et flott gjerde som funker etter hensikten og som gjør sykkelanlegget til et lunt og trivelig sted.

Takket være sykkelanlegget ble det også forgang i ny strømtilførsel til naboen. I forbindelse med graving og legging av jordkabel til lysanlegget, ble det gamle luft-trekket til naboen erstattet med jordkabel. En stor og viktig forbedring for alle parter.

Sommeren og høsten 2023 var preget av mye regn og vind. Den offisielle åpningen av sykkelanlegget var bestemt til 17. september og vi var veldig spente på hvordan humøret på værgudene var denne dagen. Vi våknet til strålende sol og det ble en festdag med musikk, taler, servering av kaker, saft og kaffe. Etter en flott trommevirvel kunne Gerd Elin foreta den offisielle åpningen ved å klippe over en sykkelslange for hun sendte Kaia og Vette av gårde som anleggets maskoter denne dagen.

Tusen takk til alle bidragsytere og gratulerer med et flott sykkelanlegg i Gaupen.



KLUBBKOLLEKSJON 2023



TIRO TOPP

SR. Veil 499,-

KLUBBPRI 399,-

JR. Veil 399,-

KLUBBPRI 319,-



ENT22 AW JAKKE

SR. Veil 649,-

KLUBBPRI 519,-

JR. Veil 599,-

KLUBBPRI 479,-



TIRO BUKSE

SR. Veil 499,-

KLUBBPRI 399,-

JR. Veil 399,-

KLUBBPRI 319,-



ENT22 SHORTS

SR. Veil 199,-

KLUBBPRI 159,-

JR. Veil 179,-

KLUBBPRI 143,-



ENT22 T-SKJORTE

SR. Veil 299,-

KLUBBPRI 239,-

JR. Veil 199,-

KLUBBPRI 159,-



BASE TEE SUPERUNDERTØY

SR. Veil 249,-

KLUBBPRI 199,-

JR. Veil 199,-

KLUBBPRI 159,-



MILANO STRØMPE

Veil 19,-

KLUBBPRI 95,-



ENT22 STADION JAKKE

SR. Veil 999,-

KLUBBPRI 799,-

JR. Veil 849,-

KLUBBPRI 679,-

TIRO BAG STR. M

Veil 399,-

KLUBBPRI 319,-

GJENNOM SESONGEN TILBYS OGSÅ

20% RABATT

PÅ FOTBALLSKO, LEGGSKINN OG FOTBALLER

- TELEMARK
- HALLINGDAL
- GUDBRANDSDAL
- NUMEDAL
- ØSTERDAL
- AKERSHUS (ROMERIKE)
- ROGALAND
- SUNNMØRE
- FANA
- SOTRA
- NORDLAND
- HARDANGER



På utkikk etter bunad?

Farbergshagen Gårds bunadsløft
RING FOR AVTALE: Mobil 975 34 439
Kvalitetshåndverk – Mestergaranti

Farbergshagen Gård,

Nyhusvegda 119, 2355 Gaupen
Mobil: 975 34 439

Slik finner du oss:
Følg skiltene Snilsburg Familiepark langs gamle E6 mellom Moelv og Brumunddal. Farbergshagen Gård ligger høyt og fint over Snilsburg Familiepark. Er skiltet fra Nyhusvegda.

H.SONES

BRILLER • KONTAKTLINSE • UR
TLF. 62 34 11 63 - 2380 BRUMUNDDAL

Fredrik Nannestad Jr. AS

Maskinstasjon
2355 Gaupen - 909 68 355

Forhandler MCHale rundballeutstyr
www.nannestad-maskin.no

DIN LANDBRUKSENTREPRENØR!



