

## Kari Solvang Andreassen takker av i idrettslaget etter lang og tro tjeneste

**Kari startet som trener i langrennsgruppa i 1991. Hun vokste opp i et langrennsmiljø her i Oslo og da hennes yngste sønn ville starte med langrenn, var ikke Kari sen å be. Kari forteller at hun tidlig ble inspirert og opptatt av ski, og gjennom skolen valgte hun alltid langturen fra Stryken gjennom Nordmarka på skolens ski dager.**

1994-1998 var hun oppmann for 7-års-gruppa. I den perioden var det noen år uten snø, så det ble mye kjøring med ungene for å lete opp fine snøforhold.

I 1995 var hun med i dugnadskomiteen for senior NM, som var et samarbeidsprosjekt mellom Kjelsås IL og Lyn ski.

I 1998 ble hun med i Organisasjonskomiteen for Hovedlandsrennet -99. Der hadde hun job-



ben med å legge til rette for en fin premieutdelingsseremoni på Engebråten skole. Her tok de imot skiløpere fra hele landet til premieutdeling, servering av forfriskninger og god underholdning. Ca. 1000 mennesker var til stede i hallen.

Kjelsås IL fikk videre arrangere NM langrenn for Juniorer i 2002. Den samme organisasjonskomiteen hadde så vidt evaluert Hovedlandsrennet, før de satte i gang på nytt. Her hadde Kari igjen rollen å arrangere premieutdelingen, denne gangen i byens storstue – Rådhuset.

Dette minnes Kari som en

fantastisk morsom tid. De satt i møter med bydelspolitikere og ulike ledere av anleggsstyrer.

Kari og Kjelsås for øvrig var stolte over å vise frem byen vår og Kjelsås langrenn på ulike arenaer.

Etter dette tok Kari en pause fra idrettslaget før hun igjen ble med i Arbeidsutvalget fra 2006, og våren 2007 ble hun klubbens informasjonsansvarlige med ansvar for Kjelsåsposten, Ransel-posten og startet også jobben med nye websider i idrettslaget.

Kari fremhever at hun er overveldet over responsen fra nærmiljøet på de tre sidene Kjelsåsposten bidrar med i Talefoten i

hvert nummer. Det er viktig at idrettslaget profileres i bydelen og at vi får vist hvilken stor aktivitet og bredde idrettslaget representerer. Kari var også med i jubileumsbokkomiteen i 2011-2013.

Før jul 2014 valgte Kari å trekke seg fra vervet i KIL. På hovedstyremøte den 4. desember ble hun gjort stas på med blomster og fat og fine taler av Kjell Øren og idrettslagets leder Bernt Rotnes.

Vi takker Kari for god innsats og godt samarbeid gjennom mange år og ønsker henne mange fine år fremover.

*Tekst/foto: Hege Kommandantvold*

## Tur- og treningsgruppe for damer



Hver tirsdag og torsdag samles en gjeng med voksne jenter ved bommen på Langsetløkka klokken 18.00, for en felles treningsøkt. Men vi vil gjerne bli enda flere, oppfordrer de glade trimmerne. Det fine med at flere blir med, er at vi da etter hvert kan dele oss inn i grupper, etter hvilket nivå og form den enkelte er i. På turene er det både gåing og løping og skiturer om vinteren. Enkelte ganger kjører vi styrketrening inne på Monsetangen.

Det fine med å ha en-to faste ukentlige treninger med andre, er at det kan være et fint "dytt" for å komme seg ut i aktivitet i marka sier den glade gjengen.

Jentene har nå holdt de gående siden 2008. De stortrives, det er sosialt og moro og trene sammen med noen. Noen har med seg hund og øktene varer 1-1 1/2 time.

Tidlig i desember møtte 15 spreke jenter opp for å feire sin egen innsats med et kjempemyggelig julebord på Grefsenkollen som en avslutning på sesongen og en velfortjent pause i julemåneden. Nå blir det skitrening som gjelder fremover når det blir forhold for dette.

Ta gjerne kontakt på mail om du har spørsmål: [reidun.feiring@vikenfiber.no](mailto:reidun.feiring@vikenfiber.no) eller [grete.kleven@bravida.no](mailto:grete.kleven@bravida.no).

