



Glede - Gode holdninger - Utvikling - Langsiktighet

FIF-POSTEN

www.fagerstrand.no

NR 1 • 2005 INFORMASJON FRA FAGERSTRAND IDRETTSFORENING



FIF G90 på treningsleir til Newcastle

Av Åge Wedøe

Skal det være så skal det være. Oppkjøringen til årets sesong kan det i alle fall ikke klages på. En stor tropp dro i slutten av april til et fem-dagers opphold i den forfjettede fotball-øya i vest. På treningsområdet til Newcastle hadde guttene noen knallharde økter - dels under ledelse av Terje, Svein og Ole Jan, men også under profftrenerne fra Newcastle Academy. En fotballskole der de beste talenter fra ulike skolelag (de har ikke vanlig klubb fotball som oss) blir invitert og får spesialtrening under kyndig ledelse. En kamp mot Academys eget lag (blanding

av 15 og 16 åringer) - ble det også tid til. Resultatet ble respektable 0-2, samt en masse skryt fra den engelske lagledelsen. Vi visste det fra før; - vi har et velspillende og teknisk dyktig lag. Nå vet Newcastle det også :-)

Har det hatt noen hensikt?

Tja, ser vi på årets seriestart - så lå laget på annen plass etter tre spilte kamper med to seire og en uavgjort. Det skal bli spennende å følge 90-gutta ut over i sesongen. Takk til trenerne og lagledelse for en flott gjennomført tur!



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

Kontaktpersoner:

Hovedstyret:

Svein Johnsen

Tlf: 66 91 56 15

sjohnsen@hotmail.com

Morten Fredriksen

Tlf: 66 91 94 30

morten.fredriksen@edb.com

Mona Nypan

Tlf: 98 26 50 04

mona.nypan@unibridge.no

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:

Ann Kristin Gullie

Tlf: 40 84 11 86

akgullie@hotmail.com

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 Wennerggaard

Tlf: 66 91 91 30

ulf.wennerggaard@
konkurransetilsynet.no

Styrkegrupp:

Bente Werner

Tlf: 66 91 93 38

rune-wer@online.no

FIF-posten nr. 1/2005

1.900 eksemplarer

Ansvarlig redaktør:

Rolf Hildre

Uttforming og trykk:

Rødsten Trykkeri AS

1450 Nesoddtangen

Distribusjon ved Follo Distribusjon

tlf. 915 56 964 / 66 91 07 57

Vi holder fortsatt trykket oppe...

FIF har mange ildsjeler som bruker mye av sin fritid på å skape et godt fritidstilbud for barn og unge. Ulf Wennerggaard er en av disse ildsjelene, og har stått på for FIF de siste 20 årene. Det var derfor en

glede å kunne utnevne ham til Æresmedlem i klubben under årsfesten.

Bakgrunnen for FIFs første årsfest i nyere tid var et ønske om å vise at vi setter stor

pris på alle de som nedlegger mye tid og ressurser i arbeidet for klubben. I tillegg er det ikke så ofte representantene for de ulike gruppene møtes for å utveksle ideer og erfaringer.

Festen ble et meget flott arrangement hvor det var god stemning, og hvor det ble knyttet mange nye bekjentskaper. En takk til arrangementskomiteen for god planlegging og gjennomføring.

Arbeidet med våre hovedsamarbeidspartnere er videreført dette året. Hvem disse er kan du se på siste siden av FIF Posten. Våre samarbeidspartnere vil med sin støtte være med å bidra i den videre utviklingen av klubben. De er dermed også med på å støtte det positive og forebyggende arbeidet som et idrettslag står for i lokalsamfunnet.

Jeg vil også i denne utgaven fremheve det flotte samarbeidet som FIF og Nesodden Volleyballklubb har i driften av Bakkeløkka flerbrukshall. Jeg ønsker å rette en stor takk til foreldre

som stiller opp som kiosk – og tilsynsvakter i hallen. I tillegg takker vi lokalt næringsliv som har støttet våre klubber ved å kjøpe reklameplass i hallen. Lysløypa fra Fagerstrand ender nå på Tjernesbråtan, og lysløypa

fra Fjellstrand ender på Granerud jordet. For å knytte sammen disse to løypene er et samarbeid med Fjellstrand Vel og Svestad Vel igangsatt dette året. Ønsket er å også få

med flere lag og foreninger på dette prosjektet som vil være en berikelse for hele lokalmiljøet i vårt område.

FIF-huset har stått høyt oppe på dagsorden de siste årene, og fremstår nå som et flott klubbhus som egner seg svært godt for utleie til både kurs og andre sosiale formål. Utstyr som muliggjør visning av TV, video og data på storskjerm vil også bli innkjøpt. En stor takk til dere alle som har jobbet dugnad og ofret av deres fritid.

Jeg vil sist men ikke minst takke alle trenere, lagledere, foreldrekontakter og aktive for den innsatsen de har gjort for klubbens positive utvikling. I tillegg ønsker jeg å takke styremedlemmer og andre som gjør det "usynlige" men likevel viktige arbeidet i gruppene. Så gjenstår det bare å ønske alle en riktig god og solrik sommer!

Fagerstrand, juni 2005
Svein Johnsen, Styreleder



FIFs årsfest 2005

Av Geir Paulsen

Det ble etter initiativ fra Carl-Otto arrangert årsfest til ære for alle aktive bidragsyttere i Fagerstrand idrettsforening. Invitasjon ble derfor gitt til alle styrerepresentanter, trenere, lagledere, dommere, foredrerepresentanter, æresmedlemmer m.m. Det var satt

ned en arrangementskomité bestående av Carl-Otto Evensen, Ann Kristin Gullie og Geir Paulsen og disse hadde fått stelt i stand et godt arrangement, med mat fra Skippy Servering og tildekning i det nyoppussede FIF huset. Det kom drøyt 50 stykker til årsfesten, hvorav snaut 40 deltok også under middagen. Det var mange som opplevde FIF huset for første gang etter de oppussingsgrep som er tatt. FIF huset fremstår nå som et skikkelig fest-/forsamlingslokale både i form av møblemang, service, kjøkken, utsmykning og farger.



