



## Idrettslaget på Kjelsås / Grefsen 2015 - 2016

Vi skal gjøre Kjelsås / Grefsen til et enda bedre sted å bo!

**K**lubbfølelse **I**drettsglede **L**agånd

# Torshov Sport

torshovsport.no

## Klubbspesialisten i Oslo!



**MEDLEMMER I KJELSÅS IL  
FÅR KLUBBPRISER!**

Vi hjelper deg med riktig sportsutstyr i våre spesialbutikker på Torshov. Unikt utvalg av utstyr til fotball, løp, hallidrett, sykkel, ski og hockey. Velkommen til oss!

### 5 BUTIKKER PÅ TORSHOV:



1. Klubbsservice
2. Løp
3. Fotball

4. Hockey og bandy
5. Ski og friluft



**Norges ledende fotball-  
butikk på nett!**

**SJEKK UTVALGET I VÅR NETTBUTIKK!**

torshovsport.no



Du holder nå tiende utgave av "Ranselposten" i hånden. Den informerer om Kjelsås idrettslag og hva vi kan tilby deg av aktiviteter.

Kjelsås IL er et fleridrettslag som tilbyr mange aktiviteter innen flere idrettsgrener, året rundt. Idrettslaget har som visjon at vi skal medvirke til å gjøre Kjelsås/Grefsen til et enda bedre sted å bo. Vi ønsker å være et idrettslag der alle kjenner seg velkommen, og der vi legger til rette både for breddeidrett og for dem som ønsker større satsing.

Blant våre meste populære aktiviteter er Allidrett for gruppen 4-6 år. Nytt av året er at vi fra høsten vi starter Idrettsskole for 6-7 åringer som går gjennom et skoleår. Her får barna en introduksjon i den enkelte idrett. Disse gir en innføring for våre yngste i bydelen slik at de lettere skal finne en idrettsgren som passer for den enkelte. I tillegg finnes også de forskjellige idrettskolene i ferier, som gruppene arrangerer.

Idrettslaget har over 3400 medlemmer hvorav 2800 er under 25 år. Det betyr at mange i bydelen deltar i sunne aktiviteter hos oss. Vi ønsker stadig å forbedre tilbudet til de yngre, men også få flere medlemmer. Vi vil også gjerne gi et passende tilbud for dem som ønsker et lavterskeltilbud. Er du ikke medlem, er du hjertelig velkommen til å melde deg inn på vår hjemmeside [www.kjelsaas.no](http://www.kjelsaas.no) eller bruk innmeldingsskjema i dette hefte.

Gjennom idretten vil du få tilbud om felles trening, du får gode venner og inngår i den store idrettsfamilien. Kjelsås idrettslag ønsker alle, små og store, velkommen til å bli med i vårt store fellesskap!

## **Velkommen til oss!**

Vennlig hilsen  
Ivar Christiansen  
Leder Hovedstyret Kjelsås IL



Foto: Kristin Tufte Haga - NAB.NO

## INNMELDINGSSKJEMA

Jeg/vi ønsker medlemskap i Kjelsås Idrettslag (hovedmedlemskap).

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr./sted \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Fødselsdato: \_\_\_\_\_

Ved familiemedlemsskap, vennligst fyll inn navn og fødselsdato på de som inngår. *(Familiemedlemskap 2 voksne + to barn under 19 år).*

Navn: \_\_\_\_\_ Født: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_ Født: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_ Født: \_\_\_\_\_

## Gruppetilknytning

☐ Allidrett    ☐ Alpin    ☐ Basket    ☐ Fotball    ☐ IPU

☐ Håndball    ☐ Langrenn    ☐ Orientering    ☐ Trim

Du kan også melde deg inn på våre hjemmesider [www.kjelsaas.no](http://www.kjelsaas.no) via Minldrett eller sende en e-post til [kontoret@kjelsaas.no](mailto:kontoret@kjelsaas.no)

Priser:

Barn kr. 475,-, Voksen kr. 625,-, Familie kr. 1.300,-

## Allidrett for barn - 4 til 6 åringer



Målet er å få barna glad i idrett og fysisk aktivitet. Tilbudet er et meget populært opplegg med allsidig bevegelsestrening for barn mellom 4 og 6 år. Vi har rundløyper, lek med baller, erteposer, rockeringer, trampoline, airtrack, sangleker, fallskjerm osv. Mandag og tirsdag ettermiddag gjennom hele skoleåret møtes vi i gymsalen på Disen skole, og tirsdager og torsdager i hallen på Grefsen stadion. Det er partier med 16 barn. En voksen må følge barnet og hjelpe til under trening.

