



FIF-POSTEN

www.fagerstrand.no

NR 1 • 2004 INFORMASJON FRA FAGERSTRAND IDRETTSFORENING



En gang til!

Det blir flere og flere spreke Fagerstrandbarn. Så ivrige er ungene at de gjerne løper terrengløypa fem ganger og sekstimeter i det uendelige, bare de får sjansen!

Tekst og foto: Line Katrin Rødseth

For fjerde år på rad arrangerte Allidretten Friidrettsdag for alle barna på Fagerstrand. Været viste respekt for arrangementet og stilte med sol da startskuddet gikk på ettermiddagen fredag 14.mai.

Tradisjonen tro ble det rekorddeltagelse også i år. 132 barn hoppet høyde, løp 60 meter, kastet ball, hoppet lengde og løp terrengløype. Alle fikk skrevet tider og lengder på kortene sine. Noen hadde tatt vare på kortene fra i fjor og årene før, og kunne sammenligne når de kom hjem. Gleden ved det er stor, for de fleste «perser», nemlig!

På slutten av arrangementet hjalp været

oss nok en gang og sendte en kald vind som gjorde det enklere for idrettsutøverne å avslutte aktivitetene. Med fornøyde smil, og noen litt slitne, mottok alle diplom og pokal.

For at et slikt arrangement skal kunne gjennomføres må det frivillige krefter til. Det rettes en takk til alle de spreke trenerne i Fagerstrand Allidrett, som både planla, bakte og stilte opp på dagen. Takk også til noen foreldre som ble huket der og da til de forskjellige aktivitetene. Pål Gramnes og Ola Degnes ofret aktivitetene og hjalp til med salg av pølser, kaker, kaffe og saft. Og en stor takk til alle fremmøtte; Et slikt arrangement beriker vårt nærmiljø.



**Fagerstrand
Idrettsforening**
p.b. 47, 1454 Fagerstrand
Org.nr. 974493586
www.fagerstrand.no

Kontaktpersoner:

Hovedstyret:

Svein Johnsen

Tlf: 66 91 56 15

srjohnsen@hotmail.com

Per Muri

Tlf: 66 91 98 80

phaakon@online.no

Morten Fredriksen

Tlf: 66 91 94 30

morten.fredriksen@telenor.com

Line Rødseth

Tlf: 66 91 54 33

lkrz@frisurf.no

Rolf Hildre

Tlf: 66 91 90 38

rolfhild@online.no

Fotball:

Åge Wedøe

Tlf: 66 91 8818

age@storyfactory.no

Allidrett:

Eva Korneliusen

Tlf: 66 91 98 91

pgramnes@c21.net

Innebandy:

Carl-Otto Evensen

Tlf: 66 91 12 28

carevens@online.no

Håndball:

Geir Paulsen

Tlf: 66 91 03 77

gpaulsen@ccnordic.com

Klubbhuset:

Ulf Wenersgaard

Tlf: 66 91 91 30

ulf.wenersgaard@

konkurransetilsynet.no

Styrkegruppa:

Bente Werner

Tlf: 66 91 93 38

rune-wer@online.no

FIF-posten nr. 1/2004

1.800 eksemplarer

Ansvarlig redaktør:

Inger Lise Welhaven

Uttforming og trykk:

Rødsten Trykkeri AS

1450 Nesoddtangen

Distribusjon ved Ifollo Kommunikasjon

tlf. 66 91 07 75 - www.ifollo.no

Det gode arbeidet fortsetter

I år har det skjedd en stor utskiftning i FIFs hovedstyret. Vi har fått inn fire nye styremedlemmer som sammen med lederne for gruppene har gjort en meget flott innsats så langt. Som nylagt leder tror jeg 2004 vil bli et år hvor vi fortsetter det gode arbeidet

som foregår i både nye og etablerte grupper, og fokuserer på at vi får aktivitetene til å fungere mest mulig optimalt.

Etter en lengre prosess fikk FIF i fjor etablert et verdigrunnlag. Dette er ennå ikke like godt kjent blant alle, og styret vil i inneværende år jobbe for å gjøre dette bedre kjent blant både aktive, trenere, støtteapparat og foresatte. Voksne som er involvert, enten vi er trenere, foreldrerepresentanter eller "vanlige" foresatte, har et hovedansvar for å etterleve klubbens verdier. Det er viktig å fremstå som gode rollemodeller, og det er vår jobb å formidle våre verdier videre til de aktive.