Arrangementskomiteen sitter igjen med et godt inntrykk av at hensikten med årsfesten ble oppnådd. Formålet var todelt hvorav en målsetting var å gi noe tilbake til alle de frivillige som er aktivt engasjert i FIF. Det er viktig for hovedstyre og gruppestyrene å vise sin takknemlighet tilbake til alle involverte. Et annet formål med årsfesten er å forsterke både de sosiale bånd i mellom alle involverte samt



Æresmedlem Ulf med kona Else Marie.

skape samhold på tvers av gruppene. Det var helt klart mange gode og interessante samtaler mellom representanter fra de forskjellige gruppene. Dette tok for seg alt fra treningstips, erfaringer med dugnadsengasjering, utvikling og utnyttelse av FIF's web side, deling av gode historier samt ideer om treningssamarbeide. Vi håper årsfesten fungerte både som en inspirasjons- og motivasjonskilde og nye og interessante bekjentskaper ble opprettet.

FIF utropte også Ulf Wengersgaard til nytt æresmedlem, som et resultat av hans lange og aktive periode i FIF med en rekke forskjellige verv gjennom alle disse årene.

Arrangementskomiteen anbefaler hovedstyret at dette gjøres til en årlig seanse for FIF's aktive bidragsyttere.



Styrkegruppa hadde kjøkkentjeneste.

Cup deltakelse er "krydder"

**AV GEIR PAULSEN,
LEDER HÅNDBALLGRUPPA**
I skrivende stund er sesongen 04/05 i ferd med å avsluttes. Håndballgruppa hadde kun et lag i seriespill men dette har til gjengjeld befestet viktigheten og gleden av

serie deltakelse. Det er et blandet J-9 år som har deltatt i regionsserien og møtt lag over hele Follo. Dette har gitt mange spennende kamper hvor mange nye lag har vært motstandere. Noen kamper er vunnet, andre har vi tapt men

Montér Fagerstrand Open – en årlig seanse?

Håndballgruppa gjennomførte sitt foreløpig største arrangement søndag 3. april, da Montér Fagerstrand Open ble arrangert. Her deltok hele 21 lag, fra 6 klubber og det ble spilt 26 kamper gjennom de 10 timene arrangementet pågikk, noe som resulterte i 186 scoringer. Det var i aktivitet rett i overkant av 200 spillere, det deltok nesten 40

trenere og ledere, 9 dommere og sist men ikke minst, nærmere 20 frivillige foreldre i forbindelse med gjennomføring av arrangementet. Dette gav oss god forvisning om at det på Fagerstrand er mulig å "bygge drømmer", basert på frivillighet og godt samarbeide. Vi takker vår hovedsponsor for cupen, Montér Fagerstrand for



bidraget og håper de ser positiv effekt av denne sponsor aktiviteten. Kanskje kan vi sammen gjøre dette til en årlig begivenhet som blir godt etablert i både nærmiljø og våre tilstøtende områder?

Et slikt arrangement er naturlig nok et løft for håndballgruppas utvikling. Med tanke på de fantastiske fasiliteter vi har, har det lenge vært planlagt et slikt arrangement. For håndballgruppa var det viktig at alle lag i håndballgruppa skulle få delta. Derfor var det stor spredning i alderssammenstillingen på deltakerne, fra de yngste på 7 år og opp de som var passert 40. Så her var det flere familier som stilte med to generasjoner i aktivitet.



gjennom sesongen

i alle tilfeller er det gleden av å delta, som sterkest kommer frem. Det er klart ungene setter større pris på en seier fremfor tap, men det er viktig å lære tidlig at god sportslig opptreden betyr også å tåle tap.

Til neste sesong er det påmeldt 4 lag til seriespill og dette er J-9, J-10, J-12 og damelaget. Dette er en god utvikling for håndballgruppa og vi kan love vesentlig mer aktivitet i Bakkeløkka flerbrukshall neste sesong.

Olavs Cup – en sosial sesongavslutning!

Som en verdig avslutning på sesongen hadde håndballgruppa meldt på tre lag til Olavs Cupen i Sarpsborg, 23 og 24 april. FIF deltok i -95, -93 og -91 årsklassen og dette var en cup som gikk over 2 dager. Det var strålende vær og et svært stort og godt arrangement. Det ble spilt 158 kamper, i to haller, så dette var veldig mange ganger større enn vårt eget arrangement. På -95 laget hadde flere valgt overnatting på "badeland-hotellet" utenfor Sarpsborg. Dette var et vellykket og sosialt opphold som både gav barn og voksne en veldig god avslutning på en aktiv sesong. Håndballgruppa vil vurdere nærmere om dette skal være en årlig begivenhet på sesongavslutningen, noe likt det fotballen har med sin Elverum-deltakelse.



Lurer du på hva treningsavgiften går til?

Av Åge Wedøe, leder fotballgruppa

Selv om vi i FIF fotball har en langt lavere kontingent og treningsavgift enn de fleste andre lag i vårt område, så er det likevel forståelig at mange spør seg om hva pengene egentlig går til.

Først en avklaring: Medlemsavgiften til FIF går til hovedstyret og benyttes til å vedlikeholde klubbhuset og diverse fellesutstyr.

Treningsavgiften administreres av det enkelte gruppestyret. I dette tilfellet - Fotballstyret. Og hva bruker vi så pengene til? Det er i hovedsak tre kostnadsområder som er viktige; Utstyr, dommerutgifter og cupavgifter samt kjøregodtgjørelser og kursing av lagets trenere.