*Tekst/foto: Hege Kommandantvold*



## Skeikampen 2014

# Langrennsgruppa reiser til vinteren!

**Etter en svært vellykket samling på Skeikampen i 2013, ble det besluttet å gjøre en gjentakelse i 2014. Vi hadde flotte forhold i 2013 og håpet på minst like bra i 2014 og la derfor den årlige samlingen til første helgen i desember.**

Det var grå og våt høst på Kjelsås den 5. desember, men ved ankomst Skeikampen vare det full vinter; masse snø og fine 5 kuldegrader.

Kjelsås Langrenn var ca. 530 løpere/barn/voksne som ankom utover kvelden på fredag, og sammen med andre langrennsgrupper på tur var det mer en fullt rundt om i hytter, hotell og fellesarealer. Kjelsås sitt massive antall preget nok denne helgen for mange på Skeikampen, det var Kjelsåsfarger både høyt og lavt, det eneste stedet man ikke kunne se Kjelsåsfolk var i skiheisen; langrensløpere går som kjent opp bakken og kjører ned!

Etter innlosjering og trenerplanlegging fredag kveld, ble det tidlig sengen for mange, selv om en del selvsagt benyttet anledningen til å prøve skia en liten tur også denne kvelden. Lørdag morgen var alle grupper ute på

hver sin treningsøkt, alt fra tunge og lange drag i bratte motbakker for de eldre til lek og moro for de yngre. Kjentfolk ga råd om turer og løyper, og vi fikk de lokale preppemannskapene til å lage områder som passet for skileik.

Etter lunsj ble det organisert en felles seanse etter suksessmalen fra i fjor for barn/ungdom med foreldre og andre som tilskuere. Kristian (jr. trener i Kjelsås) dro i gang oppvarming med en megastiv heks øvelse med ca. 330 barn i aksjon, før det ble gjort klart for «Milslukern Skeikampen-stafetten 2014». En stafett på tvers av aldersgrupper i en improvisert skicrossløype. Det var et flott skue med nærmere 60 rene Kjelsås lag på startstreken, og stafetten ble en fin opplevelse med høy innsatsfaktor for både små og store barn, og Jr. gutta sto for helgens pek med en herlig tjuvstart som var nær med å rote til hele opplegget, men veldig morsomt da!

Etter fellesseansen fortsatte de fleste grupper med egne treningsaktiviteter en stund før man roet ned mot middag, som ble etterfulgt av gruppevisse samlinger, quiz, premiering av loddselgere og andre aktiviteter. Alle voksne samlet seg etter middag i Viking-

huset til en presentasjon fra leder i langrennsgruppa, Eivind Selvig, over driften, oppbyggingen og annen informasjon om langrennsgruppa. Etter Eivind fulgte Langrennsgruppas Sportslige Utvalg opp og Rune Helland Kristian Bjune Sveen og Øystein Tandberg forklarte på en enkel og informativ måte om utstyrstjenking, treningstrappa og holdninger. Mye nyttig og enkel forståelig informasjon for de som ikke kjenner så godt til Langrennsgruppas «indre liv og organisasjon».

Noe mer tåke på søndag morgen, men det ble en bra økt for alle grupper før lunsj, og de fleste satte seg i bilen for å kjøre ned til regnet i Oslo etter lunsj, dog noen ble igjen og utnyttet skimulighetene maksimalt! Det ble rapportert om mange trøtte løpere i bilene ned på søndag, men det var helt fortjent og akkurat slik det skal være etter en helgesamling.

Det var en vellykket tur til Skeikampen også i år, så det ligger an til samme opplegg også for 2015, det er bare å glede seg!

På hjemmesiden til Kjelsås Langrenn, og på diverse facebooksider ligger det mange bilder, filmer og artige kommentarer fra samlingen.

## Kjelsås IL-alpin arrangerer både skiskole og skitrening i Trollvann til vinteren

I tillegg har vi en Kick-Off på ski i Trollvann fredag den 19. desember på ettermiddagen og lørdag den 20. desember på formiddagen. Her er det meningen at både nye alpinister og også de som har vært med før kommer for å starte opp skisesongen på «hjemme»snø! Tilbudet er helt gratis, og det er trenere fra alle gruppene til stede for å lage morsomme treninger.

## Loppetassen!

Mini er håndballgruppas tilbud til de yngste spillerne, 7-åringene. Over 50 gutter og jenter har siden september trent en gang i uka – nå var det klart for de første kampene!

Loppetassen er håndballregionens spilltilbud for de yngste. Her er man med på bronse-, sølv- og gullrunder og Kjelsås var en av arrangørene i bronserunden. Lørdag 10.1 var det 20 jentelag med ca. 100 spillere som forventningsfullt møtte opp i Kjelsåshallen for å spille tilsammen 40 kamper.

