

VIKNYTT

VIGRESTAD IK ØNSKER ALLE EN GOD SOMMER!



SOMMER 2021



Vi løfter sammen

1921 **100 år** 2021

Oppskriften på et godt boligsalg?

Erfarne meglere som kjenner nabolaget ditt.

Når du skal selge er det lurt å velge en solid megler.
Hos oss får du kompetanse og lang erfaring.

EiendomsMegler 1
JÆRMEGLEREN

Monica Mørk Aase
Avdelingsleder Hå /
Eiendomsmegler MNEF
e: monica.aase@em1sr.no
t: 941 33 858

Charlotte Ødegård
Eiendomsmegler MNEF
e: charlotte.odegard@em1sr.no
t: 475 01 015



Kontakt oss i dag om du vurderer å selge bolig i Hå!



VIGRESTAD IDRETTSKLUBB

Postboks 20
4362 VIGRESTAD
Tlf: 51 79 89 50
EMAIL: postmaster@vigrestad-ik.no
www.vigrestad-ik.no

Hovedstyret 2021:

Peter Andreas
Oscar-Andersen
971 46 597
Nestleder:
Arne Leiren
476 24 075

Styremedlemmer:

Line Marie Røstad Løge
971 63 722
Tove Berge
936 47 595
Jonas Haarr
996 47 095

Varamedlem:

Runar Arvesen
930 33 537
Jorunn B. Aarsland
913 46 629

Håndball:

handball@vigrestad-ik.no
Solveig Årslund
917 33 986

Fotball:

fotball@vigrestad-ik.no
Per Ivar Aniksdal
415 32 677

Vektløfting:

vektlofting@vigrestad-ik.no
Hans Bjørnar Hagenes
928 11 685

Allidrett:

allidrett@vigrestad-ik.no
Marianne Sæland
917 27 175

Klubben Treningssenter:

klubbentreningssenter@vigrestad-ik.no
Monica Stavnem Rød
938 58 101
Kristin Vold
984 61 822

Ansvarlig VIK Nytt:

Monica Stavnem Rød og
Arnfinn Dahl

Trykk og design:

Jærprint as

DAGLIG LEDER HAR ORDET

ENDELIG LITT LYS I TUNNELEN!

Vi må vel med hånden på hjertet kunne påstå at vi holder oss rimelig godt vel? Vigrestad Idrettsklubb står foran et skikkelig Jubileum i 2021, og det skal vi markere så det holder. Forhåpentligvis vil Corona-Pandemien slippe taket litt utover i året som kommer, slik at vi får dobbel grunn til å feire.. Uansett så vil den stolte og flotte 100-åring feire skikkelig, hele året til ende! Mange planer er lagt i så måte, og det jobbes med mange spennende nye prosjekter fremover.

Den siste uvirkelige tiden har vist alle at idretten har en ekstremt viktig rolle i hele samfunnet vårt. Vi håper at jubileumsåret vårt gjennom hele 2021 vil kunne skape mye glede og entusiasme, samt styrke samholdet i hele nærmiljøet vårt... Jubilanten gleder seg i hvert fall stort!

Idretten har slitt stort under Coronaepidemien, men nå bør det vel gå mot bedre tider? Avlyste serier og stevner både lokalt og nasjonalt, har vært svært utfordrende og demotiverende, både for utøverne og trenerstabene rundt de. Mange av de aktive har funnet andre idretter og rekreasjonsfelt det siste året. Golfporten, og annen individuelle aktiviteter har blomstret opp som aldri før. Bare i Danmark har mer enn 90 000 medlemskap forsvunnet fra organisert idrett det siste året,

mens en undersøkelse fra Oslo viser at over 10 000 er «borte» bare der.. Mange mener nok at nedstengningen av idretten her til lands har vært for streng.. Det vi imidlertid bør være enige om er at nå er det dags å komme i gang for fullt igjen, i takt med både vaksineringsen og nedgangen i smitte..

Når vi nå runder halvveis inn i Jubileumsåret til VIK, så øyner vi håp om en storslått 100-årsmarkering utpå høsten en gang. Kombinas-



jonen åpning av klubbens nye aktivitetspark og en flott 100-årsmarkering er et godt utgangspunkt med September som mål. Vi krysser fingrene for at det blir en realitet, og ser også frem mot et økende aktivitetsnivå på alle felt.

Det som imponerer meg spesielt med det siste året som bakteppe på godt og vondt, er at både styrene, instruktørene, trenerteamene og dugnadsgjengen her i klubben er fullspekket med gode folk! Folk som vil, og ikke minst, har lyst! Det trenger vi som aldri før, når maskineriet igjen er oppe og går for fullt... Og det er det snart!

Vi har en imponerende lojalitet fra næringslivet rundt oss. Mange klubber sliter med å opprettholde markedsinntektene i disse usikre tider. Hos oss er det motsatt! De er med som aldri før, og med 140 (!) stabile og solide samarbeidspartnere som løfter sammen med oss så ser det meget godt ut fremover også på det feltet. Snart blir det vel også mulig med et skikkelig stort sponsortreff igjen... Vi gleder oss allerede!

Når Mai måned ble til Juni så hadde vi også fått innvilget fondsgaver til Vigrestad IK fra lokale gode banker på 960 000 kroner til forskjellige prosjekter. Hittil i år!! Det viser at vi har litt «Goodwill» der ute, og det skal vi ta til oss. Ikke minst så viser det viktigheten av å bruke lokale banker!! Som det også er å handle mest mulig lokalt! Samfunnsansvar heter det. Helt enkelt.. Ordet «lojalitet» ble til her ute på Jæren vel?...

Avslutningsvis vil jeg berømme hele «Idretten i Hå» samt Hå Kommune, for at vi sammen har holdt hjulene godt i gang det siste krevende året! Kommunen har opprettholdt, og endog fremskyndet den økonomiske støtten til idretten! De har og kommet på banen med økonomisk støtte for tiltak og aktiviteter for barn og unge nå i sommer! Som sist sommer..

«Idretten i Hå», et flott og samlande begrep, er helt unikt i seg selv, bygd opp over snart 3 tiår nå, gjennom et Idrettsråd som vel trygt kan kalles meget solid!! Over tid er idretten blitt samlet til «ett rike», der samarbeidet med både

kommunen og politikerne går knirkefritt.. Vi skal ikke veldig langt ut av denne kommunen vår for å se at idrettslagene gjerne sitter på hver sin egen tue, og sloss for egne prosjekter.. Politikerne likeså. Den «modellen» idretten har i Hå, er enestående og gunstig for alle parter. Det tror jeg har blitt ytterligere forsterket det siste året.. Idrettens betydning både samfunnsmessig og helsemessig er i hvert fall blitt skikkelig tydeliggjort gjennom et uvirkelig år..

Så får vi håpe at akkurat det gjør gunstige utslag også etter høsten valg, for hele landets idrettsbevegelse.. Norges kanskje viktigste arena har hvert fall vært dypt savnet.. Det kan vi alle enes om vel, uansett kommune...

STAY SAFE & GOD SOMMER ALLE SAMMEN!

Sportslig hilsen Arnfinn Dahl,
daglig (g)leder Vigrestad IK.



A-SPONSORER 2021



LEDERS HJØRNE, TIL VIK-NYTT SOMMER 2021

100 ÅR, OG SPREKERE ENN NOEN GANG FØR!



I april i år fikk jeg æren av å ta over stafettpinnen som leder i Hovedstyret, etter Dag-Tellef Risdal som takket av etter å ha vært leder de siste 5 årene. Det var ikke vanskelig å takke ja til rollen, for dette er en unik idrettsklubb på så mange måter, men det viktigste er all aktiviteten vi alle sammen klarer å skape på dette flotte anlegget. Takk til alle foreldre og foresatte, til administrasjon, tillitsvalgte, trenere og medlemmer, til alle de som har bidratt med utallige dugnadstimer, til sponsorer og samarbeidspartnere, og til alle som har gjort en innsats for å få dette til. Dette er noe vi kan være stolte av nå som vi skal feire våre første 100 år som idrettsklubb.

Bare få dager etter årsmøtet måtte det nye Hovedstyret bestemme at klubben måtte stenges helt ned pga corona-situasjonen i kommunen. Alle idrettslagene i kommunen gjorde det samme, men hel-

digvis kunne vi åpne igjen etter 10 dager. Og da tok det ikke lang tid før det var full fart i aktiviteten igjen, slik det skal være. Det er fortsatt noen begrensninger, men vi håper disse blir mindre etter hvert som vaksineringen av befolkningen reduserer smitterisikoen.

En del av dugnaden Vigrestad IK gjør, er å ha et samarbeid med Hå kommune om at de kan bruke den gamle hallen til vaksinestasjon for innbyggerne i Hå. Det tok bare noen få dager fra henvendelsen kom fra kommunen, til lokalet var klart til bruk. Det var en flott innsats fra dugnadsgjengen som igjen trådte til og fikk klargjort lokalet på veldig kort tid.

I 2017 ba årsmøtet om en utredning av ny flerbrukshall for å møte behovet ved befolkningsvekst på Vigrestad og i Stokkelandsmarka. Administrasjonen har utredet dette, og kommet til at dette

vil bli en investering på ca 36,4 mill kr. Klubben har søkt kommunen om tilskudd og spillemidler, men fått foreløpig avslag fra kommunen blant annet fordi vi ikke har plass nok på vår eiendom til denne hallen. Dermed er økonomien i dette prosjektet usikker, men vi fortsetter å se på muligheter og har ikke lagt dette vekk.

I år er det jubileumsår, og det skal bli lagt merke til. Den nye aktivitetsparken, som muligens er den største i Europa av sitt slag, blir et enestående tilskudd til anlegget. Vi håper flest mulig kommer og bruker denne, for her blir det mye nytt å velge i. I tillegg kommer det en flott jubileumsbok (kanskje det blir årets julegave?), og det blir mye annet for å markere at vi er 100 år, og sprekere enn noen gang før!

Peter Oscar-Andersen



VERDIFULLE TING TAR MAN VARE PÅ

Tau Kyrkje

NOT har galvanisert stålplatene som gir en rustikk og vedlikeholdsfri overflate med lang levetid.

NOTOVERFLATE er det ypperste innen varig overflatebehandling. Det handler om å komme tidlig i dialog. Finne den optimale løsningen. Gjøre de rette valgene første gangen. Om det er offshore eller landbaserte verdier, så kan vi bidra med varig beskyttelse.

not-as.no

NOT

NORSK OVERFLATE TEKNIKK



Salgsleder Andreas Aursland har fått den spennende oppgaven med å få kjøkken produsert på Jæren ut i markedet.

Møbelfabrikken utvider med KJØKKENSATSING

Et 400 kvadratmeter stort showrom er i ferd med å fylles med kjøkken og garderober. Aarsland Møbelfabrikk AS på Vigrestad tenker kreativt, utvider produktspekteret og inntar et nytt marked.

TEKST OG FOTO: DAGFINN HAUGE

Det er ingenting traust og traurig over møbelfabrikken som snart går inn i sitt hundrede år. Moderne og stilfulle møbler kjøres ut til allslags type bygg i høyt tempo.

Godt samarbeid med dyktige arkitekter og evne til å ta utfordringer og forandringer uten å kjøre prisen til værs, har gitt Aarsland Møbelfabrikk en stor stjerne hos mange kunder som også gjerne setter ekstra pris på at innredningen er norskprodusert.

Nå utnytter møbelfabrikken sin kompetanse og vil ta markedsandeler i kjøkken- og garderobersegmentet.