SLÅING, PRESSING
OG PAKKING AV RUNDBALLER



SÅING AV KORN OG GRAS



KANTKLIPPING



TRANSPORT AV FLIS
I STOR CONTAINER

VI STREKKER
OSS LITT
LENGRE



TA KONTAKT!
LG BRATBERG
NYSTUEN GÅRD, TLF. 959 66 779

www.lgbratberg.no
e-post: lgbratberg@gmail.com

VI UTFØRER OGSÅ:

- Krattknusing
- Transport av flis og masser
- Slåing, pressing og pakking
- Pressing og pakking av halm
- Såing av korn og gras
- Ugrasharving og såing av gjennlegg



Distriktets største utstilling av møbler

fagmøbler
BRUMUNDAL

Tlf. 62 34 07 77 – www.fagmobler.no

 **INTERSPORT®**
MOELV

 **M. GRØNVOLD AS**
Aut. Entreprenørforretning 
TOTALENTREPRENØR

- ☺ EU-kontroll
- ☺ Alt i mekanisk arbeid
- ☺ Gunstige priser



HATTERUD
maskin AS

Tlf. 62 34 50 09 – Mob. 91 39 57 90
www.hatterud.no

Vi er glade for å støtte framtidens fotballmestere!



NYBYGG – TILBYGG – REHABILITERING – OMBYGGING – LANDBRUKSBYGG – INDUSTRI
INFO@NOREST-BYGG.NO TLF. 410 687 41

SpareBank
ØSTLANDET





Forelder?

Ditt engasjement trengs for barna våre i RIF!

Rif er en viktig del av aktivitetstilbudet til barna våre i Gaupen, og RIF er helt avhengig av at foreldre tar ansvar for å skape ideer sammen med barna, være pådrivere for oppstart av aktiviteter, samt sørge for gjennomføring av disse. Vi foreldre trengs til vedlikehold av anlegg, planlegging av aktiviteter gjennom året, og vi trengs som aktive foreldre med treningstøyet på. Vi trengs til stede med entusiasme i selve aktivitetene.

RIF har tradisjonelt vært en klubb med mye Fotball og Ski. Vi som er foreldre til barn som ikke har funnet sin plass i disse aktivitetene må tenke annerledes, og det gir RIF rom for. For tre år siden etablerte vi på nytt allidrett. Allidrett har vært gjennomført som aktivitetstilbud også tidligere. Engasjerte foreldre som er aktivt med, har vært viktig spesielt for de minste barna som trenger kjente omgivelser.

Barna våre trenger aktivitet og mestring, og med en bredde av aktiviteter som introduseres tidlig, tror vi mange barn finner gleden

ved aktivitet. Allidretten har inkludert langrenn, rulleski, slalåm, skøyter, svømming, orientering, friidrett, ballspill, tur og sykling.

Jeg vil trekke frem sykling som en av de aktivitetene som har hatt størst deltagelse og der vi så en veldig god progresjon og økt mestring hos veldig mange barn. Engasjement og interesse resulterte også i en knallfin pumtrack og terrengbane i Gaupen. Vi ser den brukes og at vi har barn som leker seg i aktivitet, side om side med fotballbanen.

Alle foreldre har sine epoker med barn som de følger opp, og stafettpinnen trenger derfor å gå videre for allidretten sin del. Så om du kjenner på lysten til å skape noe for egne barn i Gaupen, ta kontakt så deler vi erfaringer fra allidretten de siste årene. Nå trengs det nye foreldre til å ta aktivitetstilbudet videre til yngre generasjoner. Kanskje det er du som nå skal være aktiv i allidretten med dine og naboens barn?

Hilde Skar
leder Allidretten

Takk til fotografen



Ringsaker Idrettsforening takker Foto-expressen AS for fine bilder i RIF-magasinet, lagbilder til å henge opp på veggen på klubbhuset, men også, for første gang, portrettfoto av alle spillerne; liten som stor!

RINGSAKER IDRETTSFORENING



Støtt oss med din
Grasrotandel

Bli grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 983383777» til 60000



Bli med på laget du også!

Bli medlem i Ringsaker Idrettsforening!

Idrettsplassen er en viktig møteplass i lokalmiljøet, og mange barn, unge og voksne tilbringer mye av fritiden sin her. Sammen med venner får de opplevelser og lærdom for livet. Her lærer barna å ta ansvar og hensyn til hverandre. De får flere venner og blir en del av et større sosialt nettverk.

