



MS veteranen Bjørn Colban

Les mer side 18



Nytt flott idrettsanlegg på Manglerud.

Les mer side 20



GRASROTANDELEN

Støtt Manglerud Star Fotball



Fornøyde barn på MS Academy

HA EN BAKTANKE MED JULEGAVENE DINE

I år kan dine julegaver gi livsviktig hjelp til barn i nød. For hver gave du handler hos oss støtter du vårt arbeid. Med din hjelp kan vi skape flere gode øyeblikk for barn som er rammet av krig, fattigdom og katastrofer.

Se vårt utvalg av kort og gaver på gimedhjertet.no

Foto: Sveinung Uddu Ystad/Røde Kors



GI TIL GODE
**ØYE
BLIKK**



Røde Kors

Totalleverandør av skilt og dekor

Vi er i dag totalleverandør av de fleste typer skilt og dekor. Vi har egen freseavdeling, storformatprinter og folieskjære - maskiner. De fleste skilttyper og dekor blir produsert i eget lokale. Vi kan derfor tilby kvalitetsgaranti og raske leveringstider. Skulle det være ønskelig med montering, har vi egne montører og lift..

Fasadeskilt

Vi produserer alt innen skilt.



Bildedekor

Rullende reklame som kan sees av titusener av mennesker hver dag.



Grasroten – der fotballen gror

Tlf 23 12 61 50

E-post: post@manglerudstar.no

Hjemmeside: www.manglerudstar.no

MANGLERUD STAR AVISEN NR. 4 2010

MS Avisen trykkes i et opplag på 23.000 eksemplarer og distribueres gjennom Bring til alle husstander i bydel Østensjø.

Utgiver: Manglerud Star Fotball

Ansvarlig Redaktør: Tom Arne Nyborg

Redaktør: Kim Larsen

Redaksjonen: Hege Tollerud, Tom Arne Nyborg, Liv Christine Syversen, Kim Larsen, Joakim Larsen (annonsesalg)

Bilder: Liv Christine Syversen

Layout: Uncle Grey AS

Trykk: Agderposten AS

KONTAKTINFORMASJON:

Manglerud Star Fotball

Plogveien 22 B

PB 13, Manglerud

0612 Oslo

Tlf: 23 12 61 50

E-post: post@manglerudstar.no

Hjemmeside: www.manglerudstar.no

På forsiden: Molly Wiker

ADMINISTRASJONEN I MANGLERUD STAR FOTBALL 2010

KONTAKTINFORMASJON

Daglig leder:

Tom Arne Nyborg

E-post: tom@manglerudstar.no

Tlf. 97 10 84 00

Sportslig leder:

Kjell Sverre Hansen Wold

E-post: kjellsverre@manglerudstar.no

Tlf. 95 27 66 17

Prosjektleder:

Tommy Stenersen

E-post: tommy@manglerudstar.no

Tlf. 95 22 44 18

Markeds- og informasjonssjef:

Kim Larsen

E-post: kim@manglerudstar.no

Tlf. 92 02 96 89

Admin. konsulent:

Kim Deinoff

E-post: deinoff@manglerudstar.no

Tlf. 45 51 00 04

MS Academy:

Kristoffer Eide

E-post: eide@manglerudstar.no

Tlf: 47 39 36 57

Kenneth Wold

E-post: kenneth@manglerudstar.no

Tlf: 46 50 82 90

2010 har vært et vanskelig år for norsk fotball. I media har det stort sett vært skrevet om økonomiske problemer og tomme tribuner i Eliteserien. Mange er enig om at det må gjøres endringer for at det skal bli et nytt løft i Norges største idrett.



Tom Arne Nyborg, Daglig Leder

I mars ble det valgt en ny ledelse i Norges Fotballforbund. Det var stor spenning i fotballfamilien om den nye ledelsen ville komme med noen gode grep for å forbedre situasjonen. Etter snart ett år med fotballpresident Yngve Hallén og det nye forbundsstyret er det en bred enighet i norsk breddefotball at dette har vært en skuffelse. Svaret på utfordringene i norsk fotball er fra ledelsen kutt i alle tiltak som går til breddefotballen.

Forbundsstyret har i budsjettet 2011 presentert kraftige kutt i reisestøtten til 2. divisjon, kraftige kutt i støtten til damefotballen og fjerner stillingene som spillerutvikler i fotballkretsene. Totalt gir dette en kraftig redusert aktivitet i de lavere divisjonssystemene og en dårligere satsning på talentutvikling. Samtidig sier toppfotballen i Norge at det kan

ikke være med på noen kutt og resultatet at vi småklubbene, som har lite fra før, må kutte enda mer i aktiviteten.

Forbudsstyrets budsjett kutt gir kraftig klassesdeling i fotballen. Der toppklubbene har god tilgang til ressurser, mens breddeklubbene må kutte i sin aktivitet. Styrken til norsk fotball de siste årene har vært at topp og bredde har samarbeidet godt og det har vært nesten rettferdig fordeling av ressursene. Med kuttene som kommer neste år vil nok støyen og kravene om at toppfotballen må gi mer komme.

Den praktiske konsekvensen av alle kuttene som kommer i 2011 er at den enkelte gutte- og jentespiller får et dårligere tilbud av sin lokale klubb og at deres mulighet til å bli en god spiller blir dårligere. Toppklubbene sier ofte at der de som står for det meste av spill-

utviklingen. Vi som jobber på grasrotnivå i fotballen vet bedre og at de fleste toppspillere i dag har startet i en lokal klubb.

Medisinen som forbudsstyret har skrevet ut for å løfte norsk fotball er helt feil og kommer de ikke på bedre tanker vil nok flertallet av klubber under Forbundstinget i 2012 skifte ut fotballpresident Yngve Hallén og resten av styret. Kuttene i breddefotballen vil verken Manglerud Star Fotball eller andre småklubber godta!

For å avslutte litt positivt så gleder klubben seg til å invitere alle spillere og supportere til vår nye hjemmebane på Manglerud våren 2011.

Da gjenstår det bare å ønske alle en riktig god jul og et sportslig spennende nytt år i 2011!

Vil du støtte oss med din Grasrotandel?

Org.navn: IL MANGLERUD STAR
FOTBALL



Org.nr: 980245004

32774980245004



NORSK TIPPING



GRASROTANDELEN

En dag på FFO

Fra mandag til fredag er rundt femti unger fra fem skoler i nærmiljøet samlet etter skolen på Manglerud Star Fotball sin fritidsordning. Men hvordan er egentlig en dag på FFO?

Av Liv-Christine Syversen

Dagen begynte med henting av ungene på de forskjellige skolene etter skoletid. Med hjelp av en minibuss og en personbil blir ungene hentet og brakt til Manglerudhallen. Så vi satte oss i minibussen og dro av gårde til Nøkle vann skole for å hente 14 energiske gutter som var klare for litt fysisk

aktivitet etter endt skoledag. Da alle er kommet seg på plass er det tid for litt brødskeer og saft. For som ordtaket sier, uten mat og drikke duger jo helten ikke. Etter dette er det løping til garderoben for å skifte før dagens høydepunkt kommer: selve fotballtreningen.

Instruktør Kristoffer Eide for-



MS Academy: Gutta på vei inn i bussen. f.v. Nikolai Lunde, Eskil Gulbrandsen



Fotballfritidsordningen

Fotball Fritidsordning (FFO) er en Fotballfritidsordning i regi av Manglerud Star Fotball. Det er et aktivitetstilbud for skolebarn, fra 1. til 6. klasse, som ønsker å være i aktivitet og bevegelse. Ordningen holder til i Manglerudhallen, en innendørs hall med flotte lokaler og strålende treningsforhold.

Mål

Hovedfokus er på lek med ball, men det vil også bli arrangert ulike idrettsaktiviteter utenom fotball.

FFO har et gjennomført, strukturert og godt treningsopplegg for ungene. De blir trent og fulgt opp av dyktige og kompetente instruktører fra våre egne A-lag. Holdningskapende arbeid er noe vi jobber ekstra mye med, og vi ser på mulig samarbeid med MOT-organisasjonen mot mobbing, vold og rusmisbruk.

