

VIKNYTT

VINTER 2022



**VIGRESTAD IK ØNSKER ALLE
EN GOD JUL OG GODT NYTTÅR!**

**LEVERANDØR AV
SPORTSUTSTYR
TIL VIGRESTAD IK**



Lars Gaute Sport
sport 1



**VIGRESTAD
IDRETTSKLUBB**

Postboks 20
4362 VIGRESTAD
Tlf: 51 79 89 50
EMAIL: post@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 Røssstad 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:

[handballgruppa.vik@
gmail.com](mailto:handballgruppa.vik@gmail.com)
Trine Nevland Risdal
907 27 603

Fotball:

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

Vektløfting:

vektlofting@vigrestad-ik.no
Tor Steinar Herikstad
900 72 440

Allidrett:

allidrett@vigrestad-ik.no
Ina Aarsland
905 94 740

Klubben Treningssenter:

[klubbentreningssenter@
vigrestad-ik.no](mailto:klubbentreningssenter@vigrestad-ik.no)

Monica Stavnem Rød
938 58 101

Brynjar Østrem
472 94 509

Ansvarlig VIK Nytt:

Monica Stavnem Rød og
Erling Braut Ueland

Trykk og design:

Jærprint as

ADMINISTRASJONEN ØNSKER ALLE EN RIKTIG GOD JUL OG GODT NYTTÅR! VI GLEDER OSS TIL ALT SOM SKAL FOREGÅ I 2023



A-SPONSORER 2022






Aarsland

M Ø B E L F A B R I K K A S

BØ
MADLAND
GULV & MALING

VMV
Production AS

OGNA SVEIS

Bohus
JÆREN

BoligPartner
BRYNE
Tlf: 51 77 19 00 • brynebologpartner.no

jæren
sparebank

BoBYGG
JÆREN

Vigrestad
Servicenter as
LANGGT. 50 - 4369 VIGRESTAD
Best DBS

Moller Bil Egersund

SI BYGG
NORDBY GRUPPEN

Øen & Haugstad AS
Forskaling - Gulvstøp - Montering

NOT
NORSK OVERFLATE TEKNIKK

DNF

MORENE
PRODUKTER AS

M & A TJEMSLAND

R. SKRETTING
KJØTTFORRETNING
DELKATESSE
SELSKAPSMAT
1000 Tvedestrand, 51 40 02 10



Sola Betong

TT Bygghrift AS

SPENNENDE TIDER



Nå er vi snart ferdig med høstsesongen og julen står for døren, og mye spennende har skjedd siden forrige VIK-nytt. Det er godt å se at aktivitetene holder seg på høyt nivå, og at vi har gode sportslige resultater både med antall deltakere og plasseringer / premier i stevner og konkurranser. I tillegg har vi et anlegg som er veldig bra, og vi holder stadig på med nye prosjekter for at det skal bli enda bedre.

Det er dessverre blitt forsinkelser både med å ferdigstille aktivitetsparken og med utvidelsen av den gamle hallen, vi venter fortsatt på de siste godkjennelsene fra kommunen før vi kan sette i gang. Vi hadde trodd at vi skulle vært ferdige med begge deler allerede, men det lar altså fortsatt vente på seg. Men så raskt som kommunen har gitt oss igangsettelsestillatelser, så setter vi i gang så snart vi kan. Utvidelsen av den gamle hallen blir et lagerområde som blir delt med 1/3 til vektløftergruppen og 2/3 til fotballgruppen. I forbindelse med budsjettforslagene for 2023 kommer gruppene med forslag til hvordan disse rommene kan innredes og brukes. I tillegg har allidretten fått kjøpt en airtrack, som er en 10 m lang og 2 m bred oppblåsbar luftmadrass, som kan bli et spennende tillegg til aktivitetene for de minste. Vektløftergruppen får 2 nye badstuer, en i herregarderoben og en i damegarderoben, til bruk på stevner. Håndball-gruppen har fått utvidet lagerkapasiteten sin, og i treningssenteret er det mye aktivitet og planer i budsjettet om nye investeringer.

I høst fant vi også ut at vi skulle bestille et solcelleanlegg til å montere på taket, men ikke fullt så stort som vi opprinnelig tenkte oss fordi det ville bli dyrere enn vi ønsket å finansiere. Men etter at vi hadde bestilt solcelleanlegget fikk vi vite at

kommunen vil gi 50% støtte til investeringen, så sammen med sponsorstøtte vil dette bli en mye mindre investering enn vi trodde. Anlegget er i ferd med å leveres, man har begynt med monteringen av rammer og støtter på taket, og vi håper at strømproduksjonen av anlegget kommer i gang kort tid etter nyttår. Her er det full innsats fra den gode dugnadsgjengen vår, som vi er veldig glade for og gjør dette mulig for oss.

Vi har hatt gode dugnadstreff og sponsortreff i høst, det er stas å kunne samle alle gode krefter som hjelper idrettsklubben så mye og som er så utrolig viktig for at vi kan bygge og drive dette anlegget til glede for alle. Det var veldig flotte arrangement, takk til alle som gjorde en innsats og fikk dette gjennomført så godt.

Spennende er det også at kommunestyret nylig har vedtatt at det skal bygges ny skole med flerbrukshall på naboeiendommen vår, og det kan være mulig at kommunen vil be idrettsklubben om å vurdere om vi ønsker å bygge flerbrukshallen mot å få en leieavtale med kommunen. Vi er allerede i gang med å se på hva vi kan ønske at en slik flerbrukshall kan brukes til, og hvordan byggingen skal organiseres og finansieres, og vi vil legge frem en sak på Årsmøtet i 2023 om dette hvis kommunen ønsker at vi skal ta oss av byggingen.

Tusen takk til alle ildsjeler, dugnadsgjenger, trenere, tillitsvalgte, ansatte, sponsorer og samarbeidspartnere, og alle andre som har bidratt og fortsatt bidrar på så mange måter for at vi virkelig kan tilby IDRETT OG AKTIVITET FOR ALLE, slik vi har gjort i 100 år og ønsker å fortsatt kunne gjøre i 100 år til.

GOD JUL når den tid kommer!



Hå Element

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

GUTTER 6

En flott gjeng med 6-åringer har det veldig kjekt vær mandag med fotballspilling og aktivitet! Samarbeid, lagspill og glede er viktige stikkord for hver trening og kamp. Vi har spilt tre turneringer i år, og guttene er sultne etter flere pokaler neste år!

Trenere og oppmann: Monica Liland Gabrielsen, Ann-Katrin Håland, Einar Jordebrekk, Kjetil Vold, Lars Kjetel Siqveland og Johan Jakobsen.



Aron, Torben, Ingvald, Liam og Casper.



Arvin, Jonathan, Emil, Ravn August, Trygve og Natanael.



