

MAGASINET AV OG FOR GRESSVIKFOLK

GressVikingen

NOVEMBER 2026

GIF KICKOFF CUP

Den største cupen på 16 år i Trondalen

1 445 **klubbmedlemmer** er ny rekord og gjør GIF til en av byens største S. 8

50 nye **ungdomsjobber** når MAX Burgers kommer til Ørebekk S. 10

34 **kvinner** kom på det første møtet i det nye kvinnenettverket S. 13

80 **kilometer** på tolv runder i Gressvikmarka S. 30

GOD MAT HELE DAGEN.



Prøv vår nye **Focachette**, velg blant ferskt **påsmurt**, **middagsretter i skål** eller **dagens varme rett over disk.** Velkommen til Tasty!

MAT TIL HELE LAGET.

Sjekk ut våre store porsjoner til lag, selskap og catering. Enkelt, rimelig og smakfullt.



2.5 kg BALI KYLLING u/ris



2.5 kg BIFF STROGANOFF u/ris



2.5 kg Chili Con Carne u/ris



2.5 kg LAPSKAUS



2.5 kg BOLOGNESE u/pasta



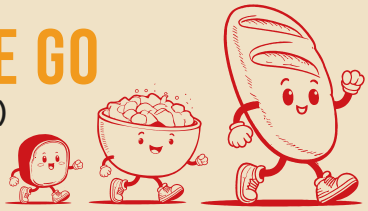
2.5 kg BIFFGRYTE u/mos



2.5 kg BUTTER CHICKEN u/ris

FOOD ON THE GO

Veumveien 34 (uno-x)
TLF 919 09 800
www.tasty.no



Tasty

I denne **utgaven**

Gressvikingen
November 2026



10
MAX Burgers kommer til Ørebekk



16
Et hus fylt med aktiviteter fra morgen til kveld



18
Den største cupen på 16 år



32
Sykkeldag med full fart i Trondalen

KLUBBEN

4 Thomas på ballen
8 1 445 medlemmer, en av de største klubbene
10 Fra Gällivare til Ørebekk
12 Gresvik IFs miljøkontakter
13 34 kvinner på det første møtet
14 Bli med og tren på GIF-Gymmen
16 Et hus som fylles med aktiviteter

FOTBALL

18 Den største cupen på 16 år i Trondalen
20 GIF Ultras inntar tribunen
21 En ny generasjon fotballjenter

HÅNDBALL

22 Knallsuksess med Storm Elektro Håndballskole
24 Stor delegasjon fra Gresvik IF i Skien
26 Gresvik IF ønsker å starte damelag

GIF-JOGGEN

28 Bjørnis og Sprinklet Opp fylte Trondalen med liv
30 Backyard Ultra Gressvikmarka

SYKKEL

32 Sykkeldag med full fart i Trondalen

OVERSIKT

36 Hvem er hvem i Gresvik IF

UTGIVER
Gresvik IF

OPPLAG
3 500 + digitalt

KONTAKT
marked@gresvikif.no

REDAKTØR
Rune Solbrekke

FORSIDEFOTO
Anita Kusowska-Pyjos

TRYKK
RK Grafisk



FAST SPALTE

Thomas på ballen

I denne spalten deler jeg litt stort og smått fra livet i Gresvik IF — tanker, planer og kanskje en historie eller to fra klubbhverdagen. Alltid med hjertet i GIF, og med ballen i spill for fellesskapet vårt.

THOMAS NÆSS · DAGLIG LEDER

FOTO: RUNE SOLBREKKE

Hvor går egentlig grensen for hva en idrettsklubb skal drive med?

Det spørsmålet har jeg tenkt en del på den siste tiden. Skal vi bare sørge for treningstider, kamper, drakter, dommere og baller? Skal vi måle hvor godt vi lykkes i antall seire, medlemmer og lag i seriespill? For meg er svaret ganske enkelt: Nei.

Et ansvar vi ønsker å ta

Fotballen og håndballen er — og skal fortsatt være — hjertet i Gresvik IF. Men rundt dette hjertet har vi bygget noe som er mye større.

Vi har passert 1 400 medlemmer. Vi har hundrevis av frivillige, trenere og ledere. Vi har anlegg som brukes fra morgen til kveld. Og ikke minst har vi en posisjon i lokalsamfunnet som gir oss både en mulighet og, mener jeg, et ansvar. Det ansvaret ønsker vi å ta.

Det siste året har kanskje vist tydeligere enn noen gang hvilken retning Gresvik IF er på vei i. Hurrød Aktivitetshus har gått fra å være tegninger, møter, søknader og ganske hårete planer til å bli et hus fullt av mennesker og aktivitet. Her møtes skole, fritid, kommune, idrett og frivillighet. Det er akkurat dette samspillet vi har hatt tro på hele veien.



Folksomt i akebakken ved Hurrød Aktivitetshus i vinter. Foto: Rune Solbrekke.

Et behov for flere møteplasser

Samtidig skjer det mye annet spennende. Vi har mennesker med demens som møtes gjennom fotballen. Vi ønsker å skape flere møteplasser for voksne og seniorer. Og nå har vi startet et kvinnenettverk på Gressvik — der 34 kvinner møtte opp allerede på det aller første møtet. Det forteller meg noe.

Det forteller at behovet for møteplasser kanskje er større enn vi tror. At mennesker ønsker å høre til. At det noen ganger ikke skal mer til enn at noen åpner en dør, setter på kaffen og sier: «Her er det plass til deg også.»

Og kanskje er nettopp dette noe av det viktigste en idrettsforening kan gjøre.

Vi skal selvfølgelig fortsatt juble når ballen går i mål i Trondalen, og når håndballjentene setter inn vinnermålet i Gressvikhallen. Vi skal utvikle spillere, trenere og lag. Vi skal ha ambisjoner på vegne av idretten vår. Men vi skal også se menneskene rundt oss.

Plass til alle

Barnet som ikke finner sin plass på et lag. Ungdommen som trenger et sted å være etter skolen. Den voksne som savner et fellesskap. Pensjonisten som trenger en grunn til å komme seg ut døra. Familien som er ny på Gressvik og ønsker å bli kjent med noen.

«Klubben der alle skal trives» kan ikke bare være fine ord vi bruker når vi presenterer Gresvik IF. Det må være noe vi forsøker å fylle med innhold hver eneste dag.

Vi kommer ikke til å lykkes med alt, og vi skal heller ikke forsøke å løse alle utfordringene i lokalsamfunnet alene. Det er nettopp derfor samarbeidet mellom kommunen, skolen, fritidstilbudene, næringslivet og frivilligheten er så viktig. Men Gresvik IF skal være med.

Målt på forskjellen vi gjør

For når vi har mennesker, møteplasser og engasjement — hvorfor skulle vi ikke bruke den kraften?

Jeg tror fremtidens idrettslag kommer til å bli målt på mer enn tabeller og resultater. De kommer også til å bli målt på hvilken forskjell de gjør der de hører hjemme.

Og akkurat der har vi fortsatt mye ugjort på Gressvik. Det synes jeg egentlig er ganske inspirerende.

Heia Gressvik!

Thomas Næss
Daglig leder, Gresvik IF



VIKEN MALER & HÅNDVERK

Mesterbedrift

Tlf: 909 25 299

Web: viken-maler.no



HURRØD AKTIVITETSHUS

Tren på **GIF-Gymmen**

Løpemøller, ergometersykler, romaskiner, frivekter og apparater. Tilgang via appen Salto KS.

115 har allerede meldt seg inn. Tilgangen ligger i mobilen, så du kommer deg inn når det passer deg, og du slipper å kjøre til byen for å trene.

I samme bygg finner du aktivitetssal, golfsimulator, sanse- og motorikkrom og klubbrom, så det er aktivitet i huset hele dagen.

> **900 kroner i halvåret er 150 kroner måneden.**

900kr/halvår*

*Krever medlemskap i Gresvik IF, 300 kr/år.
Les mer på side 14.

MELD DEG INN



FOTO: TRACKMAN

GIF GOLF · HURRØD AKTIVITETSHUS

Spill golf **hele året**

Golfsimulatoren vår er en Trackman, samme type som proffene på PGA-touren bruker. Radar og kameraer måler ballhastighet, spinn, utgangsvinkel, svingspor og køllehastighet etter hvert slag.

Simulatoren står innendørs i Hurrød Aktivitetshus, og booking gjøres i appen Sweetspot. Du oppretter profil på ett minutt, og er du på Gressvik, søker appen automatisk opp GIF-Golfen for deg. Da er det bare å velge en ledig time og betale. Adgangskode sendes på SMS.