Alder

6 – 14 år

Priser

2 dager 1050,- kr. per mnd.

3 dager 1250,- kr. per mnd.

4 dager 1450,- kr. per mnd.

5 dager 1650,- kr. per mnd.

200,- kr. i tillegg ved henting.

Prisene inkluderer: Mat og frukt før trening samt leksehjelp.

Generell informasjon

Oppholdsbetalingen kan trekkes fra på skatten, på samme måte som vanlig SFO.

Påmelding

For mer informasjon se www.manglerudstar.no, eller kontakt Kristoffer Eide tlf: 47 39 36 57. E-post: eide@manglerudstar.no



MS Talent

Hva er MS Talent?

MS Talent skal først og fremst være en god utviklingsarena for lokale talenter i bydel Østensjø. Dette skal være i tillegg til treningene spillerne har med sine egne klubber, men bidra til at de beste spillerne får muligheten til å utvikle seg videre i trygge omgivelser.

MS Talent vil ha to økter i uken a 1,5 timer. Hovedinstruktør er Amar Førsund som har bred erfaring fra Tippeligaen for flere toppklubber, og har i en årrekke spilt for aldersbestemte landslag.

MS Talent vil legge vekt på utvikling av individuelle ferdigheter.

MS Talent er for fotballspillere i alderen 10 – 13 år. Vi følger skoleåret, dvs. at 10-åringene starter på høsten når skolen starter.

Treningstider og sted

Tirsdager kl. 14.30 – 16.00

Fredager kl. 14.30 – 16.00

Begge dager inne i vår fotballhall på Manglerud.

Pris

Pris for deltagelse er kr. 900,- i måneden.

Prisen inkluderer mat før og etter trening, og leksehjelp.

Oppstart

MS Talent starter opp tirsdag 20. april og varer fram til skoleslutt.

Ordinær oppstart vil være når skolen starter opp igjen i august 2010.

Generell informasjon

For mer informasjon se www.manglerudstar.no, eller kontakt Kristoffer Eide tlf: 47 39 36 57. E-post: eide@manglerudstar.no



MS Talent: Instruktør Arnar Førsumd instruerer flittig

teller at treningen går utpå tekniske øvelser, basis øvelser, skuddteknikk i tillegg til å spille fotball.

- De lærer også at fotball er en lagsport som krever samhandling, men utenom det er det lek med ball som er viktig, i den alderen de er i er det viktig at det ikke blir så alvorlig, sier Eide.

Han mener at FFO er ett bedre alternativ enn SFO på grunn av nivået av aktivitet.

- På FFO får du vært mye i aktivitet med flinke trenere og god oppfølging. I tillegg får du utviklet fotballferdighetene dine, og vi bidrar med å utvikle talenter i nærmiljøet noe som er bra.

Kristoffer stortrives med å jobbe med barna og synes det beste er å se utviklingen som skjer med ungene både når det gjelder forståelse og samspill. Inne i fotballhallen er barna klare og i dag skal de deles inn i to grupper: FFO og Talent. Dette er noe som gjøres hver tirsdag og fredag og går ut på at de i alderen 10-13 år får mulighet til å utvikle individuelle ferdigheter med instruktør og tidligere Tippeligaspiller Arnar Førsumd.

I FFO delen skal det i dag spilles turnering og ungene er superfornøyde med dette. De blir delt inn i 4 lag og skal spille kamper mot hverandre. Blant ungene på FFO denne

dagen finner vi en jente som heter Molly, hun er den eneste jenta i gruppa uten at det ser ut til å bry henne noe nevneverdig. Man kan fort se at denne jenta elsker fotball, hver gang hun er i nærheten av en ball lyser ansiktet opp og smilet kommer. Og utpå banen beviser hun at hun er en tøff jente som ikke er redd for å hamle

opp med guttene når det trengs. - Jeg begynte på FFO fordi jeg synes fotball er gøy, sier hun. Molly spiller fotball utenom også og begynte med det fordi hun ville gjøre det samme som pappa. Hun har vært med og sett på han spille fotball mye og det var der interessen kom for å begynne å spille selv. Drømmen hennes er selvsagt



FFO: Bendik Pedersen, Rasmus Vinge og Magnus Ytreberg hygger seg på FFO



MS Talent: Jens Kleimann og Nikolai Lunde hviler mellom slagene

å bli fotballspiller når hun blir stor.

- Jeg synes det morsomste med å spille fotball er å spille kamper og score mål, men det er også gøy å stå keeper, avslutter Molly.

Ungene er ivrige i turneringen og alle vil helst spille hele tiden istedenfor å se på andre spille fotball. Og samtlige for-

teller at det morsomste med FFO er å spille turneringer. Etter at turneringen er ferdig og vinnerlaget kåret blir mange av ungene hentet. De som ikke blir hentet med en gang setter seg ned for å gjøre lekser sammen med instruktøren frem til de blir hentet.



Hovedansvarlig for MS Academy Kristoffer Eide med et utvalg av sine elever. f.v.ø. Jens Kleimann, Nikolai Lunde, Eskil Gulbrandsen, Marcus Skyttermoen. F.v.n. Tobias Solheim, Jens Høye, Molly Wiker, Marius Olsen, Vegard Grøder



DET LIGGER MYE HARDT ARBEID BAK GODE RESULTATER

Flere idrettslag og forbund har valgt BDO som partner for kvalitetssikring og utvikling av deres styring og kontroll.

BDO er et moderne kompetansehus med 600 ansatte fordelt på kontorer over hele landet. Vi gir kundene trygghet og kvalitet gjennom kunnskap og fagekspertise.

For mer informasjon om hvordan BDO kan bidra til bedre styring og kontroll med økonomien innen idretten, ta kontakt med:

Morten.Thuve@bdo.no eller tlf.: 91 64 71 15

www.bdo.no



Opprykksmaskinene



MS: 7. divisjon: etter opprykket **Innfelt:** Suksess-duoen Käthe Bleken og Aage Jøndal

Av Hege Tollerud

Manglerud Stars 7. divisjonslag rykket opp, og kan etter en flott innsats glede seg til spill i 6. divisjon neste sesong. Dette var parhestene Käthe Bleken og Aage Jøndals (bildet) femte opprykk med seniorfotballen i Manglerud Star.

- Dette var på tide, sier Käthe lettet.

- I fjor på denne tiden tapte vi for KFUM med ett mål i siste runde og dermed røyk opprykket. Jeg husker som det var i går, jeg var helt knust, om jeg kan bruke den betegnelsen, sier Käthe.

Sist sesong uten opprykk var den første på fem sesonger uten avansement i seriesystemet, så dette opprykket settes ekstra høyt. Käthe forteller videre at dette ikke kunne skjedd uten trener Aage Jøndal.

- Gutta elsker han, og han er

en fantastisk trener som alltid leverer. Jeg må godsnakke med Aage hvert år for at han skal ta et år til. Men, det er når sant skal sies aldri vanskelig å "overtale" han, smiler hun.

Käthe er en energisk organisator og motivator, det er her hun skinner som best.

- Det er ingen lett jobb, utbryter hun ærlig.

- Vi har 57 mann i troppene, som skal fordeles på to 8. divisjonslag og ett 7. divisjonslag. Det er et strev til tider, men først og fremst utrolig moro.

Käthe har vært engasjert i Manglerud Star i rundt 17 år. Hun har vært leder i breddefotballen i klubben i flere år, samt leder av alliansen i flere år. Det startet da sønnen og hans kamerater var små, en guttegjeng som nå er 27, og fortsatt spiller fotball i MS. Guttene hadde riktignok et opphold i MS-karrieren til fordel for spill i Oslo Øst. Men dit ble ikke Käthe med, for henne har det vært Manglerud Star hele veien.

- Det er en klubb i nærmiljøet, som tar godt vare på barn og unge her omkring. Det er det som har vært sentralt i mine

tanker og min væremåte, jeg har alltid holdt meg lokalt, forteller hun.

I tillegg til alle opprykkene hun har vært med på har Käthe, etter eget utsagn, en drøss med ungdomstiltaler. Og hun har ikke tenkt til å gi seg med denne rekken av triumfer. Målet for neste sesong er nok et opprykk.