Kjøkkensatsingen er skilt ut i et eget firma, Aarsland kjøkken og garderobe.

– Var ikke det et kort og greit navn, ler senior og eier Martin S. Aarsland. Han er gründer og primus motor for nysatsingen.

Med seg har han fått Andreas Aursland som salgsleder. Aursland er utdannet kokk og har vært Chef på Sirdal Høyfjellshotell og Bryne Kro og Motell. Nå kommer han fra jobb som salgskonsulent for teknisk kjøkkenutstyr hos Culina Stavanger. Det skulle være en god bakgrunn for å selge og utvikle kjøkkensatsingen til Aarsland.

KVALITET TIL RIMELIG PRIS

– Hvilke mål har dere for dette året med nyetableringen?

– Målet for 2021 er å komme i gang, ha det kjekt, prøve og feile. Vi har ikke laget noe budsjett. Men vi har tro på at det skal gå bra og regner med å ansette flere etter hvert, sier Aarsland.

Andreas Aursland viser Næring på Jæren rundt i showrommet. Her er en stor del av utstillingen på plass. Rommet er imidlertid ikke helt ferdigstilt. Men allerede før støvet på gulvet er børstet opp har de første kjøkkenene blitt solgt.

– Her skal vi vise fram utvalget vårt til entreprenører og private etter avtale, forteller Aursland. Foreløpig satser de ikke å opprette forhandlere.

Norge importerer kjøkken for store summer, spesielt fra Danmark.

– For eksempel importerte vi kjøkken for over en milliard i september. Dette markedet ønsker vi å ta en del av. Å produsere kjøkken er ikke langt fra det vi ellers gjør. Vi har et godt produksjonsapparat og lang erfaring med å produsere møbler av kvalitet til en rimelig pris, understreker Aarsland. 

”
Norge
importerte
kjøkken
for over én
milliard i
september.
Dette markedet
ønsker vi å ta
en del av.

MARTIN S. AARSLAND,
AARSLAND MØBELFABRIKK

Nå får du kjøkken hos Aarsland

Lokalt produsert på Vigrestad. Ekte, Jærsk håndverk.



- KJØP DIREKTE FRA FABRIKK
- KJØKKEN PÅ LAGER
- STORT SHOWROOM 400 m2



UNNGÅ FLERE LEDD - KJØP DIREKTE FRA FABRIKK

Stort showroom med flere flotte utstillingsmodeller er åpent etter avtale.

Vi produserer våre kjøkken i egen fabrikk og kan tilby fleksible kjøkkenløsninger som dekker dine behov.

AVTAL ET MØTE

Vi tegner ditt drømmekjøkken.

Ta kontakt med med vår salgssjef for å avtale et uforpliktende møte. Se mer info på:

www.aarslandkjokken.no

Andreas Aursland

T: 911 87 445

E: andreas@arsland.no


Aarsland
KJØKKEN OG GARDEROBE



SOMMERHILSEN FRA BARNEIDRETTE

Barneidretten bytter navn til Allidrett. Allidrett er i følge Norges Idrettsforbund et tilbud for barn mellom 3-12 år. Målet er et variert aktivitetstilbud hvor barn får prøve flere ulike idretter i flere miljøer. Dette være i sal, skog, snø/is eller i vann. Vi kommer til å ha dette som grunnlag for aktivitetene til Allidrett fra høsten.

Vi takker for en kjempe innsats i løpet av våren! Barn og foreldre har stått på i de ulike endringene som pandemien har tatt med seg og stilt opp med godt humør på treningsene. Det er vi som trenene veldig glad for. Vi har hatt utlån av lokaler til vaksinerings, så i tillegg til å ha vært i de vanlige lokalene denne våren, har vi også vært i saler ved treningssenteret og utendørs. Trenerne våre har vært knall gode på å finne løsninger for å få til kjekke treninger for barna.

Vi har denne våren hatt stafetter, spilt håndball og fotball, øvd på ulike balløvelser/balleker, hinderløype, sanseløype og minirøris. Vi har også introdusert barna for litt utfordringer knyttet til styrke gjennom ulike øvelser og gjennom musikklek. Kullene hadde som-

meravslutning hver for seg, med is, medaljer og diplomer. En kjekk avslutning før sommeren med ulike leker utendørs.

Utstysrommet vårt har tatt form, det gjenstår kun litt småjusteringer. Vi holder også på å planlegge innkjøp av noe nytt utstyr for å imøtekomme endringen til Allidrett. Vi gleder oss til en ny sesong.

Treningstidene våre har vært:

Kull 2014:

Mandager fra kl. 17.00 til 17.45.

Kull 2015:

Onsdager fra kl. 17.00 til 17.45.

Treningstidene til høsten blir annonsert på facebook siden vår: Allidrett (3-12år) Vigrestad IK. Vi håper dere vil følge oss der.

Til høsten er det en plan om oppstart for kull 2015, kull 2016 og kull 2017. Om miniklubben starter opp i august er enda noe usikker. Dette da forelder må være med barnet under hele treningen. Dette har vært vanskelig grunnet smittevern og restriksjoner på antall personer på organisert idrett. Vi håper selvstendig at vi etter hvert kan starte opp med Miniklubben igjen også.

Har du lyst å være med som trener for et kull ta kontakt med oss på mailen vår: allidrett@vigrestad-ik.no eller kontakt oss gjennom facebook siden vår Allidrett (3-12år) Vigrestad IK. Vi har som mål å være minimum 4 trenere for hvert kull. Har du lyst eller tanker om å være med å starte opp Allidrett for barn fra 7-12 år, kontakt oss gjerne. Vi i styret er behjelpelig med opplegg og støtte under trening. Vi skal ha Aktivitetssleder kurs til høsten, kan du derfor tenke deg å være med som trener er det fint med rask tilbakemelding slik at vi får deg med på kurs!

Vi i styret i Barneidretten, sammen med alle trenerne, gleder oss til å gi barna på Allidrett en så god start som mulig i det flotte idrettslaget vårt til høsten!

Skulle det være noe så håper vi at dere tar kontakt på mailen vår: allidrett@vigrestad-ik.no

Med ønske om en kjekk og aktiv sommer.

Styret i Barneidretten



“

TIL HØSTEN ER DET EN PLAN OM OPPSTART FOR KULL 2015, KULL 2016 OG KULL 2017.



“

VI HAR DENNE VÅREN HATT STAFETTER, SPILT HÅNDBALL OG FOTBALL, ØVD PÅ ULIKE BALLØVELSER/BALLEKER, HINDERLØYPE, SANSELØYPE OG MINIRØRIS.

Ventilasjon

Våtforing for gris

Tørrforing for gris

Nye moderne systemer for høns

Båsmatter

Melkerobot

Plastrister

Innredning gris, ku, storfe, kalv

FJØSSYSTEMER
Bonden og dyrenes førstevalg

VEST AS
Bjørhaug, 4365 Nærbø
Tlf. 51 43 39 60 Fax: 51 43 48 66
www.fjossystemer.no

HEI ALLE FOTBALLVENNER!

Det er kjekt å se at aktiviteten endelig tar seg litt opp på det flotte anlegget vårt, etter en humpete start på årets sesong. Det var vel få av oss i fjor som så for seg at vi også må gjennomføre årets sesong med store restriksjoner på grunn av pandemien. Men nå er vi her, vi er i gang, og vi skal gjøre det beste ut av det.

Nytt styre kom litt senere i gang enn normalt på grunn av utsatt årsmøte, men vi har fått fordelt arbeidsoppgaver og ansvarsområder. Vi ønsker å være et aktivt styre som skal legge til rette for trenere og spillere etter beste evne.

Som dere sikkert har registrert har vi fått mange nye fotballdrakter, med tilhørende blå kortbukser. Uvant for noen, og enestående for andre. To driftige damer i styret har gjort en fantastisk jobb med draktene. Gamle og utrangerte drakter ble gitt til KPK Ukraina, og nye drakter har fått på riktige sponsorer, er blitt sortert og delt ut etter nøyaktige lister. Vi synes de nye draktene er flotte, og ser frem til at de får være med på mange fotballtriumfer. Trenere til alle lag er på plass, og det er gledelig. Takk for jobben dere gjør. Vår viktigste oppgave denne sesongen, tror vi, er å motivere spillerne slik at alle kommer tilbake på treningsfeltet etter lange

perioder med liten aktivitet og stengte anlegg. Særlig gjelder dette de over 20 år, som ikke har fått lov til å ha organisert trening og kamp på over ett år. Vi gleder oss til «Solbergs A-lag» igjen kan entre gressmatta til jubel fra elleville Vigrestad supportere!

Heia Vigrestad
- fotballstyret -

ARBEIDSPLASSEN



Vi leverer produkter og løsninger til bedriftsmarkedet og offentlig sektor med fokus på digitaliserte og automatiserte arbeidsprosesser med distriktets største serviceavdeling.

Forretningsområdet omfatter:

- * Multifunksjonsmaskiner (print, kopi, skanner, plotter)
- * Kassaløsninger, betalingsterminaler
- * Kaffemaskiner og vannautomater med høy kvalitet.

Ta kontakt om oss om du ønsker et uforpliktende møte eller forslag på ny løsning.



Magnar Eikeland
Kontormaskiner



magnar-eikeland.no

Tlf: 90 40 00 33
Ljosheimveien 2, 4050 SØLA
kontormaskiner@magnar-eikeland.no

JENTER 7

J7 er 16 ivrige jenter som har gleda seg til å komme igang med fotbolls sesongen. Seriestart for oss er utsatt på ubestemt tid, men vi gleder oss til turneringer både på Brusand i juni og forhåpentligvis Høyfjellsturneringa på Lye i august!

Alf Ove, Peder, Petter, Harald og Hildgunn

Tekst til lagbilde med drakter:
Bak fra venstre: Sarah Vigrestad, Simone Høien, Tomine Torland Helledal, Eline Waldeland, Urte Gerulskyte, Marie Vold, Tilda Sør-Reime, Maria Louise Grødem, Siqveland
Foran fra venstre: Live Hadland, Elma Voll, Una Klausen, Linnea Vigrestad Tjensvoll, Viktoria Skårland, Sofie Fuglestad, Elmina Lucke og Ane Voll.
Ikke tilstede: Solfrid Leiren.



Bak fra venstre: Solfrid Leiren, Tilda Sør-Reime, Linnea Vigrestad Tjensvoll, Marie Vold, Maria Louise Grødem, Siqveland, Tomine Torland Helledal, Viktoria Skårland, Live Hadland.
Fremme fra venstre: Una Klausen, Ane Voll, Eline Waldeland, Sarah Vigrestad, Elma Voll, Simone Høien.
Ikke tilstede: Urte Gerulskyte og Sofie Fuglestad.



GUTTER 7

G7 HAR 21 IVRIGE GUTTAR PÅ LAGET!