*Oppstart er medio september 2015*

Kontaktperson for info og påmelding:

Hege Kommandantvold

Mob: 926 20 885

E-post mail: [allidrett@kjelsaas.no](mailto:allidrett@kjelsaas.no)

Web: [www.kjelsaas.no/allidrett](http://www.kjelsaas.no/allidrett)



## Idrettsskole - Nytt tilbud til 1. klassinger



Idrettsskolen er en introduksjon til idrett, samhold og sunne aktiviteter. Den vi innholde varierte aktiviteter, som skal motivere barna og gi positive opplevelser. Barna kan selv få danne seg et bilde av hva de syns er gøy. Idrettsskolen skal ha gode instruktører og en størrelse på gruppene som gjør at alle blir sett.

### **Idrettsskolens hovedmål**

Å skape et godt og variert aktivitetstilbud hvor barn får utvikle seg både fysisk, psykisk og sosialt. Her får de få mulighet til å prøve seg i flere idretter og i flere ulike miljøer. Her vil trygghet og mestringsopplevelser sammen med andre stå i fokus.

**Kontaktperson for info og påmelding:**

Hege Kommandantvold

Mob: 926 20 885

E-post mail: [allidrett@kjelsaas.no](mailto:allidrett@kjelsaas.no)

Web: [www.kjelsaas.no/allidrett](http://www.kjelsaas.no/allidrett)



Orientering



Basket



Håndball



Alpin



Langrenn



Fotball

Kjelsås Alpin har et bredt idrettslig tilbud til alle aldersklasser og ferdighetsnivåer. Alpingruppa, med ca 200 løpere, gir utviklingsmuligheter for alle de som synes det er gøy å trene regelmessig i et trivelig idrettsmiljø. Vi setter våre mål i form av mestring og langsiktig utvikling.

## 1-4 klasse

For de yngste har vi en fantastisk arena i Trollvann. Å la barna få muligheten til å utøve idrett i dette miljø, er noe vi ikke ville vært foruten. 1-2 klasse trener en gang i uken på Trollvann og turn en gang i uken, i hallen på Grefsen Stadion. De har også mulighet for å være med på skiskolen. Ønsker barna mer aktivitet, f. eks. i helger, får 3-4 klasse tilbud om skitrening på Trollvann 2 ganger pr.uke. Telenorkarusellrenn, arrangeres for disse alders gruppene.

Det er klubbmesterskap på slutten av sesongen. Utenom skisesongen har disse alders gruppene, tilbud om turn trening i hallen på Grefsen både vår og høst.



## U12 – 5-6 klasse

I vår U12 gruppe har man muligheten til å velge om man vil trene to eller tre ganger i skisesongen. Mesteparten av treningen er i Trollvann/Grefsenkleiva. Men vi tilbyr også noen økter i Wyller, for å gi progresjon i utfordringene. Det er også tilbud om ca. 25 skisamlingsdøgn. Vinterens store høydepunkt, er Norges største barneskirenn på ÅL, Bendit alpinfestival.

Utenom skisesong tilbyr vi barmarkstrening to ganger pr.uke i tillegg til noen helger.



## U14 – 7-8 Klasse /U16 -9-10 klasse

Disse alders gruppene trener tre ganger pr. uke i skisesong. I tillegg til ca. 40 skisamlings døgn. Utenom skisesong, trener vi barmark 3-4 ganger pr. uke. I tillegg til at det settes krav til egentrening. Klassene kjører kvalifiseringsrenn i Oslo skikrets, noe som gir puljeinndeling i Landsfinale og Hovedlandsfinale.

## Oslo alpinfestival

Med våre verdier i bunn, arrangerer vi alpinfestivalen, et arrangement vi er stolte av. Her er skiglede og alpint i fokus for alle. En to dagers festival i mars, med konserter og salgsboder, men det viktigst av alt skirenn for alle barn. Alpinsportens store dag i Oslo området.



## Velkommen til alpingruppa

Arild Olsen, e-post: [alpin@kjelsaas.no](mailto:alpin@kjelsaas.no) Mob: 46500915 Web: [www.kjelsaas.no/alpin](http://www.kjelsaas.no/alpin)

# Basketball



Kjelsås IL Basket har et bredt tilbud til alle aldersklasser og ferdighetsnivå. Flere av våre lag gjør det svært godt – men felles for alle er at vi legger vekt på at basket skal være gøy! Vår "hjemmearena" er Engebråthallen, her spilles alle hjemmekamper.