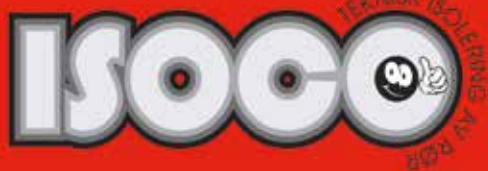
Alle som driver med aktivitet i klubben vår er medlemmer. Det samme gjelder de som er tillitsvalgte. MEN vi ønsker oss flere medlemmer. Vi ønsker oss flere foreldre/foresatte/besteforeldre og «andre» med på laget. Bli medlem du også!

Det koster 100 kroner å være medlem i RIF, og medlem blir du ved å gå inn på
www.ringsaker-if.no - under fanen «Bli medlem».



RINGSAKER I.F.
Vi strekker oss litt til!





www.isoco.no
Tlf. 91700400



Rennbergsvegen 335, 2355 Gaupen
Tlf. 62 33 16 00

Hans Chr. Nannestad

- Graving - Pigging - Massetransport
- Tomtearbeider - Maskinutleie

Ringsakervelen 1289, 2390 Moelv Tlf: 977 75 070



Din annonse her?

Vinn-vinn!
Bli synlig og støtt RIF



TOALETTKOMFORT

– slik du vil ha det på hytta

Elegant
toalett - selv uten
vann og strøm.
**Jets vakuum
sanitær
system**
et moderne
og elegant
toalett



Kontakt oss
for gode
råd og
et godt
tilbud

Tlf. 62 36 61 20
www.moelvrorservice.no

God service - en selvfølge

MOELV RØRSERVICE AS

Storgata 102 / 2390 Moelv / Tlf. 62 36 61 20 - www.moelvrorservice.no

Åpningstider:
Mandag - fredag 07-16 /
Lørdag stengt /
Ellers etter avtale / Følg oss på



vi fikl
nøkkel

VVS EKSPERTEN
DET ER RØRLEGGEREN DET KOMMER AN PÅ

Salg av masser i Brumunddal

**Alt til gårds plass og hage
kjøper du i Jemtlandsvegen 9**



Matjord

Sand

Dekkbark

Subbus

Pukk

Veggrus

Hagesingel

Bærelag

mathisen as
MASKINENTREPRENØR

mathisen-as.no • 62 34 11 55



Ringsaker IF-ski

Skiaktiviteten i Gaupen



Løypekjørerne i skigruppa kan se tilbake på en hektisk vintersesong. Snøen kom tidlig og det snødde jevnt og trutt gjennom hele vinteren. Vi retter derfor en ekstra takk til Hans Ola Gundersen, Espen Rosenlund og Vegard Hagelund Granberg som har sørget for å holde 97,6 km med løypenett oppe gjennom hele sesongen. De har lagt ned utrolig mange dugnadstimer på tider av døgnet hvor vi andre har sovet godt. Totalt ble det kjørt 1103 km/128 timer.

For å finansiere driften av løypemaskinen er vi avhengig av inntekter. 2. februar kjørte vi derfor rundt med skikort til alle postkassene i Gaupen-kretsen. Løypene våre har et godt rykte og mange fra Moelv og Brumunddal reiser ut til Gaupen i helgene for å gå på ski. For andre år på rad har vi derfor hatt egne skilt stående i løypa med kart og vippsnummer. I år fikk vi inn _____ kr på skikort og vippsinntekter.

Skigruppa har arrangert 11 lysløyperenn med i alt 73 deltakere som har deltatt på ett eller flere renn gjennom sesongen. I tillegg arrangerte vi skirenn på Akedagen som vi

hadde sammen med Gaupen Vel på Bakkejordet den 11.februar. Det ble et vellykket arrangement selv om oppslutningen om arrangementet kunne vært bedre.

Løypemaskinen vår begynner å bli noen år og vi har så smått begynt å se på mulighetene for å bytte maskin. På ettervinteren hadde vi derfor 3 løypemaskiner på prøve. Ny løypemaskin er imidlertid kostbart, så det ble med demokjøring denne sesongen. Etter en hektisk løypesesong trenger løypemaskinen vår nå en utvidet service før den er klar for en ny sesong.

