

2013/2014 Sesongprogram Nordstrand Damer Elite



Nordstrand
IDRETTSFORENING





**AKKURAT SÅNN FØLES DET Å RYKKE OPP!
SAMMEN MED SUPPORTERE, SPONSORER
OG ILDSJELER VIL VI GJERNE TA VARE PÅ DENNE
FØLELSEN GJENNOM ÅRETS SESONG OGSÅ.**



Magne Jakobsen - Styreleder i Nordstrand Damer Elite

KLAR FOR ELITESERIEN

Målsettingen om å nå Eliteseriespill i sesongen 2013/2014 er ett bevis på at vi satser, og er på riktig vei. Vi er klare for en ny og meget spennende sesong, og ser frem til mange innholdsrike og fartsfylte kamper i vår NYE lekestue Bjørnholthallen, samt på bortebane.

Kort oppsummert ble forrige sesong knallbra og vår målsetting om å rykke opp ble en realitet. Vi gjennomførte en bra sesong og hadde kun to tap på 26 kamper, noe som er veldig sterkt. Vi vant serien klart og hadde fem poeng ned til kvaliklassen.

Sesongen 2013/2014 kommer til å bli utrolig spennende, med en klar målsetting om å etablere oss som en stabil eliteserieklubb. Vi har hatt veldig bra kontinuitet i arbeidet rundt laget, og Bendik og Trond har gjort en fenomenal innsats med jentene gjennom de siste to årene. Vi har fått på plass en spennende spillerstall med 5-6 nye spillere, noen fra egen jr. stall samt noen forsterkninger utenfra.

NDE legger i år sterk vekt på «teamwork» for å nå felles målsetting. Jeg vil berømme alle spillere, trenere og støtteapparat for innsatsen som er lagt ned for å sikre at Nordstrand Damer Elite får et best mulig utgangspunkt foran kommende sesong.

Vi klarer ikke jobben alene, og her kommer våre supportere, sponsorer og ildsjeler som ønsker å støtte opp rundt topphåndballen på Nordstrand, til å spille en stor rolle. Vi ønsker å fylle Bjørnholthallen med entusiaster til hver hjemmekamp, og det har vi forberedt oss på, og lagt forholdene til rette for dette.

Vi nærmer oss sesongstart med en ung og sterk spillergruppe som på tross av ung alder, har en stor porsjon erfaring og stort pågangsmot, og det trenger vi i møte med de beste lagene i landet. Vi ønsker alle velkommen i Bjørnholthallen for å støtte jentene i kampen om poengene i Eliteserien.



VI ER IKKE SKUDDREDDE, OG HAR JOBBET HARDT OG GODT FOR Å BEVISE AT VI ER TILBAKE DER VI HØRER HJEMME – PÅ ØVERSTE NIVÅ.



Bendik Berg - Hovedtrener

VI ER TILBAKE PÅ ØVERSTE NIVÅ

Så er Nordstrand endelig tilbake på øverste nivå. Etter nedrykket for to sesonger siden har vi bygget opp et nytt lag, som gjennom å vinne fjorårets 1. divisjon, kvalifiserte seg til å kjempe mot landets beste håndballag. Med fasit i hånd kan vi si at vi hadde en meget god sesong i fjor, og nå er vi klare til å ta neste steg.

Etter at seriespillet ble avsluttet i april, har jentene trent hardere enn noen gang. Vi har økt både treningsmengde og kvalitet på øktene gradvis de siste to årene for å forberede oss best mulig på den oppgaven som venter oss. Oppkjøringskampene har vist at det bor mye godt i dette laget, men det er naturligvis først når status gjøres opp etter endt sesong at vi kan si om vi har lyktes eller ikke. Vi har satt som mål å klare en 7. plass i Postenligaen. En tøff målsetting som reflekterer den offensive holdningen til spillerne. En målsetting som er innen rekkevidde, hvis vi presterer opp mot det vi er kapable til i hver eneste kamp.

Årets spillerstall er preget av en kjerne som har spilt sammen

en stund, krydret med noen nye, spennende typer fra andre klubber, samt talentfulle jenter som har tatt skrittet opp fra juniorspill i klubben i fjor. Fra Njård har vi fått bakspiller Senka Buljan og målvakt Ine Stangvik. Bakspiller Henriette Svenningsen og kantspiller Tonje Berglie har kommet til oss fra Bækkelaget, mens linjespiller Rikke Alræk har kommet tilbake til moderklubben etter en rundreise i nabolaget, hhv Bækkelaget og Oppsal. Sofie Wold, Julie Tengelsen og Thea Grønnevik er kommet opp fra juniorstallen.

Til sammen utgjør spillermiksen en dedikert og treningsvillig gjeng som det er inspirerende å få lov til å trene. Vi jobber målbevisst for utvikling av både lag og enkeltspillere, og som trener gleder jeg meg på vegne av spillerne til å vise nærmiljøet engasjement, glød, vinnervilje og en fartsfylt, underholdende håndball. Det håper jeg vil smitte over på publikum, slik at dere ønsker å stadig komme tilbake til vår nye lekegrind, Bjørnholthallen.

Velkommen til ny sesong!



VI ER KLARE FOR GJENNOMBRUDDET, OG FOR Å UNDERHOLDE – SÅ MØT OPP HVIS DERE VIL SE KAMPKLARE JENTER MED STOR SPILLEGLEDE.



Lillann Eeg Kjærnsmo - Kaptein

VI ER I POSTENLIGAEN

Etter mye hard jobbing er vi endelig tilbake der vi hører hjemme. Som mange vet har Nordstrands damelag lange tradisjoner i Norgestoppen. To sesonger i en divisjon lenger ned var for mange en skuffelse, men når vi ser tilbake på denne tiden har vi fått noe godt ut av det også. Med mange unge spillere og ny trener trengte vi litt tid til å bygge opp laget. Vi har trent som om vi skulle vært et lag i toppen, og jobbet hardt for å nå målet om opprykk.

Det er utrolig deilig å kjenne på følelsen av å nå et mål man har satt seg. Jeg vil si at godt planlagt treningsopplegg sammen med stor treningsvilje har vært nøkkelen til suksess. Det vil være en stor fordel når vi nå skal inn i en sesong i Postenligaen, hvor tempo og styrke er på et høyere nivå enn i første divisjon. Samtidig har vi fått noen nye inn i spillergruppa, så mye terping på samspill og kamptrening må til for å få alt på plass. Etter å ha spilt Skjærgårdslekene og prøvd oss mot noen av lagene vi møter, har jeg en god følelse. Bredden er større, og vi er sultne og klare for det vi har i vente.

Vi har blitt forsterket med Senka Buljan og Henriette Svenningsen på venstreback. Begge med gode skuddkvaliteter vi trenger for å bli farligere bak fra banen. Tonje

Berglie på venstrekant er en rask spiller, og blir en god partner med Mette. Det er godt å ha tilbake armene med «sugekopper» på streken, Rikke Alræk, som endelig fant veien tilbake til den rette klubben. Ikke minst har Ine Stangvik kommet fra Njård for å stenge buret, og blir en viktig brikke i vårt eminente keeperteam. Vi har fått opp tre fra Junior Elite; Julie Tengelsen, Sofie Wold og Thea Grønnevik, som med mye fart og god treningsvilje skal etablere seg på laget og bli gode eliteseriespillere. Med flere gode tilskudd, samt at den gamle kjernen fortsatt holder koken, gleder jeg meg stort til å være en del av laget inn i en ny epoke i toppen av norsk kvinnehåndball.