> **Mens banene ligger under snø, er det alltid sesong her inne.**

250kr/time*

*Krever medlemskap i Gresvik IF, 300 kr/år.

MELD DEG INN

MEDLEMSTALLET TIL NYTT REKORDNIVÅ

1 445 medlemmer, en av de største klubbene i Fredrikstad

TEKST: RUNE SOLBREKKE · FOTO: ANITA KUSOWSKA-PYJOS OG RUNE SOLBREKKE



Trondalen syder av liv året gjennom, det samme gjør Gressvikhallen og Hurrød Aktivitetshus med rekordmange aktive medlemmer. Foto: Anita Kusowska-Pyjos.

Per oktober teller Gresvik IF 1 445 medlemmer. Aldri før har klubben vært større, og veksten de siste årene har vært formidabel. Dette vitner om at det drives godt på tvers av alle avdelingene, med attraktive tilbud som fenger både liten og stor blant bydelens 14 000 innbyggere.

Medlemmene fordeler seg på fotball, håndball, Ball og lek, sykkel, og tilbudene knyttet til Hurrød Aktivitetshus, der treningssenteret og golfsimulatoren hører hjemme.

Bredden er hele poenget. En klubb med bare fotball ville aldri nådd dette tallet i en bydel på Gressviks størrelse. Det er summen av tilbud som gjør at folk finner noe å være med på, og blir værende når interessen endrer seg.

Dette kreves for å være medlem

Tallet er heller ikke en anslått oppslutning. For å regnes som medlem må man betale klubbkontingenten på 300 kroner i året. Alle de 1 445 har altså gjort et aktivt valg.

Det er også verdt å merke seg hvem de siste årenes vekst har kommet fra. Aktivitetshuset har åpnet klubben for folk som ikke nødvendigvis spiller på et lag, men også medlemmene våre som trener på treningssenteret eller benytter seg av tilbudet med golfsimulatoren. I tillegg har vi hatt en stor vekst blant de yngste på Ball og lek.

Gjør oss mer robuste som klubb

«Medlemstallet har økt fordi vi vokser nedenfra og opp med store kull på Ball og lek, samt nytilførselen gjennom aktivitetshuset. De siste to årene har vi vokst med 300 medlemmer. Det betyr at klubben blir mer solid, både det økonomiske fundamentet og ikke minst at vi kan levere enda flere aktiviteter uka gjennom», sier Thomas Næss.

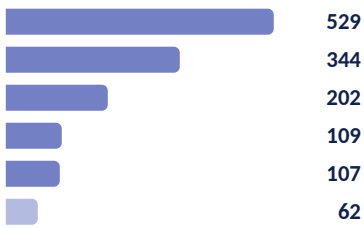


Håndballavdelingen vokser også, med større kull og flere som spiller lenger.



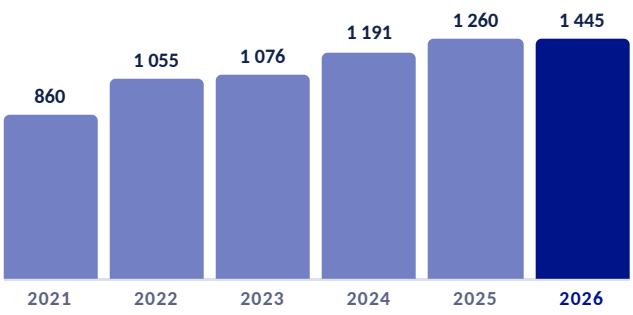
Sykkelavdelingen har planer om nye tilbud fremover.

MEDLEMMER PER AVDELING



Noen er med i flere grupper, så tallene kan ikke summeres. Øvrige: ungdomsstyret, Carpet Bowls og Lunsjgjengen. Kilde: Spond, oktober 2026.

MEDLEMSVEKST 2021–2026



Fra 860 i 2021 til 1 445 i oktober 2026 — en vekst på 68 prosent. Klubbkontingenten er 300 kroner i året.



Atle Syversen
MARKEDSANSVARLIG MAX BURGERS NORGE

NY SAMARBEIDSPARTNER

Fra Gällivare til Ørebekk – skal lage verdens beste burgere

Det begynte med en grillkiosk i Nord-Sverige i 1968. I dag har MAX Burgers restauranter i fire land — og den neste kommer på Ørebekk. Med etableringen tilfører de også rundt 50 arbeidsplasser, de aller fleste for lokale ungdommer, og et fond som hvert år skal gå tilbake til idretten i nærmiljøet. Vi har tatt en prat med markedsansvarlig Atle Syversen om etableringen som er rett rundt hjørnet.

TEKST: RUNE SOLBREKKE · FOTO: MAX BURGERS



MAX Burgers kommer til Gressvik og vil bli et godt synlig og smakfullt innslag på Ørebekk. **Illustrasjonsbilde.**

Skal bli verdens beste burgerkjede

MAX Burgers ble grunnlagt i Gällivare i 1968 av Curt Bergfors og Britta Fredriksson. Siden den gang har vi vokst fra en liten grillkiosk, den gang kalt X-grillen, i Nord-Sverige til en internasjonal burgerkjede med restauranter i Sverige, Polen, Norge og Danmark. Vi har som mål å bli verdens beste burgerkjede ved å servere de beste burgerne på en god måte. Og nå kommer vi endelig til Ørebekk og Gressvik.

Trenger ikke lenger å krysse grensen

Det er ingen tvil om at området er et godt handels- og trafikknutepunkt, som passer oss godt med både drive-thru og mange parkeringsplasser. Vi opplever også veldig positiv respons fra lokalbefolkningen, da vi gjennom årene har fått mange spørsmål om når vi åpner. Dessuten er vi godt kjent blant folk i området, og nå slipper man å reise helt over grensen for å spise MAX.

Gir deler av overskuddet tilbake

Å støtte lokal idrett har alltid vært viktig for MAX, helt fra starten. I tillegg vil samarbeidet med Gresvik IF inkludere et MAX-fond, der en fast sum hvert år vil gå direkte til å støtte lokale tiltak og bidra til at flere ungdommer får muligheten til å drive med sport. Vi ser veldig frem til samarbeidet i mange år fremover.

Skaper 50 nye ungdomsjobber på Gressvik

Vi vet at MAX for mange vil være deres første arbeidsplass og vei inn i arbeidslivet. Restauranten vil skape cirka 50 arbeidsplasser, og de aller fleste vil være lokal ungdom fra Gressvik, Ørebekk og Fredrikstad-området. MAX er en av Nordens største ungdomsarbeidsgivere, og vi ønsker å være en arbeidsplass der alle føler seg velkomne og får mulighet til å utvikle seg. Gjennom opplæring i vårt interne utviklingsprogram MAX Academy arbeider vi for å skape flere veier inn i arbeidslivet — og ikke minst inn i samfunnet.

MAX-fondet

En del av avtalen med Gresvik IF er et eget fond. En fast sum går hvert år direkte til lokale tiltak, slik at flere ungdommer får muligheten til å drive med idrett.

GRUNNLAGT
1968 i Gällivare i Nord-Sverige, av Curt Bergfors og Britta Fredriksson

ARBEIDSPLASSER
Rundt 50 på Ørebekk, mange av dem lokale ungdommer fra Gressvik

RESTAURANTER
Over 100 restauranter totalt fordelt på Norge, Sverige, Danmark og Polen

TRIVSEL · INKLUDERING · FAIR PLAY

Gresvik IFs **miljøkontakter**

Miljøkontaktene skal være til stede i klubben og bidra til trivsel, inkludering og Fair Play. De er samtalepartnere når det oppstår konflikter, de jobber med økonomisk inkludering og de er noen å gå til når noe er vanskelig. I Gresvik IF er det Stian Torgersen og Linda Kristiansen som har rollen.

TEKST: RUNE SOLBREKKE



Stian Torgersen
FOTBALL
Foto: Rune Solbrekke



Linda Kristiansen
HÅNDBALL
Foto: Thomas Næss

Stian Torgersen har fotball som hovedområde. Han er utdannet barnehagelærer med videreutdanning innen tverrfaglig psykososialt arbeid, og jobber med ungdom i institusjon og i ungdomspsykiatrien på Kalnes. De siste tre årene har han også vært miljøkontakt i Gressvik BMX.

«Rollen min vil i stor grad handle om å være til stede og bidra til et godt miljø. Jeg skal kunne være en samtalepartner dersom det oppstår utfordringer eller konflikter.»
STIAN TORGERSEN

Linda Kristiansen har håndball som hovedområde, og driver i tillegg kiosken i Gressvikhallen — en av klubbens viktigste møteplasser.