For å starte med utstyret.

Det klubben dekker er spillerens kamptrøye, vinter- og sommerballer og lagets medisinkoffert med utstyr. Kostnadene for keeperutstyr dekkes også av klubben.

I tillegg er det endel utstyr som er felles for alle lag, som f.eks. dommerutstyr og diverse treningsutstyr.

Overtrekkdrakter, bagger mv dekkes av spilleren selv eller eventuelt ved at laget utfører dugnader eller annet inntektsbringende arbeide.

Klok av erfaring bruker vi baller av en bra kvalitet som holder minst en sesong.

Kanskje to. Slike baller koster fort vekke 250,-. Det er lagt opp til at laget kan få en

ball pr spiller. Sommer og vinter.

Dommerutgiftene er større enn mange aner.

Vi sier ikke at dommere på dette nivået er overbetalte - på ingen måte! Men når det koster fra kr 100,- til 1.000,- pr kamp, blir den samlede sum i løpet av en sesong ganske formidabel. Klubben dekker alle lagets dommerutgifter (det er laget som har hjemmekamp som har ansvar for å skaffe dommer og betale denne). Heldigvis bidrar også dommerne våre med inntekter. Kretsen sender oss noen tusen for hver dommer vi har utover det minimumsantallet som kreves. Det har vi heldigvis.

Siden Fotballkretsen er nevnt, må vi nevne at klubben også betaler serielisensene for alle lag. Vi dekker også kostnadene ved overgang fra annen klubb. Totalt utgjør disse to postene alene ca 30.000 kroner pr år. Den positive siden av lagslisensene er at den inkluderer forsikring for den enkelte spiller. Forsikringen gjelder både for trening og kamp.

Cup er gøy, men det koster det også.

Klubben dekker deltakeravgiften for ca 3-4 cuper for hvert lag. Det utgjør ca 3-4.000,- kroner. De som velger å delta på Norway Cup får også denne dekket og den alene utgjør ca 3.000,- pr lag. Cupdeltagelse utover dette må lagene selv skaffe midler til.

Har du brukbare leggskinn og fotballstrømper å gi bort?

I forbindelse med turen til Estland har vi fra Pål Erik Plaum fått forespørsel om leggskinn og strømper.

Dette er ting som ungene fort vokser fra, og som derfor gjerne kan være i god stand selv om det er brukt. Pål Erik vet at det er et skrikende behov for akkurat disse tingene, og har du noe å avse så vil han være glad for å ta imot det.

Ta kontakt med ham eller andre i f.eks fotballstyret (du finner adressene på www.fagerstrand.no).

Trenere og lagledere i FIF fotball nedlegger 14.000 dugnadstimer i året!

Selv for en liten klubb som FIF med kun 11 aktive lag, er det et formidabelt dugnadsarbeide som må til. I all slags vær, sommer som vinter stiller trenerne opp og gjør sitt beste for at de aktive skal få en meningsfylt fritid. Det skulle bare mangle at de ikke skulle bli kompensert for endel av de kjøreutgiftene de har til kamper og cuper gjennom sesongen. Klubben dekker inntil kr 2.000,- pr trener pr. år i aldersbestemte klasser, kr. 1.000 i yngre klasser, og 3.000,- til trenere for juniorlag.

Trenerkvaliteten er vi også opptatt av, så vi oppfordrer våre trenere å gå på trenerkurs som gjør dem bedre istand til å yte på det nivå vi mener at de aktive har krav på. Slike kurs koster endel, men det er en utgift vi ser på som en investering som kommer de aktive direkte til gode.

Noen tror at de yngre subsidierer de eldste lagene.

Til en viss grad har de helt rett. Men det er ikke med mye. Samtidig må vi være villige til å se dette i et lengre perspektiv; - de som er unge i dag blir jo eldre om noen få år, og da er det de som blir subsidiert.

Som sagt det er ikke mye, og for å bruke A-laget vårt som eksempel, - har de en treningsavgift på kr. 1.500,- pr år pluss at de betaler sin spillerlisens til fotballkretsen selv. Laget har skaffet seg en rekke egne sponsorer, og er samtidig et av de flinkeste lagene til å stille opp for klubben på fellesdugnader. Virkeligheten er vel egentlig slik at vi må finregne for å finne ut hvem som egentlig subsidierer hvem i denne klubben vår. PS: Unge talenter som blir sendt på sone- og kretstrening - koster klubben noen tusen kroner pr år. Ikke samlet, men hver enkelt! Det er en utgift vi gladelig tar - det ville vært ille om vi ikke maktet å utvikle talenter i det hele tatt. Til høsten er det nytt uttak...

Vi trenger midler til utvidelse av banen vår

Grusbanen på Myklerud er forlengst

sprengt og vi må derfor ty til en lang rekke nødløsninger for å få avvirket trener og kamper. Fotballgruppa vokser år for år, og vi har kort og godt behov for en bane til.

De planene er vi godt i gang med allerede, men vi trenger egenkapital for å få det virkeliggjort. Den egenkapitalen forsøker vi å bygge sten for sten ved at vi hvert år kan ha et lite overskudd som øremerkes dette prosjektet. Vi bruker også årlig mange tusen på vedlikehold av den banen vi har.

Og alt dette dekkes av den beskjedne treningsavgiften?

Den alene dekker nok bare ca 60% av de reelle utgiftene våre. Resten er fremdeles basert på dugnader, lotterier og annet inntektsbringende arbeid. I år har vi - på oppfordring - valgt å gi foreldre muligheten til å «kjøpe seg fri» fra dugnadsarbeide i fotballgruppas regi. Mange har vansker med å få tiden til å strekke til og har derfor valgt denne muligheten. Det har vi forståelse for. Gjennom å betale den reelle treningsavgiften, gir de oss fortsatt muligheten for å opprettholde aktiviteten på det nivå vi har den idag.