Etter å ha vurdert lagene vi møter er syvende plass et realistisk mål. Det krever riktig fokus på trening og kamp gjennom hele sesongen, og vi er klare. Med den gode støtten og gleden fra frivillige som i flere år har stilt opp for oss blir veien gjennom ny sesong enda bedre. Så for alle supportere, som er like sultne som oss, møt opp i Bjørnholthallen på hjemmekamper og ta gjerne turen med oss til bortekampene rundt om i vårt langstrakte land. Vi kan love mange gode opplevelser og kampklare jenter med stor glede av å være tilbake i det gode selskap! Vel møtt!



– din lokale baderomsentreprenør på Holtet

Besøksadresse/showroom
Kongsveien 90

Åpningstider:
Mandag - Fredag kl. 08.00 - 15.30

Telefon 23 38 02 00 – badogflis.no

Knust glass? – ring Hurtigruta Carglass®

Spesialister på reparasjon og montering av bilglass




**HURTIGRUTA
CARGLASS®**

Telefon 24T: 09500
www.hurtigruta.no

ALLE GODE TING ER TRE

I år er vi tre stykker som skal vokte buret i Bjørnholthallen; Katta (Kathrine), Bobbo (Rikke) og meg (Ine). Jeg har dessverre ikke noe fancy kallenavn.

Det var både spennende og skummelt å gå til Nordstrand når jeg visste det var to andre keepere der. Vi er omtrent like gamle alle tre, og har jevnt over den samme erfaringen. Hvordan vil dette gå? Det var lett å se for seg at Bobbo og Katta ikke var overbegeistret for å få enda en keeper i stallen. Jeg var forberedt på det verste. Heldigvis gikk det over all forventning- det er to blide og utrolig hyggelige jenter.

«I fjor utfylte jeg og Katta hverandre bra, og vi hadde et godt samarbeid. I år blir det enda mer konkurranse, og jeg tror det vil heve oss mer individuelt», skyter Bobbo inn.

Selv om det blir kjipt å måtte stå på sidelinjen i enkelte kamper tenker både Bobbo og Katta at det å være tre vil løfte oss som lag. Vi er forskjellige og det gir oss flere strenger å spille på, uten at vi skal rope alle styrker og svakheter for motstanderne våre.

Kathrine mener at det er en mer realistisk konkurranse når vi er tre jevne keepere enn om en av oss hadde vært en «gammel ringrev». Selv om vi mangler noe rutine må vi heller ta lærdom av hverandre og hver kamp. Vi må jobbe

hardt, og vi pusher hverandre hver dag. Man har ikke tid til å ikke gjøre sitt beste, for da kommer de andre foran deg. Det er et viktig poeng med årets målvaktsteam. Vi må prestere for å få spille. Vi må også jobbe med våre svake sider, for det er typisk det en av de andre er bra på. Det tror jeg gjør oss veldig gode på sikt.

Så hvem er «førstekeeperen»? Det er som regel noe man blir spurt om som målvakt, spesielt av venner og bekjente utenfor håndballmiljøet. Jeg tror ikke vi får se en utpreget «førstekeeper» på årets Nordstrandslag og det er nok heller ikke tanken til Bendik og Trond, selv om muligheten og sjansen er der for alle tre til å stikke litt fra de andre. Vi er enige om at vi har et bra samarbeid og spiller på et spennende lag som har noe å gjøre i eliteserien. Vi gleder oss til å se DEG på kamp!

**HER ER LÅVEDØRA STENGT!
KATTA, BOBBO OG INE ER OVERBEVIST
OM AT DE GJØR HVERANDRE BEDRE.**



TA EN TIME OUT MED SHOPPING

Høstmotens fargeeksplosjon er den perfekte mulighet til å endre look, og prøve ut nye stiler.

SKI STORSENTER

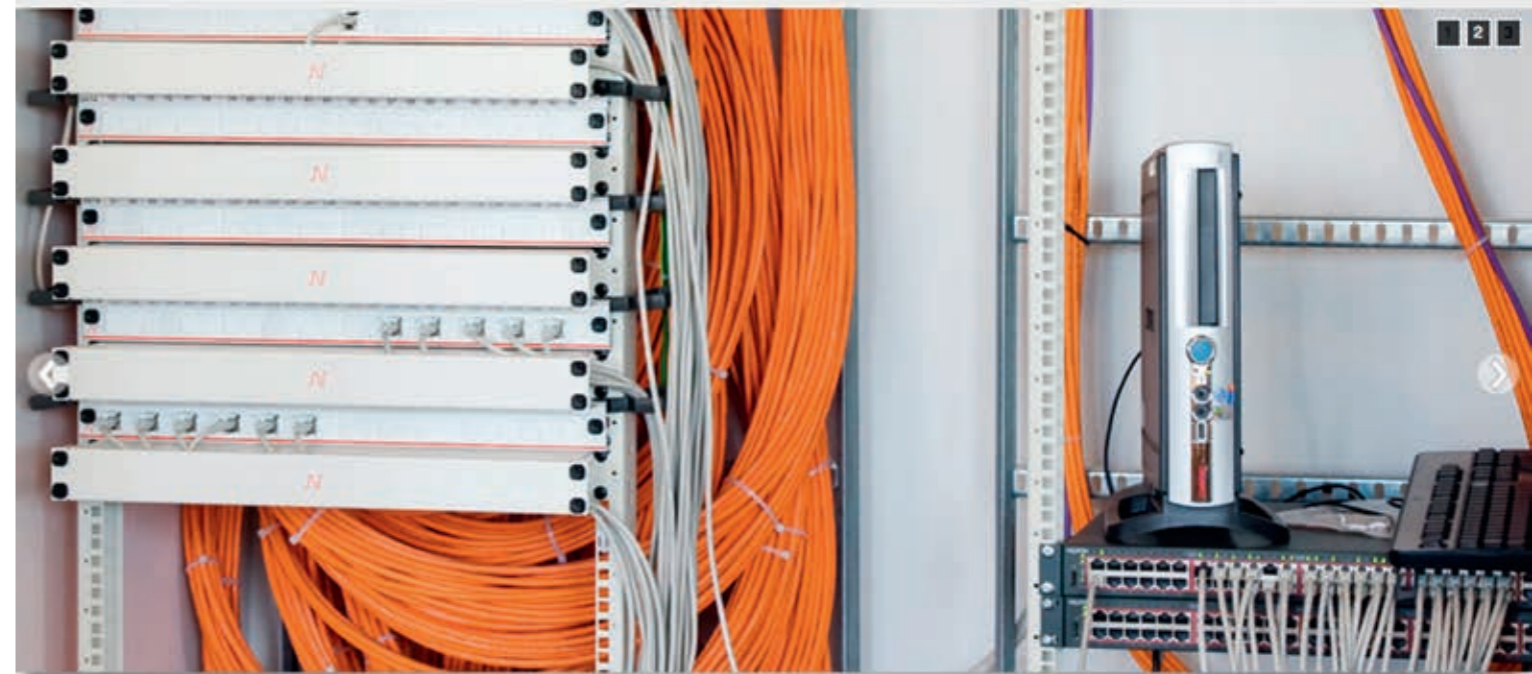
145 BUTIKKER OG SPISESTEDER – I HJERTET AV FOLLO

Ski Storsenter • Jernbanesvingen 6 • 1400 Ski • Åpningstider 10-21 (10-18) • Ultra 09-21 (09-19)
Kundeservice 64 85 90 00 • www.skistorcenter.no • facebook.com/skistorcenter