Bak frå venstre: Johannes Aarsland, Martin Aarsland, Jørn Egil Herredsevela, Henrik Singstad, David Vizitiu, Rojus Ivanovas, Gabriel Kverme Fuglestad, Olav Gabrielsen, Tollak

Matningsdal Tuen, Benjamin Vigrestad

Framme frå venstre: Sven Opstad, Andreas Søiland, Sander Vold, William Sørli, Markus Vigrestad, Olvin Reibr Omar, Abdulrahman Ayman Alshater, Thomas Bjorheim, Ole Johan Aastvedt, Grantas Grabez, Ikkje tilstede på bildet: Leon Nesvik Herikstad

Trenere: Jan Olav Gabrielse, Elisabeth Vigrestad, Vegard Vigrestad, Brit Tone Bjorheim, Ina Aarsland

Lars Gaute Sport
sport 1

KLUBBKOLLEKSJON

VIGRESTAD IK

UX ELITE TRN TEE medlemspris 239,- / 239,-

UX ELITE SHORTS medlemspris 263,- / 239,-

UX ELITE FOTBALLSTRØMPE medlemspris 143,-

VIGRESTAD IK

umbro

GUTTER 8

Foran fra venstre: Truls Siqveland, Sven Vigrestad, Elias Sæland, Colin Vestergård, Leander Lindmo Vold, Raino Tesdal Grødem, Ezra Mattos De Saboya Lauvskar, Theodor Khajiev Mæland, Elias Kommedal Engelsvoll og Rune Vold.

Bak fra venstre: Trener Marianne Vigrestad, Trener Magnar Rugland, Mateo Ramos Øen, Jonas Edseth Kvalfors, Naglis Usavicius, Niclas Søgård Nielsen, Marius Rugland, Vegard Sør-Reime, Milian Hauge Vold, Elias Vigrestad, Jesper Aron Vold, Jesajah Haver og Trener Petter Vold.

Ikkje tilstede på bildet: Jakob Hegre, Jens Søiland og Kornelius Haver.

Gutter 8 er en god gjeng med 23 ivrige gutter som begynte på igjen med treningene rett etter vinterferien.

Nå er vi godt i gang med sesongen og det var stas å få på draktene igjen.

Guttene har spillet flere kamper



der vi scorer mye mål og viser god innsats. Kjekt å se foreldre og besteforeldre som heier guttene frem på sidelinjen.

Vi gleder oss til fortsettelsen av sesongen og vil nok hve oss med på en turnering etter sommerferien.

Marianne, Petter og Magnar

JENTER 8

På Jenter 8 er det 7 sprudlende spillere, de er en lærevillig og humorfylt gjeng som står på, både på trening og kamp!

Hvis det er noen jenter der ute som har lyst å bli med på laget er de velkommen!

Mvh Ann Elin, Tove, Gro og Mariann

Sommeravslutning!

Vi samles i grillhytta på toppen av stokalandsmarka. Fikk servert pizza, kake og is. Litt innsats pokaler måtte og til. Pluss vi var så heldige å få fotballutstyr fra fjordkraft. Drikkeflasker, stiger, vester o.l.



På bilde bak fra v: Solfrid Leiren, Cassandra Haugland, Ida Aniksdal, Lykke Victoria Forfang Lie
Fremme fra v: Maja Andersen, Liv Berge Jensen, Alvilde Leiren



Bak fra Venstre: Lykke Victoria Forfang Lie, Ida Aniksdal, Vanessa Stefanova
Foran fra Venstre: Alvilde Leiren og Maja Andersen
Ikke på bilde : Cassandra Haugland og Liv Berge Jensen

JENTE 9



På bilde til høyre. fv: Emilie Dahlen, Alva Taletta Johnsen Monge, Borghild Opstad, Natalie Mellemstrand, Emilie Haaland, Amilie Gjersvik, Isabell Stavnem Rød.
Dei som mangler på bilde : Frost Bakke, Lilly Eide Vold, Mali Nesvik Herikstad, Tomine Isdal Bjaanes, Ziva Mayumi Obinque-Heggelund
Trenere : Kurt Vold, Kristine Gjersvik. Oppmann: Heidi Laland Mellemstrand

GUTTER 9

Då va så vidt sesongen starta, før me måtte ta en pause ijen pga covid 19 Me he en stabile gjeng på 17 lærevillige gutta så helst ville lært alt på ei gong. Me he hatt dæ jilt på dei få treningane me fekk før paosen. Di æ ganske så lydhøre å lærevillige Gutta. Å me trænara glede åkke te me kan spæla kampa ijen.

Me glede åkke te resten av sesongen

Hilsen Tore, Arild, Kimmi, Runar & Sonja



Oppe: jonas Haar, Lennart Vold, Jahn Erik Herredsvola, Eivind Waldeland, Torben Torland Helledal og Torbenn Vold
nede: Eskil Vold, Vidar Lode, Benjamin Surdal, Kristoffer Haarr og Olvin Abdi



GUTTER 10

I forkant av sesongen var trenerene spente på hvor mange som ville fortsette på fotball. Indikasjonene tilsa at vi kanskje måtte slå oss i sammen med et annet lag. Ved oppstart viste det seg at det starta noen nye, slik at vi kunne stille med eget lag. Det syns vi trenere er veldig bra:) Denne sesongen skal g10 spille 7er fotball, så det er nye ting å lære, men disse guttene står på -Tiltross for en litt røff start. De lærer fort og er ivrige på treningene. Fortsettelsen kan bare bli bedre. Vi lagledere gleder oss til resten av sesongen. Torbenn, Jonas og Janne

JENTER 10

Lagbilde bak fra Venstre: Kristell Arvesen, Hanna K Fuglestad, Pernille Høydahl, Maria Magdalena Boncheva Marinova Anisa Yadgari.

Foran fra venstre: Maria Vold, Lilly Apneseth, Ingrid Emilie Haugland, Guro Aniksdal





JENTER 11

Jente 11 består av 19 supre jenter som trener 2-3 ganger i uka! Vi er påmeldt med 2 lag i Hå-serien og har fått noen knallkjempe kamper der! Og for en utvikling jentene har! Mange flotte mål etter godt spill. Imponerende innsats. Vi har og fått være med å trene litt sammen med jente 12 av og til, noe vi syns er kjempekjekt! Dette lover godt for fortsettelsen i den vanlige Rogaland serien etter ferien!

God sommer!



GUTTER 11

13 gutter er stammen på G11 i år. Me trener 2 dager i veka, der ivrige gutter utfolder seg og trener hardt for kanskje å bli den neste Erling Braut Håland! Desse guttane er snille, ivrige, pratsomme og gjør så mykje av seg sjølv på alle måter. Framgangen både lagmessig og individuelt kjem meir og meir fram, dette er kjempekjekt å sjå. Så langt i HÅ serien har me spilt 2 kamper mot Nærbø og Varhaug, og me har spelt kanongode fotball, med gode resultat.

Dette laget er galljilt å ver en del av, me glede okke til alt blir bra igjen og fotballen kan rulle for fullt som normalt!



GUTTER 12

Her er noen bilder av g12. 14 aktive gutter som gleder seg til mer kamptrening og turneringer.

Hans, Jan Erik, Faiz og Trine



JENTER 12

Lagbilde oppe fra venstre: Camilla, Emilia, Thea, Karen, Marie, Jorune, Hedda, Thea Amalie og Tyra

Framme fra venstre: Vilde, Ines, Angelika, Jenny og Krystal.

Ikke tilstede: Mathea og Nora Kristine

Ved oppstart i vinter var det 12 jenter som møtte til trening. Etter dette har 4 til slengt seg med.

Jillt at så mange er med oss.

En liten nedtur var det da Etnecup ble avlyst, men vi er og påmeldt til Lindesnes-cup så vi satser på at den kan gjennomføres.

I skrivende stund har vi gjennomført halve Hå-serien. Jevne og jille kamper, håper det fortsetter sånn.

Vigrestad – Nærbø : 4-3

Varhaug 2 – Vigrestad : 7-4

Varhaug 1 – Vigrestad : 1-4

Heia Vigrest!



GUTTER 13

Fra venstre: Airidas Perminas, Khiragorn (Time) Sailaied, Elias Bakhtyari, Christoffer Voll, Marius Løge, Patryk Marczyński, Ruben Aarsland, Emil Reime.

Ikke med da bildet ble tatt: Adrijus Perminas





JENTER 13

Bak fra venstre:
Debora Kaiser, Ella Bore Vigrestad,
Eline Høien, Camilla Risa, Hannah Søgaard Nilsen,
Margot Aarsland.

Fremme fra venstre:
Sanne Vold, Maren Siqveland,
Kaja Nygård Apneseth, Marielle Arvesen, Gina
Risdal, Mathilde Hegrestad.

Ikke tilstede: Mathilde Vold
Mvh Stine Høien

GUTTER 14/15

Lagbilde:

Bakre rekke fra venstre: Øivind Arvesen, Aleksander Voll,
Noah Jonassen Sama, Marius Øglænd, Alexander Aarsland,
Sondre Vold og Aliasghar Yadgari

Første rekke fra venstre: Fredrik Årsland, Luka Ignjatic,
Ehsan Bakhtyari, Odin Reime, Ole Magnus Rugland og Vetle
Hegelstad

Johannes Haarr og Marcus Rød var ikke til stede da bildet
ble tatt. Takk til rause sponsorer som har kledd opp denne
fine gjengen med nye drakter for året!

Laget består i øyeblikket av 15 spillere som er født i 2006 og
2007. Siden i fjor har vi mistet 3 spillere fra 2007 årgangen,
men heldigvis er det flere fra 2006 årgangen som har begynt
å spille fotball igjen. Det er svært gledelig.
Spillerne har spilt og trent sammen siden de startet å sparke
fotball. Det er en fin og sammensveiset gjeng med potensial
til å oppnå gode resultat i sammen.

Dette er første året med 11- fotball for de fleste. Etter en litt
nervøs start i Hå Cup med 2 knepne tap, vant laget bronse-



finalen mot Varhaug med 3-1. Vi har sett god fremgang i de
3 kampene vi har hatt til nå, og ser at dette laget kan klare å
oppnå gode resultat i sammen. Vi ser frem til en spennende
høstsesong, og håper ikke Corona vil legge demper på de
forventningene.

Anders Voll (trener), Odd Arild Vold og Odd Kåre Rugland

JENTER 14/J15

Vi er ett ivrig lag med opp til 15 jenter på treningene.
Årets lag består av både 06 og 07 modeller.

Noen av jentene har spilt både fotball og håndball
sammen tidligere som er stor fordel når nye relasjoner
skal bygges.

Vi har på vårparten hatt bra fremgang på trening og
kamp så nå gleder vi oss til seriespill, OBOS Cup og tur-
neringer utover høsten.

....men først sommerferie før vi starter opp treninger i
August.



JENTER 19

Me klarte jammen stille J19 lag i år også. Kanonkjekt at 13
ungdomsjenter på Vigrestad fremdeles holde koken å spiller
fotball. Me er i alder fra 2001 til 2006 på laget, med andre
ord en god mix!

I år takka Bjørn Aage av som trener er lang tro tjeneste for
desse jentene, og Erling har overtatt. Jentene har det kjekt
på trening og nå håper me at ungdommen og snart får spille
seriekamper. Men me har til nå fått spilt 2 treningskamper
mot nabo Varhaug, der har me vunnet en kvar, så me får nok
ta en siste match og avgjer kven som er det beste laget!





Rutinert og god leder etter 16 år i bransjen! Daglig leder Bjarne Kvía Mæland er stolt over utviklingen til Renta as på Lura, trekker frem den yngre gardens innsats som en av grunnene til at de har bolet omsetningen på bare et par år. Et annet nøkkelord er; ALT RENTA leverer må være 100% i orden. Etter bildet å dømme så er det vel greit å betegne Bjarne både engasjert og ivrig...



Det ringes i klokka på ekte jærske tradisjon hver gang en ny kunde har signert avtale.. Og denne våren har den klokka «slått oftere» enn den inne på Domkirke i Stavanger, skal vi tro Andes Mæland (t.v) og Espen Aase som begge har sitt felt på nettopp det området, salg og nye solide kunder!