Kjelsås har med flest lag i 7-års klassen og alle våre åtte jentelag spilte i Kjelsåshallen mens gutta

## Årsmøte Kjelsås Fotball

Kjelsås fotball avholder årsmøte på klubbhuset, Grefsen stadion, torsdag 12. februar kl. 19.00.



Her kan man både prøve å kjøre litt i løype og forskjellige hinderløyper og også få gode tips og råd fra trenerne. Representanter fra styret er også tilstede for å informere om tilbudet Kjelsås IL-alpin har gjennom vinteren.

Skiskolen er for nybegynnere og litt viderekommende som har lyst til å ha det moro på ski. Her får man hjelp til å lære seg de grunnleggende ferdighetene på

ski. Tilbudet går over 8 torsdager med oppstart i begynnelsen av januar, det er også til bud om helgekurs. Om man velger å gå på skiskolen trenger man ikke å være medlem i klubben. Dere kan lese mer om dette på kjelsaasskiskole.no. Her er det også mulighet for å melde seg på.

Har man lyst til å begynne med aktivt alpin kan man begynne på vår klubbtrening. Gruppen U8 som

er 1. og 2. klassinger trener på tirsdager i Trollvann kl. 17:30- 19:00, mens U10 gruppen som er 3. og 4. klassinger trener tirsdager kl.19:00-20:30 og torsdager kl. 17:30-19:00.

Her får man tilbud om å være med i et inkluderende miljø, med kvalifiserte trenere. Vi reiser også på samlinger noen helger for å stå på ski. Alpingruppa arrangerer også noen treningsrenn som man kan være med på, det syntes barna

er kjempegøy.

I midten av mars er det klart for årets høydepunkt, Oslo alpinfestival i Oslo skisenter. Her blir det skifest for barna, skirenn, konserter og mye, mye mer.

Vi gleder oss til å se dere i bakken til vinteren.

*Kontaktperson: Arild Olsen,  
mailadr: [alpin@kjelsaas.no](mailto:alpin@kjelsaas.no)*



Premieutdeling!

måtte reise til Ski og Drøbak.

Loppetassen startet med innmarsj til full musikk og jubel fra tribunen hvor 300-400 tilskuere var innom i løpet av lørdagen. Så var det presentasjon av spillerne før vi kunne komme i gang med spillin-

gen. Alle lagene spilte fire kamper, alle fikk masse spilletid og alle så slitne og fornøyde ut når de var ferdig!

Ingen turnering uten premier og etter ny innmarsj var det klart for utdeling av medalje og t-skjorte til alle spillerne.

Selv om man ikke er opptatt av resultat i så ung alder, er Loppetassen en nyttig referanse i forhold til om treningene fungerer - og med nesten bare seire på de 32 kampene jentene spilte ser det veldig bra ut!

Da er det noen uker med trening før vi er klare for sølv-runden og nye prestasjoner. Og hvis du er 7 år og har lyst til å prøve håndball er det bare å komme i Kjelsåshallen kl. 1700 på fredager.

### Stadionhallen Grefsen Stadion – til leie på dagtid



Hallen er utstyrt med bla. håndballmål, basketkurver, matter, springbrett, tjukkas, musikkanlegg, bukk og benker.

- Hallestørrelse 40x20m inkl. lageret
- Gulvbelegg, sportsdekke
- Basketkurvene kan reguleres i høyden, de på hovedbanen er med motor.
- Hallen kan deles i to med motorisert vegg
- God ventilasjon med luftervarmer om vinteren.

For leie ta kontakt på telefon 22 22 50 03 eller e-post [kontoret@kjelsaas.no](mailto:kontoret@kjelsaas.no)

## Kjelsås IL søker Regnskapsansvarlig

Fra våren 2015 ønsker vi bytte fra ekstern regnskapsfører til å ha regnskapene i eget hus. Derfor søker vi nå etter en regnskapsansvarlig. Du vil få ansvar for idrettslagets regnskapsføring og rapporterer til daglig leder. Vi søker en erfaren medarbeider med relevant erfaring. Da stillingen er nyopprettet, vil du kunne være med å bygge

opp nødvendige rutiner. Vi bruker i dag Mamut regnskapsprogram. Vi ser for oss en 70 til 100 % stilling. Hyggelig uformelt miljø. Arbeidssted er Grefsen Stadion.

Se nærmere beskrivelse på [www.kjelaas.no/stillinger](http://www.kjelaas.no/stillinger)