Fredrik, Odin, Alf, Andreas, William, Liam

Ikke på bilde: Mike, Matteo, Hallvard

GUTTER 7

Guttene har avsluttet sin første sesong hvor vi har deltatt i helgeserier. Vi har hatt 3 lag påmeldt i serie. De har spilt sammen nå i ca. 1,5 år og laget består av 15 ivrige og flotte gutter. I løpet av sesongen har de utviklet seg veldig bra både individuelt og i lagspill. Utenom helgeserier har vi deltatt på turnering på Brusand og høgfjellsturneringen på Lye. Både spillere og trenere har hatt en veldig fint sesong, og vi gleder oss allerede til neste sesong!

Trenere: Anders, Morten, Elin, Marianne, Henriette
Oppmann: Henriette



GUTTER 8

Denne hausten fekk me med oss endå fleire fotballspelarar, og me har nå 25 kjekke gutter med oss! Me kunne dermed melda opp endå eit lag til serien, og me har fått spelt mange kjekke kamper rundt forbi i Rogaland.

Men aller best er det å spela heimekamp på Vigrestad altså, med ein fantastiske gjeng av foreldre, besteforeldre, søsken og andre som stiller opp og heier oss fram!

Noen tar med flagg, eller kommer med is til alle spillere etter kamp, noen stepper inn som vikartrener eller stiller som dommer. Tusen takk for i år!

I august deltok me på JTR cup på Varhaug, det var ein kjekke dag med full aktivitet både på -og utenfor banen.

Me stilte også med et lag på miniturering på Ganddal som den eine seriegruppa arrangerte i oktober. I vinter vil me fortsette med innendørstreninger i gymsalen på Storskulen, gleder oss til ny sesong til våren.



William Sørli, Henrik Singstad, Odin Hobberstad, Sven Opstad, Andreas Søiland, Jørn Egil Herredsvela, Gabriel K. Fuglestad



Grantas Grabezas, Olvin Omar, Leon N Herikstad, Olav Gabrielsen, Sander Vold, Thomas Bjorheim, Abdulrahman Alshater



Rojus Ivanovas, Martin Aarsland, Benjamin Vigrestad, Tollak Matningsdal Tuen, David Vizitiu, Johannes Aarsland

Ikke tilstede på bilder: Varg Bakke, Isaiah Beckingham, Illia Pyrohov

GUTTER 9

Me har hatt en gilde vår og sommer med treninger, fotballkamper og turneringer. Me har hatt to lag, guttene koser seg og har våre på turneringer, Østerhuscup, jtr-cup og nå skal me på Havdurknotten. Me var heldige å vinne konkurranse og fekk besøk av Brynspillere på trening, me fekk kver sin ball, blei invitert til Brynekamp med pizza. Me fortsetter trening i vinterhalvåret og gleder oss til å begynne med 7er bane neste år.

Tusen takk til foreldre og besteforeldre som heier og kjører til fotballkamper.

Petter, Magnar og Marianne.



GUTTER 10

Då va sesongen øve for gutta krutt. Me he gått frå 16 spælara te 13 i løpet av sesongen. Så då måtte mange spælara trø litt extra te får å få kampane te begge lagå i boks. Men dæ tog desse på strak arm. Sesongens høydare var nok Lyngdals cupen for dei så va mæ. Mæ øvenatting på skulen å knall goe kampa. Å ikkje minst en drømme sommar mæ åpp mot 30 grade. Ellers i sesongen he me tapt å vonne litt. Men alt i alt en kjempe jille sesong. Sista træningå avslutta me mæ kamp mot spårty foreldre så øveraska guttane. Så måtte me jo ha ei kaga ao.

Håbe adle fortsette te neste år. Å nye æ hjerteleg velkomne te å joina
Hilsen Olivia, Lill Susann, Rolf Eirik, Mette & Sonja



GUTTER 11

Vi har igjennom denne sesongen hatt stabilt med antall spillere, 11stk. Har stort sett de fleste med på alle treninger. Dette er ivrige gutter som elsker å spille fotball, både trening, kamp og i fritiden ellers. Siste seriekamp ble spilt 18okt og det har gjennom sesongen vert noen få vinn og en del tap. Det viktigste har allikevel vert at spillerne stort sett har kunne gå av banen med mange positive opplevelser og bra samspill. Som nok det eneste laget i VIK, har hovedtrener dette året vert en som ikke snakker så godt norsk(ennå..) så treningene har stort sett foregått på engelsk. Språk barrieren som vi antok kunne bli en utfordring har gått over all forventning. Vi har gjennom sesongen vert med på 2 turneringer. Håper det er like god interesse for å spille fotball neste sesong, med mange spillere og mye spillelyst.
Mvh.:
Mike, Jonas og Janne



GUTTER 12

Årets fotballsesong for G12 starta ganske tøff og vårsesong blei litt strid mot veldig gode lag, men guttane fighta godt og holdt lagmoralen oppe. Inn mot sommeren har det komt fleire til og gruppa teller nå 20 gutter.

Me valgte å melde oss ned en divisjon slik me kunne få kjenne om det var det nivået me heller hørte til på siden 2 div. var ganske tøff. Og her har me virkelig vist oss fram, 1 tap og 1 uavgjort og 5 seirer. Guttane har hatt stor framgang på fleire ting lagmessig, i tillegg har mange av guttane tatt store store steg personlig. Kjempejilt! Dette komme av veldig godt oppmøte på treninger og at guttane har gode innsats og er ivrige. Me har fått reist på Etne Cup før ferien, som var en kanon opplevelse, i tillegg har me reist inn i lag på Viking kamp. Me heie jo på blått!

Nå blir det litt pause før me trene litt i vinter og fler osse til ny sesong, og tar steget opp i ungdoms. Det blir spennande.

Tusen takk til positive og støttende foreldre/besteforeldre, publikum gjennom sesong, alltid kjekt å se dere på kamp!

Sissel & Ronny



GUTTER 13 (DEL 1)

Så var fotballsesongen 2022 over. Det har vært en spennende og innholdsrik sesong for G13. I fjorårssesongen hadde vi litt utfordringer med å omstille oss mellom 7'er spill og 9'er spill med offside siden det var lett blanding av lag. Denne sesongen har guttene tatt dette helt fantastisk!!! Vi vinner litt og taper litt utover sesongen fram mot sommerpausen og ligger ca midt på tabellen da.

Etter sommerferien har gutten tydeligvis fått ny energi! Vi starter høsten med turnering på Varhaug. Her spiller vi noen bra kamper og kommer oss til semifinale. Guttene gjør her en kjempejobb og taper knepent for Nærbø!! Vi trenere føler at noe er i gjære, og det er det! Vi får litt skader utover høsten, og treningsgruppa teller nå 13 gutter. Vi får låne et par spillere fra G12 på et par kamper og guttene biter virkelig fra seg. De begynner å jobbe som et lag....taper som et lag....vinner som et lag...og intensiteten i kampene øker. De kampene vi ofte tapte tidligere, snur guttene nå og drar i land seier på seier....Vi klatrer oppover på tabellen, og ender på en kjempefin 3.plass!