Thomas Vold (t.h) følger spent med på at «sommervikar» Elias Mæland har full kontroll på de siste sjekkrutinene før liften igjen skal ut i tjeneste. Rask levering, sikkerhet og tipp topp stand på alt utstyr som leies ut, er alfa og omega i denne bransjen.



Thomas Vold fra Vigrestad (t.h) har vært 5 år i bransjen, og tar mer enn gjerne imot både lærdom og erfaringer fra stødige driftsleder Johannes Sandhåland, som har ikke mindre enn 32 år i denne bransjen(!).. DA går det an å bruke ordet nestor på vel...



Anders Mæland (til venstre) og Thomas Vold har en enorm lift-park å holde orden på.. Og orden er det.. Topp utstyr, der sikkerhet og service står sentralt.. Den tidligere fagmannen innen tømrer-yrket Anders kan ikke få fullrost jobben Thomas gjør med å holde maskinparken strøken til enhver tid.



Godt team! Søskenskapet Bjarne Jr (t.v) & Anders Mæland har hendene fulle på denne tiden, men smilet er alltid på lur.. Anders er salgansansvarlig mens Bjarne Jr sørger for at varen kommer frem til kunden kjappast mulig!

renta

LØFTES MOT NYE HØYDER!

Renta as vokser i rekordfart i hele Norden, og godgjengen med Jærbuer inne hos utleiekometen på Lura har hendene fulle fremover mot sommeren.. På et par år har avdelingen mer enn doblet omsetningen (!), og spoler vi et par uker tilbake så hadde de ikke en eneste ledig lift inne... De har markert seg skikkelig i Rogaland, og mange store prosjekter og avtaler er inngått med solide partnere. Det kan vi skjenke etter et par besøk der inne på Lura. Det går i ekte jærske tempo, med logistikk, service, punktlighet og sikkerhet i fokus! Bare på nye SUS i Stavanger skal de inn med opp mot 100 lifter nå fremover, gjennom en storkontrakt med Bravida, og nedover Jæren ser vi de "overalt" nå om dagen.. Logistikken på det området er påvirket av Corona-situasjonen.

Daglig leder Bjarne Kvía Mæland fremhever den "yngre gardens" pågangsmot og iver som en av de viktigste faktorene bak den eksplosive utviklingen i renta; - Vi har også kontinuerlig fokus på kjapp effektiv logistikk og høy servicegrad i alle ledd, og har i tillegg to operative mekanikere der ute i felten, så de er raskt på plass hos kunden ved eventuelle problemer - forteller Bjarne ivrig.. Corona eller ikke Corona, men det nytter svært lite at undertegnede antydte at renta skal holde seg lav fremover, i følge sentralbanksjefen her i landet... Renta skal videre opp sier Bjarne med et godt smil om munnen... Og etter et par timer der inne sammen med denne friske gjengen, så kan vi ikke annet enn å være enig... Renta vil stige ytterligere..

De utvider utstyrsparken sin i rekordfart, og skaffer det meste bygg og anleggsbransjen har brukt for! Bjarne har 16 års fartstid i denne bransjen, så han vet hva han snakker om.. Det er heller ikke tilfeldig at teamet han har ansvaret for stort sett består av ivrige og sprudlende Jærbuer. Det var dette med «sør for Skjævelandsbrua» ja... Anders Mæland er salgansansvarlig hos Renta as på Lura, og stortrives med hektiske dager.. Det strømmet inn med nye kunder hele veien, så maskinparken må utvides i takt med utviklingen. Anders viser stolt frem den siste investeringen, en rekke flunkende nye sakselifter står inne i hallen.. De står ikke lenge der sier Anders; - De skal inn på nye Sentralsykehuset straks de er klargjort. Vi skal ha over 100 lifter bare på det prosjektet! På grunn av Covid-19 så har

det vært litt utfordrende med levering av nytt utstyr inn til oss i takt med veksten vår. Stadig flere store kontrakter er inngått den siste tiden, og det gjør at det haster litt med å få nok maskiner.. Med den stadig voksende maskinparken hos Renta as på Lura så blir arbeidsdagene ytterligere hektisk for Thomas Vold. Den unge gode jærbuen har det overordnede ansvar for alt av inn og utgående maskiner, samt at disse er i tipp topp orden.. Det skinner lett igjennom at både Bjarne og Anders setter stor pris på jobben Thomas gjør, og Anders legger raskt til; - Thomas har kontinuerlig fokus på å holde en høy servicegrad ut mot kundene, og er i tillegg en sprudlende og god kar å jobbe sammen med! Både Bjarne og Anders understreker at det er viktig for dem å være en solid

samarbeidspartner og støttespiller for Vigrestad IK, der de særlig påpeker hvor flott anlegget til klubben er blitt.. Sånne meldinger liker vi å høre fra

«På grunn av Covid-19 så har det vært litt utfordrende med levering av nytt utstyr inn til oss i takt med veksten vår. Stadig flere store kontrakter er inngått den siste tiden, og det gjør at det haster litt med å få nok maskiner..»

sponsorene der ute.. I tillegg ser vi jo at mange i sponsor-nettverket til VIK allerede har et meget godt samarbeid med gjengen inne hos Renta as... Det

kan vi godt forstå etter å ha besøkt de noen ganger der inne på Lura... Denne godgjengen inne på Lura er uten tvil blitt en viktig del av Renta Group som har hovedkontor i Helsinki og driver med utleie og stillas i både Norge, Sverige, Finland, Danmark og Polen. Konsernet med over 1.000 ansatte og mer enn 90 avdelinger estimerer en omsetning i 2021 på opp mot 3 milliarder kroner.. Det må vi vel kunne kalle solid, uansett hva sentralbanksjefen mener....

Tekst; Arnfinn Dahl, VIK.
Foto; Anne Stranden.

*”Det beste eit
menneske kan gjera,
er å eta og drikka
og unna seg
gode dagar
midt i alt sitt strev”*



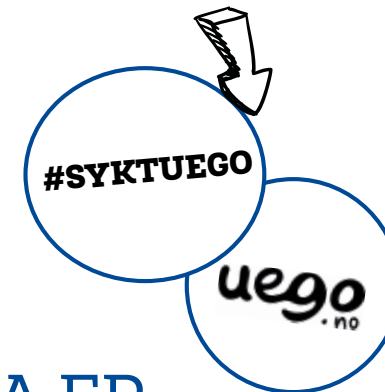
www.jaergarden.no
Kom til oss eller bestill catering levert på døra

TLF. 51 43 94 94



Målet vårt er å gjera det triveleg, enkelt og velsmakande for deg.
Ei oppleving for kropp og sjel som du vil ha gode minner om lenge.
Ein smak av kultur og tradisjon.....

Wenche og Kåre Qvalbein



HVA ER UEGO?

UEGO er aktiviteter, handlinger, stolther, gode holdninger, positivitet, historier, lek, en klem, et ord, en mening, observasjoner, kultur, venner, familie, generasjoner, nyebekjenskaper, samhold, fair play og teamspirit.

Å være UEGO er gøy meningsfylt og 100 prosent positivt.

For deg. For ungdom. For alle.
VIGRESTAD IDRETTSKLUBB er STOLT av å kalle seg en UEGO klubb.

**DU KAN FÅ NYTT HUS
- UTEN Å FLYTTE!**

> KONTAKT OSS
norgeshus.no

Vi har leiligheter og boliger til salg på:

- Stokkelandsmarka
- Lye
- Klepp
- Sirevåg
- Nærbø

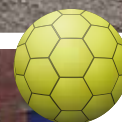
Moderne leiligheter

- Nøkkelferdige leiligheter
- Bruksareal 65 – 77 m²
- Moderne kjøkken
- Varmepumpe / vannbåren varme

Eneboliger i rekke

- Nøkkelferdige eneboliger
- Store familie boliger
- Moderne kjøkken
- Varmepumpe / pipe

SLBYGG
www.sibbygg.no



GUTTER 7

En annerledes håndballeseong vel gjennomført!
Vi har en flott gjeng med gutter født 2013 med på laget, og de har spilt og kost seg gjennom vinterens sesong, og heldigvis fikk vi avslutte med en turnering. Det har vært en glede å trene dem, og håper på god utvikling og mye glede framover!

Sommerhilsen fra trenerteamet;
Anette Lindmo, Agnes Elin Kverme og Nina Edseth Gulliksen.



JENTER 7

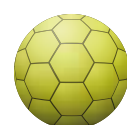
EI EINASTE TURNERING

20.mars fekk me arrangera ei einaste og etterlengta turnering for denne sesongen. Klubbane som kom på besøk var Nærbø, Varhaug og Brusand.

I sesongen har me trent godt. Me har hatt fokus på kast og mottak, skudd og det å plassere seg på banen. Jentene viser allereie god forståelse for

spelet og reglane. Når det har vore tillat har me hatt treningskampar med og mot guttane. Det har vore jillt. Takk gutta, for at me får kjempe litt mot dykk. Treinarane takkar spelarar, foreldre og oppmann for god innsats og godt samarbeid.

Her er det bileter frå den einaste turneringa i sesongen.



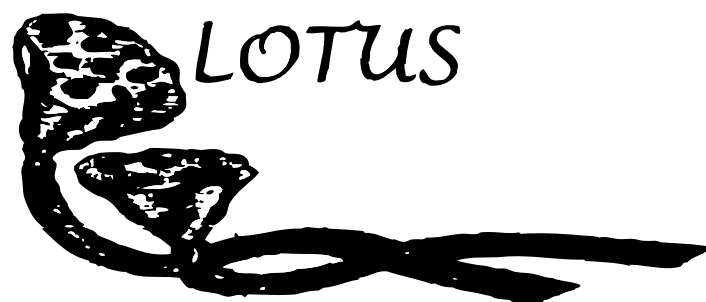


GUTTER 8

Denne sesongen he våre en merkelige sesong. Men guttane he k  me på tr  ning så sant d   va. Di    en livlige gjeng på 12 gutta.

Adle he klart d   r  a teknikkmerke,    d   va di i ekstase når me delte ud dette. Me he hatt tr  ninga i lag må G9,    dette he guttane likt. Spesielt når me he sp  lt mot di. Me sgo hatt 5 turneringa denne sesongen, men me fekk kun 1 heilt på tampen av sesongen. Me f  r h  ba på en meir normale kvardag te haosten,    at gutta boys fortsette på håndballen!

Hilsen Kine, Mette & Sonja



JENTER 8

Livlig og aktiv jentegjeng. Treningen har vært sammen med J9, delt inn i kohorter og rullinging på stasjoner og interne kamper på 3 baner. Heldige og knall jilt var det at vi fikk ei flott turnering på Nærbø, på tampen av denne spesielle sesongen. Flinke jenter som viste hva de har lært og øvd på, på treningene.

Ei kjekk avslutning ble det også sammen med J9, 17mai leker ute, pølse og utdeling av pokal/premie. Gleder oss til ny og forhåpentligvis normal sesong 21/22.