Wennevold's Elektro

OVER 30 ÅRS ERFARING



TOTALLEVERANDØR AV ELEKTRISKE INSTALLASJONER TIL NÆRINGS LIV, SKOLE OG HOTELL



**Wennevold's
Elektro AS** AUTORISERT
INSTALLATØR



Wennevold's Elektro AS
Adresse: Pottemakerveien 2
Tlf. 23 06 87 50 - Faks 23 06 87 51
info@wennevolds.no
www.wennevolds.no



**INNSATS OG GODE STØTTESPILLERE GIR
RESULTATER – NORDSTRAND STREKKER SEG LANGT
FOR Å LEGGE TIL RETTE FOR BÅDE BREDDEN OG TOPP.**



Bjørn Engen - Leder i Nordstrand Håndball

FLEST MULIG – LENGST MULIG – BEST MULIG!

Dette har vært Nordstrand IF sitt motto i mange år og vi i Håndballgruppen forsøker å etterleve dette i alt vi gjør.

FLEST MULIG er vår målsetting for de yngste klassene. Vi gjennomfører hvert år flere håndballskoler for disse barna og målet er å ha det gøy, lære å beherske en idrett, utvide sin sosiale horisont og utvikle seg som håndballspiller.

LENGST MULIG er vårt mål for perioden spillerne går fra barn til ungdom. Vi vet at i aldersgruppen 12-16 er det mange som gir seg med idretten, skolen tar mer tid, de får venner som ikke spiller håndball, det er mange andre aktiviteter som tar tid og den uorganiserte fritiden virker fristende. For disse alderskullene er det viktig å ha et godt tilbud til både de som vil satse og de som bare vil holde på med håndball som hobby. Vi forsøker å ha minst to lag med pr kull for å gi alle et fullverdig tilbud.

BEST MULIG er alltid viktig for en klubb som Nordstrand IF. Vi er en av de mestvinnende klubber i norsk håndball – og slik vil vi ha det videre og! Vi har som mål å hevde oss i toppen i alle landsdekkende serier samt være blant de beste lagene i alle større cuper. For å klare dette, settes det store krav til organisasjon, støtteapparat, trenere og spillere.

For to sesonger siden måtte vårt damelag ta turen ned i 1. divisjon etter mer enn 40 år i vår øverste serie. En strålende innsats av ildsjeler, støttespillere, trenere og jentene selv, har heldigvis gjort at dette oppholdet ble meget kort. At de nå er tilbake i det gode selskap, er en ekstra motivasjonsfaktor for oss i junioravdelingen.

Vårt mål er at damelaget hvert år skal kunne overta de beste talentene vi har utviklet i junioravdelingen. Å ha et damelag med størst mulig lokal forankring i spillerstallen er veldig viktig – både for rekruttering og for publikumsinteresse. Om vi ser på lagets spillere i dag, ser vi at vår målsetting har båret frukter!

Dessverre er Nordstrandhallen ikke lenger godkjent for elitespill og dermed må kampene avvikles utenfor sognet. Uansett vil vi anmode klubbens supportere å møte opp og heie frem jentene selv om veien blir litt lenger!

Til slutt vil jeg på vegne av håndballgruppen ønske spillere, trenere, støttespillere og administrasjon lykke til med årets sesong!



Følger... du med?

www.nordstrandsblad.no

Her holder du deg
oppdatert på hva som
skjer i ditt nærmiljø.

SCANN QR KODE
OG PRØV SELV!



Nordstrands Blad

dittOslo



VI FEIRER VÅR NYE
WEB
Bestill og
vinn!

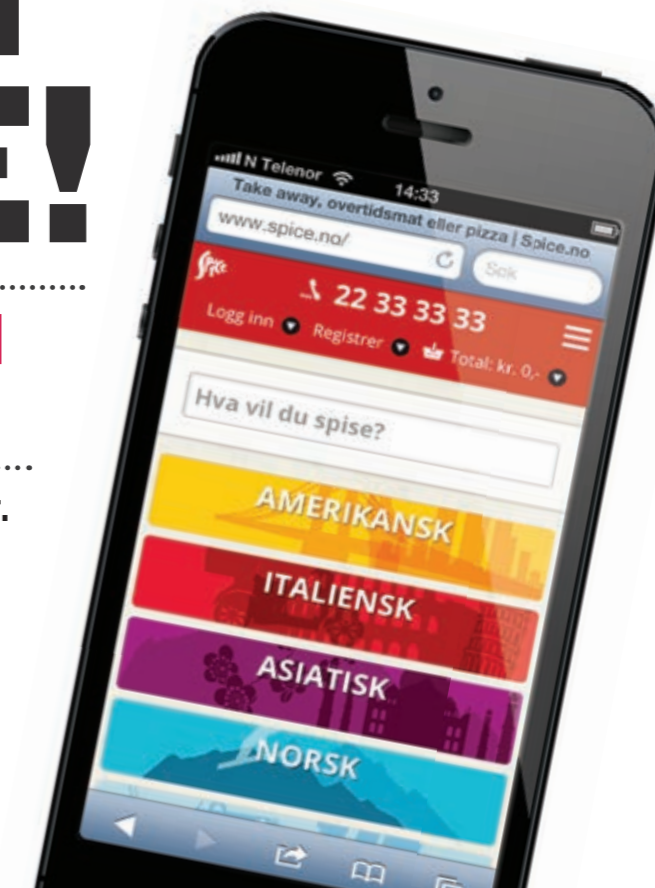
LA DEG FRISTE!

Vinn gavekort på 1000,- ved
å bestille via vår nye web!*

Enkelt å bestille, nå også fra mobil og nettbrett.

*Se retningslinjer på spice.no

SPICE
HVER SIN SMÅK



22 33 33 33 /SPICE.NO



TRENINGSKAMERATENE VÅRE I NORDSTRAND ALLSPORTGRUPPE SLAPPER AV ET ØYEBLIKK MELLOM AKTIVITETENE. DET TAR DE SEG SJELDEN TID TIL.



Christian H. Johansen - Leder i Nordstrand Allsport

ET GODT KVALITETSMESSIG TILBUD

Nordstrand IFs Allsportgruppe for barn og ungdom med utviklingshemninger (Allsportgruppen) har siden 2003 tilbudt et variert idrettslig tilbud. Hovedaktiviteten er basistrening en gang i uken.