## Basketskole for 2-3. klasse

Basketskolen retter seg mot barn som har lyst å prøve på basket som idrett. Oppstart er etter høstferien, og "sesongen" varer frem til påske. Tidspunkter finner du på våre nettsider.



## Lag fra 4. klasse til senior

Vi bruker i størst mulig grad treningsmuligheter i nærområdet – primært Grefsen og Disen barneskoler, og Engebråten. For de litt eldre lagene er det aktuelt å bruke også andre muligheter.

Vi har lag fra 4. klasse til seniornivå, på både dame- og herresiden (t. o. m. "mosjonistlag"). Eldre spillere fungerer ofte som trenere for de yngre lagene, men vi er også så heldige at vi

har mange godt voksne trenere, som trener og inspirerer spillere fra de yngste opp til seniornivå. Vi satser bevisst på å ha gode trenere for at alle lag skal ha mulighet til å utvikle seg.

## Åpen hall på Engebråten fredag 19.30 - 21.00.

Fredager har vi åpen hall i Engebråten. Inkludering er et viktig prinsipp, og det spilles på tvers av alder og ferdigheter. Åpen hall er en fin anledning til å lære mer om basket, og bli kjent med andre spillere.

## Har du lyst til å prøve på basket?

Vi leter alltid etter nye basketballspillere. Du er velkommen til å prøve – ta kontakt med oss, så finner vi frem til riktig lag for deg!

Noen lag begynner treningene rett etter sommerferien, andre nærmere høstferien når fotballsesongen er slutt. Mer informasjon om lag, lagledere, treningstider, påmeldingsskjema osv finner du på vår hjemmeside [www.kjelsaas.no](http://www.kjelsaas.no)

## Kontaktperson for info og påmelding:

E-post: [basket@kjelsaas.no](mailto:basket@kjelsaas.no)

Web: [www.kjelsaas.no/basket](http://www.kjelsaas.no/basket)



# Fotball



Fotballgruppa er den største i Kjelsås Idrettslag, og har aktive spillere helt fra 5-årsalderen til Old Boys. Vår visjon er "Fotball for alle". Det betyr at vi ønsker å ha flest mulig, lengst mulig aktivisert i fotballklubben vår. Gjennom en stor bredde skal vi også lage topp. Fokusområdene lokal tilhørighet, klubbstyrt utvikling, sterk foreldreinvolvering og utfordringer på alle nivåer skal gjenspeiles i hvordan klubben og aktivitetene styres.

## Lagsaktiviter

Alle er velkomne til å delta aktivt på et av våre lag. Lagene etableres i 6-årsalderen, og vi har lag på jente- og guttesiden opp til seniornivå.



## Øvrige tilbud

### TelenorXtra

Dette er et fotballtilbud for barn som ønsker å spille fotball etter skoletid. På TelenorXtra, vil barna ha det gøy sammen med venner og lære fotballferdigheter. I tillegg vil barna lære om sunt kosthold, og menneskelige ferdigheter og verdier som konsentrasjon, samarbeid, innsats, omsorg, fair play, m.m. Det faglige innholdet er fundamentert i teori og erfaring om barns utvikling og behov, samt hvordan en bør tilrettelegge for læring og mestring gjennom lek, individuell tilpasning og et godt miljø.



### Lek med ball

Tilbud for 5-åringer. La barna lære mer fotball gjennom lek med ball. I løpet av 11 samlinger vil kyndige instruktører sørge for at barna opplever glede, mestring og vennskap med fotball. Dette ønsker vi å oppnå ved å fokusere på koordinative og tekniske øvelser, lek med ball og riktig organisering.

## Fotballskoler

Vi har fotballskoler i sommer-og høsteferien for jenter og gutter 7-14 år. På sommeren har vi FerieFotball den første uken av sommerferien og den tradisjonsrike Fotballskolen den siste uken av skoleferien. Dette arrangementet har de siste årene hatt rundt 200 deltakere. Instruktører er A-lagsspillere og juniorspillere med aktivitetslederkurs i barnefotball.



## Lørdagstreffen



Dette er et gratistilbud for jenter og gutter fra 5-12 år og krever ingen form for påmelding. Kjelsås Fotball stiller med nødvendig utstyr og våre trenere i barnefotballen organiserer øvelser og smålagsspill. Lørdagstreffen arrangeres deler av sesongen på lørdager kl. 10.30 - 12.00 på Grefsen Stadion.