Det vi trenere ser av fremgang og utvikling utover høsten har vært en fantastisk reise. Det å se at disse fantastiske guttene legge seg i selen og jobbe for laget er veldig flott. Hvor de tidligere stoppet opp, tar de nå det ekstra løpet, den ekstra taklingen og de viser tydelig at det er kjekkere å vinne en jamn kamp enn å tape. Slik glede vi har sett i guttene utover sesongen rører et trenerhjerter virkelig! En flott sesong avsluttes med fotballavslutning hvor vi oppsummerer sesongen og gir Manuel innsatsprisen 2022 på G13. Denne prisen kunne han nok delt med flere, men Manuel har utmerket seg med sin innsats både på kamp og på trening. Valget ble derfor ikke så veldig vanskelig for oss trenere her. Gratulerer!

Bla om til neste side for resten

GUTTER 13 (DEL 2)

Siden trenerteamet Ulekleiv og Lygren nå gir seg håper vi disse guttene fortsetter den flotte reisen de har startet nå i høst. Tror det kan bli mange flotte kamper i sesongen 2023 siden de fleste guttene har sagt at de fortsetter. Vi vil bare benytte sjansen til å takke guttene for mange flotte år på fotballen og foreldrene for lånet av guttene. De har både satt grå hår i hodet på oss og gitt oss mange gleder! :)

Takk G13! Fortsett å være den flotte gjengen dere er og ta vare på hverandre!

Hilsen Hans og Jan Eirik



GUTTER 14,15,16

Før sesongen mistet vi spillere født i både 2006 og 2007. Dermed var vi ikke nok spillere til å stille 11-er lag i gutter 16. Samtidig var heller ikke gutter født i 2008 nok spillere til å stille eget 11-er lag. Derfor har vi slått sammen spillerne født i 2006, 2007 og 2008 til et lag. Det har vært vellykket. Det er en sammensveiset gjeng som jobber godt sammen som har vokst og utviklet seg godt sammen. Laget har bestått av 18 spillere fordelt på 9 (2008), 7(2007) og 2 (2006). Vi har mer eller mindre trent 3 ganger i uken gjennom hele sesongen, og oppmøtet på treningene er bra.

Serien, turneringer og treningskamper:

Vi har hatt treningskamper mot Brusand og Eik før sesongstart og mot Voll etter sommerferien.

Laget har deltatt på Nørøhalne Cup i Danmark i gutter 15. Det ble en kjekk og minnerik opplevelse. Vi deltok med gutter 14 lag på JTR Cup på Varhaug. Der vant laget turneringer etter straffekonkurranse. Adrijus Perminas scoret iskladt på den siste og avgjørende straffen.

I serien har vi spilt i 3. divisjon. Motstanderne har i hovedsak vært rene gutter 16 lag fra stavangerområdet. Det har vært krevende fysisk for de yngste spillerne, men etter hvert har spillerne utviklet seg til å takle dette stadig bedre. Etter at et lag trekte seg mot slutten av sesongen, endte vi til slutt sist etter mange spennende og jevne kamper i høstsesongen. Vi har dessverre og hatt en del skader på slutten av sesongen.

Anders Voll og Stein Tore Aarsland har vært trenere og Odd Kåre Rugland lagleder. Vi ser frem til en ny sesong med denne gode gjengen.



Bildet viser de som var med og vant JTR turneringen for gutter 14 på Varhaug:



Patryk Jacob Marczyński, Marius Løge, Aleksander Aarsland, Ruben Aarsland, Ole Magnus Rugland, Adrijus Perminas, Elias Bakhtyari, Airidas Perminas og Emil Reime.

Bilde viser lagoppstilling før hjemmekamp mot Viking 4 der Viking fikk straffemål litt før slutt og stillingen ble 1-1.



Foran fra høyre:

Fredrik Årsland, Ehsan Bakhtyari, Ole Magnus Rugland, Elias Bakhtyari, Aleksander Aarsland, Ruben Aarsland, Luka Ignjatic, Christoffer Voll, Ali Asghar, Emil Reime og Patryk Jacob Marczyński.

A-LAG HERRE

Da er årets sesong for Herrer A kom til veis ende. Det har vært en veldig spesiell sesong. En sesong som begynte veldig trått, ja faktisk var det så trått at vi ikke visste om vi klarte stille lag før uti april. Det var noen vinter måneder der vi var 5-8 mann på treningene, da er det ikke like lett å motivere seg for noen og enhver.

Januar 2022, optimismen min var stor for at dette skulle bli en bra sesong. Men så begynner det å vise seg at vi sliter med nok spillere. 3 til militæret, 2 tar pause, 1 vil prøve seg lengre sør, 1 på skole, 1 jobbet bare, 1 offshore, 1 med tå skade. Da var det plutselig lite spiller igjen, i en allerede litt mager tropp. Vi var påmeldt Kvica-serien til Nærbø IL, der fikk vi en kamp før vi måtte trekke laget. 2-2 borte mot Hana 2. For å ha spillere på benken denne kampen hadde vi med oss 3 kjekke gutter som da ikke hadde fylt 15 år enda. Disse var fra G15/16. Veldig flinke gutter som har mange gode år foran seg.

Mars måned gikk mot slutten, og sosiale media måtte brukes for alt det var verdt for å få nok folk. Facebook er fantastisk til dette formålet. Petter Vold kom med keeper Arve Dysjaland på slep, kjempe signering for laget. Gull med plutselig 2 keepere på trening. Daniel fra Finnøy og Marcus fra Namsos, som skulle bu på Vigrest fram til sommeren, kom for å bli med noen måneder. For noen gutter altså, de bidro med Det at de har giftet seg til Vigrest vil kanskje føre til at de får flere kamper i blått etterhvert. Med de 2 på plass, klarte jeg å lokke Kristian Auestad til comeback også. Kristian vert med sin evighetsmotor en veldig viktig bidragsyter i sesongen 2022.

Vigrestad vennen Sven Ims fra Nærbø, kom for å hjelpe til. Geir Atle (heile sesongen) og Ole Haver (halve sesongen) kom fra Brusand for å spille i blått. Utrolig kjekke gutter som kommer fra begge ender av Hå. Jonatan, Eskil og Martin hadde sommerjobb i blått, veldig kjekt at de ville det. Martin kom også ens ærend heim noen helger på hausten for å hjelpe oss, utrolig flott gjort Martin. Toralf Rugland kom heim fra USA, Alex fra Tyrkia og Asbjørn Nakken Ånestad fra Varhaug. I september kom også Tom tilbake fra Varhaug. Tom bidro med mange mål i de 8 kampene han fikk med seg. Må ikke glemme den harde kjernen som var med fra fjor årets: Sondre Risdal, Ola Stålesen, Runar Solberg Håland, Eivind Mæland, Adrian Torkildsen, Filip Årslund, Noah Hegelstad, Tarjei Lode og Jan Ove Osnes. Så fra 1 innbytter i første bortekamp sesongen 2022, til å måtte si at noen ikke kunne få plass i troppen siste kampen i 2022, har vært en stor opptur.