I tillegg har Ungdomsgruppen siden høsten 2007 hatt tilbud om håndballtrening (Allsport Håndball) og fra våren 2008 også fotball (Allsport Fotball). I tillegg har vi tett samarbeid med Grønmo Golfklubb og Lambertseter Svømmeklubb. Det er etablert kurs og treningsgrupper for begge nevnte idretter. Løvelekene arrangeres i samarbeid med Lambertseter Friidrettsgruppe og Lions.

Allsportsgruppen har 70 medlemmer som er en oppgang på 5 medlemmer siste året. De kommer fra hele byen og vil trene med oss. Det viser at behovet for gode og veltilpassede treningsgrupper er viktig. Takket være gode trenere og steder å trene er det et godt og kvalitetsmessig høyt tilbud.

Den største aktiviteten foregår hver mandag hvor de aller fleste trener. Fire grupper inndelt basert på alder og ferdig-

heter gjennomfører variert trening. Håndballgruppa som vokser basert på gode trenere, har treningstid i Klemetsrudhallen. Ønsket er å trene i Nordstrandhallen. Fotballgruppa trener på Niffen på sommeren og på Stenbråten på vinters-tid.

Videre har gruppen god kontakt med andre lignende idrettsmiljøet i Østlandsområdet. Dette også fordi håndballgruppa deltar i seriespill og turneringer. Løvelekene som hvert år samler i underkant av hundre barn og ungdom, er også en plattform for å bli bedre kjent. I år skal det også gjennomføres Løveleker etter vår modell i Trondheim. Det er vi veldig stolte av!

Til slutt må det nevnes at vi setter stor pris på den kontakten vi har med Nordstrand Damer Elite. En fellestrening har det blitt og vi håper det blir flere. Takk også til Alex som følger oss tett opp.



Vi er spesialister
på bilglass!

Bestill time i dag
09511

Bilglass



Solfilm



Forhandlersenter



Ruterknekt AS Hovedkontor - Ensjøveien 9, 0655 Oslo - Telefon 22 08 71 48 - Åpningstider 07.00-17.00

Vask bilen hos oss!

Shell Mortensrud

Norges beste selv-vask anlegg for bil. Hvis du ikke vil vaske bilen selv så prøv vår nye bilvaskemaskin, vår beste vask her er så bra at du slipper å vokse bilen. Vi har også 2 stk støvsugere.

Telefon 22 62 10 21

Shell Kastellet

Moderne bilvaskemaskin med myke børster.
Vi skifter også olje, lapper/skifter dekk og utfører små reparasjoner.

Telefon 22 28 22 09

Shell Manglerud

Innendørs selv-vask anlegg åpent 24 timer.
Moderne bilvaskemaskin med myke børster.

Telefon 22 26 19 92





www.kjernsmo.no

– Gjør gulv enklere



1963 - 2013

Kjærnsmo AS støtter håndballen på Nordstrand



Junior Elite

JENTER MED HØYE AMBISJONER

Junior Elite består denne sesongen av 16 treningsvillige jenter, hvor 9 av jentene spilte for Nordstrand forrige sesong mens 7 av jentene er nye i klubben. I tillegg er begge trenerne nye, mens oppmann Dagfinn Holth Hansen fortsatt holder orden på det som trengs. Trenerteamet består av Line Gundersen og Linda Guttormsen. Benjamin Holme og Even Ramsdal fra Oslo Idrettssenter bistår jentene med eksperthjelp på fysisk trening

Jentene har vært gjennom en tøff oppkjøring både før og etter sommeren, med stort fokus på fysisk trening. Treningsleiren ble gjennomført i de dype skoger på Finnskogen, med traktordekk, vannkanner og kanopadling som krydder ved siden av håndballøktene.

Vi har deltatt i Skjærgårdsslekene hvor vi ble nummer 5 og i Hummel cup hvor Oppsal ble beseiret i finalen. Laget er påmeldt i Landsserien (tidligere Sparserien), regionserien og NM jenter 20. I tillegg vil mange av jentene spille 2. divisjon.

Vi er nå klare for sesongen og gleder oss masse til å komme i gang!

Junior Elite er en treningsgruppe med masse talentfulle jenter med høye ambisjoner, som vi vil se masse til i fremtiden. Kom og støtt oss på tribunen, da!

INNSATS - GLEDE - SAMHOLD

[Dette representerer sesongens Junior Elite]

Spillergruppen består av følgende spillere: Pauline Helsingeng, Andrea Therese Rognstad, Katrine Seem Koren, Mie Alræk, Ingrid Fotland Aaseng, Andrine Kjersem Jakobsen, Rebecca Rothe, Celine Beilegaard Inglingstad, Tilde Alræk, Martine Wolff, Hanne Aasgaard, Rikke Høien, Emilie Løktning Johansen, Malin Johansson, Helene Røkkum og Hanne Glemmestad Larsen.

Line Gundersen, hovedtrener



En del av Lions Norge



«Se en internasjonal film om HDMV/Lions Quest, som er utbredt i nærmere 70 land.»

«Vi støtter håndballen på Nordstrand og ønsker Nordstrand Damer Elite lykke til i Postenligaen!»



KAPTEIN I EGET LIV

Altfor mange barn sliter for å henge med i en stadig tøffere hverdag. Kravet til vellykkethet er stort. For stort for mange. Konsekvensene kan være uopprettelige og brutale for den det gjelder, familie og andre. Derfor har Lions Norge satset mye på å trene barn for å gi dem gode holdninger og selvtillit. Da blir det lettere å ta gode avgjørelser når presset øker.

«Det er mitt valg» er et pedagogisk program for barnehagen, grunnskole og videregående skole om læringsmiljø, forebyggende arbeid og sosial og emosjonell kompetanse. Programmet oppdateres løpende og er anbefalt av statlige myndigheter i Norge. «Det er mitt valg» har dokumentert effekt og det enkle, systematiske innholdet får stadig større utbredelse. Rundt 2000 barn følger nå «Det er mitt valg» bare i vårt område.

Nordstrand Idrettsforening og Lionsklubbene rundt Nordstrand har inngått et samarbeid om humanitær verdiskapning. I praksis vil Nordstrand Damer Elite kurses i «Det

er mitt valg» og de har sagt ja til å besøke skoler i området med budskapet om å bygge hverandre opp; vennskap og det at alle har talenter. Mestringsevne er et viktig mål. Dette bygger først og fremst barna, men også budbringerne kan forvente et positivt tilskudd til miljøet.

Vi sier «det er bedre å bygge barn enn å reparere voksne.» Det betyr at forebyggende arbeid bør starte tidlig, før man har erfart for mange uheldige konsekvenser. Lions tilbyr «Det er mitt valg» gratis til alle læringsarenaer så langt pengene strekker til, og Lionsorganisasjonen har bestemt at vår landsomfattende innsamlingsaksjon «Lions Røde Fjær» i 2015, skal gå nettopp til dette viktige, holdningsskapende arbeidet.

Vi gleder oss til samarbeidet med NDE og håper å få mange, hyggelige kapteiner i vårt område.