Monica, Siri og Gro Elin





GUTTER 9

Bak: Torben Torland Helledal, Jahn Erik herredsvela, Eivind Waldeland og Magnus Rimestad
Framme: Reidar vigrestad, Eskil vold, Vidar lode og Kristoffer haarr
Trenere: Jonas haarr og Janne Torland

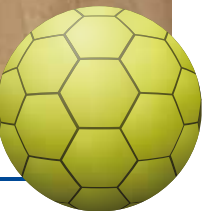
G09 er en god gjeng gutter som har godt humør og glad i å trene. Vi har dette året startet med kortbane håndball som har blitt godt mottatt av spillerne. Denne sesongen har selvfølgelig vært preget av pandemi situasjonen. Det mest merkbare har nok vært veldig få gjennomførte håndballkamper, men noen ble det allikevel. To kamper på Varhaug og en på hjemmebane. Resultat; 2 seirer og en uavgjort. Et absolutt godkjent resultat. Vi har denne sesongen trent noe sammen med G08. Det har fungert bra, og tror begge lag har hatt utbytte av det. Vi ser fram til kommende sesong i høst, der vi håper alle guttene blir med videre. Kanskje til og med enda flere vil begynne?!

Mvh.
Janne Torland
Jonas Haarr



GUTTER 10

Gjengen på 7 stk på G10 holder koken. Me har trent m G11 og kost okke i lag m dei 2 gonger i veka. Lite kamper, men sånn har det nå vore for alle! En godgjeng å få trene, lærevillig og innsats til 1000. Masse framgang å sjå på fleire områder, jilt! Guttane er klar for nye sesong til høsten, då satse me på at alt er tilbake til normalen igjen!



JENTER 9

En fantastisk og super gjeng. Treningen har vært sammen med J8, delt inn i kohorter og rulling på stasjoner og interne kamper på 3 baner. Knall jilt var det også at vi fikk ei turnering på hjemmebane. Ei flott avslutning på sesongen sammen med J8, med 17mai leker ute, pølse og utdeling av premier. Gleder oss til ny og krysser fingrer for en normal sesong 21/22.

Kjellaug og Sara



JENTER 10

En ny sesong med korona restriksjoner er over. En sesong som har preget oss på godt og vondt. Kort oppsummert, mindre kamper og mindre tilskuere. Det har også blitt litt mindre treninger dette året. På tross av dette har jentene vist en enorm framgang. Motivasjonen til å trene er upåklagelig. Jentene stiller opp og jobber på. Denne sesongen har vi hatt tøffere motstand i kamp. Noe som har gjort at vi må jobbe på og slettes ikke kan ta ting for gitt. De siste kampene før sesongavslutning gikk på hjemmebane. Jentene viste da at vi var i rett gruppe. Stolte trenere er et ord som beskriver kampene. Motstanderlag som kommenterer: "Bra spill av Vigrestad." Ja, det var en skikkelig god avslutning. Og en kjempe god motivasjon til å fortsette der vi avsluttet, neste sesong. Vi GLEDER oss til fortsettelsen!

Sommerhilsen fra Rosa, Anette, Evy, Siri, Camilla og Gro Elin



VÅRE HOVEDSPONSORER

-VI LØFTER SAMMEN!



GUTTER 11

Nok ein redusert og rar sesong er over. Det har også denne sesongen blitt lite kamper og me fekk ikkje reisa på nokre turneringer. Men me har fått trent to gonger i veke. Det er me kjempeglad for. Denne sesongen har me vore 8 ivrige gutter på dette laget. Ei trening i veka har me trent med G10 og den andre treninga har me hatt i lag med G12. Dette samarbeidet har både gutane og dei vaksne sett at har vore både nyttig, gildt og lærerikt. Til neste år skal me fortsetja det gode samarbeidet på tvers av laga. Det gler me oss til.

Me avslutta sesongen med grilling av pølser, marshmallows rundt bålpanna, fotball i hagen, påskeeggjakt og ikkje minst utdeling av medaljer. Tusen takk for god innsats gutter og takk for ein gild sesong. Me håpar å sjå dykk att i hallen neste sesong.

Helsing Trine, Kurt og Janne Beth.



JENTER 12

Jente 12 har i år bestått av desse flotte jentene:

Marielle Arvesen, Hannah Søgaard Nielsen, Gina Risdal, Sanne Vold, Margot Aarsland, Ella Bore Vigrestad, Bethina Storm Johansen, Milla Bøckman, Isabelle Stokdal, Andrea Vold, Camilla Risa, Mathilde Vold, Linnea Unhammer, Gunvor Elise Søiland, Silje Rimestad, Eline Høien og Maren Siqveland.

Trenerne har vore Lovise Søiland, Solveig Arvesen og Lene Håland Vold.

Me var i år påmeldt i nivå 1 med to lag. Me har, som dei fleste andre lag, spelt nokre av dei kampene me skulle. Motstanden har vore svært god, og jentene har vore nødt til å stå på frå start til slutt kvar einaste kamp. Jentene er svært treningsvillige og har hatt ei god utvikling også denne sesongen.

Årets innsatspokal gjekk til Silje Rimestad.

Me gler oss til neste sesong.





GUTTER 12

Gutter 12 er en herlig gjeng på 11 spillere som finner på mye «lått og løje» på treningene. Selv om dette har vært en uvanlig håndballsesong, så er det fantastisk å se utviklingen hos guttene i år! Når vi startet sesongen fikk vi spille 3 kamper før kampaktiviteten ble stoppet. I etter-

tid har vi hatt en del treningskamper mot Varhaug. Vi tar med oss at vi har vunnet alle kampene denne sesongen og ser allerede fram til en ny sesong, der guttene skal prøve seg i en høyere sesong.

Vi i trener-teamet vil takke for en utrolig kjekk håndballsesong, og vi er kjempe klar for en ny og forhåpentligvis ordinær håndballsesong til høsten.

Mvh
Kornelius, Stine og Andrea



JENTER 13/14

Det har fortsatt vært enn spesiell håndballsesong pga covid-19. Vask av utstyr og spriting av hender er vi blitt gode på. Jentene stiller opp på treninger å gjør sitt beste, de har virkelig en StåPåVilje.

J13 har vært heldig som har fått spille kamp innad i kommunen denne våren, om det bare ble 2. J14 hadde kun lag fra byen så her ble det dessverre ingen kamper. Det ble en fin avslutning med mat og utdeling av «premie» og innsat-spokal. I år som i fjor var det vanskelig å «plukke» ut en person som skulle få innsatspokal. Da ALLE viser stort engasjement både på trening og kamp. Derfor ville vi gjøre litt ekstra stas på alle. Drikke flasker ble utdelt med et ord på flaska som passet hver enkelt spiller.

Innsatspokalen til J13 gikk til ræe og dyktige Martine.
Innsatspokalen til J14 gikk til alltid smilende og gode Lisbet.

J13:
Martine – Innsats
Ida Amalie – Fair Play
Mira – Dedikert treningsiver
Liva – Ferdighet
Mari – Framgang
Helle – Lag spiller
June – Gledesspreder
Vilde – Pågangsvilje
Oline – Styrke
Maria – Robust (står i det)
Kristine – Rolig&Sindig
Celine – Motivert

J14:
Lisbet – Innsats
Lena – Lag spiller
Karina – Stå på vilje
Thea – Gledesspreder

Vi gleder oss til oppstart i høst som 1 samlet lag. Og krysser fingrer for at sesongen 21/22 blir normal.

Monica, Henriette, Ruth Mirjahm og Rebekka





GUTTER 14

Det har vært ein snodig sesong. Når me endelig følte at gutta var på gang igjen å i det sporet me slapp sist sesong, så blei kampene avlyst!

Me har nå på slutten av sesongen trent saman med Brusand. Kjekt å ha fleire gutter på treningane, som resulterer i bedre treningar og meir mulighet for spel.

Årets innsatspokal gjekk til Fredrik Årslund! Vel fortjent!

Me satser på ein bedre sesong til hausten igjen.



SISTE NYTT FRÅ HERRENE

Me he våre en gode gjeng med gutter, flesteparten frå egne rekker i Vigrestad, så det er vi stolte av!! Sesongen vår ble svært prega av korona, restriksjoner og spilleforbud for senior lag. Så det ble null kamper på gjengen denne sesongen! Men guttene har stillt opp på trening ca 2 ganger i uka, det står det stor respekt av! Håper guttene er klar for ny sesong i august/september, krysser fingre for normal sesong åpning!

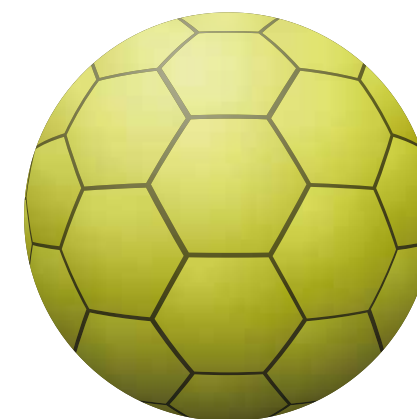
Gleder oss til stinn brakke i Vigrestad hallen!!

Magnhild, Daniel og Gunn

ETTERLYSNING???

Vi søker etter deg/dere som trenger nye utfordringer samtidig som en enkelt kan tjene noen kroner ved å dømme litt håndballkamper for oss og nabo-klubbene våre!

Ring Mette Hegelstad Håland på
mob: 958 70 949 for å få kurs eller mer info.



DAMELAGET

Damelaget gleder seg veldig til å få starte opp igjen med håndball, me har trent under koronaregler for dei under 20 fram til midten av mars mnd.

Kor mange me blir til neste sesong er ennå litt usikker, men de fleste har sagt de skal ver med vidare.

Litt trist, men alt har en ende, Anita Marthe takker for seg som oppmann etter fleire jille år samen. Ho vil bli savna med sitt blide vesen ☺

Me satser på å starte opp igjen med trening i august mnd.

Håper vi kan fylle hallen igjen med publikum utover høsten, og lage liv å vise at koronaen ikke har fått knekke håndballinteressen på Vigrestad ☺

GOD SOMMER!



EN HILSEN FRA DET NYE HÅNDBALLSTYRET

Sesongen ble avsluttet med en rekke avlyste kamper i år, som ifjor. Vi fikk heldigvis lov å arrangere litt kamper med lag fra Hå kommune - og alle lag fikk ha sin egen avslutning. Årets vakreste vårentyr - Håndballturnering i Kristiansand ble også avlyst.

Vi ser nå fremover mot ny sesong - og har allerede meldt på mange nye lag! Vi er glad for at damelaget med Sissel som "skipper" holder koken oppe. De under 20år fikk spille noen få kamper i år. Herrelaget vårt med Gunn som "sjæf", har hatt knall kjekke treninger - og en hel sesong med oppkjøring, men ingen kamper fikk de lov å spille. Vi

krysser fingrene for en at sesongen 2021/22 gir lov til at alle aldersgrupper kan trene slik at vi også kan stille med 2 seniorlag neste sesong. Det vil uansett bli mange kjekke tirsdagskamper i Vigrestad hallen! Oppfordrer alle til å ta turen innom for å heie på våre håndballlag!

Vi er og veldig glade for at Vigrestad skule er med oss på prosjekt "Kast Ballen" i høst. Det vil gi mange barn mulighet til å leke med ball på skole og i gymtimer - og vi håper at det vil gjøre at vi får flere yngre spillere på håndballbanen! Vi trenger og dyktige voksne til å bli med som lagledere - så ta kontakt

med oss om du vil bli med! Vi har satt opp en komite som ønsker å arrangere en "Kast Ballen" dag for de yngste på Vigrestad - så vi gleder oss til høsten!

Til slutt vil vi ønske alle en nydelig sommerferie! Nys i albuen :-)

MVH håndballstyret på Vigrestad
Solveig - Trine - Anita - Mette - Anette - John Roger og Kjell Ingvar.