Våren 2022.

Lite treninger og treningskamper gjorde selvfølgelig starten på seriespillet tøft. 2 knallgode kamper hjemme mot Kåsen (2-1) og Moi (5-0) var oppturen før sommeren. Bra kamp mot Brusand borte, ok 2. omg Nærbø borte. Surt tap heima mot Klebe. Ellers noen tøffe og klare tap mot Hovsherad, Tonstad, Eiger 2 og Undheim. 7p og sisteplass til sommerferien. Men i grunnen var jeg veldig optimistisk med tanke på høstsesongen.



Høsten 2022.

Kanon kamp borte mot serieleder Hovsherad, 3-3, der vi fint kunne fått med oss 3p også. Taper 1-2 mot opprykkslaget Brusand etter en veldig spennende kamp. Taper klart mot Tonstad og Moi. Knuser Eiger 2, Bjerkreim og Kåsen.. Sliteseier mot Undheim. Taper mot et forsterket Varhaug 2 lag.

Med 13p i høstsesongen og 20p totalt gjorde at vi havnet på en absolutt godkjent 10. plass. Klart best målforskjell av de 5 nederste lagene i tabellen. 20 velfortjente poeng, og med litt flaks og dyktighet kunne vi klart opp mot 30p. Hadde vi vunnet mot Nærbø hjemme pluss de 2 kampene mot Klebe kunne det fort blitt 9p til. Ikke verst av et lag som var tippet nedenom og hjem av de fleste før sesongen. Jeg er i hvert fall stolt og fornøyd av dette laget har fått til. Tilbakemeldingene fra trenere i andre klubber er at dette laget har gjort store fremskritt i løpet av sesongen, og er et lag de frykter i årene som kommer.

Nå er grunnlaget for mange flotte sesonger lagt. I 2023 vil dette unge laget faktisk bli 1år eldre (tro det eller ei), 1år mer erfarne og 1 vinter bedre forberedt. Sammen med de spillerne vi klarte å hanke inn i løpet av 2022 kan og bør dette laget bite godt fra seg i 5.div. Muligens er det spillere som har vert på tribunesiden i 2022, som også ser at vi har hatt en stor progresjon i høst og får lyst til å komme tilbake igjen?

Anders Voll og gjengen har gjort en veldig god jobb med 07/08 årskullene, der er det mange som vil banke på døren til A-Laget etter hvert.

Så fremtiden til Herrer A på Vigrestad er i mine øyne veldig lovende. Kan laget allerede i 2023 lukte på topp 3-4? Jeg tror det.

Til slutt vil bare takke for meg etter 3 flotte år som trener for junior/ A-laget. Spesielt kjekt har det vert å få være med 03-04 guttene på reisen deres fra tøffe tider i 2.div G15/16, til nå å vise bra igjen i 5.div herrer. Fra gutter til menn altså. Dere har mange gode år framføre dere i fotballen. Noen som går for rekorden til Eigil med nesten 500 kamper?

Takk til dere som kom og reddet oss. Det var et viktig bidrag til at Vigrestad fortsatt har et A-lag i fotball. For Vigrestad IK ville det vert gedigen nedtur uten et A-lag i 2022.

Til slutt vil jeg også takke deg Kenneth Torkildsen for jobben du har gjort de årene du har vert med oss rundt A-laget (+ sikkert 15år som trener/oppmann i barne/ungdomsfotballen). Slike personer vokser ikke på trær. Kjekt med hjelp fra Svein Kåre og Jan de gangene Kenneth ikke har kunnet. Daniel Håland har også fungert som «lege» noen kamper, goe kar kringlå. Til slutt må Arild Opstad få sin velfortjente hyllest. Når du hadde tid til å være med oss Arild, var det alltid orden på drikkeflaskene før 1.omg, i pausen og til 2.omg. Takk for hjelpen Arild.

Årets spiller: Kristian Auestad

Innsats pokalen: Ola Stålesen

Årets nykommer/comeback: Kristian Auestad

Årets toppscorer: Sondre Risdal, 10mål

Mest kamper: Eivind Mæland, 27 av 27.

Årets kortstokk samler: Jan Ove "såkså" Osnes.

Årets nett-troll: Ole Haver og Jan Ove sin fight mot Rickard Røyland frå Hovsherad på lokalfotballen.

Heilt til slutt vil jeg ønske Tommy og spillerne lykke til med 2023 sesongen. Stå på og kos dokke med fotballen.

Ynwa

Robert Solberg



FOTBALLSESONGEN 2022

I skrivande stund pisker regnet på vinduet og vinden uler rundt huset. Vinteren er her og det er ikkje lenger veldig fristande fotballvår. Då kan me heller gleda oss over den kjekke sesongen me har hatt og ikkje minst sjå fram til den komande fotballsesongen. Denne sesongen er fyrste sesong på mange år at VIK har hatt eit damelag. Det håpar me at me kan ha i åra framover også. I tillegg gjorde A- lag herrer det spanande til siste slutt, dei fiksa jobben å klarde å behalda plassen i 5. divisjon også til neste år. Ellers i barne- og ungdomsavdelinga har det vore ein haug med kjekke, spennande og bra fotballkampar. Det er gildt når det vrirler av fotballsplasar ute på det flotte anlegget vårt.

Me i fotballstyret er svært takknemlege for at nok ein fantastisk fotballsesong er gjennomført. Det er takka vera alle dykk som står på mange timar kvar veke for å gje ungane og ungdommane i bygda eit fotballtilbod. Utan den innsatsen de legg ned hadde det ikkje vore mogleg å ha dette tilbodet. Tusen takk!

Når sesongen er slutt har me tradisjon tru alltid avslutningsfestar. Fredag den 28. oktober var alle laga frå barne- og ungdomsavdelinga samla til avslutning. Kvelden starta kl. 16.30 for dei aller minste frå 6-9 år. Her blei det pølsa, utdeling av diplomer og ikkje minst basar der ALLE vant. Ein stor takk til alle sponsorer og bedrifter rundt som bidro med premier!!

Klokka 18.15 stod laga frå 10-12 år klar for å koma inn i gamlehallen. Her gjentok me programmet med pølsa, diplom og basar med premie til ALLE. I tillegg var det nokre spelarar som fekk utdelt teknikkmerket dei har klart i løpet av sesongen.