Tore Lynau, President i Lions Club Oslo



BRØDRENE DAHL

Sponsorfamilien

VI TAKKER VÅRE SPONSORER



SKI STORSENTER

Nordstrands Blad



Toyota Oslo AS



gjerholm
:: design





#14

ANE MARTHE LINES

Venstreback/midtback

Født 1991
 År i NIF 16 sesonger
 Tidligere klubber Hauketo
 Mål for sesongen Etablere oss i Postenligaen og utvikle meg som spiller
 Sosiale medier FB, Twitter: aneMartheLisbet



#10

CHRISTINA SOLHEIM ANDERSEN

Midtback/venstreback

Født 1989
 År i NIF 1 sesong
 Tidligere klubber Årvoll, Stabæk og Bækkelaget
 Landskamper 21 U-landskamper
 Mål for sesongen Sluttplass
 Sosiale medier FB



#9

HENRIETTE SVENNINGSSEN

Midtback/venstreback

Født 1994
 År i NIF Første sesong
 Tidligere klubber Bjørndal, Kolbotn og Bækkelaget
 Landskamper 24 U-landskamper
 Mål for sesongen Bidra til at vi når vår målsetting om å havne blant de syv beste på tabellen
 Sosiale medier FB



#16

INE KARLSEN STANGVIK

Keeper

Født 1990
 År i NIF Første sesong
 Tidligere klubber Bogstadkam., Ellingsrud og Njård
 Mål for sesongen Utvikle meg og bidra til at vi når målet vi har satt oss for sesongen
 Sosiale medier FB, Twitter: Inestangvik



#5

JENNY OSNES GRÆSHOLT

Høyrekant

Født 1989
 År i NIF 9 sesonger
 Tidligere klubber Kjelsås
 Landskamper 1 A-landskamp
 Mål for sesongen Etablere meg selv og laget på eliteserienivå igjen!
 Sosiale medier FB



#23

JULIE TENGELSEN

Venstrekant

Født 1994
 År i NIF 2 sesonger
 Tidligere klubber Vålerenga
 Mål for sesongen Utvikle meg som spiller og etablere meg på laget
 Sosiale medier FB, Twitter: julietengelsen, Instagram: julietengel



#1

KATHRINE SÆTHRE

Keeper

Født

1990

År i NIF

7 sesonger

Tidligere klubber

Kolbotn og Asker

Landskamper

15 U-landskamper

Mål for sesongen

Etablere oss i eliteserien og komme til sluttspillet

Sosiale medier

FB



#1881

LILLANN EEG KJÆRNSMO

Midtback

Født

1988

År i NIF

17 sesonger

Tidligere klubber

Ingen

Landskamper

50 U-landskamper

Mål for sesongen

Vise at vi hører hjemme i øverste divisjon

Sosiale medier

FB, Instagram



#19

MATHILDE ANDRESEN

Venstreback

Født

1993

År i NIF

Alltid NIF

Tidligere klubber

Ingen

Mål for sesongen

Å etablere meg på laget og utvikle meg som spiller

Sosiale medier

FB, Twitter: andresen93, Instagram: maandresen



#2

METTE LEIPART

Venstrekant

Født

1992

År i NIF

13 sesonger

Tidligere klubber

Ingen

Landskamper

23 U-landskamper

Mål for sesongen

Bidra slik at vi etablerer oss i Postenligaen

Sosiale medier

FB, Instagram: leipart



#55

NERMA PANDZA

Høyreback

Født

1988

År i NIF

3 sesonger

Tidligere klubber

Gjøvik og Oppsal

Mål for sesongen

Bidra med at vi etablerer oss i Postenligaen.

Sosiale medier

Leter du godt nok finner du meg blant annet på Twitter, Instagram og FB



#22

RIKKE ALRÆK

Linjespiller

Født

1989

År i NIF

13 sesonger

Tidligere klubber

NIF, Bækkelaget og Oppsal

Mål for sesongen

Spille meg inn på laget, og bidra til at laget gjør det best mulig

Sosiale medier

FB, Instagram: Rikkeal89



#12

RIKKE MARIE GRANLUND

Keeper

Født 1989

År i NIF 1 sesong

Tidligere klubber Bækkelaget

Mål for sesongen Bidra til at vi når sluttspillplass og etablerer oss i Postenligaen

Sosiale medier FB, Twitter, Instagram: bobbomarie



#7

SENKA BULJAN

Venstreback

Født 1982

År i NIF Første sesong

Tidligere klubber Njård

Landskamper

Mål for sesongen

Sosiale medier



#18

SILJE SÆTHRE

Linjespiller

Født 1992

År i NIF 5 sesonger

Tidligere klubber Kolbotn

Landskamper 5 U-landskamper

Mål for sesongen Etablere oss i Postenligaen

Sosiale medier FB



#8

SOFIE WOLD

Venstreback

Født 1994

År i NIF Alltid NIF

Tidligere klubber Ingen

Mål for sesongen Spille meg inn på laget

Sosiale medier Instagram: sofiewold94,

Twitter: sofiewold94



#4

SUSANN NYBO

Høyreback

Født 1991

År i NIF 6 sesonger

Tidligere klubber Vestli

Mål for sesongen For øyeblikket bli skadefri, og utvikle meg som spiller

Sosiale medier FB



#20

THEA GRØNNEVIK

Høyrekant

Født 1994

År i NIF 4

Tidligere klubber Bjørndal

Mål for sesongen Bidra til å nå 7. plass i Postenligaen og vinne NM junior

Sosiale medier FB, Instagram: theagrønnevik,

Twitter: theagrønnevik

Spillere 2013/2014



#11

TONJE ROTH BERGLIE

Venstrekant

Født

1992

År i NIF

Første sesong

Tidligere klubber

Halsen, Larvik/Runar og Bækkelaget

Mål for sesongen

Bidra til at vi når målsettingen vår

Sosiale medier

FB, Twitter



#15

VILDE INGSTAD

Linjespiller

Født

1994

År i NIF

13 sesonger

Tidligere klubber

Ingen

Landskamper

40 U-landskamper

Mål for sesongen

Bidra til 7. plass i Postenligaen

Sosiale medier

FB, Instagram: vildeingstad

LIVING CLEAN RENHOLD AS
STOLT SPONSOR AV
NORDSTRAND DAMER ELITE



LIVING CLEAN

Living Clean Renhold AS er en totalleverandør av **renholdstjenester** for næringslivet og offentlig virksomhet i Norge. Vi tilpasser våre tjenester til **kundens behov**.