Et idrettslag drives ikke av seg selv, og midler til drift av klubben kommer heller ikke inn uten noen form for egeninnsats. I alle norske idrettslag er dugnadsinnsatsen fra både aktive og fore-

satte nødvendig for å skaffe til veie nødvendige inntekter. Jeg vil derfor takke alle som har deltatt på dugnader hittil i år, og oppmuntrer alle

andre til å delta på kommende dugnader! Dette dreier seg ikke bare om penger, men like mye om å skape felleskap og identitet. De

som deltar gir av sin egen fritid, men får mye tilbake! Ved å være med å bidra i utviklingen av klubben i en eller annen sammenheng, er du også med på å støtte det forebyggende arbeidet som et idrettslag står for i lokalmiljøet. Selv om du ikke er direkte involvert i klubbens arbeid er det fullt mulig å bidra ved å bli støttemedlem i FIF!

Til slutt vil jeg rette en stor takk til Ulf Wenersgaard, som gjennom sine ti år som leder i FIFs hovedstyre har bidratt til at foreningen har hatt den gode utviklingen de siste årene. Jeg vil også takke alle trenere, lagledere, foreldrekontakter og aktive for den innsatsen de har gjort for klubbens positive utvikling.

Så gjenstår det bare å ønske alle en riktig god sommer!

Fagerstrand, juni 2004

Svein Johnsen, styreleder



Ønsker ikke utbredte 14-åringer

Idretten er et virkemiddel for trivsel og fysisk fostring. Vi må ikke la idretten i seg selv bli målet. Da risikerer vi å støte mange barn og unge fra oss, fastslår Øyvind Degnes. Tre år som leder av Nesodden Idrettsråd har gitt han perspektiv på hvor stor idrettsbevegelsen er, og et godt innblikk i en tidligere ukjent, byråkratisk verden.

Av Inger Lise Welhaven

Den tidligere NIR-lederen brenner for kursing av trenere og ledere. –Utdanning og kursing er utrolig viktig for å sikre at man ikke mister ungene for tidlig, slik tendensen faktisk er i dag. Studier viser at tidlig start og spesialisering i tidlig alder medfører at barna får kortere tid i idretten enn de ellers kunne hatt. Når man ser at det er nettopp dette som skjer i mange lag og grupper i dag er det ikke til å undres at frafallet er stort. Vi har flere eksempler på dette, også i FIF, så her er det ting å ta fatt i, fastslår en fortsatt svært så engasjert Degnes.

Nå er han tilbake som "vanlig" styremedlem i NIR, og kan forhåpentligvis redusere noe på tiden han har viet Nesoddenidretten de siste årene. – Det har vært en



Etter tre år som leder av Nesodden Idrettsråd (NIR) har Øyvind Degnes blitt mange erfaringer rikere.

fantastisk innsats fra alle i styret. Samarbeidet med kommunen, både administrativt og politisk har vært godt, og mange prosjekter er gjennomført. For Fagerstrand har det gitt både lysløype og flerbruks-hall, påpeker Degnes, og minner om at Nesodden også ble årets idrettskommune i Akershus i 2003. Tendensen med at stadig yngre årsklasser kommer inn i idretten og at spesialiseringen starter tidligere enn før, i tillegg til at nye grupper som sykkel, tennis og ATV

kommer for fullt, gjør at behovet for anlegg vokser. –De siste årene har det blitt tilført mye midler fra kommunen til idretten via anlegg. Spesielt har det vært artig å jobbe mot Bakkeløkkahallen og rehabiliteringen av Berger Stadion, avslutter NIRs avgåtte leder.

Vil du bli støttemedlem?

Du behøver ikke være aktiv utøver for å støtte Fagerstrand Idrettsforenings arbeid med å gi barn og ungdom på Fagerstrand et rikere oppvekstmiljø. Som støttemedlem kan du bidra ved å benytte den ferdig utfylte giroen som er lagt ved denne utgaven av FIF-posten.

Ingenting kommer av seg selv!