Heldigvis er det svært mange som fortsatt ønsker å dekke deler av treningsavgiften på gamlemåten. For de fleste av oss som har deltatt på dugnader gjennom årene har vi opplevd den positive effekten dette har i tillegg til de rene kronene som kommer i kassa. Det utvikles blant annet sterke relasjoner blant foreldre rundt et lag. Der mange voksne kjenner hverandre, kjenner de andres barn og der barna blir godt kjent med mange voksne. Det blir mye god trygghet ut av slikt.

Noen av oss kan ha våte drømmer om en vakker dag å selge en pjøkk eller to til Arsenal eller Barcelona for noen titalls millioner, men i mellomtiden nøyer vi oss med en mer jordnær ambisjon; - å bidra til å skape et godt oppvekstmiljø, og sunne lagspillere til livets utallige turneringer. Ha en fin sesong alle sammen!

SAMARBEIDS- PARTNERS SPALTE

Samarbeidet mellom FIF og klubbens nye hovedsamarbeidspartnere er i full gang. For at medlemmene skal bli bedre kjent med disse vil FIF-posten ha en fast spalte hvor hver og en blir presentert. Første mann ut er Børnes Elektronikk AS

Av Svein Johnsen, styreleder FIF

Firmaet Børnes Elektronikk AS driver med utleie og salg av lys- og lydutstyr samt partyeffekter. Her kan du leie det du måtte trenge av utstyr, enten det er til barneselskapet eller større arrangementer.

Utstyret har kapasitet til arrangementer opptil 3.000 personer, og firmaet har blant annet leid ut utstyr til "Dance Mania" som ble arrangert på Nesodden i 2004, samt til 1. mai arrangementet i år som

var på Nesodden Samfunnshus. I tillegg er russen gode kunder av Børnes Elektronikk AS. For øvrig selger firmaet det meste innen elektronikk, og vi nevner i forbifarten elektronikkverktøy, komponenter, høyttalerbyggesett, neonlys, lodding og batterier. Innehaver Frode Børnes er kjent i foreningslivet på Nesodden som en raus giver av premier og gaver til ulike formål. Frode er født og oppvokst på Fagerstrand. Han

flyttet ut fra bygda i 1983 men kom tilbake igjen i 1998. På spørsmål om hvilket forhold han har til FIF, svarer Frode at han har vært aktiv utøver innen både fotball og håndball i sine yngre dager, men ga seg

da han avtjente førstegangstjenesten. Grunnen til at han ønsker å støtte FIF er det forebyggende barne- og ungdomsarbeidet som klubben gjør i lokalmiljøet. - Det er viktig å ha et slikt tilbud som FIF gir i en bygd som

Fagerstrand. Samtidig skulle han ønske at Nesodden Kommune var mer aktiv i forhold til tilbudet til ungdommen på Fagerstrand, sier han.

Børnes Elektronikk AS vil med sin støtte være med å bidra i den videre utviklingen av klubben. Firmaet er dermed også med på å støtte det positive og forebyggende arbeidet som et idrettslag står for i lokalmiljøet.



Follo Distribusjon støtter FIF

Distribusjon på Nesodden?

Tlf 66 91 07 57 • Faks 66 91 07 56

Telefonen er betjent tirs og tors kl. 10-12

Montér®

MONTÉR FAGERSTRAND
Tlf. 66 96 52 40



Erøy Regnskap AS

Autorisert Regnskapsførerselskap

Nesodden - Ski - Moss

Tlf. 66 96 59 00 • Fax: 66 96 59 01
astrid@eroy-regnskap.no

Kø ved apparatene!

Av Bente Werner

Styrkegruppa har nå holdt på litt i overkant av et år og har fått en stabil og trofast gjeng på ca. 45 medlemmer.

Tilbudet vårt ser ut til å være flott supplement til andre aktiviteter på Fagerstrand, særlig kanskje til unge gutter. Det ser ut til at de unge jentene ikke har oppdaget oss enda.

Damegruppa har en veldig ivrig og trofast gjeng

damer/jenter som har en høy humorfaktor. Her blir det både danset og "steppet" i tillegg til den mer tradisjonelle styrketreningen med apparater og vekter. I damegruppa er det stadig tilsig av nye treningsivrige som syntes at dette er et bra alternativ. Kirsten og Trine har vært stabile treningsvakter for denne gruppa.

Ungdomsgruppa er også i stadig vekst og det er også mye humor og kjappe replikker blandt denne gjengen. Det er høy musikk og lufta er stinn av energi når gutta holder på. Alle hjelper til slik at vi har et flott miljø hvor alle blir tatt godt i mot. Det er stadige diskusjoner om kosthold og metoder for å oppnå det man har som mål ved treningen. Enkelte dager er det så fullt i styrkerommet at det er tendenser til kø ved apparatene. Morø!

Når det gjelder menn og damer som syntes det er greit å trene til litt mer fleksible tider så har dette også blitt en stabil gruppe. Det er fint å se at så mange nå har oppdaget dette alternativet, enten det er for å komme i form eller å holde på den formen man har ervervet seg.

De som kommer til styrkerommet for å trene har jo også en glimrende anledning til å bli kjent med mange av de flotte ungdommene som vi har her på Fagerstrand. Og det er ikke sjelden man får seg en god latter når det faller en og annen kommentar fra den yngre garde. Så det er ikke bare treningen som gjør at vi kommer til å leve lenge, en god latter forlenger jo også som kjent livet...