Kontaktinfo: handballgruppa.vik@gmail.com



VISSTE DU AT
**VIGRESTAD IK
HAR KJEMPE-
FLOTTE LOKALER
TIL Utleie**

Utleie av lokaler

Vigrestad Idrettsklubb har lyse og trivelige lokaler til arrangementer for små og store anledninger. Vi kan stille med et flotte lokale, som er tilrettelagt for både selskaper og konferanser, utstyrt med prosjektor, lerret, trådløst nettverk m.m. Dersom dere er mange, har vi større lokale som kan huse større sammenkomster.

Maten anbefaler vi dere å bestille fra våre gode samarbeidspartnere, Jærgarden Kvalbein og R. Skretting.

Ta kontakt eller stikk innom oss i administrasjonen for en titt eller pris.



REISESYKETABLETTER, BLODPROPP OG VAKSINEKRIG

Vi bor i verdens rareste og rikeste land. Når nyhetsbildet preges av at russeren skal ha fest-vaksinen sin på bekostning av de med både kols og pace-maker, så bør alarmklokkene ringe.. Nordmenn elsker å bo på hotell, men når det står karantenehotell på døra så betegner vi det som et fengsel. Equinor-ansatte kjører elbil til jobb og får trygda si fra oljen i Nordsjøen. Og; Vi kaller demokratiets organiserte hærverk for vindmølle-parker!! Det er ingen park.. Det er svindel, bedrag og ran av statskassa.

Jeg er oppvokst i en del av landet hvor det var for kaldt til å feire russetiden utendørs i Mai måned. I Juni og for den saks skyld. Vi var i karantene hele året. Ni måneder med iskald forblåst vinter og tre måneder med litt dårlig skiføre, før neste vinter banket på døra.. Den eneste vaksinen vi ble tilbudt der oppe sto det 96% på, så den var relativt sikker. Etter det jeg ikke husker..

Hele det sørlige Norge gråter sine tårer når landets grenser er stengt, og det ikke er mulig å svi av 80000 kroner på en 3 ukers Thailandferie.. Bobilslaget har eksplodert, og brukte båter er ikke å få tak i.. Saueflokkmentaliteten her i landet er enorm, alle kjører rundt i Tesla, bare i litt forskjellige farger.. Det leases og refinansieres til strikken ryker. Der helt nord i landet homper de rundt på dårlige veier i sin Corolla fra 1988, og tempoet i hele samfunnet går litt i sakte film.. Når vi er inne på sakte film og veier, så kommer jeg ikke unna byggingen av nye E39 her i området! Kineserne brukte vel omtrent like lang tid på den lille muren sin..? Mitt forslag blir å legge E39 fra Stavanger via Øst-Finnmark til Oslo, så

kan vi bytte til vinterdekk når vi passerer Moralsirkelen vel..? Så får de jo litt ny asfalt der nord og...

Jeg har en god og gull-snill kone som elsker å reise.. Reise langt, og varmt, så ofte som mulig. Nå begynner hun å bli såpass «reisesyk» at jeg måtte gi ho 2 reisesyketabletter sist uke. Hun har selvsagt sagt ja takk til alle de vaksiner hun er tilbudt, uansett mulige bivirkninger.. Om de bivirkningene gjorde at det dukket opp en nese til på baksiden av hodet, så hadde hun ment det var verdt det. Bare hun får reisepass!! Der må jeg melde helt pass. Det går da an å feriere her hjemme, med bare én nese... Men jeg skal ikke stikke nesen min opp i det.. Når jeg vokste opp var ferien min oftest 9 meter over bakken, og besto i å henge fisk opp til tørk på fiskehjellene... Tørrfisk som skulle males til pulver og sendes til de nevnte mur-byggende kinesere.. Så de skulle kunne få mer enn ett barn...? Jeg stammer litt fra en liten koselig bygd ute i Varangerfjorden som heter Krampen. Sparegrisen ble til der i bygda... Tidens toppscorer i toppfotballen her til lands, Sigurd Rushfeldt, har også sine aner fra Krampen. Han ble søkkrik på å score mål rundt om i Europa. Alle de pengene står trygt på konto.. Den som har sett den nevnte Rushfeldt kjøre rundt i en Ferrari eller tildekt med tatoveringer og gullsmykker, den kan ta kontakt med meg, eller slutte å drikke...

Den bygda har og kun fostret halv-søsken. Uansett om de har samme mor og far.. Helsøsken hadde de ikke råd til, og på 17 Mai heiste de flagget max opp til halv stang.. Sørgelig, men rimelig.. Det fikk holde det. Lensmannen i Vadsø stammer faktisk fra Krampen.. Han skulle døpes Geir.. Men etter nøye vurdering ble det

selvsagt bare Hallgeir.. Hallgeir Rushfeldt, søskenbarn av fotballstjerna.. Indianerne fra Krampenes støvsuger bærmirene for både multebær og blåbær på høsten! Og når Hurtigruten ankommer kai, så står de klar til å selge dette «viddas gull» til letturte turister... Ikke til halv pris... Man trenger ikke være Nasa-forsker for å finne ut hva som er den mest brukte kjøkkenredskapen der i bygda.. Slikkepott er rett svar. Lokalavisen Finnmarken hadde en eneste abonnent der, som leverte avisa videre til nestemann når den var ferdig lest..

Nå nærmer det seg raskt sommerferie, og jeg er uten både reisepass og ekstra nese. Men med min avstamning så øyner jeg selvsagt mulighetene i stedet for problemene. Jeg kan legge alle feriepengene mine trygt på plass under hodeputa, sammen med de fra forrige år.. Fiskestanga i bambus fra 1972 pakkes i sekken sammen med et glass frysetørket Nescafé Gull.. Eller gjerne Nescafé Sølv, hvis den er litt rimeligere. Maten er i elven, og desserten ligger klar der på myra.. I den siste delen av ferien legger jeg gjerne inn litt heftig idrett.. Tenkte å snøre på meg joggeskoene etter min bestefar fra Krampen, og løpe litt Marathon.. Kun Halv-Marathon da, selvsagt.. Gratis mat og drikke på alle matstasjoner er det vel..? Startnummer har jeg hjemme fra før..

Ha en gjerrig og sparsommelig fin sommer alle sammen!! Og; skulle svigermor dukke opp, så bare si du har fått Covid 21, den Ur-Romerske varianten..

Dèn er det litt tyngde bak vel...

God Sommer alle sammen!

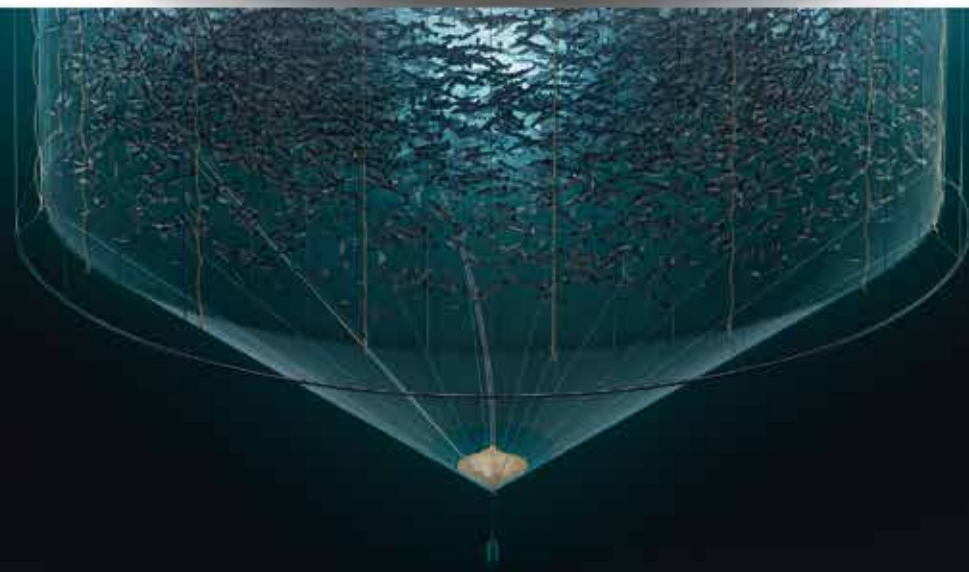
Mvh Båtflyktning Mons Larsen



BIOLOGI



TEKNOLOGI



AKVA group leverer teknologi og tjenester til den globale akvakulturindustrien. Våre løsninger optimaliserer produksjonen og bidrar til en bærekraftig, kostnadseffektiv og sikker havbruksnæring. Les mer på www.akvagroup.com.

Sosialt kaffedrøys treff

Første torsdagen hver mnd. kl. 10.00 samles det en god gjeng for godt drøys i kafeen til Vigrestad IK.

Det blir servert kaffe, noe å sette tennene i og godt drøys om alt mellom himmel og jord.

Kom å bli med du også !

HVOR: I kafeen på Vigrestad Idrettsklubb.



Din lokale Volkswagen forhandler.

Velkommen innom for en hyggelig bilprat!

Tron Ivar Ueland / Tlf. 951 04 813
tron.ivar.ueland@moller.no



Volkswagen

HVORFOR IKKE GI ET MEDLEMSKAP TIL DEN SOM HAR ALT?

Vi har medlemskap til den som ønsker være støttemedlem, den aktive som ønsker delta på organisert idrett og til den aktive som ønsker trene på Klubben Treningssenter.

ER DU ÅRSMEDLEM/AVTALEGIROMEDLEM I KLUBBEN TRENINGSSENTER?

Da er du fullverdig medlem av Vigrestad IK og kan drive med organisert idrett i tillegg til fri tilgang til alle tilbud fra Klubben Treningssenter.

MELD DEG INN I DAG;

VIL DU BLI MEDLEM?

Ta kontakt med administrasjonen så hjelper vi deg med innmelding: postmaster@vigrestad-ik.no

Du må oppgi: navn, adresse, e-post, fødselsdato og hvilket type medlemskap du ønsker.

KLUBBEN
TRENINGSSENTER



Ved kjøp av vask for VIK sine medlemmer får de
20% RABATT
i tillegg til stempelkort med hvert 6. vask gratis (gjelder alle kunder)

KOM OG PRØV
VÅR NYE OG TOPP
MODERNE
**VASKE-
AUTOMAT**



**Varhaug
Servicenter A/S**
Tlf. 51 43 02 33 • 4360 VARHAUG

VI HAR GODKJENT BILVERKSTED

Din lokale drivstofforhandler!

Jæren Olje
Helt enkelt

Agder Olje
Telefon: 909 40 300
agderolje.no

Randøy Olje
Telefon: 920 51 661
randoyolje.no

Finnøy Olje
Telefon: 909 15 897
finnoylje.no

Haugaland Olje
Telefon: 902 40 300
haugalandolje.no

Helt enkelt





KOM Å BLI MED OSS!

SETT AV
LØRDAG 21.AUG
TRENINGSMARATON

KLUBBEN
TRENINGSSENTER

KORT OG GODT OM VÅRE GRUPPETIMER!

NY MORGENTIME! STERK rumpe & kjerne: gruppetime med fokus på å styrke sete- og kjernemuskulaturen. Timen gjennomføres med både sett/repetisjoner og tidsintervaller. Du trener på din egen plass i salen hvor du disponerer utstyr som manualer, vektskiver, strikk og matte.

NY MORGENTIME! Spinning: 45 minutters kondisjonstime på sykkel der du kontrollerer intensiteten selv. Ved hjelp av fengende og god musikk tar instruktøren deg gjennom en varierende løype. Denne timen kjøres annen hver tirsdag kl.06:00 - en herlig start på dagen.