Det frivillige organisasjonslivet i Norge er for en stor del tuffet på kakeotterier og dugnader. FIF er intet unntak, og slik må det også være.

Av Åge Wedøe, leder fotballgruppa

Hovedhensikten med idrettstilbudet i FIF er å gi barn og unge en positiv og engasjerende fritid og et sunt oppvekstmiljø. Vi ønsker å styrke sosiale bånd og skape et tryggere lokalsamfunn; et Fagerstrand der barna kjenner mange voksne, og der de føler tilhørighet.

For å få dette til, kreves det for fotballens vedkommende et sterkt engasjement og stor dugnadsvilje fra rundt 30 ulønnede trenere som bruker alt fra 30 til 70 timer per måned. I tillegg kommer arbeidet som

foreldrekontakter og andre valgte tillitsmenn og kvinner legger ned. De får ingen økonomisk uttelling for dette arbeidet, men innsatsen er en forutsetning for at vi skal kunne opprettholde aktiviteten.

Det finnes to klare alternativer for å få inn midler til driften; Vi kan basere oss på at medlems-/treningsavgiften dekker de reelle kostnadene, noe som ville medføre en medlemsavgift på ca 2.500,- pr spiller, eller denne avgiften reduseres og midler taes inn gjennom enn eller annen form for dugnadsarbeid.

Fotballgruppa har valgt det siste alternativet, og det er ikke bare familieøkonomiske årsaker som ligger til grunn. Målsettingen med idrettstilbudet er som nevnt å bidra med et positivt og holdningssskapende arbeid i lokalsamfunnet. Gjennom dugnader og loddsalg vil vi derfor at barna skal lære at ingenting kommer av seg selv. Vil vi ha noe - må vi også bidra for å få det til! Et annet mål er å styrke de sosiale båndene mellom de voksenpersoner som omgir det enkelte lag. Ingeting slår et godt dugnadsarbeid i så måte; dugnader der foreldre står skulder ved skulder og teller suppeposer eller flytter kontormøbler. Latteren sitter løst, og svært mange sosiale nettverk er skapt gjennom slikt arbeid.

Derfor skal vi ikke se på dugnader som et ork, men som en mulighet! Mulighet for å drive et positivt arbeid i laget og mulighet for å skape et enda bedre lokalmiljø. De mindre lystelige fritidsalternativene kjenner vi dessverre så allfor godt til.

Ha en fin sommer!

Vi hjelper deg med alle typer el-installasjon!



98 28 03 15 98 28 03 16 98 28 03 17

ElektroGutta 
-alt i el.installasjon
40 00 23 05

Glede og gode holdninger

Egentlig handler FIFs verdigrunnlag mest om å være mot andre slik man ønsker at andre skal være mot en selv. Kort sagt, god oppførsel. Enkelt og greit – og opplagt, vil vel de fleste si. Men virkeligheten har vist oss at dette ikke alltid er like lett å etterleve.

Av Inger Lise Welhaven

Både langs sidelinja på Myklerudbanen og på Bakkeløkkas tribune kan man oppleve at det går en kule varmt når våre aktive håpefulle befinner seg midt i kampens hete. Det er helt naturlig, og helt OK. Men når kampen er slutt er det på sin plass å takke for kampen og finne igjen hvilepuls. FIFs nye leder minner om at vi voksne som er involvert i både trenerrollen og øvrig støtteapparat har et hovedansvar for å etterleve klubbens verdier. Det er viktig å fremstå som gode rollemodeller, og det er vår jobb å formidle våre verdier videre til de aktive.

– Hver enkelt må tenke over hva man selv kan bidra med for å skape et positivt og

inkluderende miljø, understreker Svein Johnsen. – Når kampen er slutt skal vi alle være stolte av å komme fra Fagerstrand. Selv om motstanderen har snytt oss for en seier. Gleden ved å delta kan nemlig ingen ta fra oss!

Mål og verdigrunnlag

FIF skal gi lokalsamfunnet, spesielt barn og ungdom, et godt idrettslig tilbud og et stimulerende og godt sosialt miljø for både medlemmer, trenere og foreldre. Vi ønsker at våre medlemmer skal være kjent for glede og gode holdninger, både under konkurranse, trening og i andre sammenhenger.