Ta kontakt for uforpliktende tilbud:

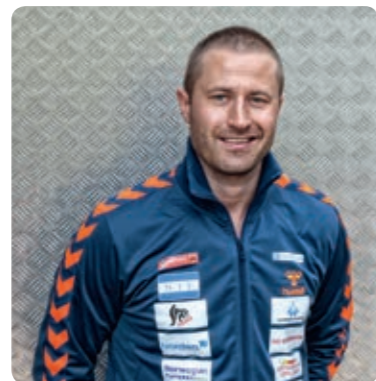
stein@livingclean.no geir@livingclean.no

Tel: 45 24 16 44 Tel: 90 10 10 40

Administrasjon, trenere og støtteapparat



MAGNE H. JAKOBSEN
Styreleder



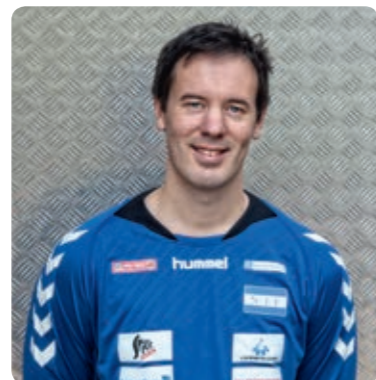
ALEXANDER FAYE-SCHJØLL
Marked



BENTE PETERSEN
Arrangementsansvarlig



BENDIK BERG
Hovedtrener



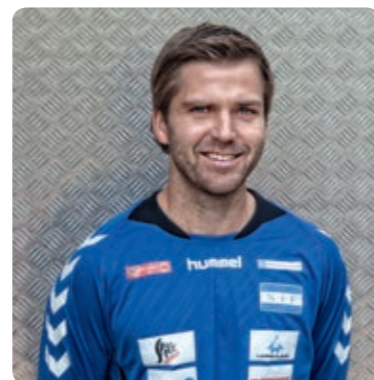
TROND BERQUIST
Ass. trener



DAG ØSTVIK
Oppmann



GEIR MONG
Oppmann



LARS MARTIN FISCHER
Fysioterapeut



Det er Nordstrandsfotografene
som fotograferer NDE

www.nordstrandsfotografene.no
www.facebook.com/nordstrandsfotografene



«Vi ønsker Nordstrand Damer Elite lykke til med sesongen!»

 **hummel**

KOMBI  **SERVICE**

PÅ NORDSTRAND

 **RENSERI**  **SKOMAKER**
 **SKREDDER**  **NØKKELSERVICE**

Det gamle Nordstrand Renseri - Rødt hus ved Nordea
☎ 22 29 98 68/97 60 60 64 - www.kombiservice.no

nye mål

Trenger du en medspiller for å nå dine mål?

Vi i Gjerholm design er entusiastiske og engasjerte, og har spesialisert oss på utvikling av strategi, konsept og idé tilknyttet kommunikasjonsprosesser. Som kunde eller samarbeidspartner har du en enkel struktur å forholde deg til - og mennesker som er lett tilgjengelig og som snakker om konkrete muligheter og løsninger.

Se mer på www.gjerholm.no
eller kontakt oss på telefon 23 15 70 00

Vi ønsker Nordstrand Damer Elite
en flott sesong!

gjerholm
::: design



PEUGEOT

Bertel O. Steen

Bertel O. Steen Økern Økernveien 147, Oslo, Tlf.: 23 37 92 00

Terminliste

DAG	DATO	TID	ARENA	HJEMMELAG	BORTELAG
ONSDAG	04.09.2013	19.00	Bjørnholthallen	Nordstrand	Byåsen Elite
SØNDAG	15.09.2013	17.00	Trønderhallen 1	Levanger	Nordstrand
SØNDAG	29.09.2013	18.00	Bjørnholthallen	Nordstrand	Oppsal
SØNDAG	06.10.2013	16.00	Kongstenhallen	Fredrikstad Bkl.	Nordstrand
ONSDAG	16.10.2013	19.00	Slagenhallen	Flint Tønsberg Hån	Nordstrand
SØNDAG	10.11.2013	18.00	Bjørnholthallen	Nordstrand	Glassverket
ONSDAG	13.11.2013	19.00	Nadderudhallen	Stabæk	Nordstrand
SØNDAG	24.11.2013	18.00	Bjørnholthallen	Nordstrand	Vipers Kristiansan
SØNDAG	05.01.2014	18.00	Bjørnholthallen	Nordstrand	Storhamar
ONSDAG	08.01.2014	19.00	Haukeland 1+2+3	Tertnes	Nordstrand
SØNDAG	19.01.2014	18.00	Bjørnholthallen	Nordstrand	Larvik
SØNDAG	26.01.2014	18.00	Nidarøhallen D	Byåsen Elite	Nordstrand
ONSDAG	29.01.2014	18.00	Bjørnholthallen	Nordstrand	Levanger
ONSDAG	05.02.2014	19.00	Oppsal Arena 1	Oppsal	Nordstrand
ONSDAG	12.02.2014	19.00	Bjørnholthallen	Nordstrand	Fredrikstad Bkl.
ONSDAG	19.02.2014	19.00	Bjørnholthallen	Nordstrand	Flint Tønsberg
SØNDAG	23.02.2014	18.00	Drammenshallen	Glassverket	Nordstrand
SØNDAG	02.03.2014	18.00	Bjørnholthallen	Nordstrand	Stabæk
SØNDAG	09.03.2014	18.00	Aquarama	Vipers Kristiansan	Nordstrand
ONSDAG	12.03.2014	19.00	Hamar Olympic Amfi	Storhamar	Nordstrand
ONSDAG	19.03.2014	19.00	Bjørnholthallen	Nordstrand	Tertnes
SØNDAG	23.03.2014	16.00	Arena Larvik	Larvik	Nordstrander



Velkommen
til Euronics på
Lambertseter!
– Vi er kjent for
god service og
lave priser!
*1 times gratis parkering,
husk å trekke lapp!*

VI STREKKER OSS LENGER FOR Å GI DEG:
**GOD SERVICE OG
LAVE PRISER!**

Vi har alt innen lyd, bilde, hvitevarer, spill, data og mobil – alltid til lave, konkurransedyktige priser!

Velkommen til en hyggelig handel!



**LAMBERTSETER
ELEKTROSTORMARKED**
Cecilie Thoresens vei 3, 1153 Oslo – Tlf. 2104 3000
Du finner oss mellom Elixia og Rema 1000

Åpningstider:

Mandag–fredag: 10.00–20.00 – Lørdag: 10.00–18.00



REISEBREV FRA DANMARK

Hei igjen alle Nordstrandvenner. Nå er det en måned siden dere sist hørte fra meg, og siden den gang har jeg vært med på både oppturer og gedigne nedturer.

Vi innledet sesongen på bortebane mot Team Esbjerg den 7. september. Vi var storfavoritter, men gikk på et sviende nederlag og tapte 30-28. Vi tok oss kraftig sammen i seriekamp nummer 2 mot Ringkøbing og vant 37-20. I denne kampen noterte jeg meg forøvrig for mitt aller første ligamål.

14. og 15. september var helgen alle ventet på. Champions League kvalik i Romania. Vi skulle møte rumenske Baia Mare kl. 11.00 lørdag formiddag, og vi visste det kom til å bli en tøff match. De hadde flere rumenske landslagsspillere, men vi var godt forberedt.

Da vi ankom hallen ble vi møtt av et folkehav og vi kunne høre trøkket i hallen fra garderoben allerede en time før kampstart. Gåsehuden bredte seg på både armer og ben, og jeg var innmari spent.

Det buldret i en stappfull hall da vi entret parketten for å varme opp. Da kampen startet eksploderte folkemengden og det var pipekonsert hver gang vi hadde ballen. Kampen utviklet seg som forventet, og det ble close race helt til siste sekund. Da det gjenstod 30 sekunder bommet vi på en gedigen mulighet, og Baia Mare scoret da det kun var 10 sekunder igjen. Nederlaget var et faktum og vi tapte kampen 26-25.