«Min rolle er å være en støtte og et bindeledd. Jeg skal være tilgjengelig for både spillere, foreldre og trenere, og bidra til at alle føler seg velkommen i klubben.»
LINDA KRISTIANSEN

Et godt klubbmiljø skapes ikke av én person alene.

«En miljøkontakt vet ikke det han ikke vet. Derfor er vi avhengige av at folk sier ifra. Jo tidligere vi får snakket sammen, desto lettere er det å finne gode løsninger.»
STIAN TORGERSEN

TA KONTAKT

FOTBALL
Stian Torgersen
917 51 218
miljokontakt.fotball@gresvikif.no

HÅNDBALL
Linda Kristiansen
413 16 438
miljokontakt.handball@gresvikif.no



KLUBBEN · NYTT NETTVERK

34 kvinner møtte opp **på det aller første møtet**

Gresvik IF har startet et eget kvinnenettverk på Gressvik, åpent for damer i alle aldre. Allerede på første samling var klubbhuset fullt — et tydelig tegn på at behovet for nye møteplasser i bydelen er stort.

TEKST OG FOTO: RUNE SOLBREKKE

Tanken er å skape en ny møteplass på Gressvik — et nettverk der kvinner lærer av hverandre, deler erfaringer og heier hverandre frem. Samtidig skal nettverket være en pådriver for et bedre lokalsamfunn, gjennom samarbeid og gode tiltak.

Responsen kom raskt: Til det første møtet i klubbhuset kom 34 kvinner.

Nettverket møtes omtrent én gang i måneden. Målet er aktiviteter som gir verdi både for deltakerne selv og for andre — og nye bekjentskaper, gode samtaler og varige relasjoner på veien.

«Sammen bygger vi et sterkere, rausere og mer inkluderende Gressvik-samfunn», uttaler Grete Pettersen og Kristin Epland, som er to av initiativtakerne bak det nye nettverket.



Bak fra venstre: Synne Nygård, Linda Kristiansen og Kristin Epland. Foran fra venstre: Rita Johansen, Grete Pettersen og Hilde Rossing.

Vil du bli med?

Nettverket møtes første tirsdag i hver måned klokka 18 på klubbhuset i Trondalen.

Alle damer er velkomne, uansett alder. Møt opp, eller ta kontakt med en av initiativtakerne under.

Bli med du også — sammen gjør vi Gressvik enda bedre!

Grete Pettersen
909 59 237

Kristin Epland
970 18 331

KLUBBEN · HURRØD AKTIVITETSHUS

Bli med og tren på GIF-Gymmen

GIF-Gymmen i Hurrød Aktivitetshus har allerede fått 115 medlemmer. Nå ønsker Gresvik IF enda flere velkommen – for kun 900 kroner i halvåret.

TEKST OG FOTO: RUNE SOLBREKKE



GIF-Gymmen har moderne utstyr for både kondisjon og styrke til ypperlige priser for våre medlemmer

GIF-Gymmen holder til i Hurrød Aktivitetshus, huset der idrett, skole, fritid og lokalsamfunn møtes under samme tak. I samme bygg finner du også aktivitetssal, golfsimulator, sanse- og motorikkrom og klubbrom.

Her trener små og store side om side, fra toåringene på turn og håndballspillerne i aktivitetssalen til de voksne i styrkerommet og i golfsimulatoren.

Prisen er 900 kroner i halvåret. I tillegg må du være medlem i Gresvik IF, som koster 300 kroner i året.

Dette finner du i gymmen

I gymmen finner du et godt utvalg av moderne utstyr: løpemøller, ergometersykler, romaskiner, ellipsemaskiner, frivekter og apparater.

Enten du vil bygge kondisjon, bli sterkere eller bare holde deg i form, finner du det du trenger på ett sted.

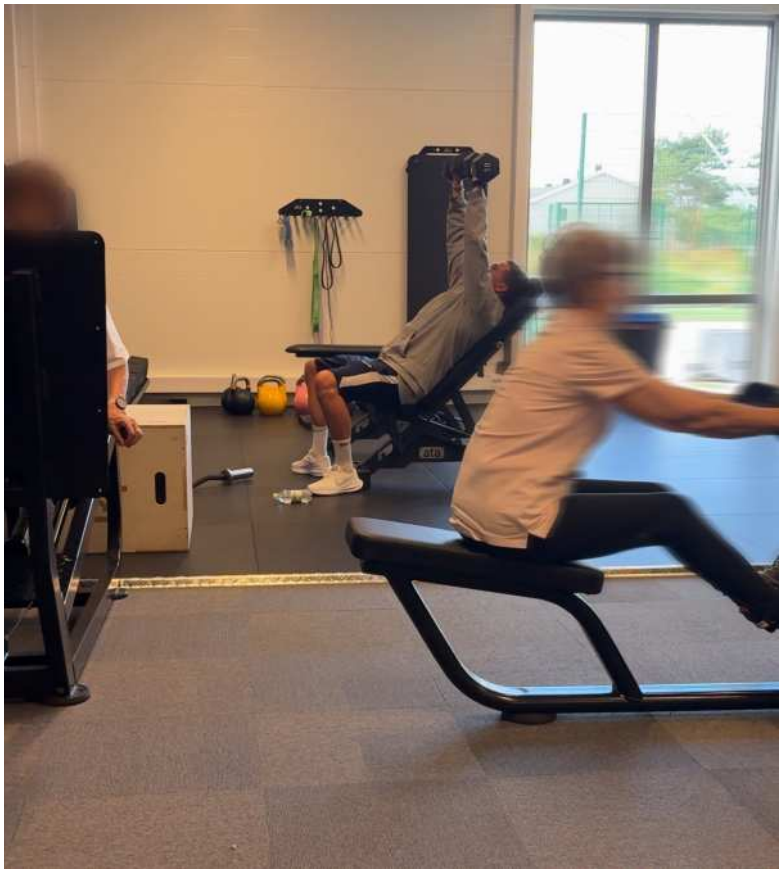
Slik kommer du i gang

Når du har blitt medlem, får du enkelt tilgang til GIF-Gymmen via appen Salto KS.

MELD DEG INN

Skann koden, eller gå til lenken under

app.hoopit.io/join/gresvik-if-157866/open/gif-gym-116733





Unge og voksne trener side om side på GIF-Gymmen.

900 kr
i halvåret for trening på GIF-Gymmen*

115
medlemmer trener allerede på gymmen

300 kr
i året for medlemskap i Gresvik IF

*Forutsetter medlemskap i Gresvik IF.

Meld deg inn: **SKANN QR-KODEN OVER**



Offisielt åpnet. Fra venstre: Morten Helminsen, Arnie Johannessen, Thomas Næss og Arne Sekkelsten.





Illustrasjonsbilder: Pexels

KLUBBEN · HURRØD AKTIVITETSHUS

Et hus som fylles med aktiviteter **fra morgen til kveld**

Hurrød Aktivitetshus ble bygget med en ambisjon om å bli langt mer enn et nytt lokale for Gresvik IF. Målet var å skape en møteplass der idrett, skole, fritid og lokalsamfunn kunne møtes under samme tak. Nå begynner vi for alvor å se resultatene.

TEKST: THOMAS NÆSS · FOTO: RUNE SOLBREKKE

Da planene ble lagt, var noe av det viktigste for Gresvik IF at huset skulle brukes – mye og av mange. Det er akkurat det som nå skjer.

Fritidsklubb for ungdommen

Fredrikstad kommune er en viktig samarbeidspartner og leier rundt 200 kvadratmeter fordelt på tre rom. Gjennom Fritid Fredrikstad drives det fritidsklubb i huset tre dager i uken, og det ventes stort besøk. Her kan de komme rett fra skolen til et trygt sted i nærmiljøet – og veien videre til organisert aktivitet er kort.

Fra toåringen til den voksne mosjonisten

Gjennom samarbeidet med Nedre Glomma Turn er rundt 80 barn i alderen 2–5 år på aktivitet i huset. Gymmen har allerede fått 115 medlemmer, og rundt 100 håndballspillere trener i aktivitetssalen. Også nærmeste nabo, Hurrød skole, bruker huset: Skolens ATT-avdeling er innom med rundt ti brukere hver uke.

Det skjer mellom aktivitetene

Når fritidsklubben og idretten holder til i samme hus, blir avstanden mellom det uorganiserte og det organiserte tilbudet liten. En ungdom som kommer for å treffe venner, kan oppdage en aktivitet han eller hun har lyst til å prøve.

Og når en toåring på turn, en håndballspiller, en ungdom på fritidsklubben og en voksen på trening alle har et forhold til det samme huset, skjer det noe med eierskapet. Det blir vårt hus – ikke bare Gresvik IF sitt.