**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



CONTAINER
NORWAY AS

www.container-norway.no

Tlf. 66 96 55 20



SKIPPY'S SERVERING

66 91 50 50

Selvbetjent Internett

Husk vår populære Quiz-kveld, siste lørdag
hver mnd. Alle rettigheter.
Brygga er åpnet. Velkommen

HANDLERIET

NYSTEKTE BAKERVARER

Hver dag 10-22. Lør/søn 11-22

66 96 03 40

**2. etg kan tilby skreddersydde velværepakker for
grupper/lag som ønsker det lille ekstra. Selvbetjent sol.**

NOE XTRA

Personlig pleie og utvikling • Fotpleie/massasje, parafinbehandling,
negledesign, m.m. Reiki og NLP coach. Gavekort selges.

Tlf. 988 89 689

UNIQUE

Hud og velværesalong • Hudpleie/dyprens, massasje, kroppsinnpakninger,
lifting, muskelstimulator m.m. Gavekort selges

Tlf. 419 264 45

FAGERSTRAND FYSIKALSKE INSTITUTT

Fysikalsk behandling, lymfedrenasje, velvære massasje m.m. Gavekort selges.

480 82 044

Allidrettens tilbud til psykisk utviklingshemmede;

Idrett, glede, hygge og mestring

Hver onsdag samles en litt annerledes gruppe til trening i gymsalen på Myklerud skole. Da møtes psykisk utviklingshemmede til en time med allsidig idrett. Med et aldersprik på nærmere 50 år og en latter som sitter løst hos de fleste, blir trenerjobben en fryd.



Av Inger Lise Welhaven

Det har gått to år siden Allidrettsgruppa i FIF fikk støtte fra Akershusfondet til å starte opp en egen gruppe for psykisk utviklingshemmede. Målsettingen er idrett og hygge, og å klare å mestre de enkelte aktivitetene.

– Vi gjør det meste, spiller fotball og volleyball og har stafetter. Om sommeren er Bocca og dødball veldig populært, og i løpet av sesongen forsøker vi å få til to bowlingkvelder. I tillegg spiller deltagerne innebandy i Bakkeløkka flerbrukshall en gang i måneden, med Carl-Otto Evensen og Terje Larsbråten som trenere, forteller Ann-Kristin Gullie, som sammen med Eva Korneliussen utgjør trenerteamet fra Allidretten.

For at deltagerne skal mestre treningen best mulig er reglene på de enkelte aktivitetene forenklet noe, ellers er aktivitetene mye det samme som for resten av Allidretten. Vi må legge opp treningen litt annerledes enn ellers, tenke på en annen måte,

og det er spennende. Det er veldig mye latter og glede, og å være trener for denne gruppa er en takknemlig oppgave, fastslår Gullie. Dette med latter og glede understreker Carl-Otto og Terje, som fokuserer på å ha en fin dialog med utøverne. Gruppen er sponset med innebandykøller fra Norsk Bandysport og Fatpipe. Fra høsten av vil innebandytilbudet bli noe utvidet og gruppen vil bli hetende FIF innebandy/Team Fatpipe. Vi legger opp treningene på lik linje som med våre andre lag, uttaler Terje og Carl-Otto.

Mellom 10 og 15 kvinner og menn utgjør kjernen blant deltagerne. Mange kommer fra Håkontoppen, men tilbudet er åpent for alle på Nesodden. Gullie og Evensen presiserer at det er plass til flere. Er interessen til stede starter FIF innebandy gjerne med egen gruppe for yngre psykiske funksjonshemmede også.

Ønsker du mer informasjon kan du ta kontakt:

Ann-Kristin: 40841186 eller
akgullie@hotmail.com.

Carl-Otto: 66911228 eller
carevens@online.no.



*La deg inspirere -
aktivitet gir glede!*

Nærsenteret på Tangen
Tlf 66 96 32 00 Faks 66 96 32 01
e-post sporten@e-huset.no
www.e-huset.no

**Som medlem i NIF
får du rabatt hos Sport'n på alle
ordinære priser**

Vi støtter idretten på Nesodden!

Energihuset Treningssenter:

Til deg som ikke har tilbud i NIF eller
som ønsker annen form for trening
– vi hjelper deg i gang!!

Mer info får du på: www.e-huset.no, eller tlf. 66 91 40 40
Velkommen til en prøvetime i våre lokale ved Nesodden kirke.



Rekord igjen!

- Friidrettsdagen 2005

En endeløs kø synes å bygge seg opp i solsteika 12. mai 2005, vi kan med sikkerhet si at dette er et rekordår på alle måter. Aldri har det gått så masse pølser, kaker, saft og premier. Den viktigste rekorden vi har slått, er antall spreke unger som har møtt opp. En horde av talentfulle ballkaster, høydehoppere, løpere og en gruppe av de fantastiske lengdehopperne. I alt 151 barn som prøvde alt. Vi trenerne i Allidretten er glade for responsen. Sees neste år!



Det er lang vei fra Newcastle til løkka i Estland

Av Åge Wedøe leder fotballgruppa

Dersom treningsleiren i proffmiljøet til Newcastle kan sies å ha vært et sportslig høydepunkt denne våren, vil nok turen til Estland bli å betegne som en menneskelig milepæl. Forholdene de skal besøke er ikke hentet fra livets solside.

Det er utrettelige Pål Erik Plaum som står bak det utvekslingsprogrammet spillerne fra FIF G15 skal delta i. Hans energiske arbeide for å bedre endel unge estlenderes kår, har gitt ham en innsikt og kontakflate som har gjort denne spennen-

de turen mulig. Guttene fra FIF skal selvsagt spille fotballkamper mot skolelag i Estland. Men, først og fremst skal de være positive og vennlige ambassadører fra Nesodden i lille, rike Norge.

Med seg har de derfor flere paller med diverse fotballutstyr som laget har fått fra ulike bedrifter.

