



DETTE ER IL HEMING

Heming er et allsidig idrettslag med ni ulike sommer- og vinteridretter på programmet. Klubben ble stiftet 25. januar 1916 og er idag Oslos største fleridrettslag med nærmere 4000 medlemmer. Heming holder til på Gråkammen. Her finner du bl.a. Hemingbanen, Heminghuset, Heminghallen og Nye Heminghallen.

Lokalpatriotismen som Heming åpent bekjenner seg til, har gått i arv fra den spede begynnelse i januar 1916. En flokk gutter midt i tenårene tok dristig initiativ til stiftelse av en gutteklubb langs Holmenkollsporet, godt støttet av en håndfull foreldre. "Idrættslaget Heming" ble stiftet ved en konstituerende generalforsamling på Slemdal skole. Lagets farger ble grønt og hvitt: "Grønt for vort håb om fremgang, hvitt for vort ædle motiv". Navnet ble hentet fra sagnet om skiløperen Heming, som kjempet og vant over Kong Harald Haraade i idrettsferdigheter. Etter et folkeviserefreng om samme Heming ble klubbens motto:

«HEMING UNGE KUNNA PÅ SKIO RENNE»

Ønsker du å annonsere i Heming-avisen? Ta kontakt med Hemings kontor (kontoret@heming.no eller tlf 22 14 53 59)



Derfor bør du annonsere i Hemingavisen:

- Bladet kommer ut i et opplag på mer enn 2000 og leses av alle klubbens nærmere 4000 medlemmer og deres familier. Dette er derfor en god måte å synliggjøre din bedrift i lokalmiljøet.
- Flere bedrifter har annonsert hos oss i en årrekke og rapporterer om gode erfaringer med å bruke oss som kommunikasjonsskanal.
- Annonsene har lang levetid. Leserne tar vare på bladet og leser det flere ganger.
- Annonsene kommer til sin rett blant spennende artikler og en stilren layout.
- Vi har meget konkurransedyktige priser.
- Vi kan bidra med design av annonsen hvis ønskelig. Ønsker du designe annonsen selv, så er pdf-fil foretrukket format.
- Annonsene kommer til sin rett blant spennende artikler og en stilren layout.

Planlagte utgaver i 2010:

- Februar
- Mars
- Juni
- September
- Oktober
- Desember

Priser:

Format	Satsflate (bredde x høyde)	Pris eks. mva
12/12 (farger)	220mm x 270 mm (utfallende) eller 185mm x 225mm	Kr. 5000,- eks. mva
12/12 (svarthvitt)	220mm x 270 mm (utfallende) eller 185mm x 225mm	Kr. 3000,- eks. mva
6/12 (svarthvitt)	185mm x 111mm	Kr. 1800,- eks. mva
4/12 (svarthvitt)	122mm x 111mm	Kr. 1200,- eks. mva
2/12 (svarthvitt)	60mm x 111mm eller 122mm x 54mm	Kr. 600,- eks. mva
1/12 (svarthvitt)	60mm x 54 mm	Kr. 300,- eks. mva.

VI TRYKKER KORT OG GODT
i farger

Julekort?
Stort utvalg på vår nettside
www.haslumgrafisk.no

Trykksaker med høy kvalitet, riktig pris og rask levering.

Vi folierer med gull og sølv, pigger og stanser.

Vi mønstre spesialeffekter som gjør trykksaker mer eksklusiv!

HASLUM GRAFISK
Haslum Grafisk AS, Kvaløystua 85, Postboks 159, 1509 R
Telefon 02 22 35 35, Faks 02 22 35 32
post@haslumgrafisk.no, www.haslumgrafisk.no

Legevakt uten ventetid!

- Skade/akutt
- Legevakt
- Barnelegevakt
- Timebestilling eller "drop in"
- For timebestilling - ring tlf. 03 113

www.alerishelse.no

BLOMSTERBODEN

Stemdal
Blomsterbedrifter
Alltid friske blomster
God service, vi bringer
Tlf: 22 40 00 90

Aleris

ADVOKATFIRMAET BERGE

Advokat Ole Borge, moterett for Høyesterett
Advokat Eivind Wekre
Advokat Martin Kjellsen

Fridtjof Nansens plass 3, 5. etg. 0160 Oslo
Postboks 1893 Vik, 0124 Oslo

Telefon 23 13 95 40 - Telefax 23 13 95 60
www.oborge.no

ETT KORT - MASSE MORO!

Var kjepp av Oslo Skisportklubb? Medlemskortet for alle medlemmer i klubben er nå gratis og kan bestilles online.

NYHET!
Trykksaker med høy kvalitet, riktig pris og rask levering.

Trykksaker med høy kvalitet, riktig pris og rask levering.

Vi folierer med gull og sølv, pigger og stanser.

Vi mønstre spesialeffekter som gjør trykksaker mer eksklusiv!

HASLUM GRAFISK

Friskistrening

Frisk&Santitas har trening i Høstinghallen hver mandag og tirsdag fra kl. 18.00 til 19.00.

Mandag kl. 18.00 Mandag kl. 19.00

Pris for medlemmer: 100,-
Pris for ikke-medlemmer: 150,-

Vilkommen til trening!
www.friskistrening.no

Dette er noen av bedriftene som har annonsert hos oss de siste årene:

Vinderen Sport
Slemdal Sport
Blomsterboden
Mills
Opak
Harald Melgård
ICA
Aleris
Privatmegleren
Lacoste

Skajems hagesenter
Fiskars
O.B Wiik
Slemdal Legesenter
Vinderen Antikvariat
YOGA på Vinderen
Sole Invest
Vinderen Optik
Image Interiør
Storm Elektro