Fire verdier ligger til grunn for FIFs aktiviteter:

Glede - Gode holdninger - Utvikling - Langsiktighet

Les mer om FIFs mål og verdigrunnlag på www.fagerstrand.no

OSLO EL. INSTALLASJON A/S



66 96 01 97

Din lokale elektriker, FAGERSTRAND

Håndballgruppa – 9 måneder i aktivitet!

For både styre og trenere er det svært gledelig å registrere at håndballgruppa har vokst til nærmere 80 aktive spillere. Men det er fortsatt plass til flere!

Av Geir Paulsen, leder håndballgruppa

Håndballgruppa kan se tilbake på ni måneder med mye god aktivitet for både store og små, og kan ta seg en velfortjent sommerferie.

Siden etableringen har -95 og -96 lagene deltatt på Furuset og Vestby cup.

Øvrige lag har hatt treningskamper mot både Nesodden, Son og Vestby. Det er høy entusiasme, glede og innsats, både på treninger, og ikke minst på kamper.

Den utvikling som har skjedd med våre aktive håndballspillere er både fantastisk og morsom å kunne ta del i. Når våre yngste spillere har del-

tatt på cuper, er det fascinerende å se hvordan deres forståelse for spillet, laget og motstandere samt deres opplevelse av håndballgleden og samholdet, utvikler seg. Dette er definitivt i henhold til FIF sine mål og verdier!

For neste sesong er allerede påmeldinger til både serie og cup spill gjennomført.

Dette medfører et behov for å utdanne egne håndballdommere og i mai ble det gjennomført et kurs med syv dommeraspiranter som resultat. Gruppa har også fått bygget opp en god stamme med dedikerte og engasjerte trenere som har gjort en fantastisk jobb gjennom hele oppbyggingsperioden.



Moro på Vestby cup! Fra v: Iselin, Oda, Marie, Christiane og Victoria. Foran sitter Amalie (alle 1996).

Også håndballgruppa er avhenging av foreldrenes involvering og deltakelse. En takk til alle foreldre som gjennom hele oppstarten har bidratt både ved foreldregupper, treninger, kiosk- og tilsynsoppgaver og selvfølgelig..... som supportere. Dere er en viktig ressurs for at håndballgruppa skal kunne gjennomføre sine aktiviteter, først og fremst til beste for våre barn.

Treningstider i Bakkeløkka flerbrukshall er allerede fordelt for neste sesongstart og håndballgruppa vil beholde samme tider som tidligere, men sjekk gjerne på www.fagerstrand.no for oppdatert informasjon om gruppas aktiviteter. God sommer og velkommen tilbake i august!



Med nytt gulv, nye gardiner, nye møbler og nymalte vegger har FIF-huset blitt et hyggelig sted å være.

FIF-huset klart for innrykk!

Nye møbler er på plass, gardiner er hengt opp og veggene har fått et nytt strøk med maling. Gulvet ble lagt nytt i høst og utenfor har dugnadsgjengen ryddet og fiffet opp. Endelig er ”nye” FIF-huset klart for innrykk!

Av Inger Lise Welhaven

Fagerstrand IFs klubbhus har vært gjennom en omfattende oppgradering og oppussing siste året, etter å ha vært preget av både slitasje og en noe uhenksommessig rominndeling. Etter at styrketreningsaktiviteten ble flyttet til Bakkeløkka flerbrukshall ble FIF-huset mer egnet til sosiale aktiviteter. Nå er målet nådd; FIF-huset har blitt et hyggelig og godt alternativ for både festlige anledninger, møter og klubbkvelder. Utleieinntektene, som forhåpentligvis vil øke som følge av oppgraderingen, vil være en kjærkommen inntekt til klubben.

FIF-huset ligger ved grusbanen og har en

sal på ca 100 m². Denne kan deles av med en foldedør. Salen egner seg for opp til rundt 60 personer.

Kjøkkenet er utstyrt med komfyr, kjøleskap, fryseboks, kaffetrakter og oppvaskmaskin samt dekketøy, glass og bestikk. Bord og stoler kan også leies. I tillegg er det mulig å låne flippover og overhead-projektor. Utenfor er det en stor terrasse med plass til 30-40 personer. Det er også mulig å leie treningsrom og tilhørende garderobes.