Les mer om våre tilbud og påmeldingsfrister på [www.kjelsaas.no/fotball](http://www.kjelsaas.no/fotball)

Er du interessert i fotballgruppa, ta kontakt med oss:

## Kontaktperson for info og påmelding:

Daglig Leder, Dag Halvorsen – Tlf: 22 22 90 90 -E-post [fotball@kjelsaas.no](mailto:fotball@kjelsaas.no)

Leder i fotballgruppa, Alexander Rein – Tlf: 97 05 10 08 -

E-post: [alexander@kjelsaas.no](mailto:alexander@kjelsaas.no)

# sunsthaimat

Tlf. 99 321 321 [catering@sunsthaimat.no](mailto:catering@sunsthaimat.no) Lettvintveien 39 0487 Oslo

# Håndball



Håndballgruppa i Kjelsås er en av de største i Oslo, med over 70 lag og 550 aktive spillere. Hjemmebanen vår er Kjelsåshallen, men vi trener også i Grefsenhallen og andre haller. Her trener vi, spiller kamper, blir gode med ball og har det gøy sosialt – vil du være med?

## Når du er yngst

Når du er 7 år kan du begynne på Mini, vår håndballskole for de yngste spillerne. Mini trener på fredager kl. 5 i Kjelsåshallen. På Mini treningene lærer du å kaste og leke med ball, du trener på å spille håndball og du lærer å være en del av et lag. Du er med på cuper og du får premier!



## Når du er litt eldre

Fra du er 8 år spiller du seriekamper med laget ditt. Det er plass til både deg som kan håndball fra før og deg som vil være med noen ganger for å se om det er gøy. I Kjelsås har vi flere lag som er blant de beste i landet i sin årsklasse – vi er mange, vi har flinke trenere, vi er gode og vi har det gøy!



## Kristian Kjelling

- ble en av verdens beste håndballspillere etter å ha spilt 10 år i Kjelsåshallen – hvor god vil du bli?



Ta kontakt med oss på [handball@kjelsaas.no](mailto:handball@kjelsaas.no), så finner vi det riktige laget for deg og når de trener. Eller ring oss:

Sportslig leder Anders Pettersen, 928 84 842

Leder i håndballgruppa Knut Sundby, 917 05 551

E-post: [handball@kjelsaas.no](mailto:handball@kjelsaas.no)

Web: [www.kjelsaas.no/Handball](http://www.kjelsaas.no/Handball)





Langrennsgruppa i Kjelsås Idrettslag er en av de ledende i Norge, både i bredde og topp. Våre over 950 aktive langrennsløpere spenner fra 6-åringer til godt voksne turløpere.

Aktivitetene våre skaper skiglede og trivsel i alle grupper. Målet for de yngste er å ivareta en stor bredde med lek-orientert trening. Etter hvert som barna blir eldre vil spesifikk langrennstrening gradvis bli introdusert. Lek og mange barn i aktivitet preger kveldene på Løkka gjennom hele vinteren!

Langsetløkka har alltid vært tilholdsstedet for Kjelsås Langrenn. Området brukes aktivt gjennom hele sesongen. Høsten 2015 vil også et nytt flott anlegg stå ferdig på Linderudkollen, som vil være med på å gi barn i alle aldre enda bedre ski- og treningsforhold.



For tiden starter tilbudet med 6-årsgruppa (1. klassinger) som trener 1 gang pr. uke. Treningsdag for 1. klassinger sesongen 2015-2016 blir tirsdager 17.30-18.30 (med forbehold). Treningene starter opp etter høstferien.

På treningene for de yngste skal vi leke, ha det gøy og øve på grunnleggende skiferdigheter. Vi har barmarkstrening/lek i skogen rundt løkka frem til snøen kommer, hvor vi

selvsagt fortsetter med lekpreget trening på ski!

For gruppene 6-9 år vil det bli avholdt informasjonsmøte for nye foreldre/foresatte i løpet av september 2015 på klubbhuset/Varmestua på Langsetløkka.



Følg med på hjemmesiden når det nærmer seg for å lese om dato og tidspunkt for infomøtet! <http://langrenn.kjelsaas.no>



Hver ny årsgruppe er «selvdrevne», dvs. at det er foreldre i gruppa som er trenere og oppmenn, selvsagt med bistand fra all kompetanse som er i Langrennsgruppa. Dersom du som forelder vet at du ønsker å bidra som trener eller oppmann så ta kontakt med undertegnede.