- Vi skal ha dette laget opp i 5. divisjon. Det skal ikke være for problematisk, sier hun.

- Dette laget er helt klart sterkt nok til å klare det.

Ny kunstgressbane på Manglerud



illustrasjonsfoto: Slik vil nye Manglerud Star Arena se ut

Vi vet at mange av dere ikke har trodd at vi skulle få det til – men nå er vi endelig i gang! Gravemaskinen har startet, drencplater er kommet og lysfundamenter er snart på plass. Dette etterlengtede og det sårt tiltrengte anlegget, som ingen argumenterer imot at vi har behov for, vil i løpet av våren 2011 bli en realitet. Det er hele klubben og nærmiljøet glade for. To år ute i "periferien" er nok!

Av Kjell Roar Kaasa

Oslo Kommune Idrettsetaten la i høst ut et anbud på mange nye kunstgressbaner, inklusiv Manglerud. Anbudet ble delt i to, grunnarbeidet og selve kunstgresset – der det ble vektet bl.a. på løsning, pris og oppstart. Det ble også vektlagt de

miljømessige hensyn, som for eksempel overskuddsvann og innfyllingsmateriale i kunstgresset.

Hos oss ble det som eneste klubb i anbudet vektlagt en kunstgressbane i Adecco standard. Som betyr at størrelsen må være en spilleflate på 68

x 105 og at selve kunstgresset skal være av FIFA 2* standard. Videre vil banen ha en støtpead under gresset slik at underlaget totalt sett blir så bra som mulig. Bane og Entreprenørservice fikk tilslaget på grunnarbeidet, mens hvem som får levere kunstgress ikke i skrivende stund er avgjort enda.

I tillegg gjør vi et samarbeid med Hafslund Fjernvarme, slik at banen også vil inneholde varmekabler. Det betyr at banen vil kunne være i bruk hele vinteren, om ikke vinteren slår seg helt vrang.

En annen viktig del i denne prosessen er selvfølgelig tribune og garderobefasilitetene. I dag har vi et nedslitt klubbhus som er renovert noe, med nytt tak og nye vinduer, mens det ikke er gjort noe innvendig. Klubbens håp er å anlegge

eller kall det erstatte, dagens klubbhus med en ny tribune (se bilde) som da vil inneholde ny garderobe, klubblokaler og lager. Men vi har litt igjen å gå før vi kan juble her. Som de fleste vet ligger banen innenfor Østensjø Miljøpark og dette betyr særskilte regulerings bestemmelser i forhold til nye bygninger. Men vi håper at dette også skal løse seg, i løpet av kort tid.

Manglerud Star mener vi har samarbeidet godt i prosessen med alle de involverte parter og vi ønsker i den anledning å

trekke frem Idrettsetaten, som igjennom denne fasen har vært veldig løsningsorienterte og utvist god samarbeidsånd.

På vegne av alle som har et hjerte i klubben kan vi endelig se frem mot ferdigstillelsen av ny og egen stadion, der klubben hører hjemme – på Manglerud.

Skal vi nå våre ambisjoner og mål samt bli nærmiljøets førstevalg, for bredde og topp – er dette helt nødvendig.

Vi gleder oss til fortsettelsen





Vogt & Wiig er 85 advokater fordelt på kontorer i Oslo, Bergen, Trondheim og Singapore, og dekker alle områder innen forretningsjuridisk rådgivning. Vi er et ledende advokatfirma innen sport og media, arbeidsrett og selskapsrett.

Vogt & Wiig skaper verdier med Manglerud Star

Vogt & Wiig arbeider tett med Manglerud Star Toppfotball som rådgiver på juridiske tjenester.

Gjennom riktig strukturering av klubben og ved å tenke positivt, har man nå lagt forholdene til rette for en trygg og god utvikling. Vi gleder oss til å se klubbens sportslige ambisjoner bli virkelig gjort og ser frem til en ny, moderne kunstgressbane i den beste delen av byen.

Manglerud Star er i godt selskap hos Vogt & Wiig. Vår avdeling for sport/media betjener også Rosenborg, Vålerenga, Lyn, Frigg, Heming og The Arctic Challenge.

Dersom du ønsker en uforbindtlig samtale om forretningsjuridiske spørsmål, ta kontakt på joakim.marstrander@vogtwiig.no eller tlf. 22 31 32 11.

vogtwiig™

Bergen
Oslo
Trondheim
Singapore

Advokatfirmaet Vogt & Wiig AS

vogtwiig.no

We'll take YOU there.

Amesto Business Partner støtter Manglerud Star

I samarbeid med revisor og advokat har Amesto Business Partner vært med på omstrukturering av økonomifunksjonen i Manglerud Star Toppfotball. Ved å ta i bruk våre profesjonelle rutiner og moderne systemer, har klubben fått bedre kontroll og grunnlag for god økonomistyring.

Amesto Business Partner er en solid leverandør av tjenester innenfor områdene **Regnskap, Lønn og Økonomisk rådgivning**. Ta kontakt med Petter Buran på petter.buran@amesto.no dersom du ønsker mer informasjon om våre tjenester.

amesto®
Business Partner

Amesto Business Partner AS | Tlf: 67 83 66 00 | Faks: 67 83 66 01 | www.amestobusinesspartner.no



MS gutta før en dødball. f. v. Martin Vethe, Tommy Stenersen, Før Sund og Felix Ademola

Grønn Fremtid

Av Kjell Sverre Hansen
Wold og Petter Halvorsen

Etter to sesonger i Manglerud Star er det tid for en oppsummering og samtidig vise vei inn i framtida. Er det et yrke hvor det er vanskelig å lese i glasskula så er det i fotball, men samtidig er man avhengig av å legge nye planer og sette seg nye mål.

Da Petter Halvorsen og jeg kom til MS i januar 2009, så var det en nedkjørt utgave av klubben som møtte oss. Med et A-lag i oppløsning, store røde tall i bøkene, store uoverensstemmelser og lite samarbeid i klubben, samt en yngres avdeling som hadde mye å gå hva gjaldt spillerutvikling. Målsettingen

om å bygge klubb, samtidig som vi skulle bygge et A-lag som skulle ta steget opp en divisjon var og er hårete målsettinger for en klubb som Manglerud Star, men det var akkurat dette som trigget oss. Det var et adrenalinprosjekt som ingen kunne vite utgangen på, og det føles fortsatt slik til tross for

fremgang innenfor mange områder i klubben. Vi har gjennom to år snudd klubben økonomisk til at klubben tjener egne penger. Vi har stablet en A-stall på bena som er i toppen av 2. divisjon, men vi har ikke greid målet om opprykk enda.

Jobben med å samle et A-lag og forme en gruppe har tatt tid. Når

man ikke har spillere som har tilhørighet til klubben, må man hente fra andre steder. Og den neste generasjonen A-spillere fra MS var den gang vi startet bare 13 år. Derfor måtte vi ut på jaktmarkene og hente spillere fra andre klubber.

Samtidig som dette pågikk måtte vi bygge klubben, både



En Betenkt Mounir El-Masroui etter dødballen

sportslig og sosialt var det viktig å ta grep. Herrelaget og damelaget er knyttet mye tettere på hverandre, økt kompetanse inn i yngres avdeling har løftet kvaliteten og entusiasmen. Dette har gjort at vi har løftet et G 14 lag til et av Oslo's absolutt beste lag. I dette laget og under ligger Manglerud Stars sin framtid, men inntil disse guttene er modne må A-laget bestå av spillere hentet fra andre klubber. Vi har bygget en stamme i A-laget som vi skal jobbe videre med, under der skal vi hente yngre spillere, samt gjøre forsøk på å toppe vår egen gruppe med en kvalitetspiller eller tre.