Et hus som kan utvikle seg

Huset rommer blant annet aktivitetssal, styrkerom, golfsimulator, sanse- og motorikkrom, klubbrom og selskaps- og møterom. For et aktivitetshus måles ikke i kvadratmeter, men i menneskene som bruker dem. Og på Hurrød begynner det virkelig å bli fullt av liv.

HURRØD AKTIVITETSHUS I TALL

3	80	115	100	10
Dager i uka med fritidsklubb	Barn fra 2–5 år på turn	Medlemmer i gymmen	Håndballspillere i aktivitetssalen	Brukere i uka fra Hurrød skoles ATT-avdeling

Et samarbeid mellom Gresvik IF, Fredrikstad kommune, Hurrød skole, Fritid Fredrikstad og Nedre Glomma Turn.

Fredrikstad Veterinærpraksis

Vi gjør vårt beste for
dine små og store venner



SMÅDYR

Helsesjekk · vaksinering · tannbehandling · kastrering og sterilisering · røntgen og ultralyd

STORE DYR

Hest, storfe og sau · vaksinering · kolikk · halthetsundersøkelse · sene- og hudlidelser

ÅPNINGSTIDER

Man og ons 08.30–19.00
Tir og tor 08.30–18.00
Fre 08.30–15.00

69 39 00 90

Storveien 7, 1624 Gressvik
post@fredvet.no · fredvet.no



UTLEIE · TRONDALEN OG AKTIVITETSHUSET

Flotte utleielokaler for alle anledninger

Klubben leier ut tre lokaler. Storesalen og lillesalen ligger i klubbhuset i Trondalen, og klubbrommet ligger i Hurrød Aktivitetshus. Alle er utstyrt med kjøkken og servise.

Storesalen og klubbrommet tar inntil 65 personer, lillesalen 25. Lokalene passer til de fleste anledninger, enten det er dåp, konfirmasjon, bursdag eller selskap.

I Hurrød Aktivitetshus er lokalene alkoholfrie. Ta kontakt med oss for å få priser og ledige datoer for arrangementet ditt.

18 års aldersgrense gjelder ved leie!

UTLEIEANSVARLIG SYNNE NYGÅRD

917 33 910

utleie@gresvikif.no

FOTBALL · GIF KICKOFF CUP

Den største cupen **på 16 år i Trondalen**

TEKST: RUNE SOLBREKKE · FOTO: ANITA KUSOWSKA-PYJOS



Klubbens egne ungdommer tok ansvar hele helgen — som instruktører, aktivitetsledere og dommere.

Egne dommere, egne ungdommer **og fulle baner hele helgen**

Helgen 9.–10. mai arrangerte Gresvik IF årets utgave av GIF Kickoff Cup. Gjennom to innholdsrike dager fylte gutter og jenter fra årskullene 2015–2019 Trondalen med fotballglede, fordelt på 3er-, 5er- og 7er-baner. Nærmere 70 lag deltok, deriblant åtte egne jentelag fra klubben.

På banene var det full fart fra første til siste kamp, og rundt dem sørget trenerteam, foreldre og frivillige for veldig fine rammer. Uten dem hadde ikke helgen vært mulig.

En ekstra takk går til våre egne klubbdommere i alderen 12–15 år, som gjorde en glitrende jobb gjennom hele helgen. Det er utrolig gøy å se så mange unge ta ansvar og bidra til fellesskapet i klubben. Å kunne engasjere over 20 dommere fra egne rekker er veldig gledelig, og en praksis vi er stolte av å videreføre.

Ungdomsstyret sørget samtidig for flere morsomme aktiviteter utenfor banene, der barna kunne utfordre seg selv og prøve ulike konkurranser mellom kampene. Alle som fullførte aktivitetene var med i trekningen av 30 billetter til FFKs kommende hjemmekamper, i tillegg til andre fine premier.

Hæppeinfluenserne Triksepappa og Benchwarmers tok også turen til Trondalen. De underholdt barna, skapte stor stemning og sørget nok for at det ble slått en del tunneler rundt omkring på anlegget denne helgen.



Godt fornøyde spillere med premie i hånden foran cup-veggen i Trondalen.

TAKK TIL SAMARBEIDSPARTNERNE

Berg Sparebank
Solid Gruppen AS
Jowa Bygg
Rørleggertjenesten Fredrikstad
KIWI Vestkilen
Europris
Brynild
Fredrikstad Fotballklubb

Tusen takk til alle som bidro til å gjøre GIF Kickoff Cup 2026 til en minnerik helg.



SUPPORTERKULTUR

Blå røyk og banner
GIF Ultras inntar tribunen

TEKST OG FOTO: RUNE SOLBREKKE

Banner, flagg og blå røyk langs sidelinja. GIF Ultras har gitt hjemmekampene i Trondalen en helt ny stemning.

De er unge, de er mange, og de sørger for liv og røre i Trondalen. I 2026 fikk Gresvik IF sin egen supportergruppe, GIF Ultras, drevet av ivrige fotballgutter fra 2013- og 2014-kullet. Sammen gjør de alt de kan for å heie A-laget frem til nye poeng.

Guttene bak GIF Ultras er selv ivrige fotballspillere og tilbringer mange timer i Trondalen gjennom hele uka. Når A-laget spiller hjemmekamp, er de å finne på andre siden av gjerdet – med FFK-supporterne i Fredrikstad som store forbilder. For Theo Nikolai Glømmen er det fellesskapet som trekker:

– Det er gøy å synge! Å hoppe og være med venner, fortalte han da NRK Østfold besøkte gruppa i juni.

På det meste samles over 30 gutter bak gjerdet, og sangen, trommingen og heiingen merkes helt ut på banen.

– Jeg synes jo det er helt topp. Det er en fantastisk gjeng, og det er fullt liv hele tiden, kunne A-lagets stjernespiller Henrik Kjelsrud Johansen fortelle til NRK.

Nå håper gutta at A-laget rykker opp til 4. divisjon. Da spilles kampene på lørdager, og det blir enklere å komme og se på enn når avspark er klokka 20, slik det er i 5. divisjon, forteller Ole Morten Pettersen, lagleder for G2013.

> *«Vi gamle karene er gode forbilder for de små. Så da er det jo helt suverent at de bruker kveldene her i stedet for mye annet tull.»*
>
> HENRIK KJELSRUD JOHANSEN TIL NRK



Jens Ulrik og tromma er en viktig del av stemningen.

GIF ULTRAS

2026	Året gruppa ble startet
2013–14	Kullene bak gruppa
30+	Gutter på det meste på tribunen
NRK	Omtalte gruppa i juni

FOTBALL · JENTESATSING

En ny generasjon fotballjenter **inntar banene i Trondalen**

Jenter fra kullene 2017, 2018 og 2019 fant hverandre under Kickoff Cup i vår. Siden har de trent fast sammen hver uke, og til våren er målet å stille lag i serien. Kanskje er dette starten på en helt ny generasjon jentefotball i Trondalen.

TEKST: RUNE SOLBREKKE · FOTO: STINE ELISE HALVORSEN



Fotballjentene går i 1.–3. klasse og har trent sammen siden oppstarten i mai.

En cuphelg var alt som skulle til

– Det hele begynte med en cup i våres, da Gresvik IF hadde meldt på fire jentelag til vår egen Kickoff Cup, men hvor ett av dem manglet spillere. Da stilte jentene fra det yngste kullet opp, og etter den helga var gruppa i praksis et faktum. Ukentlig møter 15–20 jenter fast på disse treningene, i tillegg til treningene de har med sine egne lag, sier styreleder i Ball og lek, Trond Merdem.

– Bak spillergruppa står et trenerteam og en engasjert foreldregruppe fra alle tre kullene. Det er den brede oppslutningen som har holdt det gående i høst.

Kan bli to lag i serien til våren

Til våren blir det seriespill, og gruppa vurderer å melde på to lag. Først må de kartlegge hvor mange jenter som faktisk blir med. Det avgjør hvordan lagene settes sammen.

Mer håndball for guttene og fotball for jentene

– Styret i Ball og lek har bestemt at klubben skal legge bedre til rette for aktivitet på tvers av fotball, håndball og årskull. Det gjelder like mye gutter som vil spille håndball, som jenter som vil spille fotball. Fotball- og håndballavdelingen skal nå sette seg ned sammen og lage en felles mal for hvordan dette skal fungere for kullene som kommer, avslutter Trond Merdem.

BAK GRUPPA

Stine Elise Ydse Halvorsen, Mathias Karlsen, Joachim Nilsen, Magnus Norvik og Caroline Karlsen Klæth

KORT OM GRUPPA

Kullene 2017, 2018 og 2019
15–20 jenter på hver trening
Seriespill fra våren

VIL DU VÆRE MED?