Skitrening vinteren 2024

Det er vår, og skia har fått ferie. Vi kan nok en gang se tilbake på en fin treningssesong i samarbeid med Nes Sportsklubb. Skigruppa har denne sesongen fått et skikkelig løft med mange nye utøvere fra både Gaupen og Nes. Flere foresatte har også vært med som trenere. Vi må rette en spesiell takk til Jørn Haslestad, Jon Gunnar Lien, Helene Bakke Oudenstad og Kristine Houmb som har hatt hovedansvaret for det faglige innholdet i treningene.

Sesongen startet med rulleskitrening i friområdet på Gaupen skole i påvente av snø. Dette er en populær aktivitet som krever både mot og konsentrasjon. I år kom snøen tidlig, rulleskisesongen ble derfor svært kort. Den 20. november hadde vi første trening på snø på Gaupen. Treningene arrangeres vekselvis på Stavsjo og Gaupen, så lenge det er skiføre. Det gir en fin variasjon i terreng og gode muligheter til å trene både klassisk og fristil.

Denne treningsgruppa er kanskje det beste beviset på at nesninger og gaupdøler klarer å samarbeid om felles aktiviteter. Vi startet med to grupper fra hver sin bygd og avsluttet som en samlet gjeng med sin egen humor og stil. Sesongen ble avsluttet med skirenn hvor utøverne konkurrerte med seg selv. De skulle gå to runder og målet var å bruke like lang tid hver av de to rundene. Alle fikk premie i form av pizza og brus.

Vi er allerede i gang med planleggingen av neste sesong og håper at flere gaupdøler prioriterer å bli med oss neste år. Vi kan garantere at dine ferdigheter på ski styrkes i løpet av sesongen.



Ressursgruppa

Ressursgruppa er allerede i gang med vårens mange gjøremål. De har også hatt treff gjennom vinteren, men da med en gåtur først og så kaffeprat på kontoret i klubbhuset etterpå.

På den siste tirsdagen i april var det løvraking og kvistfjerning som trengtes aller mest. Samtidig dukker det opp mye som må bort når snøen har smeltet. Den store snøhaugen på plassen ble også måkt utover. Ellers har de ettersyn med gjerder, nett og ikke minst søppelkassene. Snart blir det også grønt og gresset må klippes. Hva skulle vi gjort uten disse flinke kara. De gjør stadioen vår til en flott plass å være.

De er alltid blide og framoverlent og om du har lyst til å være med på laget så er det plass til flere. De setter også veldig pris på kaffe og litt å «biteti» på tampen av økta. Dersom du har lyst til å bidra en dag innimellom – så si ifra til a Inger.

Fra v. Bjørn Halvorsen, John Aspen, Håvard Mørch-Reiersen, Sven Chr. Berg og Terje Thomassen.



Hans Jørgen Bakke og Finn Røise overhaler gressklipperen hos Tor Bakke.

Kaffe hører med.



*Tusen takk
for alt dere gjør
for klubben!*

*Reparasjon av gjerdet,
ressursgruppa.*

KIWI mini pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

Åpningstider:

Hverdager 07:00 – 23:00

Lørdag 09:00 – 21:00

Tingnesveien 21

2353 STAVSJØ

Her leveres et topp moderne bad med
10 års tetthetsgaranti



Asbjørn
nordsveen



📞 62 33 06 00

firmapost@asbjorn-nordsveen.no





Esso Energi

Vi er
tilhenger av
god service
Tlf. 91620223
post@enkenergi.no

Din lokale leverandør av drivstoff



Bilhagen-Moelv

Storgata 185, 2390 Moelv. Tlf. 920 32 027. Fax 62 35 63 00
WWW.BILHAGEN-MOELV.NO



HERSOUG DYREPENSJONAT

CHRISTIAN BERG
2355 Gaupen

Tlf. 62 35 40 69 – Mobil 975 23 740
Helst mellom kl. 9.00-10.00 og kl. 16.00-17.30



LOKAL Revisjon AS

- Revisjon
- Skatterådgivning
- Bedriftsrådgivning

HAMAR Måsåbekkvegen 2
2315 Hamar
Tlf.: 62 51 24 50
Fax: 62 51 24 51
firmapost@lokalrevisjon.no
www.lokalrevisjon.no

Avd. Moelv Storgt. 111, 2390 Moelv



Elektro – Tele – Data – Sikkerhet

www.eltera.no

Tlf. 90 24 01 00

MJØSOMRÅDETS TROFASTE ELEKTRIKER

EØ
ELEKTRO ØST

Telefon: 62 36 90 66
www.elektroost.no
post@elektroost.no

VI UTFØRER ALLE TYPER ELEKTRIKEROPPDRAK

KLIMA NOR
din solcellepartner



Klima Nor er din lokale solcellegrossist.