For årets sesong viser tallene fra herrelaget mye bedring fra fjorårets sesong:

- 27 kamper:
11-8-8 64-49
- Gjennomsnittresultat:
2,37-1,81
- Sjanser pr. kamp:
7,59-5,15
- Avslutninger pr. kamp:
12,85-11,33
- Avslutninger på mål
pr. kamp: 6,44-5,96
- Cornere: 5,93-5,70

Alle tallene er bedre enn i fjor med unntak av antall innslupne mål. Dette til tross for at motstanderne har hatt færre sjanser, avslutninger og avslutninger på mål enn i fjoråret. Det betyr at motstanderne våre har vært mer effektive i år enn i fjor. Det gjelder forøvrig også for oss selv

Sluttresultatene for de to sesongene er rimelig like: tre seire mer enn tap, tre plussmål bedre i år, to ganger femteplass, men faktisk færre poeng i år. Det skyldes uavgjortkampene i år som har erstattet seire/tap: to uavgjorte gir færre poeng enn en seier og et tap. Sjansestatistikken har vi vunnet 17 ganger i år. Med den som utgangspunkt, har vi fått dårlig betalt – en kombinasjon av udyktighet og en liten dose utur.

Vi scorer flest mål (og skaper flest sjanser) på dødballer og i etablert spill (henholdsvis 23 og 22). Motstanderne våre scorer mest (og skaper flest sjanser) på kontringer. Ikke spesielt overraskende. Vi har styrt spillet i de fleste kampene. Motstanderne har ligget lavt og forsvart seg og satset på kontringer.

Vi er klart sterkest det første kvarteret av hver omgang + det siste kvarteret av matchen. Det eneste kvarteret gjennom sesongen vi har minusstatistikk er matchens andre kvarter (fra 16-30. min). Med unntak av det siste kvarteret (hvor vi i fjor var i minus), minner dette



Trenerne Kjell Sverre Hansen Wold og Petter Halvorsen speider mot nye mål.

om fjoråret.

Når det gjelder enkeltspillere er toppscorer Stian Nikodemussen med 21 mål foran Kristoffer Eide med 9, Kim Larsen med 6, Tommy Stenersen med 5 og Martin Vetthe med 5. Fleste kamper har Kim Deinoff og Martin Vetthe med 26 av 27. Ingen har spilt alle. Arnar Før-sund har flest gule kort: 7. Amir har 5 gule og 1 rødt. Totalt sett fikk laget 42 gule og 1 rødt kort.

I fjor fikk vi færre gule, men hele 5 røde kort.

Målsettingen i klubben ligger klar. Vi ønsker å jobbe for at MS skal skape et 1.divisjonslag på herresiden, med et rekrutteringslag i 3.divisjon herrer. Vi skal jobbe hardt for å etablere et godt juniorlag på bena, med målsetting om Interkrets spill om 3 år. Vi jobber i tillegg hardt for å skape et damelag som modnes til Toppseriespill. Vi

har samlet klubben sosialt og sportslig, noe som gir et løft innenfor kompetansetilføring i alle ledd, samt entusiasme rundt klubbutvikling

Er det utopi? Nei, men det stiller store krav til ledelse og derigjennom sportslig utvikling hvis vi skal lykkes med å nå våre mål. Det blir viktig at klubben jobber prosessorientert innenfor klart utvalgte områder. Vi er avhengig av å greie å løfte

klubben samtidig som vi løfter hvert enkelt lag.

Utover dette ønsker vi at Manglerud Star sine aldersbestemte lag i årene fremover skal spille på øverst mulige nivå i sin aldersgruppe. Vi har en lang vei å gå, men vi er villige til å legge ned den tid og de krefter som er nødvendig for at MS skal løfte seg fra en ren breddeklubb til å bli en spillerutviklingsklubb med rot i breddefotballen. Bredden og toppen vil følge hverandre som hånd i hanske, og være like viktige for hverandres utvikling.

En målsetting om at "flest mulig MS spillere skal trene mest mulig så lenge som mulig" er både en helsemessig målsetting om barn og ungdom i høy aktivitet, samtidig som det gir grobunn for at miljøet utvikler spillere til norsk toppfotball.

Vi håper i sesongen som kommer og årene som ligger foran oss, at det skal blåse en grønn vind over Oslo. En vind full av spillere i alle aldre som elsker samværet i klubben sin og som byr på den entusiasmen og energien som kreves for at vinden skal tilta i styrke. Grønn Power og stiv kuling er håpet for framtida. Da gjenstår det bare å ønske hverandre lykke til og samles i et felles MS GO!



Viktor Larsson i aksjon



GAVETIPS!



Bergans
OF NORWAY

1999,-

Bergans Sauda Down jakke til dame og herre

• Like fin i byen som i bakken • Lomme for mediaspiller • Front- og brystlommer med glidelås • Skikortlomme med glidelås på erme • Vekt: 915 gram (str L)



SWIX

Swix smørekoffert med innhold

- Smørekoffert fra Swix
- Alt du trenger av skismøring
- Festesmøring, klistre og glide

499,-



Sett
pris!

199,-

Aretti Merino ullundertøysett

- Undertøysett i ullblanding
- God og ettersittende passform
- Kløfritt og behagelig mot huden
- Holder varmen under lavt aktivitetsnivå
- Kan brukes gjennom hele året
- Kan vaskes på 40 grader

Aretti



HH

99,-

Helly Hansen Lifa 2pk

- Fin allround ullsokk



SUPER

KLIPP UT DENNE
KUPONGEN OG FÅ

÷ 25%
PÅ EN VALGFRI
VARE!

Super G Ryen

Ryensvingen 3. Tlf. 22 08 01 10 Åpent 10-21(10-18)

Husk klubbkortet og få rabatt på alt du handler!

Tilbudene gjelder til 18. desember eller så lenge beholdningen varer

AVISA



Olsenbanden

- felles interesse for hele familien

Tre generasjoner, én fotballklubb. Møt Terje, Ingar og Anita, Dennis og Marius, fem blad Olsen som forenes om sin felles interesse og innsats for Manglerud Star.

Av Hege Tollerud

I Manglerud Star fotball er det alltid en Olsen i sikte. Når a-laget er i aksjon er assisterende materialforvalter og altnuligmann Terje på plass. Sønnen Ingar tar seg av ballguttene, inkludert sin sønn Marius. Anita, disse herrenes svigerdatter/kone/mor, fyller rollen som vertinne, med ansvaret for å sørge for at spillerne har det de behøver og folk vet hvor de skal.



Ingar og Anita på vakt for MS

Eldstemann Terje har vært aktiv i Manglerud siden det het Manglerud Idrettslag på

50-tallet. Da gikk det i fotball og ishockey.

- Alle spilte jo fotball og

hockey på den tiden. Jeg var ikke så god at jeg fikk navnet i avisa, akkurat, men jeg var da

med, forteller Terje Olsen. Fra 1982 til 2000 var han oppmann på a-laget, og siden har han hatt bidratt med aktiv innsats som assistent for materialforvalter og altnuligmann. Anita Olsen stiftet bekjentskap med klubben da hun var 15-16 år siden vant hjertet til a-lagsspilleren Ingar, som selv hadde spilt i MS fra han var 8. Deres eldste sønn Dennis ble født i 1997, og da han begynte å spille fotball stilte så klart pappa opp som trener. Noe han fortsatte med etter at sønnen fattet større interesse for karate og selv la fotballen på hylla. Da hadde også sønn nummer to, Marius, som er født i 2002, begynt å spille fotball – med pappa Ingar som trener. Det betyr treneransvar for to lag, samt spill selv i Golden cup for Ingar. En stund satt han også i sportslig utvalg i klubben, men da han satt i ferien og fordelte treningstider ble det protest fra fruen.

- Ja, da det kom fax til kontoret der vi var på ferie, da var det stopp med det, ler Anita.

Ansvar for ballguttene når a-laget spiller kamp har Ingar



Terje og Stein i kjent stil



Marius i aksjon som ballgutt

fått beholde, og Marius er fast ballgutt. Da får han se sine forbilder i aksjon, og det er ingenting i veien med ambisjonene til minstemann. Han skal bli keeper og kaptein!

Guttene vokser uten tvil opp i en familie som vet å vise engasjement, med både farfar Terje, pappa og mamma aktivt involvert i klubben. Også på mammas side er det tradisjon for å følge opp i idretten, riktig nok i en klubb litt lenger vestover langs ring 3.