Trond Merdem
Styreleder Ball og lek
911 36 057
tmerdem@proton.me

HÅNDBALL

Knallsuksess med Storm Elektro **Håndballskole i vinterferien**

TEKST OG FOTO: RUNE SOLBREKKE



Full klaff: 84 barn mellom 6 og 12 år fylte Gressvikhallen og gymsalen på aktivitetshuset i tre dager.

Tradisjonen tro arrangerte Gresvik IF håndballskole i Gressvikhallen for barn mellom 6 og 12 år i vinterferien. Med 84 påmeldte barn ble det all time high i deltagelse, noe som kun var mulig fordi vi denne gangen også kunne ta i bruk gymsalen i det nye aktivitetshuset vårt.

Etter tre hektiske dager er vi veldig fornøyde med innsatsen til barna. Tilbakemeldingene fra evalueringen var veldig gode, og instruktørene våre leverte en super innsats.



Egen trøye til alle 84: den spesiallagde Storm Elektro-drakta ble delt ut første dag.

Populære instruktører og besøk **av stjernene fra Fredrikstad Ballklubb**

Nytt av året er at vi gjennomførte håndballskolen i samarbeid med Storm Elektro. Deltagerne fikk dermed også en spesiallaget treningstrøye, i motsetning til tidligere år, hvor dette har kommet fra Rema 1000. Og som en liten bonus helt til slutt fikk alle deltagerne med seg kampbilletter til FBK mot Gjerpen.

Med over 80 deltagende barn er det viktig å bemanne opp med nok personell og instruktører. Til sammen var åtte instruktører til stede hver dag, ungdommer som spiller eller har spilt på våre eldre lag. Innholdet har trenerkoordinator Karoline Helminsen stått for, og det var god variasjon i øktene. Både liten og stor fikk kjenne på mestring og utfordringer.

Formiddagsøktene varte fra 9 til 11, deretter var det lunsj før ettermiddagsøkta, som også hadde en fruktpause. Vi takker for øvrig så mye for frukt og brødmat som vi fikk fra både KIWI og Rema 1000 på Ålekilene og Ørebekk.

Tirsdagen fikk vi besøk av Thea Andresen, Anniken Monsen, Maja Eiberg og Alberte Ebler fra FBK, som holdt økter både formiddag og ettermiddag. Dette satte både instruktørene og barna stor pris på, med spennende øvelser og ikke minst mange autografer som skulle skrives før de kunne dra fra oss.

Markedssjef Lars Prüfer kom også innom og delte ut kampbilletter til FBK–Gjerpen, som ble spilt søndag 22. februar. Her møtte mange av deltagerne opp sammen med både foreldre, daglig leder Thomas Næss og trenerkoordinator Karoline Helminsen.

HÅNDBALLSKOLEN I TALL

DELTAGERE
84 barn
6–12 år
Tre dager i vinterferien

BEMANNING
Åtte instruktører hver dag
Innhold: trenerkoordinator Karoline Helminsen
Besøk av fire FBK-spillere

Takk til hovedsponsor **Storm Elektro**, **KIWI** på Ålekilene og **Rema 1000** Ørebekk for frukt og brødmat!

HÅNDBALL · SKIEN HÅNDBALLFESTIVAL

Stor delegasjon **fra Gresvik IF i Skien**

TEKST: RUNE SOLBREKKE · FOTO: PATRIK TRANDUM



Hele delegasjonen samlet: jentelagene fra 2013, 2014, 2015 og 2016 utenfor hallen i Skien.

Helgen 4.–6. september reiste Gresvik IF til Skien Håndballfestival med en rekke jentelag fra 2013, 2014, 2015 og 2016. Jentene fylte flere busser sammen med trenere, lagledere og et stort følge av foreldre, og gjorde klubben godt synlig gjennom hele helgen.

For flere av de yngste var dette den første turneringen med overnatting. Det ble tidlige morgener, felles frokost og lange dager i hallen, og en helg der laget ble en gjeng på en helt annen måte enn på en vanlig trening hjemme i Gressvikhallen.

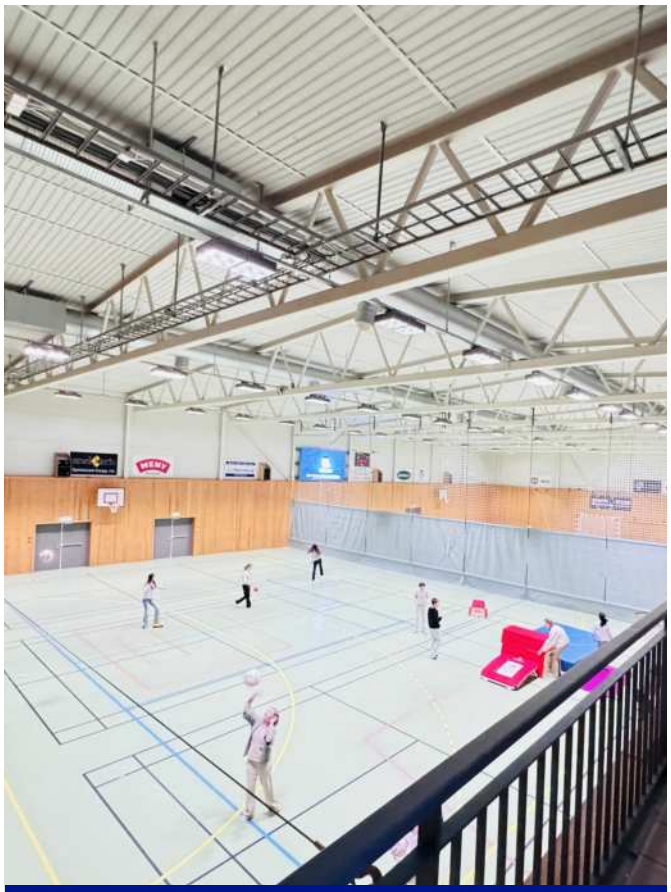
«Skien er en flott start på sesongen. Trenerne møtes, spillerne kan se på hverandres kamper, og det får oss til å føle at vi er en del av noe større. De minste vokser veldig på å være med på en overnattingstur.»

CHRISTOFFER JOHANSEN, STYRELEDER I HÅNDBALLAVDELINGEN



På banen fikk alle fire årskullene mange kamper og god matchtrening. Nivået varierte fra motstander til motstander, men innsatsen sto det ikke på, og spillerne fikk kjenne både på jevne oppgjør og på følelsen av å få det til sammen.

Turer som dette koster tid og krefter for de frivillige som stiller opp. Takk til trenere, ledere og foreldre som kjørte, heiet og sørget for at helgen gikk rundt, og til alle som bidro til at Gresvik IF ble lagt merke til i Skien.



Gressvikhallen — hjemmebanen satsingen bygger på.

HÅNDBALL

Gresvik IF ønsker å starte **damelag i håndball**

Etter flere år vil klubben satse seriøst på et damelag. Målet er å bygge opp en håndballavdeling med seniorspillere, slik at klubben har et tilbud for både barn, ungdommer og voksne — og lettere holder på spillerne etter hvert som de blir eldre.

Satsingen er åpen for alle som har spilt håndball tidligere, uansett når de spilte sist. Både nye og tidligere GIF-spillere er velkomne.

Terskelen skal være lav — det handler like mye om å bygge et miljø som om å bygge et lag.

TEKST OG FOTO: RUNE SOLBREKKE

TRENING
1–2 ganger i uken, med treningskamper underveis

SERIESTART
Mål om påmelding til seriespill fra 2027/28

MELD DEG PÅ
469 09 558

Tihomir «Tico» Janjetovic
sportssjef i Gresvik IF





GB GRESSVIK BILSERVICE

Ditt lokale bilverksted i Fredrikstad

- Service og reparasjoner, alle bilmerker
- EU-kontroll og 4x4-kontroll
- Oljeskift
- Dekk, felg og dekkskifte
- Dekkhotell
- Sommer- og vinterdekk
- Mekonomen Bilkonto

RING OSS
69 32 77 17
Vi tar imot alle bilmerker

Storveien 5
1624 Gressvik

ÅPNINGSTIDER
Mandag–fredag 08–16
Lørdag og søndag stengt

gressvikbilservice.no

AUTORISERT BILVERKSTED

Mekonomen Bilverksted
DEKK PARTNER
Statens vegvesen



Velkommen til en hyggelig handel hos oss på

MENY Ørebekk

Vi har ferskvaredisker med stort utvalg av varm ferdigmat, kjøtt, fersk fisk og skalldyr og håndskåret ost.