Ta kontakt med Ulf Wengersgaard, tlf 66 91 91 30 for avtale om leie. Nærmere informasjon og priser finner du også på www.fagerstrand.no under FIF-huset.

Hjertet banker fortsatt for FIF

I februar var det slutt. Etter ti år som leder for Fagerstrand Idrettsforening overlot Ulf Wengersgaard klubba til sin arvtager. Med sin utrettelige innsats for klubben har han all grunn til å slappe av med god samvittighet. Men den gang ei; det sørger tre barn og et bankende FIF-hjerte for.

Av Inger Lise Welhaven

Helt ute av systemet er Ulf nemlig ikke. Som leder for klubbhuskomiteen og treningsvakt i det flunkende nye styrketreningsrommet i flerbrukshallen er han fortsatt i høyeste grad en viktig bidragsyter. Dessuten er det ingen som kjenner FIFs historie og idrettens irrganger så godt som han, og han er raus med å dele sine erfaringer med det nye styret.

– Det har vært en enorm utvikling både når det gjelder økonomi og aktiviteter siden jeg ble valgt inn i det midlertidige styret i 1992. Da var det en reell fare for at FIF ville gå konkurs og at klubbhuset skulle gå tapt. Den eneste oppgaven vi fokuserte på var å rydde opp i økonomien. Som et viktig grep søkte vi kommunen om økonomisk hjelp, og det fikk vi. Etter et drøyt år klarte vi å opprette et styre og kunne endelig ta fatt på andre oppgaver, forteller Ulf.

Tøff start

Den tøffe starten som styreleder satte nok sine spor, for er det noe Ulf har prioritert i sin tid som leder er det ryddighet. –FIF skal være pålitelig og ryddig å ha med å

gjøre i alle sammenhenger. Vi kan ikke forvente støtte og drahjelp fra sponsorer og andre hvis vi fremstår som en roteklubb. Dessuten er det mye hyggeligere å være med i styret av en klubb som har orden i sakene, understreker han.

Vi er mange som synes det er imponerende at han har holdt ut så lenge, men selv føler den tidligere styrelederen det slett ikke slik. – Hele tiden har det vært tilfredsstillende og gøy å holde på, og vi har hatt et godt samarbeid i styret. FIF er kanskje ikke den klubben som er mest profesjonelt drevet, men vi har et lavt konfliktnivå. Det er ingen større strid mellom gruppene og de enkelte idrettene. Tar vi en titt rundt oss

ser vi at dette ikke er noen selvfølge, fastslår han.

I løpet av hele sin periode som leder synes han den stadige fremgangen på alle områder, både økonomisk og sportslig er det meste gledelige. Men nettopp denne situasjonen byr også på utfordringer fremover. –FIF vokser. Antall aktiviteter øker. Tilsynet i Bakkeløkka er veldig bra for gruppene og foreningen, men krever mye administrasjon. Det er vanskeligere å lede en stor klubb, og mange

Ulf Wengersgaard

Født 1960

Gift med Else Marie

Tre barn: Øystein (7), Ingrid (5) og Elisiff (3).

Yrke: Sosialøkonom.

Rådgiver i

Konkurransetilsynet

Tillitsverv i FIF:

Leder hovedstyret 1994 – 2004

Leder fotballgruppa 1987 – 1988

Medlem midlertidig styre 1992 – 1994

Medlem fotballstyret 1988 – 1990

Medlem av hovedstyret 1986
Oppmann for A-laget



Etter 10 år som leder for FIF er Ulf godt fornøyd. Nå håper han på mer tid sammen med Else Marie, Øystein, Ingrid og Elisiff.

klubber ser behovet for en betalt administrasjon. For FIF blir det viktig at hele styret er med og bærer, påpeker Ulf, men legger til at han ikke er bekymret for dette.

Enorme muligheter

Fremtiden ser tvert imot svært så lys ut, mener han. -Bakkeløkkahallen og hele anlegget rundt gir enorme muligheter. Beliggenheten til klubbhuset med lysløypa og banen er optimal. Ved å utnytte potensialet og øke aktiviteten vil klubbens økonomi samtidig styrkes. Dette er en krevende oppgave, men jeg er trygg på at klubben klarer det, avslutter Ulf.