- Mamma satt som leder i ski-gruppa i Hasle/Løren i 12 år,

forteller Anita, som var aktiv både på ski og i orientering. Litt fotball på skolelag, samt håndball og basket har hun også vært innom. Både hun og mannen Ingar er vant til at foreldrene stiller opp.

- Nå føler vi at det er på tide å gi noe tilbake. Vi vil vise våre gutter at det koster å drive, og at man må stille opp for hverandre, sier Anita.

Det blir noen timer som brukes på Manglerud Star i løpet av ukene og årene.

- Hallen er vårt andre hjem, sier Anita.

- Om det noe Ingar glemmer å

fortelle hjemme hører jeg det fort fra de andre i klubben, ler hun.

Samtidig er det åpenbart at man får mye igjen for innsatsen. Det samholdet en slik felles interesse skaper er helt unik, og familien får en fin kontakt.

- Jeg møter ofte svigerfar i hallen når jeg skal hente junior, forteller Anita.

- Det er hyggelig å være med i samme klubb. Miljøet der

kommer det så mye godt ut av, mener Terje.

- Sønnen min ble jo en veldig god fotballspiller. Nå gjør han det som jeg gjorde da jeg var på den alderen, sier han.

Det er ikke fritt for at det går mye i fotball og MS når familien Olsen samles i andre sammenhenger også. Eller sport i alle fall. Men det er ingen som føler seg utafør av de som ikke er like aktive i idrettsklubben.

- Nei, det blir ikke slik. Alle har jo interesse for barn og barnebarn, så det er noe alle er involvert i, sier Anita.

De tre generasjonene som i dag er aktive i MS bor på alle på Manglerud, og kunne ikke tenke seg noe annet.

- Det er et fint sted for ungene å vokse opp. Her bor vi midt på landet, midt i byen, så vi har ingen planer om å bryte tradisjonen med MS-engasjement, forsikrer Anita.

H.M.K.
Class



SKOLETUR? PENSJONISTTUR? IDRETTSLAGSTUR? BEDRIFTSTUR? BRYLLUP?

Vi har det dere trenger for en vellykket og sikker transport!

Våre dyktige sjåførere bringer dere trygt og utvilt til målet!

Vi har biler og busser tilpasset de fleste ønsker.

KONTAKT OSS
FOR ET TILBUD!

WWW.HMK.NO

H.M.KRISTIANSSENS AUTOMOBILBYRÅ AS
RIGNESVEIEN 9, 0978 OSLO - HMK@HMK.NO
TEL. 22 78 94 00 - FAKS. 22 78 94 01



...Og her som keeper på MS Academy

Første stein er lagt

Dette var datoen for første trening i oppkjøringen til sesongen 2010. På treningsfeltet sto tre nye ledere og ca 15 spillere. Av disse 15 var det 5-6 spillere som hadde skrevet ny kontrakt for kommende sesong, resten var i "tenkeboksen". Blant disse spillerne var det 3 junior jenter fra Kolbotn og en spiller fra 3.divisjonslaget Skeid som var på prøvespill.

Av Kenneth Wold

Utover vinteren fikk vi på plass en stall på 18 spillere, en stall som vi var meget fornøyd med. Treningsøktene utover vinteren og inn i våren var av meget varierende kvalitet, men samtidig hadde vi meget gode prestasjoner og resultater i treningskampene både mot Stabæk og Røa.

Idet vi går inn i april, en måned før seriestart, begynner vi å få litt skadeproblemer. Stallen vi i utgangspunktet var fornøyd med, viste seg og bli litt tynn. Likevel har vi en god start på sesongen og en god vårsesong. Når vi tar sommerferie har vi kontakt med topplagene.

Høstsesongen starter bra med 3 poeng hjemme mot Grand



Stor innsats fra jentene

Bodø, men så går vi inn i en tung periode med kun 1 poeng på 6 kamper. Det poenget kom hjemme mot Vålerenga. I denne perioden faller vi helt ut av toppkampen og vi måtte begynne å titte bak oss på tabellen. Etter 6 kamper uten seier reiser vi opp til Medkila og Harstad for å ta 3 poeng mot serie toeren. Etter en meget disiplinert gjennomført kamp tar vi med oss 3 poeng til Oslo og

snur trenden.

Vi ender tilslutt på en 6.plass, noe som er en ok plassering sett sesongen under ett, og de utfordringer vi har støtt på.

Vi har vært fryktlig ustabile i år. Gått fra fantastisk bra, til fantastisk dårlig. Vi har kun vunnet to kamper på rad to ganger i år, samtidig som vi har tatt poeng fra samtlige lag. Dette viser at toppnivået vårt har vært meget bra, men vi

har hatt et for dårlig dårligste nivå. Grunner til at vi har vært såpass ustabile er det mange grunner til. I vinter hadde vi som sagt sjeldent mer enn 15 spillere på trening, har hatt ekstreme mengder med skader, tynn stall også videre. Samtidig som trenerteamet har hatt sin første sesong som dame trenere, og erkjenner at det ikke er det samme å trene damer og herrer. Vi som gruppe har tatt stor lærdom av dette året og føler vi står på en helt annen plattform når vi starter opp igjen i desember.

I forhold til lagets omdømme blant spillere, motstandere og tilskuere så har vi tatt et syvils steg dette året. Nå ønsker spillere å komme og spille for oss. Vi blir omtalt med et positivt fortegn fra omgivelsene våre.

Når vi nå tar ferie sitter vi igjen med en god følelse fra dette året og en sterk motivasjon til å gå løs på neste sesong. De fleste spillerne kommer til og fortsett. Trenerteamet blir forsterket med Ole Veum. En trener med lang, lang erfaring i Oslo fotballen. Han har vært trener både på dame og herre siden, de siste årene hovedsakelig på jentesiden både i klubb og på krets. Var også trener for undertegnede i sin



Hovedtrener Kenneth Wold

tid på juniorlaget til Oppsal. Anne Lill Kristiansen, som har spilt sin siste sesong nå, har gått inn i Toppfotballstyret. Hun skal følge opp damelaget, samtidig som hun skal være en sterk bidragsyter inn mot bredden og bidra med å samle hele jentesiden i klubben.

Når vi starter oppkjøringen til sesongen 2011 vil vi ha en stor stall som skal serve både et a-lag og rekruttlag. Vi har i dag mange spennende unge spillere som forhåpentligvis vil ta ytterligere steg i vinter. Samtidig skal det hentes inn flere talentfulle ungjenter som skal kjempe for en plass i 11ern. Det vil også komme inn flere rutinerne jenter som har vært ute en vinternatt før for og bidra til å ta et stort steg på tabellen neste år.

Ønsker å takke alle spillere, trenere, klubb og bidragsytere for denne sesongen, og begynner å se mot sesongen 2011 med entusiastiske øyne.



Peptalk før kampen



Å bygge er å
samarbeide



bundegruppen.no

***Vi bygde
Østmarka
idretts-
barnehage***



**IDRETTS
BARNEHAGE**

Full fart med Bjørn Colban

Klokken nærmer seg 22 en novemberkveld når vi får Bjørn Colban i andre enden. Da har han nettopp avsluttet en god treningsøkt med Old Boys laget til Manglerud Star.

Av Hege Tollerud

Som lagleder har vi fått med På telefonen litt tidligere på dagen var det inn og ut av kontorer, før vi måtte ta en pause i intervjuet. Da var han på vei fra jobb, møter, og skulle videre til Manglerudhallen.

Er det sånn at du har flere timer i døgnet enn oss andre?

- Kona spør av og til om det også, og da hender det jeg tenker at jeg kanskje kunne kutte ned på det som jeg syns ikke er så moro, svarer Bjørn.

Ja, det var det da. En som er så engasjert i så mye må jo være det av en grunn, og det er vel fordi det er moro alt sammen?

- Fotballen skal jeg i alle fall ikke gi meg med, slår han sikkert fast.