Til slutt når klokka var 20.00 flytta me oss opp på konferanserommet, der tok me i mot ungdomsavdelinga, som er frå 13- 16 år. På programmet hadde me pizza, kahoot og flotte oppsummeringar av sesongen frå trenarane og til slutt utdeling av innsatspokalane. Når kl. var 21.30 hadde ca. 260 fotballsplasar vore på avslutningsfest med laget sitt. Ein fantastisk kveld som avslutta ein flott sesong. Begge A- laga hadde egne avslutningsfestar.

Takk for i år til både spelarar, tranarar, oppmenn og heiagjeng. Me håpar å sjå dykk alle att på fotballbanen i 2023.

God jul og godt nytt år frå fotballstyret.

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

The advertisement is set against a background image. The top half shows a gas station at night with a large illuminated sign that reads "Jæren Olje" with a stylized oil drop logo. Below the sign is a yellow banner with the text "Helt enkelt". The middle section features five logos for regional branches, each with a stylized oil drop and contact information. The bottom half of the image shows a long line of white Jæren Olje trucks parked on a dirt road under a cloudy sky. An orange banner at the very bottom contains the text "Helt enkelt".

Jæren Olje
Helt enkelt

Jæren Olje
Telefon: 902 00 000
jaerenolje.no

Agder Olje
Telefon: 909 40 300
agderolje.no

Randøy Olje
Telefon: 920 51 661
randoyolje.no

Finnøy Olje
Telefon: 909 15 997
finnoylje.no

Haugaland Olje
Telefon: 902 40 300
haugalandolje.no

Din lokale drivstofforhandler !

Helt enkelt

JENTER 6

Jenter 6 år er nå ferdig med sin aller første sesong i fotballdrakta! :) De er en helt super gjeng på i alt 16 jenter som koser seg sammen på trening med å spille fotball, ha drikkepauser og lek med ball. Vi har vært på tre turneringer sammen denne sesongen, og selv om skuffelsen for enkelte var stor da de på den ene "bare" fikk en medalje i stedet for en pokal, så har dette vært viktige høydepunkt for gjengen. Dersom flere jenter f2016 ønsker å bli med å trene fotball så er det bare å hive seg med når vi starter opp igjen med treninger i mars!

- Hilsen Brynjar Guardiola, Marianne Riise og Anders Klopp



Bak f.v.: Lykke, Tuva, Vilde, Milia, Hanna, Natalie, Karen Marie

Foran f.v.: Arabella, Jenny, Martine, Signe, Emma

Ikke til stede: Rebecca, Mathea, Izabele, Ruth

JENTER 8

J8 er nå 14 flotte og ivrige jenter. Denne sesongen har vi hatt to lag i serien, og her har alle jentene stått på hver kamp og hatt en flott utvikling. Gleder oss til å kunne få følge denne gode gjengen videre!

Trenere: Harald Tjensvoll, Alf Ove Sør-Reime, Peder Vold og Petter Grødem Siqveland
Oppmann: Hildegunn Voll



JENTER 9

Vi har tilbakelagt en sesong med mye framgang og forståelse for fotball. Jentene har jobbet hardt og hatt mye glede på banen. Dei er en godt gjennom som sjelden er borte fra trening eller kamper. Vi har vært på 2 turneringer.

Jentene gleder seg veldig til å starte neste sesong med 7'er fotball.

Mvh

Ann Elin B. Larsen



JENTER 10

Me reiste på Lyngdalscup i 12-14 aug. Dette var vår første turnering med øvenatting. Så det var veldig spennende.

Med 14 spillere hadde vi to lag. I løpet av helgå hadde vi 10 kamper og et travelt program. Det var disco om kvelden og tur på sørlandsbadet. Vi var 4 voksne som var med og ein god heia gjeng med foreldre. G10 budde også på samme skole så det var veldig kjekt. Været var fantastisk å nesten i det varmeste laget, særlikt for jentene så sko spille fotball. Det ble ei kjekk helg.

25.sept var vi i Stavanger på Vidar mini turnering. Vi hadde 1 lag på denne turneringen, og spillte 3 kamper, alle kampen endte med tap.

28.sep Årets siste kamp. Vi reiste til Egersund å spillte ein knall bra kamp. Det var gjevnt å veldig spennende, men me reiste heim veldig fornødde med å vinna kampen. Ellers har det gått litt opp å ner på kampene denne sesongen.

20kt G10 inviterte oss med på Brynekamp. Vi reiste ein stor gjeng frå Vigrest med toget. På Bryne fikk vi Pizza i klubbhuset og fikk snakke med to spillere. Veldig stas med autografer frå dei. Så hadde vi stå plasser ute å heia på Bryne med flagg og plakater. Knall gode lyd i jentene, men det ble desverre ikkje seier på Bryne. Vi hadde ein kjempe kjekk ettermiddag i lag. Og med det var sesongen slutt for i år.



JENTER 11

J11 har denne sesongen bestått av 11 glade og ivrige jenter. I serien har vi vært både nord og sør og både tapt og vunnet kamper. Turneringer har vi også fått dette året, og tror høydepunktet må ha vært Lindesnes cup med overnatting. Der hadde vi det kjekt både på og utenfor banen.



JENTER 12

Det har vært en innholdsrik og kjekk fotballsesong for 2010 jentene. Trenere for jentene har vært Eigil Sigveland og Rosa Tesdal. Solveig Årslund har vært vår gode oppdame. Vi starta opp med 16 jenter, men da sesongen starta opp ble vi 2 til og ble 18. Dette er veldig bra og kjekt for laget. Vi starta opp tidlig med en frivillig trening for de som ville trene fotball i tillegg til håndballen. Dette fungerte veldig bra fordi vi har ett godt samarbeid med håndballen. Jentene deltok i vinterserien og spilte 5 kamper. Mange gode kamper og gode resultat. Da sesongen starta trente vi 2 ganger pluss kamp. I serien stilte vi med ett lag. Siden vi var 18 spillere laga vi 2 jevne lag og spilte en omgang hver. Dette gikk selvsagt utover spilletid. Men det ble mange gode resultat selv om vi byttet hele laget i pausen. Det positive er at vi reiser som ett lag og styrker det sosiale og samholdet. Vi får også trent mer på Vigrestad og så slipper vi at så mye tid går vekk på lange reiser. For å kompensere for litt lite spilletid har alle jentene fått tilbud om å hjelpe til på J13 kampene. Vi har også hatt mulighet for interne kamper på trening og å være med guttene. Jente har deltatt på flere turneringer med 2 lag og har dermed fått masse spilletid her. Så totalt gjennom sesongen har jentene fått tilbud og muligheten til masse kamptrening og spilletid. J12 har deltatt på Etne-cup, Lindesnescup, Gratisturnering på Varhaug og Jardarhuscup. Det er en utrolig kjekk og samansveisa gjeng å reise på turnering med. De er treningsvillige og er gode til å møte på trening. Det er veldig kjekt å følge jentene og de tar nye steg hele tiden. Takk for en god og gild sesong. Neste år får vi sjå om vi skal stille to lag. Men da trenger vi flere som kan være med i trenerteamet
God Jul og godt nytt år

JENTER 12



JENTER 13

Sesongen 2022

Har denne sesongen vært en stabil gjeng på 11 jenter som gjennomført sesongen.