Og når FIFs hovedstyre sitter samlet i møter i det nyoppussede klubbhusets forsamlingsrom, på jakt etter optimale løsninger for klubben og nærmiljøet, skal Ulf Wennersgaard bruke tiden til å følge Øystein, Ingrid og Elisiff i deres valg av fritidsaktiviteter. Det har han ærlig fortjent.

MILJØVENNLIGE ANLEGGSMASKINER
 E. Samuelsen,
 Lillerudveien 35, 1464 Fagerstrand
Tlf. 66 91 91 08 • Mobil 976 59 696

Det er deilig å være norsk – fra FIF – i Danmark!

For tredje år på rad valgte gutter 90 å legge turen til Brøndby i Danmark for å lade opp til seriestart hjemme. Det ble en minnerik tur for de 31 spillerne, trenere og ledere.

Tekst og foto:

Svein

Sønstevold/

Inger Lise

Welhaven

I år var det to lag som reiste i og med at 90 og 91 er slått sammen og stiller med to lag i gutter 14.

Torsdag 22. april gikk bussen fra Gjøfjell kirke, og kl. 20.00 samme dag satt samtlige

karer klare til middag på klubbhuset i Brøndby.

Fredag morgen startet med frokost og trening. På ettermiddagen gikk førstelaget i ilden i sin første kamp mot Brøndby gutter 14-3. Det ble fullt trøkk fra Fagerstrand fra første sekund. Laget har aldri vunnet en kamp på de årene vi har vært her nede, og det skulle vi rette på i år! Og slik gikk det; 5-2 til Fagerstrand!

Lørdagen var det klart for andrelagets første kamp. Motstander var Brøndby gutter 13-3. I denne årsklassen har Brøndby blitt danske mestere de tre siste årene, så dette var litt av en utfordring. Det ble en jevn kamp som til slutt endte 4-2 til Brøndby.

Lørdag kveld ble tilbrakt på Tivoli, men søndag morgen var det på'n igjen med flere kamper. 2.lagets kamp endte 5-0 til Brøndby, et godt resultat tatt i betraktning



Mellom alle kampene ble det også tid til en kveld på Tivoli.

at dette er vår første 11'er sesong og all treningen som satt i beina. Førstelagets kamp mot et sammensatt lag av Brøndby gutter 14-1 og 2 fikk sluttresultatet 4-0 i Brøndbys favør.

På ettermiddagen dro vi i svømmehallen i stedet for å trene, det gjorde godt for stive og støle kropper. Deretter var det stor-kamp i hotellets konferanserom; Vålerenga – Brann på Ullevål. Mandag morgen bar det hjem igjen.

Takk til alle spillere, ledere og foreldre som gjorde det mulig for oss å gjennomføre denne turen! Vi håper det lar seg gjøre også neste år. Dette gir inspirasjon til alle for å fortsette med fotball.

Sportslig hilsen

Ole Jan, Olaf, Terje, Jon, Knut og Svein

BØRNE

Lys & Lyd

www.lys-lyd.net

**salg og utleie av
lysutstyr og lydutstyr**



Håndlaft as

1450 Nesoddtangen

Tlf.: 950 23 777 - 906 80 819

Lsrusnor@online.no

Skippy

SERVERING



ALLE RETTIGHETER

RESTAURANT • PUB • TA MED HJEM

Velkommen til oss

Drøbakveien 18, 1464 Fagerstrand
Telefon 66 91 50 50. Faks 66 96 00 81



FOLLO (tidl. ABC Renhold)

Tlf. 66 91 66 65/90 14 54 02

*KVALITETSSIKRET
RENHOLD*

NESODDEN BLOMSTER FAGERSTRAND

Grunnet ferieavvikling holder vi
sommerstengt i perioden

24. juni til og med 24. juli

Vi ønsker alle våre kunder
EN GOD SOMMER!



Glade Slevik-jenter tar imot hyldesten i Bakkeløkka flerbrukshall etter å ha vunnet over Tunet IBK i NM-finalen for jenter 28.mars.