Det går i ett, og det har det alltid gjort for Bjørn Colban. Til sommeren fyller han 60 år, og gjennom hele livet har aktivitetsnivået vært over gjennomsnittet høyt. Colban er stolt sjåfør av Oslotrikken, med mange, mange år i Sporveien bak seg. Og så er han til-litsvalgt på arbeidsplassen, og er aktiv i fagforeningsarbeidet. Sønnene ble alltid fulgt opp, enten det var med fotball, håndball, bordtennis eller ski. Barnebarna, to jenter på 8 og



MS anno 1981 (Colban innringet)

10, bor i Kristiansand, så han får ikke deltatt like aktivt i deres hverdag. Men han konstaterer fornøyd at også de har sunne fritidsinteresser å være opptatt av.

Bjørn Colban kom til Manglerud Star på midten av 1970-tallet.

- Jeg husker ikke helt om det var 74 eller 75, jeg, sier han. Det begynte hos naboen Bækkelaget som junior, før han

var A-lagsspiller for MS til og med 1980-sesongen. Deretter kom et kort opphold hos Merkantile, før det ble Manglerud Star for godt i 1987, da som Old Boys. Det er 24 sesonger siden, og han er fortsatt i full vigør både på banen og som trener og lagleder.

- Ja, jeg holder det gående. Helse er ikke så gæren, det er det det står på. Jeg fortsetter så lenge bena holder.

I Manglerud Star består Old

Boys, eller eldres avdeling, av en gjeng som trener tirsdager og på lørdag morgen.

- Vi er mellom 45-50 mann, og har ligget på det antallet i alle år.

De deltar i seriespill i flere klasser. Miljøet for Old Boys fotball er ganske stort i Oslo-regionen, med flere avdelinger, og Manglerud Star hevder seg som regel i toppen.

- Vi har vunnet flere ganger, opplyser Colban fornøyd.



Colban anno 2010

- I år var det meget spennende i den ene klassen som vi kaller superveteraner. Der var det bare ett poeng som skilte de fire topplagene. Vi endte på 4.

LYST TIL Å SPILLE FOTBALL?

Oldboys- og veterangruppen i MS trenger nye spillere fra 33 år og oppover.

Bedre og morsommere trim finnes ikke!

Vi har glimrende treningsforhold i Manglerudhallen.

Treningstider: Tirsdager kl. 19.00 – kl. 20.00. Lørdager kl. 08.30 – kl. 09.30.

Møt opp på trening eller ta kontakt med Geir Pedersøn,

mobil 95 04 74 96 eller gpederso@online.no

VELKOMMEN!



plass, men hadde altså bare ett poeng mindre enn de som vant. Sportslig suksess er vel og bra, men for Colban og resten av gutta i eldres avdeling er det en bonus de får med på kjøpet.

- Det sosiale miljøet rundt er aller viktigst, sier han.

- Folk trives her og kommer igjen år etter år. Slik har det alltid vært, det er jo beskrivende at 5-6 av de som spilte her da jeg kom til klubben fortsatt er med. Man blir godt mottatt fra første stund og miljøet er virkelig ryggraden i Manglerud Star.

Old Boys gruppen betaler alt forbundet med sin aktivitet selv, inkludert leie av hallen. Slik at breddefotballen skal kunne bruke alle sine ressurser på de yngre. De var en stund litt kritiske til satsningen på toppfotball i MS. Men det har gått over. Etter hvert er det god dialog, og Bjørn Colban synes det er fint å se at ting fungerer.

- Det er gjensidig respekt og godt samarbeid, sier han.
- Vi inviterer hverandre til utveksling av erfaringer, og det fungerer bra.

I eldres avdeling i MS er det ikke noe formelt valg av styre, ting bare blir sånn. Sånn i Bjørn Colban-sammenheng betyr at det er han som er styrer. Noen andre dro i gang avdelingen, men ildsjelens neste utsagn kom egentlig ikke overraskende.

- Utpå 90-tallet en gang ble det til at jeg endte opp sånn. Det er en del som skal fikses og gjøres. Jeg synes det er moro, så jeg prøver å ta meg av det. Han innrømmer at akkurat det med vasking av svette treningsvester ikke er det festligste han vet, men mistenker at dersom han ikke tok ansvaret ville det ikke bli gjort.

Han ga seg riktignok i styret for sameiet han og kona bor i på Skullerud etter "bare" tre år.

- Jeg har litt vondt for å si nei i enkelte sammenhenger, smiler han.

- Folk har ikke tid til slikt, jeg liker ikke den utviklingen.

Han håper dette endrer seg, og at folk blir flinkere til å stille opp og engasjere seg.

- Jeg har hatt så mye glede av

det. Det er fremdeles gøy å få hilsener fra tidligere bekjente, fra lag jeg har trent, for eksempel, og se at det har gått bra med dem. Også synes jeg at jeg er privilegert som har fått holde på som trener, i motsetning til å være lærer, fordi ungene går på idretten fordi de vil, det er noe de har lyst til og er motivert for.

Bjørn Colban har en svært tålmodig kone.

- Hun håpet kanskje at jeg skulle være litt mer hjemme, men skjønner at jeg blir mer grinete om ikke får holde på, sier Colban.

De har vært gift i 36 år, og det hadde ikke gått om var uenige. - Jeg er litt ego, jeg er det, men likevel er det greit å ha en som er blid når hjemme, ler han.

Nylig var de på en deilig ferie. - Vi har vært 14 dager på kanariøyene. Det var litt vrient å gjøre ingenting, sier han.

- Jogger gjør jeg jo alltid. Men nå har jeg lest to bøker på 14 dager, det er det lenge siden sist jeg gjorde, avslutter Colban.



Saturday Night Football

ØNSKER DU Å HAPPE, SPILLE MED VENNER ELLER BARE HENGE SÅ ER SATURDAY NIGHT FOOTBALL STEDET.

MANGLERUD STAR ARRANGERER BUSSPRITT SNF I MANGLERUDHALLEN FOR ALLE MELLOM 13 - 19 ÅR.

HVER LØRDAG, MEN IKKE I SKOLEFERIER. ÅPENT FRA 19:00 TIL 23:00

STREET FOTBALL, BORDTENNIS OG VOLLEYBALL. VI HAR OGSÅ ET AVSLAPNINGSROM MED FOTBALLFILMER OG TV-SPILL. DET BLIR SALG AV BRUS OG SNACKS ETC.

I SAMARBEID MED 

VERDENSLEDENDE COACHUTDANNING

- ✓ Hev dine ferdigheter i kommunikasjon
- ✓ Bli dyktigere til å føre samtaler med fokus på resultat og læring
- ✓ Bli dyktigere til å "gjøre andre gode"
- ✓ Få innsikt i din innvirkning på andre
- ✓ Bli mer bevisst på hva som hemmer deg, og hvordan takle det
- ✓ Bli mer bevisst på dine styrker og bruken av dem

Co-Active Coaching - et kraftfullt verktøy

Vi lærer deg virkningsfulle teknikker og verktøy som et supplement til egen lederrolle eller i arbeid som selvstendig coach.

Neste grunnkurs : 11- 13 februar i Oslo

www.ctinorway.no

Tlf. 22 22 46 15

"Min co-active coaching utdanning har vært avgjørende for at jeg har funnet min egen lederstil. Den har også satt meg i stand til å lede tverrfaglige og tverrkulturelle team på en effektiv og kreativ måte."
Hege Hamann,
Human Resources
Director

Coaches.
Training Institute
NORWAY

A powerful alliance designed to forward and enhance the lifelong process of human learning, effectiveness and fulfillment

AVISA



Manglerud Livsstilspark – bedre bomiljø for alle

Manglerud er en del av byen som har stått utenfor de store forandringene som har skjedd i Oslo de siste årene. De fleste steder i Oslo er det nå i gang nye utbygginger eller planer om nye opprustninger i nærmiljøet. På Manglerud har det meste stått stille siden 60-tallet. Nå er det på tide at vår del av byen blir fornyet og Manglerud Star Fotball vil være med å bidra til dette.