CL kunne blitt sesongens største høydepunkt, men denne sesongen blir desverre Viborg å finne på sidelinjen.

Nå venter en ny, tøff ligamatch mot en av favorittene FC Midtjylland på lørdag. For min del blir det ekstra gøy, med mamma, pappa og bestemor på tribunen.

Når det gjelder undertegnede, har det blitt litt mindre spilletid enn jeg hadde håpet på. Min makker, Maria Fisker, putter på 6-7 mål hver kamp, så nåløyet er trangt. Men dere kjenner jo meg. Jeg gir ikke opp, og skal nok klare å gjøre meg fortjent til litt mer spilletid utover i sesongen. Vi er kun tre kantspillere i troppen, så jeg supplerer også litt på høyrekant. Men jeg merker at jeg har tatt store steg som håndballspiller etter at jeg kom hit, og forhåpentligvis blir de stegene bare større og større med tiden.

Jeg har også funnet meg enda bedre tilrette, og trives svært godt sammen med jentene på laget. MEN ingen kan erstatte verdens beste nordstrandsgjeng. Dere er og blir nummer 1 for meg. Derfor gledet det meg ekstremt mye å se at jentene banket Levanger med 10 mål!! Jeg heier alt jeg kan fra pannekakelandet og følger med på TV2 Sumo. Så derfor håper jeg Bjørnholthallen blir fylt til randen hver kamp av entusiastiske nordstrandspatrioter, det har jentene fortjent.

På gjensyn - AK

Terminliste for Damer 2. divisjon

DAG	DATO	TID	ARENA	HJEMMELAG	BORTELAG
SØNDAG	15.09.2013	14.30	Øreåsenhallen	HK Rygge	Nordstrand 2
SØNDAG	22.09.2013	19.15	Nordstrandhallen	Nordstrand 2	Sarpsborgalliansen
TORSDAG	26.09.2013	20.30	Kvernhusshallen	Skogstrand	Nordstrand 2
TORSDAG	24.10.2013	20.45	Nordstrandhallen	Nordstrand 2	Lunner
SØNDAG	03.11.2013	15.00	Skihallen	Follo HK Damer	Nordstrand 2
TORSDAG	07.11.2013	20.45	Nordstrandhallen	Nordstrand 2	Storhamar 2
LØRDAG	09.11.2013	18.00	Leikvollhallen A	Asker	Nordstrand 2
TORSDAG	21.11.2013	20.45	Nordstrandhallen	Nordstrand 2	Fjellhammer
LØRDAG	30.11.2013	16.00	Stovnerhallen	Vestli	Nordstrand 2
TORSDAG	05.12.2013	20.45	Nordstrandhallen	Nordstrand 2	Stabæk 2
SØNDAG	08.12.2013	14.45	Nordstrandhallen	Nordstrand 2	LFH09
LØRDAG	04.01.2014			Stabæk 2	Nordstrand 2
LØRDAG	11.01.2014			Sarpsborg	Nordstrand 2
TORSDAG	16.01.2014			Nordstrand 2	Skogstrand
TORSDAG	23.01.2014			Nordstrand 2	Rygge
LØRDAG	25.01.2014			Nordstrand 2	Asker
ONSDAG	05.02.2014			Lunner	Nordstrand 2
SØNDAG	16.02.2014			Nordstrand 2	Follo
LØRDAG	01.03.2014			Storhamar 2	Nordstrand 2
ONSDAG	12.03.2014			Fjellhammer	Nordstrand 2
LØRDAG	22.03.2014			Nordstrand 2	Vestli
SØNDAG	06.04.2014			LFH09	Nordstrand 2



DIN LOKALE ELEKTRIKER

Vi utfører alt av elektriske installasjoner.
Kom og besøk vårt showrom.

- Utstilling av belysning, designmateriell og styringssystemer til lys og varme
- El-kontroll • Internkontroll • Enøk



AUTORISERT EINSTALLATØR

ELEKTRIKER

tjenesten as

Ekebergveien 312, 1166 Oslo Telefon 23 16 80 70
firmapost@etjenesten.no

VI STØTTER HÅNDBALLEN PÅ NORDSTRAND!

**POLYFLOR™**
COVERING THE WORLD

POLYFLOR NORDIC
www.polyflor.no



*Godt, tradisjonelt bakverk
i ditt nærmiljø!*

NORDSTRAND CONDITORI

Langbølgen 39
Tlf. 22 28 74 00

Åpningstider:

Mandag - fredag 08.00 - 17.00

Lørdag 08.00 - 16.00

Søndag 10.00 - 16.00

Besøk oss på www.nordstrandconditori.no

Takstmannen Øst
alltid i distriktet

- Verditaksering
- Våtromsvurdering
- Skadetaksering

Medlem av NTF

Telefon 22 29 55 65 Mobil 91 58 49 30
www.takstmannenost.no

- en komplett leverandør for den profesjonelle håndverker!



www.ardex.no

Hvor kreativt bør et begravelsesbyrå være?



Ikke så veldig. Men vi skal alltid være nytenkende nok til å fange opp nye tankesett og nye behov. Det inngår i tradisjonen vår. Og det er nødvendig for å kunne bistå mennesker i sorg på en god og personlig måte.

wang
NORGES ELDSTE BEGRAVELSESBYRÅ

WANG NORDSTRAND: TLF 23 16 83 30
WANG MAJORSTUEN: TLF 23 19 61 50
OLAV WERNER GRÜNERLØKKA: TLF 22 35 40 10
OLAV WERNER STABEKK: TLF 67 12 19 89
WANG HASLE: TLF 23 16 83 25
WANGBEGRAVELSE.NO

NORDSTRAND-DUO PÅ GAMLE TRAKTER

Jentene ser fram til å spille hjemmekampene i Bjørnholt-hallen. - Det er litt stas å være tilbake, sier kantspiller Thea, som kom til Nordstrand da hun var 13-14 år gammel.

I mange år var jentene lagvenninner i Bjørndal før Thea gikk til NIF. - Vi spilte i Bjørndal da vi var små. Vi har lært håndball med hverandre, sier Thea.

- Hva betyr det for dere å spille på samme lag igjen?

- Det er veldig moro det, sier Henriette. - Det er et nytt lag for begge to så det er hyggelig at man har noen man kjenner fra barndommen, skyter Thea inn.

Kantspilleren ble kastet inn i seniortroppen i april/mai.

- Det var overraskende. Jeg var ikke klar over at jeg skulle være med på elitelaget. Det er veldig stas å spille på øverste nivå og lære av mange gode spillere.

- Hva har du lært så langt?

- Jeg har lært veldig mye føler jeg. Bendik er en veldig flink trener og jeg har gode medspillere, sier Thea.

Også Henriette trives i Nordstrands blå og hvite drakt.

- Jeg er veldig fornøyd med valget jeg tok, sier Henriette om avgjørelsen om å forlate førstedivisjonslaget og erkerivalen Bækkelaget.

- Hvordan var det å debutere i Postenligaen?

- Jeg synes det har vært et nivå opp. Det er høyere intensitet og mer trening i å spille i eliteserien.