Vi leverer komplette anlegg til næringsbygg, landbruk og private tak.

www.klima-nor.no

Hans Olav Dompidal
Lastebiltransport

Mobil : 958 46 606

JOB
ZONE





COMteam as 

TLF: 62 33 23 00 - STORGT 136, 2390 MOELV, POST@COMTEAM.NO

 telenor  unifon.

ADVOKATFIRMAET

MAGELI



**Hafslund
Eco**

Velkommen til Ringsaker og Snilsberg Familiepark

Norges grønneste familiepark



Helgeåpent: 18.05. - 23.6. **Åpent hver dag:** 24.6 - 11.8. **Tid:** kl. 11.00 - 17.00.
Billetter: Voksne: 150,-. Barn: 130,-. **Grupper over 10 personer:** Minus 10,- pr. person
ved samlet betaling. **Barnehage / Skole:** 80,- pr. person.



SNILSBERG GAUPEN **FAMILIEPARK**

Et møtested for dyr og mennesker - snilsberg.no



SPARINGEN

MASKINENTREPRENØR

post@sparingenas.no
sparingenas.no

Ricardofoto



**BRUMUNDAL
DEKK.NO**
ALLTID LAVPRIS PÅ DEKK OG FELG

- Vi er store på dekk til bil og størst på dekk til MC i distriktet
- Dekkhotell
- Småreparasjoner

Gode tilbud på dekk og felg!

Ring eller stikk innom





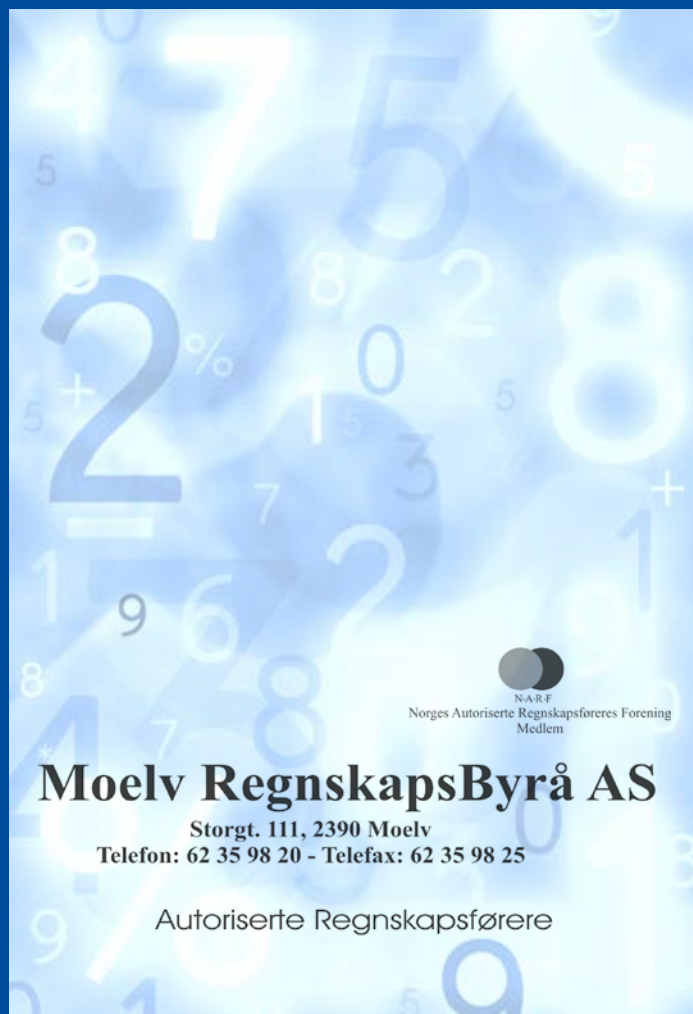
**OLJESKIFT
FILTER
VINDUSVISKERER**



Det er for tiden veiarbeider, så den enkleste måten å kjøre til oss er avkjøring Ringsakervegen, så videre til Fagerlundvegen frem til avkjøring Jemtlandsvegen.