Seriespill i 2.divisjon med mange jevne og spennende kamper, der vi ender på 3.plass.

Av turneringer har vi vært i Danmark på Nørhalne-Cup der vi ender med tap i plasseringskamp 7/8 plass og blir Nr 8. Også her mange jevne og spennende kamper.

Lindesnes-cup spiller vi oss til A-sluttspill ilag med 3stk J14 lag. Taper semi-finale mot Suldal, men heldigvis tar Vigrestad J-14 ansvar og vinner mot samme lag i finalen.

JTR-cup Etter gruppespill lørdag ender vi i B-sluttspill på søndag. Her spiller vi oss til finale mot nærbø. Kampen ender uavgjort og vi ender med å tape på straffekonk.

Som avslutning på sesongen reiser vi på Troll-cup i Kristiansand med litt hjelp av 4 Brusand-jenter.

Her ender vi og opp i finale og taper en jevn kamp mot Eiger.

Nå har vi vært så nær flere ganger at neste gang fortjener disse jentene å få løfte Pokal

En fantastisk gjeng å reise på tur med.

Takk til foreldre som stiller opp for å få til disse turene.

Sesongen 2023 går vi for å spille 11er fotball. For å få dette til har vi alliert oss med Brusand sine 2009 jenter. Noen av disse var med oss på Trollcup. Vi har og spillt en 11er kamp ilag mot Hinna.

Trener nå ut november før vi tar en liten pause og lader opp til ny sesong.

Vi gleder oss til sesongen 2023!

Odd Egil Stokkeland



JENTER 15

Jenter 15 har dette året bestått av 22 kjekke og flotte ungdommer i fra 06, 07 og 08 kullet. Vi valgte å melde på 2 lag. Ett 11-lag og ett 9-er lag. Vi har rullert på spillerne mellom lagene så langt det lar seg gjøre, innføre de reglene som fotballen har til det å konkurrere på 2 lag. Dette vil jeg si har fungert rimelig bra. Alle har fått oppleve mestring, samtidig som de har fått utfordra seg mot bedre spillere og i ukjente posisjoner. Dette har gjengen taklet meget bra. Jentene har vært treningsvillige og mange har tatt store steg individuelt, men også i forhold til å bli ett mer spillende lag. Totalt i år har jentene spilt 50 kamper. De har skåret 196 mål. De vant begge divisjonene de var påmeldt i. Vunnet 2 turneringer. En i Danmark og en på Sørlandet. Vi gleder oss allerede til fortsettelsen.

God Jul!

Hilsen Bjørn Åge, Stine, Elin og Dag-Tellef



A-LAGET DAME

Etter fleire år med J19 lag, va d klart at me hadde fått til et damelag på Vigrest, 17 år si sist. En fantastiske kjekke gjeng frå 16 te 30'dve årå så sko årets damelaget!

Vårsesongen var veldig bra resultatmessig, og me låg å kjempa topp 3 lenge. Etter ferien så mistet vi en del sentrale spillere og me måtte på en måte starte litt «på ny», men me jobba på og mange av de nye spillerne har tatt store steg fotballmessig. Veldig kjekt å sjå!

Høstsesongen blei litt tråere, fleire av kampene me hadde gjekk ikkje heilt vår vei resultatmessig sjøl om me spilte gode kamper. Så det blei sankt litt mindre poeng vs før ferien.

Me har hatt en skikkelig kjekke og gode sesong, 1 år som damelag og masse publikum på heimekampene. Kanonkjekt!

Itte siste seriekampen så hadde me avslutning på kvelden med sosialt lag, god mat og diverse pokalutdeling.

Årets nykommer blei Anne-Gry

Årets innsatspokal blei Anita,

Årets spiller blei Andrea

Me vil takke alle som har våre både på heime og bortekamper å støtta oss, me sett pris på hver å en av dokke, store å små, kvart heiarop og oppmuntring gjennom alle kampene. Me endte tilslutt på en respektabel 6 plass

Det blir damelag neste år au, så hb dokke adle finne veien til klobben når sesongen starte opp igjen då, det blir fremdeles med Erling som coach, mens Sissel hopper av toget og blir en del av heilagjengen på tribunen.

Takk for i år!



FOTBALL AVSLUTNING

Del 1

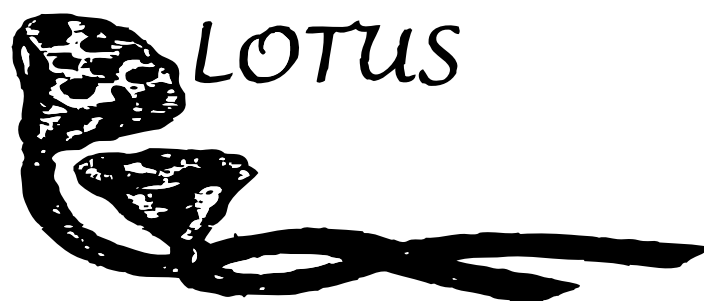


Bla om for flere bilder



FOTBALL AVSLUTNING Del 2





Sosialt kaffedrøs treff

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

Det blir servert kaffe, noe å sette tennene i og godt drøs 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

ALLIDRETT & MINIKLUBB

Allidretten i god gang med ny sesong, og med nesten 140 barn i sving hver uke blir det mye god stemning! Vi synes det er så kjekt at mange barn ønsker å delta, og at gode foreldre stiller opp som trenere!

Denne sesongen har vi fått på plass airtrack og ny trampett. Noen trenere har tatt sikringskurs, og vi gleder oss over at barna kan få prøve ut enda flere forskjellige idretter og få større motorisk variasjon.

Nytt av året er og at det eldste kullet dette året får bruke bassenget vi har her på Vigrestad. Det er jammen en stolt og glad gjeng som plasker rundt i bassenget, og samtidig får den viktige vanntilvenningen. Veldig kjekt!

Vi håper at dette er noe vi kan fortsette å tilby på Allidretten, men vi er helt avhengig av dere foreldre, så ta kontakt dersom det er noe du kan tenke deg å bidra med!

Det er og fullt mulig å fortsette med allidrett for aldersgruppen 7-12 år, det eneste vi trenger er aktive barn og engasjerte voksne :-)

Vi kan nås via mail på allidrett@vigrestad-ik.no. Ellers finner dere oss på facebook siden «Allidrett Vigrestad IK».

I november fikk vi delta på aktivitetsdag på Varhaug IL. Tilsvarende arrangement har tidligere blitt arrangert årlig på rulling mellom samarbeidsklubben våre. Veldig kjekt at dette er «oppe og går» igjen etter noen pauseår. Vi fikk buldre i klatreveggen, være i hinderløype, spille innebandy, gjøre øvelser med ball, danse og være i turnrommet. Tilslutt fikk vi medalje, veldig stas!