De skal altså legge mye fra seg i Estland, men de tar nok mye med seg hjem også. Ufattelige verdier som ikke veier et eneste gram, og som får plass i hjertet. Det kan bli folk av slikt..!

Nesodden Røde Kors



Norges Røde Kors

Har du litt tid til overs da bør du bli med i Røde Kors

Nesodden Røde kors er en frivillig humanitær organisasjon som består av og driver Hjelpekorps, Besøktjeneste, Ambulansetjeneste, Røde Kors Ungdom, Barn og unge i Røde Kors, Krise-Omsorgs tjeneste., Nesodden Røde Kors ble stiftet i 1956, og har i dag ca 500 medlemmer. Besøksadresse: Knutstua, Knutsvei 102, 1450 Nesoddtangen
Vi kan tilby deg opplæring i førstehjelp, arbeid for og med andre mennesker i et trivelig og romslig sosialt miljø.

Vi du vite mer om oss kan du ta kontakt på telefon 90 87 30 73, eller skrive til postboks 296, 1451 Nesoddtangen

BLI MED

BLI MEDLEM

TORNEVEIEN



AUTOMOBILVERKSTED

SERVICE, REP., VASK

Salg av deler og dekk til person og lastebil

Tlf. 66 91 71 91

Dugnadsinnsats, det viktigste bidraget for idrettsgruppene?

Av: Åge Wedøe, Carl-Otto Evensen og Geir Paulsen

Kjære alle foreldre og foresatte!

I skrivende stund er både innebandy- og håndballgruppa i ferd med å avslutte sine sesonger, mens fotballgruppa er i god gang med sin sesong. Felles for alle gruppene er at det blir lagt ned en utrolig mengde frivillige timer for at alle barn og unge skal få et så godt idrettslig tilbud som mulig.

Som et triangel består idrettsgruppene av 3 ressursgrupper som alle er helt avhengig av hverandre. Den ene gruppen er FIF som organisasjon, bestående av hoved- og gruppestyrene med tilhørende tillitsverv. Den andre gruppen består av alle trenere, lagledere, oppmenn osv. som ivaretar den daglige sportslige aktiviteten. Den tredje gruppen består av alle foreldre og foresatte til de aktive. Denne gruppen er en svært viktig ressurs både i forhold til å følge opp og støtte de aktive, være kontakt- og bindeledd mellom de aktive og FIF's representanter og sist men ikke minst, delta på sin måte for å gjennomføre de aktiviteter som er nødvendig. Uten en aktiv foreldregruppe vil ikke FIF kunne fungere. Vi ser det som naturlig at foreldrene er aktivt med for å bidra til at klubben skal fungere. Samtidig vet vi (av god egen erfaring) at tid er den store knapphetsfaktor for mange, slik at vi søker å balansere behovet for dugnader så godt det lar seg gjøre. I tillegg er det vanlig at barn er med på flere aktiviteter, som igjen øker kravet til forel-

dreinnsatsen. Men for å kunne holde treningsavgiften så lav som mulig, må gruppene og lagene skape inntekter på andre måter. For eksempel kan det nevnes at håndballgruppas inntekter fordeler seg med kun ca. 1/3 fra treningsavgiften. Resterende inntekter kommer fra aktiv dugnadsinnsats med 1/3 og øvrig støtte og sponsorater med 1/3. Gruppene bestreber seg mye på å søke god planlegging og gode tidsfrister for gjennomføring av dugnadene. Men av og til kan det dukke opp inntektsmuligheter som krever rask respons og større fleksibilitet. Dette er unntakene og disse mulighetene slår vi kun til på, de ganger det ser ut til å gi gode inntekter eller det kan bidra på annen positiv måte for Fagerstrands nærmiljø og innbygere.

Informasjon er det mest kritiske punkt i forbindelse med planlegging og gjennomføring av dugnader og annet aktivitetsarbeide. Som de fleste organisasjoner, både store og små, er dette også en utfordring for FIF. Vi er alle avhengig at alle tar sin del av ansvaret for at dette skal fungere, og det er bedre med en mail eller telefon for mye fremfor det motsatte. Vi er samtidig svært åpne for innspill og tilbakemeldinger med tanke på å forbedre alle områder som berører dugnadsarbeidet. Dette gjelder både type dugnader, tidspunkter, varighet på oppdrag, informasjonsmetoder, osv.. Så...ta kontakt med enten en av undertegnede eller andre representanter i FIF dersom dere har forslag og innspill til vårt dugnadsarbeide.

Vårt formål med dugnadene er primært å skape inntekter men samtidig er den sosiale samlingen og personlig kontakten med hverandre, vel så viktig. Vi ønsker dere en god, lang og varm sommer og takker alle for den innsats og deltakelse dere har bidratt med.

FAGERSTRAND NÆRSENTER

Myklerudveien 3



**GIPSMAKER
HELENE ØHRE**

PRODUKSJON - SALG - RESTAURERING - KURS

Tlf. 99 78 48 30

Jeanettes
Hårstudio
Fagerstrand
Dortheveien 10a

Tlf. 66 91 66 80

Kaffe og sant

Tlf. 66 96 26 66

Larkin

Tlf 66 96 00 16

MASSE RART

Tlf 91 86 79 92

Stines System

Tlf. 950 50 417

TOPP TIL TÅ
Frisør Hudpleie Fotterapeut Sol

Tlf. 66 91 94 57



FIF-huset – prikken over i-en

Av Ulf Wennersgaard

Som den ivrige leser av FIF-posten har fått med seg har det foregått et betydelig oppussing av FIF-huset de siste årene. Selv om huset hadde blitt bra har vi enda tatt noen skritt videre denne våren. Vi er nå stolte av FIF-huset som nå fremstår som et intimt og moderne forsamlingslokale til mange formål. Ikke minst til vårt eget bruk. Men hvis du er på utkikk etter et lokale å leie til små og store begivenheter med inntil 60 – 70 mennesker bør du sjekke FIF-huset.