I tillegg til fristende frukt og grønt, samt kolonial.

SPISER DU BEDRE MENY LEVER DU BEDRE

Åpent: Man - Fre: 07.00 - 21.00 • Lørdag : 08.00 - 20.00 • Søndag : Stengt

Storveien 3 B - 1624 Gressvik
Telefon: 69355750 - butikksjef.orebekk@meny.no

BARNAS AKTIVITETSDAG

Bjørnis og Sprinklet Opp **fylte Trondalen med liv**



Bjørnis ankom Trondalen i brannbil, og både barn og voksne fulgte spent med.



Brannbamsen vinket fra vinduet hele veien inn.



Startbuen sto klar da startskuddet gikk.



Craft stilte med stand og rabattkode på løpesko.

Søndag 6. september arrangerte Gresvik IF og GIF-Joggen Barnas Aktivitetsdag og Sprinklet Opp. Aktivitetsdagen var den første av sitt slag og hadde som mål å by på idrettsglede med ball og lek for de aller minste til de litt større, mens Sprinklet Opp er en skikkelig styrketest med 1500 beinharde meter med motbakke.

Bjørnis var utvilsomt dagens store attraksjon, og jubelen stod i taket da brannbilen kom kjørende med den vinkende brannbamsen i vinduet. I tillegg til å danse på scenen foran barna, fikk alle som ønsket en god bjørneklem eller high five etter at sangene var ferdigspilt. Bjørnis måtte deretter avgårde på nytt oppdrag, mens for ungene sin del var det tid for barneløpet. Løypa strakk seg rundt hovedmatta, og innsatsen var upåklagelig fra samtlige 175 deltagere med startnummer. Etter barneløpet kunne man teste seg på en rekke aktivitetsposter med ulik vanskelighetsgrad.

TEKST: RUNE SOLBREKKE · FOTO: GRESVIK IF



Jælpekorpset satte den musikalske rammen rundt dagen og spilte nasjonalsangen under medaljeseremonien.



Full fart fra første meter: Denne herlige gjengen tok utfordringen Sprinklet Opp på strak arm.

Arrangerte Sprinklet Opp **for sjette gang**

Første helgen i september har GIF-Joggen for vane å arrangere Sprinklet Opp, da det sammenfaller med åpningen av Røde Kors-hytta på Sprinklet. Klokka 12 gikk startskuddet for trimklassen, og klokka 12.30 var det duket for konkurranseklassen.

Med totalt 80 løpere på startstreken var det ny deltagerrekord, og på kvinnesiden ble det også satt ny løyperekord. GIF-Joggens arrangementer er populære, og det er fint å se at løpegleden i distriktet lever i beste velgående. Etter løpet var det høytidelig medaljeseremoni, og Jælpekorpset spilte nasjonalsangen for utøverne og de mange tilskuerne.

Tusen takk for støtte og stor hjelp

Det var mange som stilte opp for å hjelpe til både i forkant, underveis og i etterkant av arrangementet. Vi vil gjerne rette en stor takk til sponsorene våre Br. Ødegård, Onsøy Synssenter og JOWA Bygg og Eiendom. Uten deres støtte hadde vi ikke klart å gjennomføre dette som et gratis arrangement i samme omfang. Takk også til Jælpekorpset, som satte den musikalske rammen rundt dagen.

Vi vil også takke ungdomsdommerne og ungdomsstyret som stilte opp som instruktører og aktivitetsledere på postene. Dette er kremen av norsk ungdom, som bruker av fritiden sin på å lage en best mulig dag for barn og unge på Gressvik. Dere er virkelig flotte forbilder!

Sist, men ikke minst, rettes også en stor takk til GIF-Joggen som sørget for nok et knirkefritt arrangement i Trondalen, og til de frivillige fra både klubben, hovedstyret og ball og lek-styret som stilte opp til diverse oppgaver som blant annet lyd og scene, parkerings- og ordensvakter.

RESULTATER SPRINKLET OPP

HERRER

1. Ola Johannessen — 5:24:8
2. Stian Paulsen — 5:57:7
3. Didrik Dahl — 5:59:6

DAMER

1. Pernille Ibsen — 7:29:1
2. Sissel Øversveen — 7:38:4
3. Tina Jørgensen — 8:01:3

NØKKELTALL

175 barn i barneløpet
80 løpere på startstreken
1500 meter motbakke
Sjette gang arrangert

Arrangementet var gratis takket være **Br. Ødegård**, **Onsøy Synssenter** og **JOWA Bygg og Eiendom**.

GIF-JOGGEN

Suksess for den første utgaven **Backyard Ultra Gressvikmarka**

TEKST: RUNE SOLBREKKE · FOTO: FINN LARSEN



Klart for første runde: deltagerne samlet seg ved klubbhuset i Trondalen før startskuddet klokka 8 lørdag 28. mars.

Gode erfaringer som gir mersmak **for nytt arrangement neste år**

Lørdag 28. mars var det duket for GIF-Joggens pilotutgave av Backyard Ultra Gressvikmarka. Med 75 påmeldte og relativt ålreite værforhold var det gode rammer rundt løpet, med start og mål ved klubbhuset og Sprinklet som høydepunkt. Totalt 12 runder for dem som klarte å holde ut, med start klokka 8 og avsluttende runde klokka 19.

Det har vært et mål over tid å arrangere et nytt løp før sommeren, i tillegg til de tradisjonelle variantene som er GIF-joggen på fredager og Sprinklet Opp i september. Backyard Ultra er et løp som har vokst i popularitet de siste årene, og til tross for et kanskje skremmende navn er dette en konkurranseform som passer for de aller fleste som liker å ta seg en løpetur.

Regelen er at man må stå klar til ny runde hver hele time. Du velger selv hvilket tempo du løper i, men roligere tempo gir kortere tid til hvile før neste runde starter igjen.

Blant de 75 deltagerne var fordelingen omtrent 65 prosent menn og 35 prosent damer, og samtlige byer i fylket så ut til å være representert. I god GIF-Joggen-ånd var det veldig hyggelig å se en god spredning i både alder og ambisjonsnivå. Ambassadør for løpet, klubbens egen superløper Mathias Karlsen, har vært en viktig bidragsyter for å markedsføre løpet til andre ivrige ildsjeler.

Vi har slått av en prat med løpsleder Roar Olsen om hvilke inntrykk han sitter igjen med i etterkant av arrangementet. Roar var for øvrig selv med og løp, i tillegg til å legge ned en enorm innsats for at alt skulle gå på skinner.

Hvilke forventninger hadde du til piloten, og hvordan har det gått?

– Jeg var meget spent på forhånd, men hadde troen på at det skulle bli et fint arrangement med rundt 50 deltakere. Med relativt kort frist og begrenset markedsføring var det meget hyggelig å se 72 glade løpere på startstreken, forteller Roar.

Hvilke inntrykk sitter du igjen med i etterkant?

– Hovedinntrykket er udelt positivt. Jeg har fått mange hyggelige tilbakemeldinger gjennom hele lørdagen og i etterkant. Dette skal vi bygge videre på og utvikle til et enda større arrangement.

Det kan være skremmende å høre lengdene de beste løper — hvem mener du selv at backyarden passer for?

– For det første er jeg imponert over at det er mulig å løpe over 80 kilometer fordelt på 12 runder, med til sammen godt over 1000 høydemeter. Likevel synes jeg noe av det fineste har vært å møte deltakere som var strålende fornøyd med at de klarte én eller to runder mer enn de hadde tenkt. Gleden over å ha klart dette var nesten like stor som hos vinnerne. Vi kan vel si at alle som deltar og pusher egne grenser er vinnere, konkluderer ildsjelen.



Vel i mål: vinner Mathias Karlsen i midten sammen med arrangørene i klubbhuset etter tolv runder.

BACKYARD ULTRA GRESSVIKMARKA

FAKTA

Lørdag 28. mars
75 påmeldte
12 runder, kl. 8–19
6706 meter per runde

PALLEN

Herrer: Mathias Karlsen, Johannes Løken, David Stakkeland Josefsen
Damer: Anette Desiree Bratbakken, Sissel Øversveen, Christiane Johannessen



Sebastian Aslaksrud hopper over publikum i ferdighetsløypa.

SYKKEL · GRESVIK IF STISYKLISTER

Sykkeldag med **full fart i Trondalen**

Gratis sykkelsjekk, ferdighetsløyper, pølser og lapper: Da Gresvik IF Stisyklister inviterte til sykkeldag i april, ble grusplassen i Trondalen fylt av store og små syklister.