Trenere våre har planlagt for en kjekke sesong, der vi er innom ulike ballspporter, turn, dans, mye lek og bevegelse, i tillegg til orientering, refleksløype, aking, sykling og turer utendørs. På miniklubben samles de minste barna sammen med en foreldre, her legges det tilrette for ulike aktivitetsløyper å boltre seg i. Det er bare å glede seg til hver eneste uke! :-)



Treningstidene for sesongen er. Send oss en mail dersom dere vil melde på nye barn!

MINIKLUBBEN (2019-2020)	tirsdag og onsdag kl. 16:30-17:15
4 ÅRINGER (2018)	mandag og torsdag kl. 16:30-17:15
5 ÅRINGER (2017)	mandag og tirsdag kl. 17:30-18:15
6 ÅRINGER (2016)	onsdag kl. 17:30-18:15

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



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



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

TLF. 51 43 94 94

#SYKTUEGO

uego
no

HVA ER UEGO?

UEGO er aktiviteter, handlinger, stolther, gode holdninger, positivitet, historier, lek, en klem, et ord, en mening, observasjoner, kultur, venner, familie, generasjoner, nyebekjentskaper, 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.

NORGESHUS
Varhaug



**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



S I B Y G G
NORRØN GRUPPEN



Dataplan

ET RÅTT TEKNOLOGISELSKAP OG EN SOLID ØKONOMIPARTNER

Teknologi og økonomi hører sammen. Vi kaller dette tekonomi, og det er vårt største konkurransefortrinn.

Etter behov leverer vi regnskapstjenester, lønns tjenester, BI dashboards, analyser i tillegg til IT-drift og sikkerhetstjenester.

Besøk oss gjerne på Dataplan.no eller ring 51 96 30 00



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.

ME
Magnar Eikeland
Kontormaskiner

Tlf: 90 40 00 33

Ljosheimveien 2, 4050 SOLA

kontormaskiner@magnar-eikeland.no

magnar-eikeland.no

Vi leier ut // renta.no

renta

**- Din lokale totalleverandør
innen maskin- og utstyrsutleie.**



📍 Torneroseveien 4, 4315 Sandnes ☎ 51 63 06 20 ✉ stavanger@renta.no



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

NYTT FRA HÅNDBALLSTYRET

Håndballsesongen 2022/2023 er nå i gang for fullt. Kjekt med en "vanlig" sesong hvor kampene og turneringene går som oppsatt. For at våre "unge lovende" skal få et godt tilbud på handball fronten, treng vi gode vaksne/ungdom som kan stille opp som trenere/oppmenn. Det har vi fått, og de gjør en fantastisk jobb. Tusen takk til dere!

Noen av guttelagene på Vigrestad hadde i starten av sesongen for få spillere til å stille med et lag. Vi i VIK handball ønsker å ha lag i alle aldersklasser. For å klare dette i år, har vi slått oss sammen med Varhaug og Brusand. Brusand/Vigrestad g12, Varhaug/Vigrestad g14 og Vigrestad/Brusand g16. Dette har resultert i flere spillere og vaksne, og dermed mer fleksible treninger. Ungene har fått mer kjennskap til unger fra nabobygdene som igjen har resultert i nye og gode vennskap. Håper dette kan fortsette. Vi kan her få frem visjonen til HÅ KOMMUNE: "VI LØFTER ILAG"!

I september var vi, i år som i fjor, med på håndballforbundet sitt prosjekt mellom skole-idrett. Skolen hadde eget opplegg rundt det med å engasjere flere elever i lek med ball, og klubben gjennomførte håndballskolen "kast ballen". Her stilte damespillerne opp med mange kjekke poster, og dagen endte opp med turnering. Kjempekjekt for de små.

Ellers er det mange kjekke tirsdagskamper og helgeturneringer i hallen, med mange positive og engasjerte tilskuere. Det er kjempekjekt for laga som spiller. For at alle som deltar på banen skal få en god opplevelse minner vi på FAIR PLAY foreldrevettreglene:

De som sitter i håndballstyret i år er:

Trine N. Risdal : Leder

John Roger Rød : Materialforvalter

Kjell Ingvar Aniksdal: Banedagbokansvarlig

Anette Lindmo: Ansvarlig for barneavdelingen

Mette Olsen Rød: Ansvarlig for ungdomsavdelingen

Marianne Oropeza : Dommer og sekretariat ansvarlig

Med dette ønsker vi i styret alle en fin og minnerik jul, og et godt nyttår!

Vigrestad håndballstyre

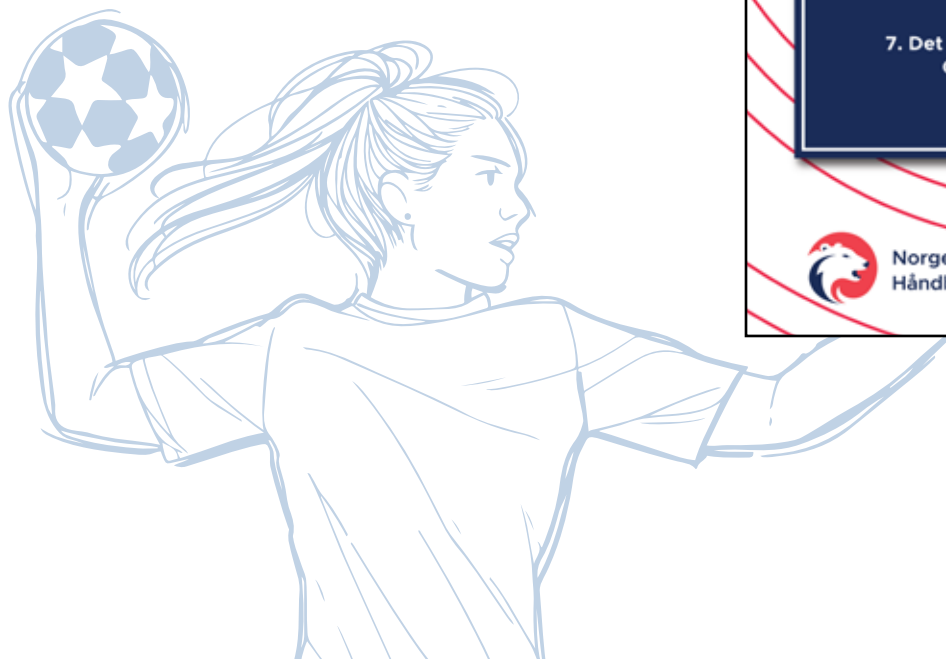
Foreldrevettregler

- 1. Vi har alle ansvar for kampmiljøet**
Gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play
- 2. Gi oppmuntring til alle spillere i med- og motgang**
Dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i håndballfamilien lenge
- 3. Møt frem til kamper og treninger**
Du er viktig både for spillerne og miljøet
- 4. Respekter trenerens kampleidelse**
Konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant
- 5. Respekter dommerens avgjørelse**
Selv om du av og til er uenig
- 6. Støtt opp om klubbens arbeid**
Gjennom foreldremøter forankres håndballen og klubbens verdisyn
- 7. Det er ditt barn som spiller håndball - Opptre positivt og støttende**
Da er du en god medspiller



Norges
Håndballforbund

INTERSPORT



GUTTER 7

Då var me i gang med håndballsesongen igjen! Me starta opp etter haustferien, ein ivrig gjeng med gutta. Dei viser mykje treningsglede og pågangsmot!