Denne våren har vi gjennomført to viktige tiltak. Rundt vinterferien har vi totalrenovert kjøkkenet. Det har blitt friskt og praktisk. Lilly og Åge Wedøe har tatt seg av den tidkrevende prosessen med å tegnet og bestilt kjøkkenet fra IKEA. Finn Fyrvik har tatt

seg av det elektriske arbeidene på dugnad og rørarbeidene er gjort av Thomas Person. Det ble valgt en ny klubbhuskomiteen på årsmøtet. Og mye av arbeidene ble gjort av komiteen. Det er særlig grunn til å fremheve Jon Tjernshaugen som en periode var på FIF-huset både sent og tidlig, ofte sammen med sin Hege. For å få til noen helhetlige grep på innredning, så og si sette prikken over i'en har vi fått hjelp av Liv Reidun Worren og Lisbeth Johnston. De har gjort forandringer på plassering av møbler, belysning og utsmykning. Forandringene er i for seg ikke veldig store, men gjennomført med en klar tanke for helheten. Vi synes resultatet har blitt svært vellykket.

Tusen takk for samarbeidet! Hvis leserne har behov hjelp av noen som kan interiør-

design kan også dere få hjelp av jentene i WOW design

(93245112/48272330)

Som alle sikkert er det selvsagt mange som har bidratt på andre måter, men som vi ikke har fått plass til å nevne her. Takk til dere alle sammen!!
Fra FIF sin side kan vi nå ellers bare si: Løp og lei!!



Informasjon fra hovedstyret

Hovedstyret er ikke aktivt involvert i de idrettslige aktivitetene på samme måte som gruppene i FIF, og er derfor ikke alltid like synlig. Det betyr imidlertid ikke at de ligger på latsiden.

Av Svein Johnsen, styreleder FIF

Hovedstyret består av til sammen 11 medlemmer. Seks av medlemmene blir valgt på FIFs årsmøte mens de øvrige er lederne for de enkelte gruppene i FIF. Gruppene i klubben ledes igjen av valgte styrer. Det enkelte gruppestyre er ansvarlig for drift og utvikling av den enkelte gruppe. Hovedstyrets arbeidsområde er å fungere som en paraply for gruppene og arbeide med saker som angår alle gruppene, sørge for en god organisasjon og en vel-fungerende administrasjon. I tillegg er hovedstyret ansvarlig for klubbens samlede utvikling.

FIF har de siste årene hatt en rivende utvikling når en ser på bredden i aktivitetstilbudet. FIF-huset har stått høyt oppe på dagsorden de siste årene, og fremstår nå som et flott klubbhus som egner seg svært godt for utleie til både møter, kurs og andre sosiale formål. Det gjenstår ennå noe arbeid utvendig før vi er ferdige i denne omgang. Vi vil også kjøpe inn utstyr som muliggjør visning av TV, Video og data på storskjerm. Målet er at klubbhuset vil bli benyttet hyppigere av klubbens egne medlemmer, og at lokalmiljøet på

Fagerstrand vil finne FIF-huset som attraktivt å leie til ulike formål.

En sammenknytning av lysløypene til henholdsvis Tjernsbråtan og Granerudjordet ville være en berikelse for veldig mange i vårt lokalmiljø. Fjellstrand Vel, Svestad Vel og FIF har derfor igangsatt et samarbeid for å knytte sammen disse løypene.

Tiltaket er tatt med på

Handlingsprogrammet for perioden 2005-2006 i Kommunedelplan for Idrett og Friluftsliv. Dette åpner muligheter for å søke tilskudd av spillemidlene fra det offentlige.

I Handlingsprogrammet i Kommunedelplan for Idrett og Friluftsliv er også utvidelse av Myklerudbanen med anleggstart i 2006 tatt med. Fotballgruppa er i gang med å estimere kostnader og har også hatt kontakt med grunneier. Vi må inneværende år få innhentet alle nødvendige tillatelser fra det offentlige slik at alt er klart til å komme i gang i 2006.

I tillegg skal vi innen utgangen av oktober ha sendt søknader om Spillemidler for å få finansiert utvidelsen.

Hovedstyret i FIF ser frem til nok et hektisk og interessant arbeidsår!

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

Prioritering og planlegging

For de mest aktive av FIFs medlemmer er ikke Kathe Langvik noe nytt bekjentskap. I flere år har hun fulgt idrettslaget vårt gjennom både Fremtidskvelder og Verdikvelder. Med sin lange erfaring som tillitsvalgt innenfor de fleste nivåer i IdrettsNorge har hun klare meninger om hva som skal til for å skape et levende og handlekraftig idrettslag.

Av Inger Lise Welhaven

– Jeg har vært tillitsvalgt siden jeg var 16 år, innefor alt fra gruppenivå til særforbund. I tillegg har jeg jobbet som klubbveileder siden 1996. Dette har gitt meg mye erfaring om hvor skoen trykker, og jeg har gjort meg mange refleksjoner om hva som er viktig å tenke på for et idrettslag. Det hele dreier seg egentlig om kun to ting; prioritering og planlegging, fastslår Langvik.

Nestlederen i Akershus Idrettskrets vet at de aller fleste som går inn i styre og stell kommer som følge av at barna er aktive i idrettslaget. Som oftest finnes det lite eller ingen dokumentasjon som forteller hva som er deres oppgave eller hva som forventes av dem. – Hver gang nye tillitsvalgte kommer inn må man begynne på nytt igjen. Man kommer rett og slett ikke videre. Derfor mener jeg bestemt at Valgkomiteen har den viktigste rollen i idrettslaget. Det må settes av tid for å kartlegge hvilke arbeidsoppgaver som skal løses – da ser man hvilken rolle som skal besettes og ut fra det må valgkomiteen skaffe riktig person, påpeker hun.