### Kontaktperson for info og påmelding:

Nestleder i Langrennsgruppa: Jon R. Solsrud, mobil; 91 86 68 87,

E-post: [nestleder.langrenn.kjelsaas@gmail.com](mailto:nestleder.langrenn.kjelsaas@gmail.com)

Du finner mer informasjon om Kjelsås Langrenn på;

<http://www.langrenn.kjelsaas.no>



**KJØP KJELSÅS SKITØY PÅ**  
**teamorder.no**

Se skigruppens hjemmeside for mer informasjon.

**WEBSHOP  
ÅPNER I  
OKTOBER**

**TRIMTEX**  
— Custom sportswear —

**IPU** (Idrett for personer med utviklingshemming.)



IPU er en gruppe i Kjelsås IL med ca 40 medlemmer. Vi har diverse trening som gym, løping, boccia svømming, fotball og ski.

Vi trener i hallen på Grefsen stadion  
hver mandag 18.00 til 19.00.  
Svømmetrening hver onsdag.



Kontaktperson

April Stilley, E- post: [aprilstilley@yahoo.no](mailto:aprilstilley@yahoo.no)

## Orientering



Orienteringsgruppa i Kjelsås Idrettslag har som mål å gi et breddetilbud til voksne og barn på Kjelsås som er interessert i orientering. Våre aktiviteter skjer i nærområdet. Kjelsås har en unik beliggenhet med marka som nabo og et fint terreng for konkurranse, trim og mosjon. Gjennom lek og aktiviteter i utemiljøet aktiviserer vi barn for å skape et trygt miljø og interesse for orientering. Vi har ukentlige treninger i sommerhalvåret med opplegg som skal utvikle o-ferdigheter. KIL-orientering er åpen for alle uansett alder og ambisjonsnivå. For de som vil drive med orientering som mosjon, kan vi henvise til vårt turorienteringsopplegg Maridalten. Med 75 poster i nærområdene er det et ypperlig tilbud som varer fra 1.mai til 15. oktober.



For de som ønsker å delta i orienteringsløp, viser vi til løpsserien Nordmarkskarusellen, Dette er et samarbeidsprosjekt med andre orienteringsklubber i Oslo vest, og består av 6 løp der Kjelsås har ansvaret for ett av arrangementene. Mer informasjon om Nordmarkskarusellen finner du på deres hjemmeside [www.nordmarkskarusellen.com](http://www.nordmarkskarusellen.com)

Vil du vite mer, ta da gjerne kontakt med vår kontaktperson:

Hilde Ståhlbrand, mob: 908 92 330, e-post: [hildesta17@gmail.com](mailto:hildesta17@gmail.com)



## Treningssteder og arenaer.

Klubben har egne anlegg og disponerer en rekke flotte anlegg i nærområdet. I tillegg leier vi ytterligere tid på andre arenaer.

### **Grefsen Stadion**

kunstgress anlegg med  
undervarme  
(miljøvennlig jordvarme)

### **Myrerfeltet**

kunstgress anlegg og  
gressbane

### **Kjelsåsmyra**

kunstgress anlegg

### **Stadionhallen**

flerbrukshall, apparater  
og airtrack

### **Kjelsåshallen**

flerbrukshall

### **Grefsenhallen**

flerbrukshall

### **Engebråtenhallen**

flerbrukshall

### **Disen skole**

gymsal

### **Langsetløkka**

Ski, varmetue og  
apparatpark

### **Linnerudkollen**

Ski, snøkanonanlegg

### **Oslo Skisenter**

Trollvann og Grefsen-  
kleiva





## Kontaktdetaljer

Klubbadministrasjonen har kontorer i klubbhustet på Grefsen Stadion. Er det noe du lurer på er det bare å kontakte oss.