NY KVELDSTIME! Styrkemix: gruppetime som består av fullkroppsoøker der vi kombinerer styrke og puls. Hvordan timen organiseres kan variere, og vi bruker alt fra stenger, manualer, kasser, kettlebells og egen kroppsvekt.

NY KVELDSTIME! Sterk med strikk: gruppetime med øvelser for hele kroppen ved hjelp av strikker og an-

net enkelt utstyr. Timen er oppdelt i 3 bolker der hver bolke består av 4 øvelser der vi jobber 45 sekund på og 15 sekund pause. Pausene er korte, og derfor trener vi i tillegg til styrke også utholdenhet.

Bodypump: 60 minutt utholdende styrketrening som styrker hele kroppen. I løpet av timen tar vi for oss alle de store muskelgruppene med hjelp av øvelser som knebøy, press, løft m.m. **Bodystep:** 60 minutt energigivende trening der vi ved hjelp av step og enkle øvelser trener både kondisjon, styrke og koordinasjon. Dette er en intensiv time med god musikk.

Bodybalance: en gruppetime der man i hovedsak trener bevegelse, balanse og kjernemuskulaturen. I en stresset hverdag får man et pusterom hvor blikket sendes innover i kroppen og fokuset er på pust og tilstedeværelse.

Sprint: 30 minutters høyintensiv intervalltrening (HIIT) på sykkel. Vi kombinerer intervaller, hvor vi jobber så hardt som mulig, med hvileperioder der vi henter oss inn til neste intervall. Denne form for trening gir raske resultater på

kondisjon og styrke. Du styrer selv motstand og tempo – målet er at du skal yte maksimalt av det DU klarer.

Zumba: 60 minutters reise gjennom ulike latinamerikanske dansearter og dans fra popverdenen. Timen utfordrer kondisjon og utholdenhet. Gjennom fengende og variert musikk er dette en time der du «glemmer» at du trener - humøret og festfølelsen er på topp.

Strong Nation: gruppetime som kombinerer kroppsvekt, muskel-, kondisjons- og plyometrisk trening med original musikk som er spesielt designet for å matche hver eneste bevegelse. Hver knebøy, hver utfall og hver burpee blir drevet av musikken, som hjelper deg med å komme til den siste repetisjonen, og kanskje til og med fem ekstra. **Seniortrening:** det er aldri for sent å begynne å trene, og god fysisk funksjon vil helt klart bidra til en enklere hverdag. Vi trener med kroppsvekt, frivekter, stepkasser og annet enkelt utstyr.

Sirkeltrening: her får du trent styrke for hele kroppen, samtidig som du får opp pulsen. I øvelsene brukes alt fra egen

kroppsvekt, vekter, kasser, kettlebell, tau, slamball etc. På denne gruppetimen loves det mestring, glede og smilepuls.

Sweat & Burn: helhetlig styrketrening i sal med utstyr som manualer, vektstenger, strikk, trx etc. Timen har fokus på de store muskelgruppene.

Morgenfugler: gruppetime som foregår i studio. Her utfordrer vi både kondisjon, styrke og kroppsbeherskelse. Det settes opp helhetlige økter med fokus på god teknikk og riktig belastning for deg. Øvelsene kan variere, så her får du god variasjon.

Klubben Treningssenter har hatt flere oppturer det siste halve året. Vi startet blant annet året med splitter nye styrkeapparater i studio, noe som har blitt godt tatt imot av våre medlemmer. I tillegg startet vi også opp med et nytt tilbud – kostholdsveiledning. Det er gledelig å se at både medlemstallet og tilbudet vårt vokser, og vi håper det vil fortsette i denne positive retningen. Det har vært mye frem og tilbake

angående organisering av gruppetimer den siste tiden. På tross av dette har vi forsøkt å gjøre det beste ut av situasjonen, og vi kjørte blant annet utendørs gruppetimer på et tidspunkt. Etter en tid fikk vi klarsignal til å flytte oss inn i salene igjen, noe som var herlig både for deltakerne og instruktørene. Det har vært god pågang på mange av timene, men vi har også plass til flere. Nyelig har vi investert i ny rigg til studio. Dette er noe flere medlemmer har etterspurt, og vi håper dere blir fornøyde med denne. Vi håper at innkjøpene vi gjør faller i smak – og dersom dere har ønsker til utstyr eller tips til forbedring tar vi gledelig imot innspill fra våre medlemmer.

Dette halvåret har vi fått flere medlemmer som ønsker å være en del av Klubben Treningssenter. Det gleder oss stort! Håper vi ser mange kjente og nye fjes på anlegget fremover, både i studio, på gruppetimer, i golfen og på squashbanene. Styret i Klubben Treningssenter vil ønske alle en riktig god sommer!

Kostholdsveiledning
Matvaner er viktig for god helse! Det du spiser og drikker påvirker helsen din. Å spise sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet er bra både for helse og trivsel.

Klubben Treningssenter tilbyr personlig tilpasset kostholdsplan som skal hjelpe deg med kostholdet ditt. Dette skal være et kosthold justert etter dine forutsetninger slik at du har bedre odds for å lykkes og som du kan leve med over tid. Vi har alle ulike behov og mål. Derfor starter vi alltid med en kartlegging/konsultasjonstime der vi går gjennom din helsesituasjon, hvilke utfordringer du har og hvilke mål du ønsker å sette deg.

Vår kostholdsveileder Monica er klar for å hjelpe deg! Se vår hjemmeside for mer informasjon og prisoversikt, eller ta kontakt med Monica dersom du har spørsmål.



Ørjan Hagelund Rykk 105 kg



Ann Cathrine Johnsen Støt 29 kg



Eline Høien Støt 39 kg



Anton Brundtland Gustavson Støt 68 kg



Anna Tolås Omdal Støt 83 kg



Sondre Friestad Støt 50 kg

JULESTEVNE 2020

HELT PÅ TAMPEN AV 2020, DEN 28. DESEMBER ARRANGERTE VIK JULESTEVNE I VEKTLØFTINGSROMMET. 12 DELTAKERE I DE FORSKJELLIGE VEKT- OG ALDERSKLASSER DELTOK. ET BRA UTFØRT STEVNE MED VELDIG GOD STEMNING HVOR ALLE LØFTERE FIKK DELTAKERPREMIE.

UNGDOM.

Eline Høien løftet veldig bra i 59 kg klassen. Hun perset seg med 3 kg i rykk til 29 kg og 4 kg i støt til 39 kg. Sammenlagtsresultatet ble det 68 kg som er forbedring med 7 kg.

Marius Løge fikk alle sine seks løft godkjent i 55 kg klassen. Han rykket lett med serien 20 kg, 22 kg og 24 kg som best og støtet fint med serien 26 kg, 28 kg og 30 kg som best. Sammenlagt 54 kg.

Sondre Friestad imponerte stort i 81 kg klassen. Personlige rekorder i alle sine løft. Det ble med serien 42 kg i rykk, 46

kg, 48 kg, 50 kg i støt og i sammenlagt 92 kg.

Anton Brundtland Gustavson ble denne gangen stående med 53 kg i rykk og 68 kg i støt i 96 kg klassen.

JUNIOR

I +87 kg klassen prøvde Erika Jellestad å sette ny personlig rekord i rykk med 62 kg, men det ble dessverre litt for tungt denne gangen. Hun ble stående med 59 kg i rykk og 74 kg i støt. Sammenlagt 133 kg.

Hans Gunnar Kvadsheim løftet lett og fint i rykk med serien 92 kg, 97 kg, 103 kg som best og støtet denne gangen 116 kg. Sammenlagtsresultatet ble det 219 kg i 102 kg klassen.

SENIOR

Etter en tids pause har Ann Cathrine Johnsen kommet tilbake i konkurranselivet. Hun visste god teknikk og ble stående med 24 kg i rykk og 31 kg støt i 59 kg klassen. Sammenlagt 55 kg.

Gjesteløfter Emmy Rustad fra Grenland AK imponerte med gode 64 kg i rykk og 85 kg i støt. Sammenlagt 149 kg i 64 kg klassen.

Anna Tolås Omdal har fått god start etter pause i konkurranselivet. Hun løftet i 71 kg klassen og forbedret sine prestasjoner med 8 kg i rykk til 77 kg, 10 kg i støt til 91 kg og 18 kg sammenlagt til 168 kg.

Roy Sømme Ommedal viste flott løfting i 96 kg klassen. Han rykket 122 kg og støtet 160 kg som best. Sammenlagtsresultatet ble det 282 kg.

VETERAN

I +109 kg klassen i veteranklasse M2 klarte Johnny Sandve 70 kg i rykk og 100 kg i støt. Sammenlagtsresultatet 170 kg.

I veteranklasse M1 viste Ørjan Hagelund stabil form med 117 kg i rykk og 140 kg i støt som best. Sammenlagtsresultatet 257 kg i 102 kg klassen.



Hans Gunnar Kvadsheim Rykk 103 kg



Erika Jellestad Støt 70 kg



Emmy Rustad Støt 78 kg



Marius Løge Støt 28 kg



Roy Sømme Ommedal Støt 160 kg



Johnny Sandve Støt 95 kg



Sondre Friestad på 3.plass sammen med Romeo Lund fra Kvadraturen VK 1.plass og Sebastian Lund Myrhaug fra Kvadraturen VK 2.plass



Even Matnisdal på 1.plass sammen med Stefan Rønnevik fra Tysvær VK 2.plass og Sigurd Myksvoll fra AK Bjørgvin 3.plass

EVEN MATNISDAL OG ANTON BRUNDTLAND GUSTAVSON

NORSKE MESTRE I NM UNGDOM VEKTLØFTING 2020.

Årets Ungdoms – NM i vektløfting 2020 ble arrangert i Tysværtunet 21. november.

38 løftere kjempet om medaljene. Vigrestad IK stilte med 4 løftere: Mia Frøitland, Even Matnisdal, Anton Brundtland Gustavson, Sondre Friestad og alle utførte meget bra løfting.

Mia Frøitland kom på femte plass denne gangen i 64 kg klassen. På grunn av skade klarte hun dessverre ikke å løfte de vektene som hun tenkte på, men forbedret sine prestasjoner sammen-

lignet med fjorårets mesterskap med 4 kg i rykk til 30 kg, 3 kg i støt til 40 kg og 7 kg i sammenlagt til 70 kg.

Even Matnisdal debuterte med gull i 67 kg klassen. Han løftet godt og fikk fem av sine seks løft godkjent med 70 kg i rykk og 82 kg i støt som best. Sammenlagt 152 kg.

Anton Brundtland Gustavson tok gull i 89 kg klassen. Han viste god form og forbedret sine prestasjoner sammenlignet med fjorårets mesterskap med

12 kg i rykk til 55 kg, 16 kg i støt til 68 kg og 28 kg i sammenlagt til 123 kg.

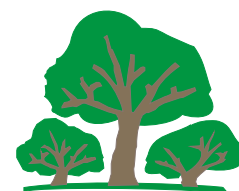
Sondre Friestad deltok for første gang på NM Ungdom og havnet på 3.plass i 81 kg klassen. Han fikk seks av sine seks løft godkjent med 36 kg i rykk og 45 kg i støt som best. Sammenlagtsresultatet ble det 81 kg.

Gratulerer alle med veldig gode prestasjoner! Gratulerer også trener Tord Gravdal med god fremgang og gode resultater under NM Ungdom!