Man skal ikke snakke lenge med den tidligere lederen, nå økonomiansvarlig, i DFI før Årshjulet dukker opp i samtalen. – Hvert år er det de samme oppgavene som skal løses. Regnskap skal leveres, det skal sendes inn påmelding til seriespill, dugnader skal gjennomføres. Har man en oversikt over dette og vet når man skal

gjøre hva så får man ikke så mange overraskelser. Og når oppgaven er utført – i god tid før siste frist og med langt mindre stress – kan man legge den til side og ta seg tid til å lage noen overordnede mål. Noe å strekke seg etter. Man kommer videre, påpeker hun.



De velkjente Fremtidskveldene, som FIF har gjennomført flere ganger, er utarbeidet nettopp for å få litt struktur på arbeidet og å få satt noen overordnede mål. – Det er bemerkelsesverdig hvor mye fire små timer en kveld kan sette i gang av ideer og konkrete forslag til løsning av aktuelle oppgaver. Man ser at jobben ikke er uoverkommelig,

at det ikke er så vanskelig. Det er egentlig bare snakk om å systematisere, mener Kathe Langvik, og legger til at da blir det også mye morsommere å delta. Og nettopp det må jo være målet

Hun synes det virker som FIF har løst utfordringen med driften av Bakkøløkkka Flerbrukshall på en god måte, ikke minst ved å søke råd og informasjon også utenfra, ikke bare innad i egne rekker. Som en del av en større organisasjon håper hun FIF også tar del i den store forandringen norsk idrett står overfor. –Det er viktig at man engasjerer seg i utviklingen. Da får man også være med på å påvirke hvordan fremtiden for idrettslagene skal se ut, fastslår Langvik.

Foto: Marianne Strand, Akershus Amtstidende



FOLLO (tidl. ABC Renhold)

Tlf. 66 91 66 65/90 14 54 02

*KVALITETSSIKRET
RENHOLD*



MILJØVENNLIGE ANLEGGSMASKINER

E. Samuelsen,

Lillerudveien 35, 1464 Fagerstrand

Tlf. 66 91 91 08 • Mobil 976 59 696

Førstehjemsloan

Hos oss kan du låne hele summen til din første bolig og få inntil 90% til laveste rente.

Kontakt oss på

815 00 590

eller besøk våre kontorer på Nesodden eller i Drøbak.

DnB NOR

Sportslig utvikling og mye moro

Av Carl-Otto Evensen

Styreleder FIF innebandy

Nok en innebandysesong med godt tilslag av aktive, bra innsats av foresatte, en veldig bra utvikling sportslig og mye moro er over. Våre motstandere (og dommere) har bemerket spesielt at våre lag er preget av stor laginnsats, høy lagmoral og stor idretts glede. Det er et bra skussmål.

I sesongen stilte vi med 4 minilag, småguttelag, jentelag og guttelag i henholdsvis Minirunder og seriespill. I tillegg har vi hatt en treningskamp for småjenter.

Den sportslige utvikling har bl.a. resultert i at vi har fått med følgende på breddesamlinger i forhold til Kretslag:

Jenter Oslo og Akershus:

Lena Berggren, Mina Håøya og Emilie Strømme.

Gutter Akershus:

Rune Fredheim, Kenneth Hansen, Andreas Faksvåg Leinonen, Per Øyvind Mikalsen, Andreas Pedersen, Jan Erik H.

Toft, Jan Magnus Aarum.

Kvinner Junior Oslo og Akershus:

Aurora R. Degnes.

Menn Junior Akershus:

Oscar B. B. Løken.

Styret i FIF innebandy ønsker samtlige lykke til på samlinger og har tro på at noen av våre spillere vil være med på kretslag i NM for kretslag i desember 2005.

Funksjonshemmede.

Vi har, i samarbeid med FIF allidrett, fått i gang innebandy for psykisk funksjonshemmede. Her har en gruppe på vel 10 personer opplevd innebandy 1 gang i måneden. Fra høsten av håper vi at vi har nok treningstid til å kunne øke månedsaktiviteten noe. Vi er også i startgroppen med innebandy for fysisk funksjonshemmede og dette vil være et samarbeid med Sunnaas sykehus.

FIF innebandy ønsker samtlige aktive, ledere, trenere og foresatte en riktig god sommer!

Kontaktpersoner og informasjon om Fagerstrand IF:

www.fagerstrand.no



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

SPAR



FAGERSTRAND

Tlf.: 66 91 91 18 - 66 91 90 70

SKOGHEIM LANDHANDLERI AS

VÅRE HOVEDSAMARBEIDSPARTNERE



AIP **NETT-PARTNER**
Tlf. 64 96 43 00



STATOIL



MENY **9-19(18)**
Frihet til å velge
Meny Nesoddtangen
Tlf 66 96 51 00 - Fax 66 96 51 01



BØRNES
LYS & LYD
www.lys-lyd.net
telefon: 91 82 91 40
e-post: post@lys-lyd.net

UTLEIE OG SALG AV LYS- OG LYDUTSTYR
Salg av elektronikk • Bruktmarked for privatpersoner

Pukk - Grus - Sand - Fyllmasser - Veivedlikehold

Torstein Bakmand
Biltransport

Kontor: 66 91 46 65 Mobil: 950 83 001 - 950 82 988



ONYX
FOR ET RENERE MILJØ
DØGNSERVICE - TLF. 09600

GLEDE - GODE HOLDNINGER - UTVIKLING - LANGSIKTIGHET