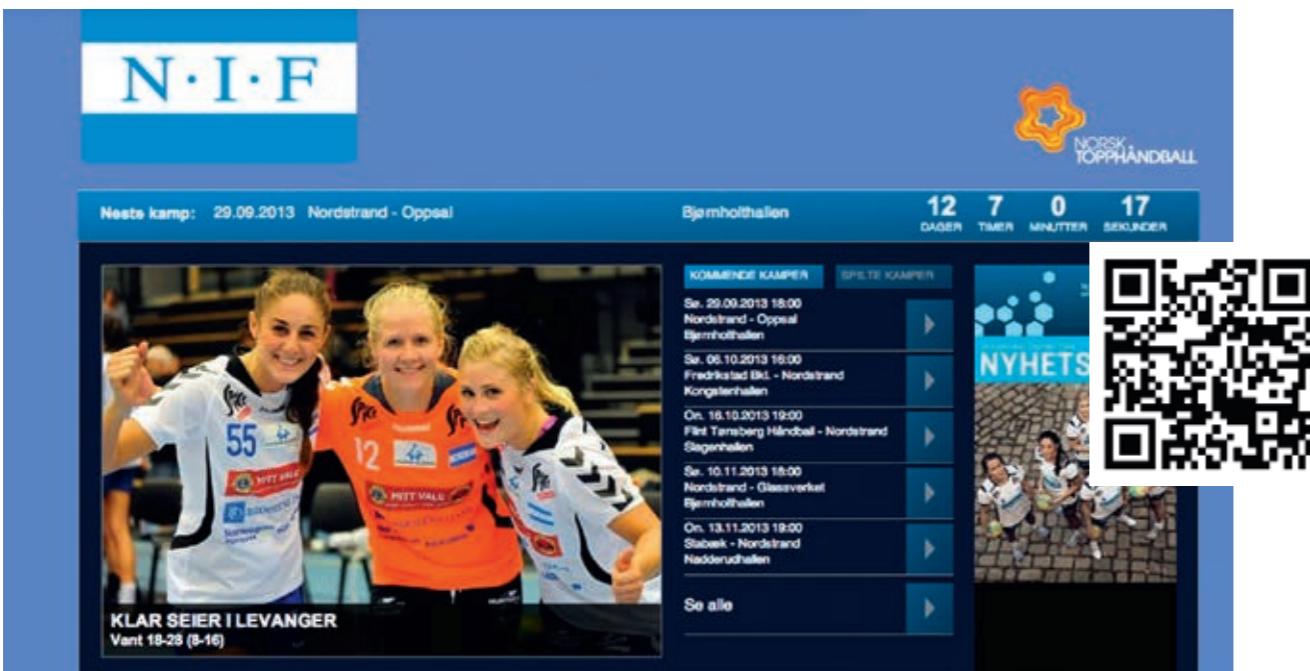
Nå føler hun at hun har blitt en bedre håndballspiller. - Jeg føler at jeg har utviklet meg etter at jeg kom. Jeg har mer å gå på, men jeg føler at jeg har tatt et steg, sier Henriette, som skryter av samholdet i laget. - Det er et inkluderende miljø, sier baksplilleren. - Det hjelper jo det når det er så mye trening, skyter kantspiller Thea inn.

- Hvordan skal dere få publikum på hjemmekampene?

- Vi skal spille god håndball og være underholdende nok, sier de to jentene.

BARNDOMSVENNINNENE HENRIETTE OG THEA HAR FUNNET HVERANDRE IGJEN I NORDSTRAND, OG HAR DET FREMDELES LIKE MORSOMT SAMMEN.

Nettside NIF og NDE



BEST

TRAFIKKSKOLE



DIN LOKALE TRAFIKKSKOLE!

FØRERKORT KLASSE: BIL, HENGER, MOPED, MC

Ekebergveien 178, 0152 Oslo
41 43 79 79 & 41 72 79 79
post@best-trafikkskole.no
best-trafikkskole.no

Det fins andre måter å få i seg
D-vitaminer på enn å spise fet fisk



Med Solpasset fra Brun og blid
får du enda mer sol for pengene.

Bare fyll kortet opp med hvilket
beløp du vil, så gir vi deg
20% mer soltid.

Brun og blid

Åpningstider: Mandag-fredag 07.30-23.00, lørdag 09.00-19.30, søndag 10.00-23.00.
Nærmeste Brun og blid solsenter finner du ved å sende: **BB HVOR** til 1960

Besøk oss på facebook: www.facebook.com/Brunogblid
Grønt nr: 800 34 033, www.brunogblid.no

**DIN
NESTE
SNØFRESER!**



STIGA®

www.stiga.no

Din servicestasjon på Nordstrand

- dekkservice
- oljeservice
- skift av lyspærer
- skift av vindusviskere

Utføres også på lørdager!

Statoil Nordstrand
Oberst Rodes vei 39 b
Tlf 22 29 38 17



STATOIL



På byen med gjengen?

Foreninger, idrettslag, store og små selskaper

Vi reserverer gjerne bord. Hvis du ønsker det fikser vi også en koselig, liten avdeling – bare for dere!

EGON
RESTAURANT

Vi kan tilby:

Lunch • Forretter • Steaks • Fiskeretter • Pizza • Fajitas
• Lasagne • Taco • Hamburger • Salater • Dessert

Det er lurt å være ute med bestilling i god tid.

EGON Nordstrand – Ekebergveien 228 b
Telefon 22 29 55 88 – egon.no

ADVOKATENE PÅ NORDSTRAND

Bennin, Brataas & Fjeldheim mna.

Familie - arv - skifte - skatt

Ektepakt - testament - samboeravtale

Fast eiendoms rettsforhold

Bygg- og entrepriserett - mangler ved boligkjøp

Alm. praksis

Tlf. 23386400 - Faks 23386401

Ekebergvn. 228 C / Sæterkrysset Nordstrand

www.advokatnor.no

Velkommen til
Bjørnholthallen
sesongen 2013/2014
Nordstrand Damer Elite



Nordstrandskortet i salg nå!

Nordstrand er tilbake i Postenligaen og det er nå mulig å sikre seg sesongkortet for 2013/2014!

Nordstrandskortet koster kr 1000,- og inneholder følgende:

- Adgang for **én voksen og ett barn** til alle NIF sine hjemmekamper
- Adgang for **én voksen** på alle Nordstrand sine aldersbestemte- og 2. divisjonskamper i Nordstrandhallen
- Gode sitteplasser på tribunen i avgrenset område
- Lett bevertning før og under kampene

Kortet gjelder ikke for NM- og sluttspillkamper, samt Bring- og Landsserien

Nordstrand
IDRETTSFORENING



FOR BESTILLING:

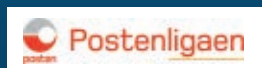
Send en e-post til alexander@nordstrand-if.no eller ring Alexander på 908 35 524

Vi vil med dette ønske sponsorer, støtteapparat
og supportere velkommen til en ny sesong.

Følg Nordstrand Dame Elite på facebook!



Nordstrand
IDRETTSFORENING



nordstrandhandball.no nordstrand-if.no