TEKST OG FOTO: RUNE SOLBREKKE



Under teltene fikk syklene en gratis helsesjekk før sykkelsesongen startet for alvor.

Søndag 19. april inviterte Gresvik IF Stisyklister til sykkeldag på grusplassen i Trondalen. Mellom klokka 11 og 14 var det duket for en skikkelig sesongstart, og mange tok turen med alt fra barnesykler til terrengsykler.

Gratis helsesjekk for sykkelen

Under teltene sto stisyklistene klare med servicestasjonen. Her ble kjede, dekk og bremser sjekket gratis, og de som trengte det, fikk med seg en lapp over mangler som burde utbedres.

Ferdighetsløyper for alle nivåer

For dem som ville teste ferdighetene, var det satt opp løyper med ulike vanskelighetsgrader. Her fikk både nybegynnere og mer erfarne syklister utfordret seg.

Show med Sebastian Aslaksrud

Et av høydepunktene var da Sebastian Aslaksrud holdt et lite show for de fremmøtte. Syklisten fra Råde driver med BMX Racing på fulltid og reiser rundt til pumptrack-baner i hele Norge, der han holder kurs for barn og voksne. I Trondalen fikk publikum se ham i aksjon på nært hold – noen av de modigste lå til og med i løypa mens han hoppet over dem.



Hanne Holmstrøm Karlsen disket opp med lapper som gikk unna i kiosken.

Pølser og lapper til klubbkassa

Ved siden av var det salg av grillede pølser og lapper. Inntektene gikk til Gresvik IF Stisyklister, som blant annet står for vedlikeholdet av stiene i Gressvikmarka.

OM GRESVIK IF STISYKLISTER

100+
Medlemmer i sykkelavdelingen

Mandag
Fellesturer åpne for alle, både manuell og el

Onsdag
Ungdomsgruppa er for medlemmer fra 13–19 år, som trener på onsdager

CruxJam
Stisykkelsamling som arrangeres hver vår

SAMARBEID

Berg Sparebank blir **hovedsponsor for Kickoff Cup**

Berg Sparebank går inn som ny samarbeidspartner for Gresvik IF og blir hovedsponsor for klubbens fotballturnering Kickoff Cup. Avtalen markerer starten på det vi håper blir et godt og langvarig samarbeid.

TEKST: THOMAS NÆSS · FOTO: BERG SPAREBANK



Avtalen er i havn, og Kickoff Cup har fått sin hovedsponsor.

– Gresvik IF representerer verdier vi kjenner oss igjen i, engasjement, inkludering, frivillighet og langsiktig arbeid for barn og unge i nærmiljøet. Gjennom samarbeidet ønsker vi å støtte en viktig møteplass som skaper tilhørighet, mestring og fellesskap for mange i Fredrikstad.

– Det handler om å gi tilbake til lokalsamfunnet, styrke lokale initiativ og bidra til positiv utvikling der vi selv er til stede. Sammen med Gresvik IF ønsker vi å bygge et sterkt, inkluderende og bærekraftig lokalmiljø, i dag og for fremtiden, sier Jacobsen.

Skal gi noe til begge parter

– Vi ønsker samarbeidspartnere som vil være med å utvikle konsepter og skape aktivitet sammen med oss. Berg Sparebank har en tydelig lokal profil og et sterkt ønske om å bidra i nærmiljøet. Det passer godt med våre ambisjoner om å være klubben der alle skal trives, sier markedsansvarlig og samfunnskontakt i Gresvik IF, Rune Solbrekke.

Som en av byens største breddeklubber er Gresvik IF en viktig møteplass for barn, unge og familier i lokalmiljøet. Sammen ønsker partene å skape aktivitet, opplevelser og synlighet som styrker både klubb og samarbeidspartner.

Kickoff Cup ble testet som pilot i 2024 med gode tilbakemeldinger fra de deltagende lagene. Ambisjonen er å bygge turneringen videre som et årlig høydepunkt i Trondalen, med økende deltakelse, mer innhold og sterkere lokal forankring. I over 30 år arrangerte vi GIF-cupen med langt over 100 lag, og dit vil vi tilbake.

Lokal sparebank med samme verdier som klubben

Berg Sparebank har i over 110 år vært en lokal sparebank med et tydelig samfunnsoppdrag: å bidra til levende lokalsamfunn der folk bor og virker. Leder for bankens avdeling i Fredrikstad, Steinar Jacobsen, gleder seg over samarbeidet.

Berg SPAREBANK

Hovedsponsor for Kickoff Cup

ANNONSE



NÆRINGSSEKSJONER TIL SALGS ELLER LEIE



Nytt næringsbygg **på Gressvik**

AKTIUM EIENDOM

Gamle Ålevei 115, 1622 Gressvik

Aktium Eiendom planlegger oppføring av et nytt næringsbygg i Gamle Ålevei 115. Bygget er fleksibelt og kan deles inn etter virksomhetens behov, fra 70 til 840 m² BTA. Seksjonene kan innredes med kontorer i både første og andre etasje, eller kun lager og industri i hele første etasje.

Alle seksjoner får store kjøreporter på baksiden og et representativt uttrykk rundt inngangspartiene i front. Prosjektet kan betjene virksomheter med behov for fem til rundt 40 kontorarbeidsplasser, og bygges på eiet tomt. Seksjonene leveres som råbygg eller nøkkelferdig etter kravspesifikasjon.

AREAL	GRUNNFLATE	TOMTEAREAL	BYGGEÅR
70–840 m² BTA	**1 700** m²	**9 854** m²	**2027**

TYPE LOKALE: Kontor · Produksjon og industri · Lager og logistikk · Kombinasjonslokaler · Verksted
PRIS: På forespørsel, seksjonene leveres som råbygg eller nøkkelferdig etter kravspesifikasjon.





Ta kontakt for en hyggelig eiendomsprat

Tore Arntzen
91 33 02 03
aktium.no

Hvem er hvem i Gresvik IF

Klubben drives av frivillige i styrer, utvalg og komiteer, sammen med de ansatte på kontoret. Her er oversikten over hvem du skal snakke med, avdeling for avdeling.

HOVEDSTYRET 2026

LEDER
Lillian Ovell 970 47 380

NESTLEDER
Knut Gulbrandsen 911 16 373

STYREMEDLEM FOTBALL
Pål-Vemund Vermedal 482 09 700

STYREMEDLEM HÅNDBALL
Christoffer Johansen 948 02 469

STYREMEDLEM HURRØD AKTIVITETSHUS
Morten Helminsen 932 78 333

STYREMEDLEM SAMFUNN
Christian Karlsen 959 67 055

STYREMEDLEM UNGDOM
Ole-Amandus Tvete-Strømnes 401 78 088

STYREMEDLEM
Nina Warud 957 95 929

PÅ KONTORET

DAGLIG LEDER
Thomas Næss 909 40 733
dagligleder@gresvikif.no

MARKED OG SAMFUNNSKONTAKT
Rune Solbrekke 971 16 737
marked@gresvikif.no

ANSATTE
Grete Pettersen 909 59 237
Linda Kristiansen 413 16 438
Synne Nygård 917 33 910

FOTBALLSTYRET

LEDER
Pål-Vemund Vermedal 482 09 700

NESTLEDER
Morten Johannessen 483 25 512

STYREMEDLEM JENTER
Even Solerød 905 39 840

STYREMEDLEM DOMMER
Tobias Pettersen 465 41 462

STYREMEDLEMMER
Magnus Nilsen 991 53 627
Carl Petter Olaussen 915 63 620
Henning Olsen 905 48 960

MILJØKONTAKT
Stian Torgersen 917 51 218

FOTBALL, LAGLEDERE SENIOR

OLD BOYS
Jon Olsen 911 47 519

SENIOR HERRER OG HERRER 2
Morten Johannessen 483 25 512

JUNIOR HERRER
Pål-Vemund Vermedal 482 09 700

GÅFOTBALL HERRER
Henning Olsen 905 48 960

GÅFOTBALL DAMER
Grete Pettersen 909 59 237

FOTBALL, LAGLEDERE BARN OG UNGDOM

GUTTER 16
Fredrik Bjørnstad 922 62 188

GUTTER 15
Anders Bjørnebekk 988 70 240

GUTTER 14
Marius Gulbrandsen 458 34 483

GUTTER 13
Magnus Pettersen 993 70 190

GUTTER 12
Pål Christian T. Dahlby 913 77 711

GUTTER 11
Marius Hustad 400 16 048

GUTTER 10
Patrick Stene 976 93 072

GUTTER 9
Steinar Uglebakken 938 22 098

JENTER 09
Even Solerød 905 39 840

HÅNDBALLSTYRET

LEDER
Christoffer Johansen 948 02 469

STYREMEDLEM ARRANGEMENT
Lars Andreas Larsen 995 69 297

STYREMEDLEMMER
Tor Øivind Stene 995 88 258
Patrick Trandum 976 33 992
Ida Augustin 936 03 424
Fredrik H. Røsholdt 414 07 598
Camilla T. Vikstad 992 62 967