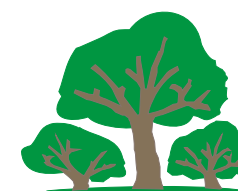


Anton Brundtland Gustavson Vending 68 kg

Le Service



**Leplanting
Hageanlegg
Steinarbeid**



Tlf.: 982 46 916 - post@leservice.no - 4362 Vigrestad

DUO TAKST AS
R o g a l a n d
www.duotakst.no





The **boss** in town!

99% av alt du kaster går til gjenvinning

**Container i 7 dager,
for klubbmedlemmer
kun kr 3 080,-**

Bestill i dag!
Tlf: 51 64 40 00



Hull er hull. Eller ikke.



VI SELGER HULL.

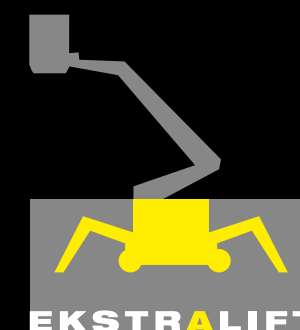
Vi er små, kjappe, fleksible – og vi gir deg det hullet du ønsker. Tubedril er en ener på boring og honing av rundstål, med avansert maskinpark, unik presisjon og masse stolthet. Vi leverer hull fra Ø 7 – Ø 500 mm. Lengder inntil 10 meter.

Les mer om oss på tubedril.no
Ring 922 66 285 i dag!
ordre@tubedril.no

TUBEDRILL

Oppp?

Lei lift hos oss – www.ekstralift.no

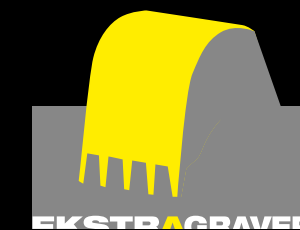


Ring oss på
970 85 666

Nordra Subagata 46
4362 Vigrestad

Nedd?

Lei graver hos oss – www.ekstragraver.no





Mia Frøitland rykk 35 kg



Erika Jellestad støt 79 kg



Anna Tolås Omdal rykk 76 kg



Tord Gravdal rykk 120 kg



Sondre Friestad rykk 47 kg



Jon Peter Ueland rykk 113 kg



Anton Brundtland Gustavson rykk 55 kg



Hans Gunnar Kvadsheim støt 95 kg

VESTLANDSMESTERSKAPET 2021

DETTE ÅRET BLIR VESTLANDSMESTERSKAP ARRANGERT I TO DELER. 13.MARS VAR DET FOR UNGDOM OG JUNIOR, MENS I AUGUST BLIR DET FOR SENIOR OG VETERAN.

31 løftere kjempet om medaljene i Vestlandsmesterskapet og VIK stilte med 5 utøvere, der 3 av våre stakk av med gull, Anton Brundtland Gustavson, Hans Gunnar Kvadsheim og Erika Jellestad. Samt 2 stk fikk sølv, Sondre Friestad og Mia Frøitland.

UNGDOM

Sondre Friestad konkurrerte i 81 kg klassen. Han viste god form i og satte tre nye personlige rekorder med 45 kg, 47 kg i rykk og 107 kg i sammenlagt.

Anton Brundtland Gustavson forbedret sine personlige rekorder både i rykk, støt og sammenlagt i 96 kg klassen. Han rykket 58 kg som best, forbedring med 3 kg og støtet 76 kg som best, forbedring med 6 kg. Sammenlagt ble det 134 kg, og det er forbedring med 9 kg.

JUNIOR

Mia Frøitland viste flott løfting i 71 kg klassen. Hun per-set i rykk med gode 35 kg og støtet 43 kg som best og som også er ny personlig rekord med 3 kg. Sammenlagt ble det 78 kg som er også en forbedring med 8 kg.

Hans Gunnar Kvadsheim løftet i 102 kg klassen. På grunn av skade klarte han dessverre ikke å løfte de vektene som han tenkte på og ble stående med 95 kg i rykk og 105 kg i støt. Sammenlagtsresultatet 200 kg.

I +87 kg klassen viste Erika Jellestad imponerende god form. Hun løftet veldig bra både i rykk og støt og fikk alle sine seks løft godkjent. Hun rykket lett og fint med serien 57 kg, 60 kg og 63 kg som best og som også er en forbedring med 3 kg. Ikke minst leverte hun glimrende løfting i støt. Hun støtte med serien 73 kg, 76 kg og 79 kg som beste resultat som også er ny "pers" med 1 kg. Sammenlagt ble det 134 kg og ny "pers" med 5 kg. Utenfor konkurransen løftet Anna Tolås Omdal, Jon Peter Ueland og Tord Gravdal.

I 71 kg klassen viste Anna Tolås Omdal stabil form med 80 kg i rykk og 92 kg i støt som best. Sammenlagt resultatet 172 kg.

Jon Peter Ueland kvalifiserte seg til NM Senior for å delta i 109 kg klassen. Han rykket 116 kg og støtte 140 kg. Sammenlagt ble det 256 kg.

Tord Gravdal nøyde seg denne gangen med 120 kg i rykk, 160 kg i støt og sammenlagt 280 kg i +109 kg klassen.



Bestemannspremie menn: Roy Sømme Ommedal på 1-plass, Tord Gravdal på 3-plass sammen med Eskil E. Andersen fra Stavanger VK 2. plass



Sondre Friestad på 2-plass sammen med Romeo Lund Kvadraturen VK 1. plass



Anton B. Gustavson Vending 67 kg



Roy Sømme Ommedal på 1-plass sammen med Sigurd Hovet fra Kvadraturen VK 2.plass og Sebastian Skadal fra Kvadraturen VK 3.plass



Bestemannspremie kvinner: Erika Jellestad på 1-plass, Iselin M. Brekkhus på 3-plass sammen med Siri Vik fra Stavanger VK 2.plass

REGIONS MESTERSKAP I VEKTLØFTING 2020.

ÅRETS REGIONS MESTERSKAP BLE ARRANGERT AV KVADRATUREN VK I KRISTIANSAND 17. OKTOBER. 47 LØFTERE KJEMPET OM MEDALJENE. VIGRESTAD IK STILTE MED 9 UTØVERE OG REISTE HJEM MED 8 GULL OG 1 SØLV.

UNGDOM.

Eline Høien løftet veldig bra i 59 kg klassen. Hun debuterte med gull og tre nye personlige rekorder. Det ble 26 kg i rykk, 35 kg i støt og 61 kg i sammenlagt. Det ble også gull for Anton Brundtland Gustavson i 89 kg klassen og ikke minst 3. plass i bestemannspremie. Han imponerte med nye personlige rekorder i alle sine løft. Det ble med serien 47 kg, 49kg, 51 kg i rykk, 60 kg, 64kg i støt og i sammenlagt 115 kg. Sondre Friestad løftet veldig godt i 81 kg klassen. Han satte også nye personlige rekorder i alle sine løft. Det ble med serien 37 kg, 40 kg i rykk, 42 kg, 45 kg i støt og i sammenlagt 85 kg som gav andre plass denne gangen.

JUNIOR.

Iselin Mehl Brekkhus rykket 42 kg som best og perset i støt med gode 56 kg. Sammenlagt ble det 98 kg som er også en forbedring med 1 kg. Det ble gull for Iselin i 71 kg klassen og ikke minst 3. plass i bestemannspremie. Erika Jellestad rykket 59 kg som best og perset i støt med gode 77 kg i +87 vektklasse. Sammenlagtsresultatet ble 137 kg som gav første plass i hennes vektklasse og ikke minst 1. plass i bestemannspremie.

SENIOR.

Roy Sømme Ommedal kom på 1.plass i 96 kg klassen. Han rykket 120 kg og støtte 156 kg som best. Sammenlagtsresultatet 276 kg og 1. plass i bestemannspremie. Tord Gravdal løftet i +109 kg klassen. På grunn av skade klarte han dessverre ikke å løfte de vektene som han tenkte på og ble stående med 120 kg i rykk og 155 kg i støt som best. Sammenlagtsresultatet ble det 275 kg som var nok få å få gull i sin vektklasse, og ikke minst 3. plass i bestemannspremie.

VETERAN.

Johnny Sandve måtte konsentrere seg veldig godt for å ikke miste resultat i rykk. Det var to uforventede bom med 70 kg. Han tok seg skikkelig sammen og klarte denne vekten i tredje forsøk. Deretter løftet han veldig bra i støt med serien 95 kg, 100 kg og 106 kg. Sammenlagtsresultatet 176 kg. og 1. plass i +109 kg klassen i veteranklasse M2.

I 76 kg klassen K2 over 40 år ble det også 1. plass til Larisa Izumrudova. Hun visste imponerende god form og rykket 57 kg og støtte 70 kg som beste resultat. Sammenlagt ble det 127 kg og 3. plass i bestemannspremie.

Gratulerer alle med veldig gode prestasjoner.



Johnny Sandve Støt 95 kg



Eline Høien Rykk 23 kg



Sondre Friestad Rykk 40 kg



Bak fra venstre:
Hans Gunnar Kvadsheim, Erika Jellestad, Even Matnisdal, Iselin Mehl Brekkhus og Eline Høien

VIGRESTAD IK SINE LØFTERE

ELINE HØIEN:

Født: 2008
Personlige rekorder: Rykk 35 kg Støt 43 kg
Sammenlagt 76 kg
Klarte kvalifiseringskrav i 59 kg klassen.
Løfter under NM Junior for første gang.

HANS GUNNAR KVADSHEIM:

Født: 2002
Personlige rekorder: Rykk 107 kg Støt 125 kg
Sammenlagt 231 kg
NM Junior 2019 1.plass i 102 kg klassen
NM Junior 2020 1.plass i 102 kg klassen
NM Junior 2021 kjemper om medalje i 102 kg klassen

ERIKA JELLESTAD:

Født: 2002
Personlige rekorder: Rykk 63 kg Støt 79 kg
Sammenlagt 142 kg
NM Junior 2019 1.plass i +87 kg klassen
NM Junior 2020 1.plass i +87 kg klassen
NM Junior 2021 kjemper om medalje i +87 kg klassen

ISELIN MEHL BREKKHUS:

Født: 2002
Personlige rekorder: Rykk 43 kg Støt 56 kg
Sammenlagt 98 kg
NM Junior 2020 4.plass i 71 kg klassen
NM Junior 2021 kjemper om medalje i 76 kg klassen

EVEN MATNISDAL:

Født: 2004
Personlige rekorder: Rykk 70 kg Støt 82 kg
Sammenlagt 152 kg
Klarte kvalifiseringskrav i vektklasser 67 og 73 Løfter under NM Junior for første gang i 73 kg klassen.



Vi løfter sammen
1921 **100 år** 2021



STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

Grasrotandelen gir deg som spiller hos Norsk Tipping mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller går inntil 7 prosent av din spillinnsats til den grasrotmottakeren du velger – uten at det går utover din innsats, premie eller vinnersjanse. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i VIGRESTAD IK

Vi har over 300 lojale grasrotgivere som støtter Vigrestad IK! Bare i 2020 bidro de med over 140 000 kroner til VIK!! 1000 TAKK TIL DERE! Ps; det koster ingenting å være med... :-)

Bli Grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 870310412» til 60000





EKTA SAMARBEIDSPARTNER FOR EKTA IDRETTSGLEDE SIDEN 1948

Vi har bestemt oss for at vi skal være bransjens beste arbeidsplass.
Vi skal også spille på lag med nærmiljøet vårt. Mye av det arbeidet vi gjør er til nytte og glede
for mange mennesker. Samtidig ønsker vi å være et godt yrkesvalg både for fagfolk
med lang yrkeserfaring og unge som trår sine første steg i arbeidslivet.