Du treffer oss i Jemtlandsvegen 4, 2383 Brumunddal
Tlf. 623 52 521

Åpningstider:
Mandag - fredag ... 08 - 17
brumunddaldekk.no



NARF
Norges Autoriserte Regnskapsføreres Forening
Medlem

Moelv RegnskapsByrå AS

Storgt. 111, 2390 Moelv
Telefon: 62 35 98 20 - Telefax: 62 35 98 25

Autoriserte Regnskapsførere

Hjertestarter



FAKTA:

Hva er en hjertestarter?

En hjertestarter (defibrillator) kan brukes til å stanse en unormal hjerterytme og starte opp hjertet på nytt.

Foruten hjertestartere som brukes i sykehus, så finnes det i dag mindre, hendigere, automatiske, mobile hjertestartere der bruken er selvforklarende.

Slike enkle hjertestartere finnes i dag på mange offentlige steder, i handesentra og i private bedrifter der det finnes personer som er trent i å bruke den – men i nødsituasjoner kan de også brukes uten opplæring.

Hjertestarter er ikke beregnet til bruk på barn under 1 år.



BRUK:

Hjertestans: Når en person har hjertestans, stopper hjertet å slå og det er ingen sirkulasjon.

En hjertestans kan oppstå etter et hjerteinfarkt der den normale hjerterytmen forstyrres, eller ved ledningsforstyrrelse med flimrende hjerte (ventrikkelflimmer).

I de fleste tilfeller der en hjertestarter blir brukt, har vanligvis noen startet med hjertelungeredning i påvente av hjertestarter.

Utførelsen: Start hjerte-lungeredning med 30:2 – det vil si 30 kompresjoner etterfulgt av 2 innblåsninger.

HLR bør fortsette inntil hjertestarter er klargjort (krever min. 2 personer).

Gjør klar hjertestarteren

Slå på defibrillatoren og ta ut elektrodeputene.

Fjern pasientens klær på overkroppen.

Fjern eller skjær opp klærne som dekker brystet og tørk vekk eventuell svette med en tørr klut.

Barber vekk brysthår kun hvis det er så mye at det gjør det vanskelig å feste elektrodeputene til huden.

Sett elektrodeputene på brystet.

Fjern papiret på baksiden av elektrodeputene og fest dem til pasientens bryst i den posisjonen som er vist på putene. Hjertestarteren vil nå analysere hjerterytmen.

Stå klar av pasienten og forsikre deg om at ingen tar på pasienten da det vil forhindre maskinen fra å gjøre en nøyaktig analyse.

Følg instruksene fra maskinen.

Følg de snakkede og synlige instruksene som maskinen gir. Den vil fortelle deg når det skal gis sjokk, når du skal sjekke tegn på sirkulasjon og når du skal gjøre hjertelungeredning. Hvis du må gi sjokk, forsikre deg om at ingen tar på pasienten.

Hvis maskinen gir beskjed om at sjokk ikke skal gis, start straks HLR med 30:2.

Fortsett å følge instruksene inntil ambulanse- eller helsepersonell kommer og overtar behandlingen, eller inntil pasienten starter å puste normalt.

Ikke fjern elektrodeputene eller slå av hjertestarteren, selv om pasienten synes å ha kommet seg.