Av Tom Arne Nyborg

Vi har i dag et flott område på Manglerud der idrett og skole lever side om side. Alle som har besøkt dette område vet at det er trangt å komme seg frem for både gående og bilister. I tillegg er det meste av bygningsmassen fra 60-tallet og lite moderne. Med nærheten til Østensjøvannet og idrettsanlegg bør vårt område ha gode muligheter til å utvikle et miljø der mennesker i alle aldre kan få tilbud som forbedrer deres livskvalitet. Vi ønsker å bygge ut det vi kaller en livsstilspark.

Hva er en livsstilspark?

Parken skal være et møtepunkt for mennesker i alle aldre. Vi skal bli et knutepunkt på Manglerud på bakgrunn av at her skal det være helsetjenester og aktiviteter for alle. I livsstilsparken skal vi knytte sammen barnehager, skoler, fritid og generasjoner. På dette område skal vi skape trivsel gjennom flere aktiviteter og nye moderne anlegg. Det skal også være fokus på å skape bedre plass til både myke trafikanter og privatbiler.

Hvorfor trenger vi en livsstilspark?

Både skoler, idrett og nærmiljø



MS veteranen Stein Tømte jubler for ny hjemmebane

vi få glede av at vi ser på bedre utnyttelse av dagens anlegg og bygg av nye. I tillegg vil det de neste årene komme utfordringer for kommunen når det gjelder å legge forholdene til rette for eldre og samtidig gi

gode tilbud i forhold til forebyggende helse. Gjennom et samarbeid med bydel, skole og idrett kan vi få til en unikt tilbud på Manglerud der vi i vårt område kan få mulighet til å bygge ny flerbrukshall, godt

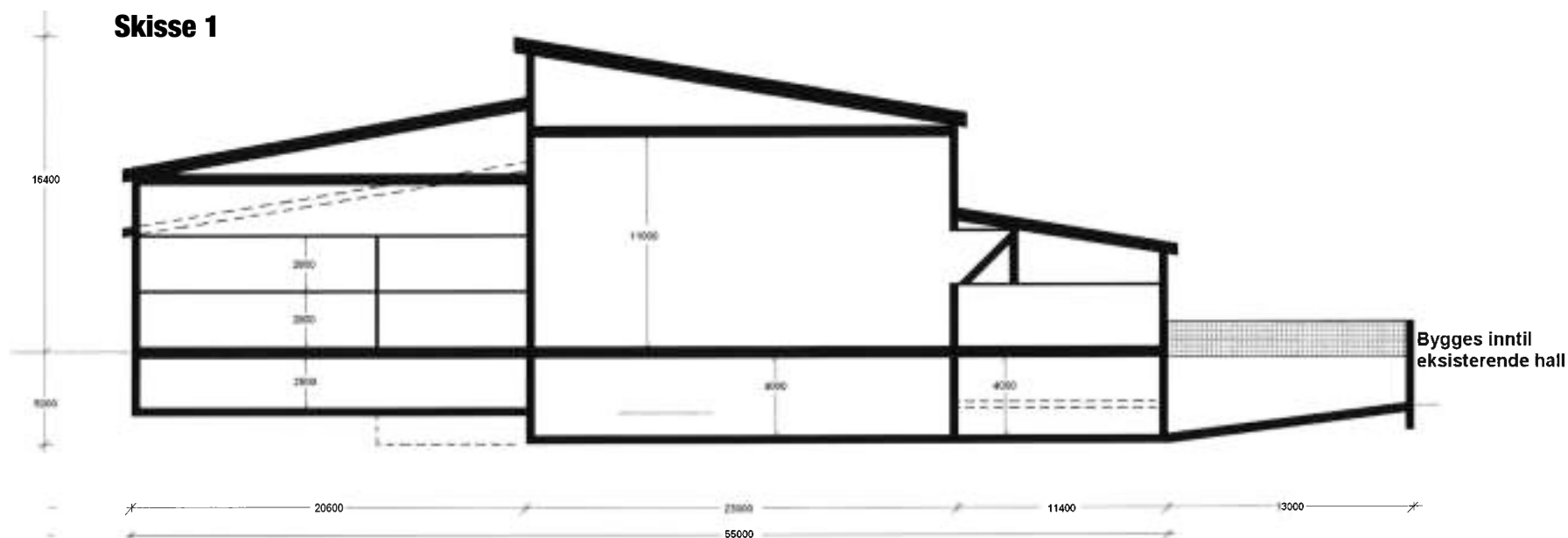
fotballanlegg, helsesenter, omsorgsboliger m.m.

Vi er i gang!

Allerede er det gravemaskiner i gang å bygge ny kunstgressbane på den gamle gressbanen. Her

vil vi få en flott kunstgressbane med undervarme som vil gi en god treningsflate for våre lag og i tillegg egen hjemmebane for A-lagene. Det planlegges også tribuner og nytt klubbhus i løpet av de neste årene.

Skisse 1



I tilknytning til fotballhallen planlegger vi en ny idrettsbarnehage. Her skal vi få en barnehage som har fokus på bevegelse, natur og godt kosthold. Barna vil få stor glede av både bruk av naturen rundt Østensjøvannet og de flotte idrettsanleggene vi har i dag.

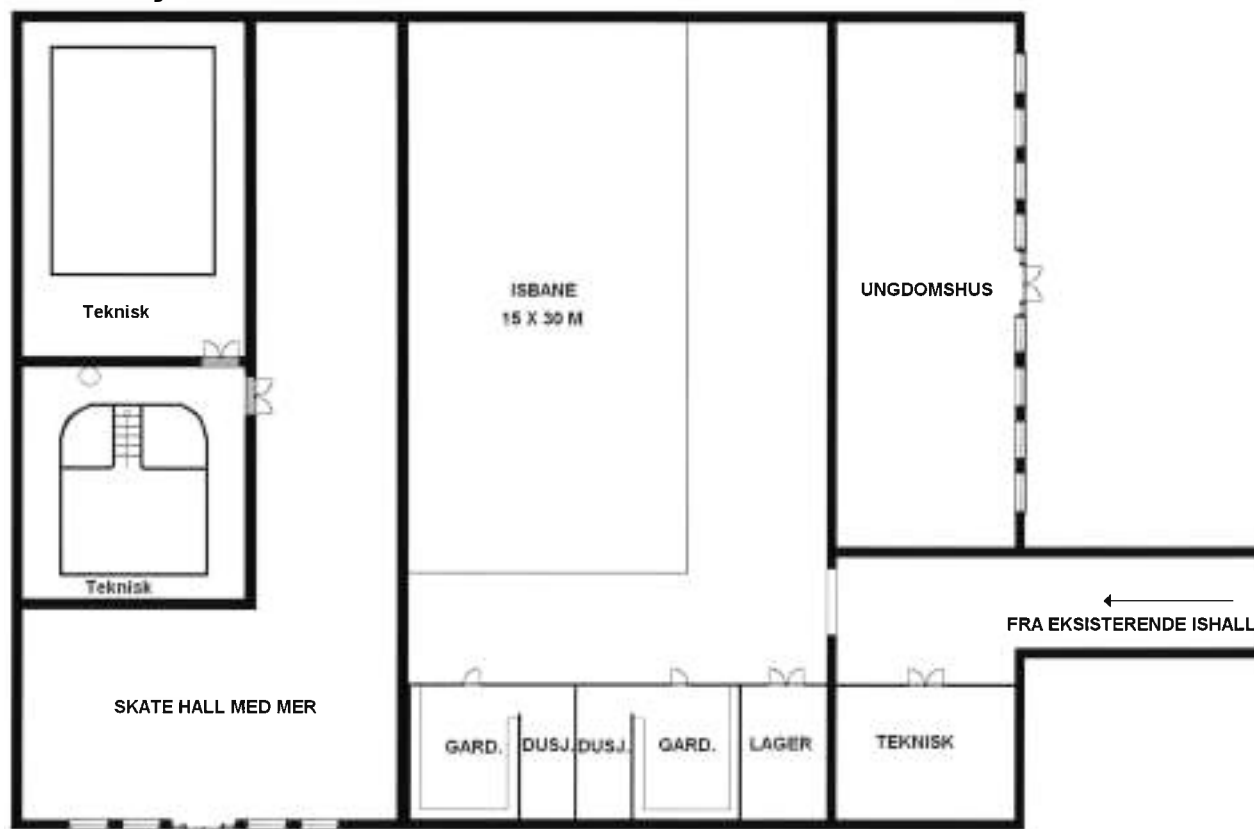
Vi ser nå også på et samarbeid med Manglerud Videregående skole og Manglerud Barneskole om å bygge en ny flerbrukshall der de gamle gymsalene står. Her ønsker vi en hall som kan brukes som gymsal på dagtid og flerbrukshall på kveldstid. I tillegg håper vi å få på plass et nytt bad, kurbad, ny isflate for ishockey, skatepark, lokaler for ungdomsklubben, skatepark og en del annet.