TRENERKOORDINATOR
Tihomir «Tico» Janjetovic 469 09 558

MILJØKONTAKT
Linda Kristiansen 413 16 438

HÅNDBALL, LAGLEDERE

JENTER 2011 OG 2012
Daniel Trandum 971 23 499

JENTER 2013
Monika S. Holøs 419 08 249

JENTER 2014
Patrik Trandum 976 33 992

JENTER 2015
Christoffer Johansen 948 02 469

JENTER 2016
Marthe Elise Solberg 938 88 790

JENTER 2017
Ida Augustin 936 03 424

GUTTER 2014
Cecilie V. Andresen 977 61 241

SYKKEL

LEDER
Pål Valbjøk 908 50 630

NESTLEDER
Rasmus Leiro 413 94 085

STYREMEDLEMMER
Hanne H. Karlsen 900 36 852
Marius Larsen 915 73 617
Thomas Sigdestad 982 36 011
Romar Halvorsen 907 81 856

BALL OG LEK

FAGANSVARLIG BARNEIDRETT
Madeleine Kristiansen 970 18 330

STYRELEDER
Trond Merdem 911 36 057

MIX 2021
Vetle Nilsen 959 26 760

MIX 2020
Marthe Hauge 995 00 565

JENTER 2019
Linea Haugen 452 79 332

GUTTER 2019
Mads Engebretsen 957 62 222

JENTER 2018
Caroline Karlsen Klæth 917 70 757

GUTTER 2018
Tommy Gundersen 416 04 730

GIF-JOGGEN

LEDER
Roar Olsen 950 36 260

NESTLEDER
Benjamin Norenberg 467 82 827

STYREMEDLEMMER
Freddy Norenberg 992 46 336
Bengt Ove Gulland 473 71 213

HURRØD AKTIVITETSHUS

LEDER
Morten Helminsen 932 78 333

NESTLEDER
Arne Morten Johannessen 971 64 892

STYREMEDLEMMER
Terje Johansen 948 86 596
Nina Warud 957 95 929
Henrik Evensen 415 49 651
Laila Helminsen 922 45 196
Dirk Grip 465 42 490

UNGDOMSSTYRET

LEDER
Ola-Amandus Tvete-Strømnes

STYREMEDLEMMER
Kuba B. Kusowski-Pyjos
Mila Bjerke Trandum
Aksel Bernard Fog
Ola Sæther
Mie Aylen Hansen Flateby
Håkon Alexander Norenberg
Leah Alexandra Halsan Gjerløw

HUSSTYRET OG ANLEGGSKOMITEEN

DAGLIG LEDER
Thomas Næss 909 40 733

MEDLEMMER
Gunnar Femtehjell 952 84 755
Kåre Johansen 954 99 664
Arve Paulsen 416 92 800
Torbjørn Johannessen 416 19 419
Tormod Hermansen 918 04 210
Joar Dahle 915 53 238
Jon Olsen 917 32 052
Jan Spydevold 951 80 188
Terje Spydevold 69 30 59 40

MEDALJERÅDET

LEDER
Morten Johannessen 483 25 512

MEDLEMMER
Gunnar Femtehjell 952 84 755
Knut Gulbrandsen 911 16 373
Kåre Johansen 954 99 664
Henning Olsen 905 48 960

VALGKOMITEEN

LEDER
Kristin Epland 970 18 331

MEDLEM FOTBALL
Morten Johannessen 483 25 512

MEDLEM HÅNDBALL
Linda Kristiansen 413 16 438

VARAMEDLEM
Grete Pettersen 909 59 237

KONTROLLUTVALGET

LEDER
Hilde Rossing 924 05 374

MEDLEM
Einar Kristiansen 480 57 702

VARAMEDLEM
Christine Johansen 952 60 098

KLUBBHÅNDBOKA

ANSVARLIG
Kjetil Føreid 990 94 986

Vil du bidra?

Klubben drives av frivillige. Har du lyst til å bidra, enten fast eller på enkeltarrangementer, tar du kontakt med klubbkontoret eller med lederen i den avdelingen du vil være med i.

KLUBBKONTORET
909 40 733
dagligleder@gresvikif.no

BESØK OSS
Trondalsveien 31
1621 Gressvik

PÅ NETT
gresvikif.no
facebook.com/gresvikif

Oversikten følger organisasjonsplanen for Gresvik IF 2026 og gjelder per oktober 2026. Finner du ikke den du leter etter, hjelper klubbkontoret deg videre.

Alan har hele Østlandet som arbeidsplass, **men trives aller best med jobbene i nabolaget**

Alan Minaee er faglært i to fag, mur og betong, og peis og pipe. Det gjør at han kan ta hele jobben selv, fra det som ligger under bakken til det som står midt i stua.



Fra ildsted til pipeløp: peisen er murt og pusset på stedet.

Hytteprosjekter har tatt ham til Hemsedal, Geilo og Hafjell, og han tar oppdrag i hele Østlandet. Men det er jobbene nærmere hjemmet han gjerne vil ha flere av, og fagskoleingeniøren har god plass til flere kunder i Østfold.

Den samme mannen hele veien

Bedriften drives av Alan alene, og det er et poeng. Kunden møter den samme fagmannen fra første befaring til arbeidet er ferdig. Løsningen blir tilpasset det konkrete huset og det konkrete behovet, ikke en standardpakke.

Tilbakemeldingene fra kundene er det han måler seg selv på. På Mittanbud står bedriften med 4,9 av 5 etter 206 vurderinger, og er merket som topprangert.

Det skjulte og det synlige

Mye av det han lager er det ingen ser når det står ferdig: grunnmur, støttemurer og fundamentering under bakkenivå. Peisinstallasjonene derimot, som mange kunder omtaler som selve smykket i huset, er det første gjestene legger merke til når de kommer inn.

> ***«Helt prima arbeid, god kommunikasjon og god pris.»***
>
> KAREN, KUNDEOMTALE PÅ MITTANBUD, SEPTEMBER 2026



Alan Minaee, eier og daglig leder. Til daglig også småbarnsfar til fire gutter.



Grunnmur og fundamentering, der jobben begynner.



Armering og membran på vegg under bakkenivå.

AM MUR OG BETONG AS

DETTE GJØR VI
Ny pipe · Peisinstallasjon · Ildstedsrehabilitering
Grunnmur · Støttemurer · Fundamentering

Alan Minaee
Eier og daglig leder
480 02 108
AM Mur og Betong AS · AM Peis & Pipe AS

Mittanbud ★★★★★ 4,9 Topprangert på Mittanbud etter **206 vurderinger** og **317 utførte jobber**.

GRASROTANDELEN

Støtt Gresvik IF **når du spiller**

Velg Gresvik IF som grasrotmottaker hos Norsk Tipping. Da går inntil 7 prosent av innsatsen til klubben. Det koster deg ingenting og påvirker ikke premien.

Søk opp Gresvik IF i appen til Norsk Tipping
eller oppgi org.nr. **977 195 500**

INNTIL
7 %
AV INNSATSEN
GÅR TIL KLUBBEN

ANNONSESALG

Bli annonsør **i Gressvikingen**

Nå ut til 14 000 andre Gressvikinger.

3 500
EKSEMPLARER
+ DIGITALT



Tre helsider	Helside	Halv side	Kvart side
10 000 kr	5 000 kr	3 000 kr	2 000 kr

Tre helsider er to sider redaksjonell annonse og én annonseside.
Priser eks. mva., basert på ferdig tilsendte filer.

Kontakt: **marked@gresvikif.no**



En stor takk til dere som har skapt økonomiske rammer for at Gressvikingen 2026 kommer ut til lokalsamfunnet på Gressvik.

Aktium Eiendom
AM Mur og Betong AS
AOF Østlandet
Fredrikstad Veterinærpraksis
Gressvik Bilservice
Gressvik Gullsmed & Interiør
MENY Ørebekk
SalatMestern – Gressvik
Stene Stål Gjenvinning AS
Tasty – Christianslund
Viken Maler og håndverk

GRESVIK IF

KLUBBEN DER ALLE SKAL TRIVES

Liker du Gressvikingen og vil lese mer om klubben og hjemstedet ditt?
Støtt oss gjerne med 50 kroner til arbeidet med å gi ut to utgaver i året.

Vipps 50 kr til 55759 · Takk for støtten!