5. DIVISJON MENN AVD. 1

Runde	Dato	Dag	Tid	Hjemmelag	Resultat	Bortelag	Bane
1	25.04.2024	torsdag	19.30	Ringsaker	-	Follebu	Gaupen kunstgress
2	03.05.2024	fredag	19.00	Moelven	-	Ringsaker	Eidsiva stadion Redalen
3	09.05.2024	torsdag	15.00	Redalen/Biri	-	Ringsaker	Eidsiva stadion Redalen
4	16.05.2024	torsdag	19.00	Ringsaker	-	Furnes	Gaupen kunstgress
5	25.05.2024	lørdag	15.00	Otta	-	Ringsaker	Øya stadion vest 11er
6	31.05.2024	fredag	19.00	Ringsaker	-	Vardal	Gaupen kunstgress
7	07.06.2024	fredag	19.30	Nordre Land	-	Ringsaker	Brovold kunstgress
8	15.06.2024	lørdag	15.00	Ringsaker	-	Vind IL	Gaupen kunstgress
9	22.06.2024	lørdag	15.00	Reinsvoll	-	Ringsaker	Reinsvoll ipk
10	29.06.2024	lørdag	15.00	Ringsaker	-	Søndre Land	Gaupen kunstgress
11	05.08.2024	mandag	19.00	Kolbu KK 2	-	Ringsaker	Kolbu ipl
12	09.08.2024	fredag	19.30	Follebu	-	Ringsaker	Follebu stadion kunstgress
13	17.08.2024	lørdag	15.00	Ringsaker	-	Moelven	Gaupen kunstgress
14	23.08.2024	fredag	19.30	Ringsaker	-	Redalen/Biri	Gaupen kunstgress
15	28.08.2024	onsdag	19.30	Furnes	-	Ringsaker	Gaalaasbana 1
16	07.09.2024	lørdag	15.00	Ringsaker	-	Otta	Gaupen kunstgress
17	13.09.2024	fredag	19.30	Vardal	-	Ringsaker	Vardal ipk kunstgress
18	20.09.2024	fredag	19.30	Ringsaker	-	Nordre Land	Gaupen kunstgress
19	26.09.2024	torsdag	20.00	Vind IL	-	Ringsaker	Vind kunstgress KG11-1
20	05.10.2024	lørdag	15.00	Ringsaker	-	Reinsvoll	Gaupen kunstgress
21	11.10.2024	fredag	19.30	Søndre Land	-	Ringsaker	Søndre Land Idr.park kunstgr.
22	19.10.2024	lørdag	14.00	Ringsaker	-	Kolbu KK 2	Gaupen kunstgress

6. DIVISJON MENN AVD. 3

Runde	Dato	Dag	Tid	Hjemmelag	Resultat	Bortelag	Bane
1	30.04.2024	tirsdag	19.30	Ringsaker 2	-	Nordbygda	Gaupen kunstgress
2	13.05.2024	mandag	19.00	Rena	-	Ringsaker 2	Rena Leir
3	06.05.2024	mandag	19.30	Ringsaker 2	-	Fart	Gaupen kunstgress
4	28.05.2024	tirsdag	19.30	Ottestad 2	-	Ringsaker 2	Ottestad Idrettspark 11er
5	03.06.2024	mandag	19.30	Ringsaker 2	-	Ridabu 3	Gaupen kunstgress
6	10.06.2024	mandag	20.00	Vang FL	-	Ringsaker 2	Vang kunstgress
7	16.06.2024	søndag	15.00	Ringsaker 2	-	Vaaler 2	Gaupen kunstgress
8	19.06.2024	onsdag	19.00	Jømna/Heradsbygd 2	-	Ringsaker 2	Heradsbygd idrettsplass
9	25.06.2024	tirsdag	19.30	Ringsaker 2	-	Storhamar 2	Gaupen kunstgress
10	19.08.2024	mandag	19.30	Ringsaker 2	-	Romedal	Gaupen kunstgress
11	24.08.2024	lørdag	13.00	Vallset	-	Ringsaker 2	Råsunda gress
12	29.08.2024	torsdag	18.30	Nybygda	-	Ringsaker 2	Nybygda stadion
13	09.09.2024	mandag	19.30	Ringsaker 2	-	Furnes 2	Gaupen kunstgress
14	21.09.2024	lørdag	15.00	Sørskogbygda	-	Ringsaker 2	Sørskogbygda stadion
15	27.09.2024	fredag	13.00	MBK Domkirkeodden	-	Ringsaker 2	Børstad Kunstgress