FOTO NBF

Første sesong vel overstått

Første sesong for FIF innebandy er over og vi er nå vel 80 aktive utøvere. Vi har sesongen 2003/2004 hatt:

- Miniguttelag (født 1993-1996) som har spilt minirunder (en i Bakkeløkka).
- Lillegutter (jenter og gutter født 1991-1992) som har spilt i Oslo/Akershus-serien.
- Guttelaget (født 1987-1989) som har spilt i Oslo/Akershus-serien.
- Treningstilbud til Jenter (født 1987-1990)
- Veteran (kvinner og menn født 1970 eller eldre).

Treningene foregår i Bakkeløkka flerbrukshall på onsdager for alle lag. I tillegg trener guttelaget også på mandager. I løpet av sesongen har vi vært arrangør av våre egne lags hjemmekamper, Minirunde, treningskamp mellom NM-vinner for kvinner og U19-kvinnelandslaget og NM-finalene for jenter og gutter.

Samtlige lagenheter og spillere har hatt en

mye større utvikling enn forventet, og vi har plass til mange flere spillere. Vi håper å kunne fortsette det gode samarbeidet med FIF fotball, slik at de som spiller fotball også kan spille innebandy og omvendt. Gjennom et samarbeide med allidretten håper vi også å kunne gi et tilbud til funksjonshemmede.

Sesongen 2004-2005 har allerede startet med treninger for Smågutter/-jenter (født 1990-1992), Jenter (født 1987-1989), Gutter (født 1987-1989). Treningstidene står på www.fagerstrand.no. Minigutter og Veteran har pause fram til slutten av august.

Fra og med slutten av august vil de fleste lag få treninger på tirsdager. Følgende lag er påmeldt til seriespill: Minigutter/-jenter, Smågutter, Jenter, Gutter og Veteran (kvinner og menn).

Trenerne Terje, Thorvald, Trond og Carl-Otto.



1454 Fagerstrand • tlf. 64 93 91 94 • Faks 64 93 94 80

SPAR



FAGERSTRAND



Endelig et skikkelig styrketreningstilbud

Damene hadde rangen da styrketreningssrommet åpnet dørene for første gang 8.mars.

Siden er det gutta som har domi- nert....Kom igjen, jenter!

FOTO: RUNE WERNER

8. mars åpnet styrketreningssrommet i Bakkeløkka flerbruks- hall dørene for første gang. Naturlig nok var det damene som hadde rangen denne dagen, men tilsiget av treningsivrige av begge kjønn har siden vært jevnt og godt.

Av Bente Werner/Inger Lise Welhaven

Oppstarten av FIFs styrketreningstilbud har ikke vært preget av brask og bram. Entusiastiske treningsvakter hadde sagt seg villige til å holde rommet åpent noen kvelder i uka for å se hvordan interessen var for denne formen for trening. En damegruppe, med utspring i Kirsten Berggrens trimgruppe, etablerte en avtale på mandager og torsdager og rullerte ans- varet for treningsvakter seg i mellom. En egen ansvarsgruppe, bestående av Arnt Olav Håøya, Kirsten N. Berggren og Bente Werner (leder) har utarbeidet en månedsplan over alle treningsvakter som er slått opp i styrkerommet. Gruppa har også utarbeidet et foreløpig reglement for rommet, som blant annet at det er 15 års grense for å trene og at alle nye skal sette seg inn i grunnprogrammet som er utar- beidet. Treningsvakten har ansvar for rom- met og kan gripe inn hvis noe skulle inn- treffe.

– I april hadde vi besøk av en fysioterape- peut fra Norges idrettshøyskole, som holdt et veldig lærerikt og interessant foredrag om muskeloppbygging, riktig trening, tren- ning for de under 18 år, og hvordan legge opp et enkelt program for den enkelte ut i fra et grunnprogram som han hadde med til oss, forteller Bente Werner.

Hun trekker også frem den flotte gjengen med ungdom som har engasjert seg. –De er virkelig ivrige. De møter jevnt og trutt opp og er med på å skape et godt tre- ningssmiljø. Når det gjelder unge jenter har det vært bare noen forsiktige besøk fra den kanten – kom igjen jenter! Oppfordrer hun. En fast ordning for damer som øns- ker å trene på formiddagene er under eta- blering.

Styrketreningstilbudet vil være åpent frem til skoleslutt 18.juni.

Mer informasjon finner du på www.fagerstrand.no