**Telefon 22 22 50 03 - E-post: [kontoret@kjelsaas.no](mailto:kontoret@kjelsaas.no)**  
se også våre hjemmesider [www.kjelsaas.no](http://www.kjelsaas.no)  
Besøksadresse: Neptunveien 8-12

## Kontaktpersoner

Daglig leder

Truls Nygaard - Telefon 90 10 43 43 - e-post [truls@kjelsaas.no](mailto:truls@kjelsaas.no)

Klubbsekretær

Bodil Hunnålvatn Haagensen - Telefon 22 22 50 03 - e-post [kontoret@kjelsaas.no](mailto:kontoret@kjelsaas.no)

Regnskapsansvarlig

Eva Aasebø - Telefon 97 05 73 99 - e-post [regnskap@kjelsaas.no](mailto:regnskap@kjelsaas.no)

## Kontortider

Mandag – Fredag, kl 09.00 – 15.00 - Juli stengt

## Kraft til idretten slår to fluer i ett smekk!

Pengestøtte til idrettslaget ditt og billigere strømregning til deg! For hver kWh du forbruker, betaler Kraft til idretten 1 øre direkte til idrettslaget du har valgt å støtte. Det kan bli mye penger for klubbene som får mange venner med på laget. Bytt! Spar! Og støtt idrettslaget ditt!

Få en av markedets beste strømvavtaler

- **BYTT** til Idrettsstrøm
- **SPAR** penger
- **STØTT** ditt idrettslag

For hver kWh du bruker går 1 øre i Idrettsstøtte til klubben du har valgt (bedrift 0,5 øre/kWh i Idrettsstøtte)

- Enkelt å bytte
- Ingen bindingstid
- Kraft til idretten ordner alle formaliteter



## Vil du gi din støtte til KJELSÅS IDRETTSLAG?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest.



Vi oppfordrer deg til å støtte oss i KJELSÅS IDRETTSLAG.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping. Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent\* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnnersjanse reduseres. Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago. Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

### Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send Grasrotandelen 975663450 til 2020

For mer informasjon se [www.norsk-tipping.no](http://www.norsk-tipping.no) \*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.

**Kjelsås IL har i dag 772 Grasrotgivere og vi ønsker å takke alle disse for at de valgte å støtte oss.**

**Hudpleie • Fotpleie • Shellac • Botox/ Filler  
Vippe Extension • Hull i ørene**

**GREFSEN**  **HUDPLEIE**  
Tlf: 22 22 30 10 [www.grefsenhudpleie.no](http://www.grefsenhudpleie.no)

**45** ÅRS  
ERFARING



# SOL- INNSYN SKJERMING

- Plisségardin
- Persienser
- Lamellgardin
- Facette
- Silhouette
- Rullgardin
- Myggnetting
- Markiser



Stort utvalg av farger og design, [luxaflex.no](http://luxaflex.no) – Rask levering & god service, **ALLTID!**

**DU FÅR DET PÅ RUNE'S – MÅLTAGING – MONTERING!**

**PRISMATCH!** Kom og se vår nye LUXAFLEX EXPERIENCE SHOP **PRISMATCH!**

**Rune's** a

Tlf. 22 15 30 50 • [www.runes.no](http://www.runes.no) • [post@runes.no](mailto:post@runes.no)

UTSTILLING OG BUTIKK i Kjelsåsveien 130.  
Åpent: 10–18 (10–16).



“Like oss” Runes på Kjelsås



# Østlandske

## Eiendomstjenester AS

Totalleverandør av eiendoms-service til kontorer og næringsbygg

Totalleverandør innen renhold

- Kontorer
- Butikker
- Bilbutikker
- Lager
- Borettslag
- Renhold av barnehager



Spesialisert oss på renhold og vedlikehold av naturstein og Terrazzo.

Garasjevask • Renhold av garasjeanlegg



### Kontakt

Einar

93 05 07 88

E-post: [Einar@osteie.no](mailto:Einar@osteie.no)

Suresh

47 24 61 93

E-post: [Suresh@osteie.no](mailto:Suresh@osteie.no)

orgnr: 995 879 107

Østlandske Eiendomstjenester AS, Sinsenveien 51, 0585 Oslo - [www.osteie.no](http://www.osteie.no)

*Snakk med oss*  
**OM FORSIKRING!**

Kontakt oss på telefon 22 15 85 20  
eller e-post [roland.assuranse@if.no](mailto:roland.assuranse@if.no)

**Roland assurance**  
medlem av [assurandør.no](http://assurandør.no)





# Din lokalmegler i Nordre Aker

Vi i PRIVATmegleren Renommé vet at et godt idrettsmiljø er en av flere viktige ting som bidrar til et godt bomiljø. Derfor er vi stolt sponsor av Kjelsås IL.

Skal du selge bolig eller er på boligjakt, ta gjerne kontakt med oss i PRIVATmegleren Renommé.

Grefsenveien 126  
Tlf 22 09 33 10 • [privatmegleren.no](http://privatmegleren.no)

**PRIVATmegleren**  
Renommé  
Norges eiendomsmeglerkjede