I tillegg vil vi se på muligheter for å reise et helsebygg som skal inneholde det meste innenfor forebyggende helse og behandlingstjenester. Utover dette arbeider vi med planer om å bygge omsorgsboliger som det vil bli stort behov for de neste årene.

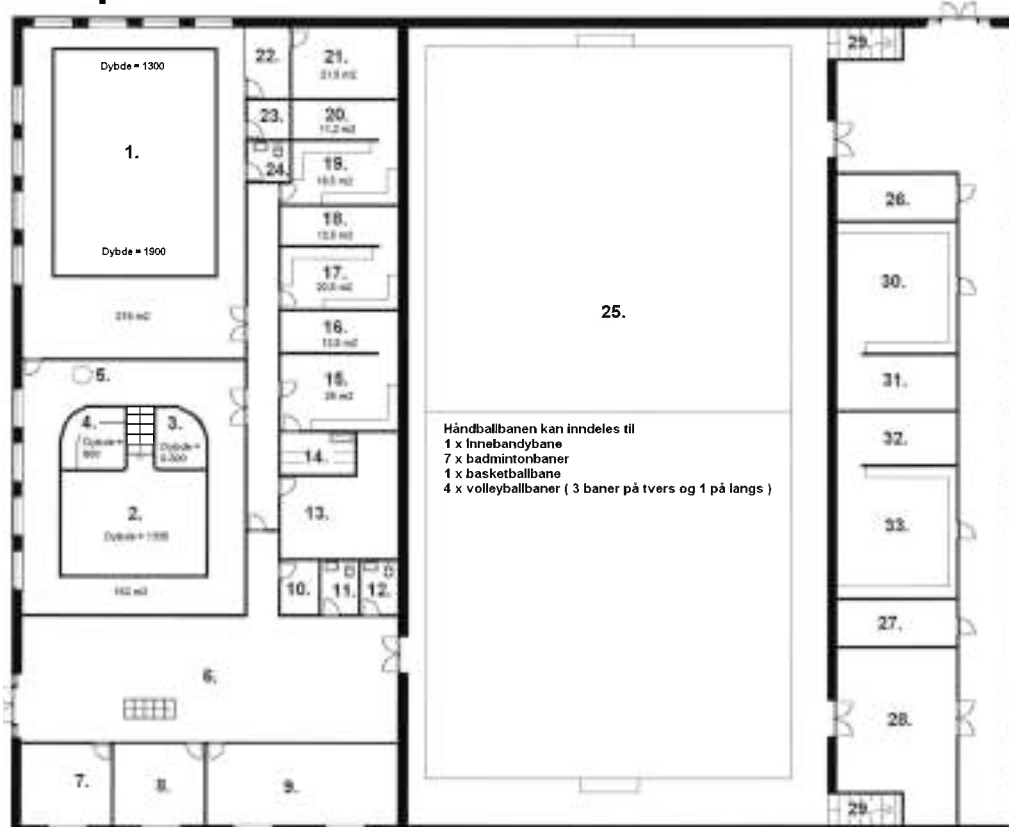
Ny giv for Manglerud

Får vi på plass Manglerud Livsstilspark de neste årene vil livskvaliteten i område øke kraftig med gode helse- og fritidstilbud til hele befolkningen. Vi får en kraftig opprustning av nærmiljøet og vil ha et område som er unikt i Norge. Denne utfordringen ser vi frem til å få til!

Underetasje



Hovedplan



1. BASSENG 12,5 X 8,5
2. VARMVANNS BASSENE
3. PLASKEBASSENG
4. BASSENG, LIGGEBENKER
5. KALDVANNSKULP
6. RESEPSJON
7. KONTOR
8. KONTOR
9. KONTOR
10. BØTTE KOTT
11. WC
12. WC
13. LAGER
14. BADSTUE
15. GARD.
16. DUSJ
17. GARD.
18. DUSJ
19. GARD.
20. DUSJ
21. TEKNISK
22. VAKTROM
23. BØTTE KOTT
24. WC
25. FLERBRUKSHALL
26. WC
27. WC
28. LAGER
29. TRAPP TIL TREBUNE
30. GARD.
31. DUSJ
32. DUSJ
33. GARD.

stavdal
utleiesenter

Stavdal er stolt av å samarbeide med Manglerud Star

Tlf: 22 82 09 00

Knust Glass – ring Hurtigruta Carglass®

Spesialister på reparasjon og montering av bilglass


**HURTIGRUTA
CARGLASS®**

Telefon 24T: 09500
www.hurtigruta.no

**Knuts
Hyttetreng**

Geilo

Weekend
fra kr. 1800.-

Uke
fra kr. 5000.-



AVISA

14. desember ~~ALLE BARN TØFLER ÷30%~~

23. desember Vi spanderer det billigste **TA 3 BETAL FOR 2**

17. desember **PETER KAISER** til dame det lille ekstra **÷40%**

21. desember **HUB** dame/herre **÷30%**

18. desember **BJØRN BORG** herre **÷40%**

15. desember ~~EL... ÷40%~~

22. desember **SWIMS** kalosjer Dame-Herre **÷25%**

7. desember ~~LE... ÷40%~~

1. desember ~~El... ÷30%~~

8. desember ~~... ÷40%~~

19. desember **RIEKER** dame/herre **÷40%**

5. desember ~~... ÷30%~~

2. desember ~~... ÷40%~~

11. desember **LLOYD** ÷40%

13. desember ~~... ÷30%~~

20. desember **ALLE SHEPHERD** tøfler **÷25%**

16. desember **SOREL** Barn-Dame-Herre **÷30%**

10. desember **GEOX, Barn-Dame-Herre** ÷30%

24. desember Sent ute med gaven! **ALLE TØFLER** ÷50%

4. desember ~~... ÷45%~~

6. desember ~~... ÷40%~~

3. desember ~~... ÷40%~~

12. desember ~~... ÷40%~~

9. desember ~~... ÷45%~~

SKO RINGEHS
Julekalender

Bryn Senter • Tlf : 22 26 77 70 • www.skoringen.no

Thon Hotel Opera



Thon Hotel Opera er et moderne konferansehotell med sentral beliggenhet ved Oslo Sentralbanestasjon. Hotellet har flott utsikt over indre Oslofjord og den nye Operaen i Bjørvika. All offentlig transport finnes rett utenfor døren! Hotellet har 434 velutstyrte rom i forskjellige størrelser, hvorav 2 flotte suiter i 10.etasje. Av andre fasiliteter kan Thon Hotel Opera tilby et business senter, et treningsrom og en sauna for sine gjester.

Kurs & Konferanse

Thon Hotel Opera har 15 konferanserom i ulike størrelser, hvorav Flagstadsalen er den største med kapasitet til 220 personer satt opp som kino. På alle konferanserom tilbyr vi projektor, flipover og overhead.

Mat & Drikke

Vår flotte Scala Restaurant ligger i 3.etasje og har en glimrende utsikt over Oslofjorden og den nye Operaen. Her kan vi huse selskaper opptil 250 gjester. Vår dyktige kjøkkensjef har lang erfaring fra flere restauranter blant annet i Oslo. I dag har han med seg kokker og konditorer for å gjøre ditt måltid til en opplevelse.

Tosca Bar ligger i 1.etasje og er stedet for avslappet stemning, musikk, god kaffe, forfriskninger og småretter.



For bestilling ta kontakt med vår bookingavdeling på
tel: 24 10 30 30 eller mail: opera@thonhotels.no