Me har vore på sesongens fyrste turnering, og guttane var ekstra spente. Stas å få draktene på. Me gler oss allereie til neste turnering.

Det er spennande å få følge utviklingen til denne håndballgjengen.

Mona, Monica & Lene



Bak frå venstre: Aron, Aronas, Matheo, Tomas, Isak
Framme frå venstre: Sem, Arne, Endre, Casper



Bak frå venstre: Aronas, Tomas, Matheo, Sem
Framme frå venstre: Arne, Isak

GUTTER 8

Vi startet opp etter høstferien med 19 barn som var klar for en ny håndballsesong. Treninger med fokus på samarbeid, håndballregler og sosialisering. Varierte treninger med kampspill på slutten. Vi har det gøy på treningene våre og gleder oss til vi skal på turnering nå i desember og videre på våren. Hilsen trenerene på 2014 kullet



GUTTER 9

G9 er godt i gang med trening og aktivitets-serie. Hver onsdag samles en gjeng som har håndball i fokus, og læringskurven går oppover! Godt samspill og godt miljø er i fokus. På kampene vi har hatt ser vi vilje til å spille hverandre gode. Dette er en trend vi vil holde godt på!

Hilsen trenerteamet.



GUTTER 10

G10 i år består av enn energifull gjeng. Guttane er ivrige på trening, selv om sesongen fikk enn tålig start pga fotballsesongen enda pågikk. Energien å ønske om å lære når me e på trening er kjekt å sjå. Til nå i sesongen har de spilt 4 kamper, å innsatsen er på topp.

Også kjekt med nye som kommer på trening å ønsker å prøve
Vi i trenerteamet gleder oss til å se fremgangen å følge me guttene ut sesongen!

Mvh
Bente Kvia
Trener G10



GUTTER 11

G11 er nå kommet godt igang med håndballen. Fra i fjor har vi fått med et par nye spillere som vi er veldig glad for.

I alt teller vi 11-12 gutter som er ivrige og stort sett kommer på alle treninger.

Vi trener torsdager og fredager.

Pga av usikkerhet på antall spillere før sesongen startet så er det meldt på ett lag til seriespill.

Vi ruller på spillere som er med på kamp, og det fungerer greitt.

Guttene har hatt fin progresjon på håndball treningene og kampene, og spiller jevne kamper med lag som vi møter.

Janne Torland

Jonas Haarr



GUTTER 12

Brusand og Vigrestad hadde ikkje nokk spillere til å klare stille lag i egne klubber så da ble det eit samarbeidslag slik vi kan stille med lag i G12 serien. Til nå er vi 11 gutter. Knall gildt at vi fikk til dette, positive og ivrige gutter. Ekstra gildt er det at vi fikk med oss William og Lucas fra G16 som trenere .

Hilsen Lucas, William, Siv-Tone og Sissel



GUTTER 13

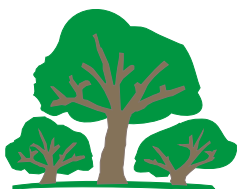
Denne sesongen består laget av 15 spelarar. Me er 11 guttar frå 2009 kullet og 4 frå 2008 kullet. Guttane er ivrige på trening og har god innsats. I år så har me fått til tre treningar i veka. På måndagane trenar me i lag med Varhaug sitt G13 lag på Vigrestad, på onsdagane trenar me for oss sjølv og på fredagane tek me turen til Varhaug og trenar med G13 der.

Når det gjeld kampar har me eit G13 lag i breddeserien, me har og meldt på eit lag i C-serien for at alle skal få ennå meir speletid og kanskje få prøva ut ulike posisjoner på banen. Til slutt har me eit G14 samarbeidslag med Varhaug.

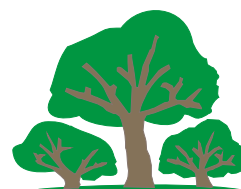
Både gutane og dei vaksne gler seg til resten av sesongen.
Heia Vigrest!!!



Le Service



**Leplanting
Hageanlegg
Steinarbeid**



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

GUTTER 16

Vi er en gjeng på 14 gutta, ca 50/50 fra Brusand og Vigrestad.
Vi har så vidt begynt sesongen med kamper og denne sesongen så møter vi mange sterke lag.
Gutta har trent siden august å dei jobber godt på treningene.
Kjekke gutta med et utrolig godt samhold i laget.

Gjengen på bilder er:

Bak til ventre: Steinar Wilhelm, Marcus H, Henrik, Wiliam, Linus, Vegard, Erik

Fremme til ventre: Wilhelm, Marcus R, Atle, Johannes, Are.

Mangler på bilder er: Lucas og Aleksander

Fra Amalie & Victoria & Mette



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

GAVETIPS

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

KAST BALLEN





JENTER 7

Jenter 7 trener tirsdager 15.30-16.30.
Det er 10 aktive kjekke jenter som lærer fort.
Hadde første turnering søndag 13 november.



JENTER 8

Håndballsesongen er i gang, og vi har med oss 11 gode jenter på J8! De møter opp på trening med godt humør og pågangsmot.

På trening øver vi på pasninger, skudd og finter, samt mye forskjellig ballek og kamptrening, veldig gøy! Nå venter det 6 turneringer som vi gleder oss masse til.

Janne, Anna, Hildegunn, Gjertrud og Sandra



Oppe f.v: Urte Gerulskytte, Una Klausen, Tula Mari Stålesen, Sarah Vigrestad, Live Hadland

Nede f.v: Ane Voll, Elma Voll, Linnea Vigrestad Tjensvoll, Tilda Sør-Reime, Tomine T Helledal



JENTER 9

Dette er ein kjekk gjeng med godt humør, som likar fart og moro. Me starta sesongen med trening på storskulen. Då hadde me mange kjekke leikar som fekk pulsen opp. Sesongens første arrangement var på Nærbø. Det kjentes godt å koma i gang. Neste arrangement var det me på Vigrestad som stod ansvarlege for. Då song me for Annabelle som hadde bursdag. Me vil takka foreldre for dugnadsinnsatsen. Ønsker alle ei god jul og så gler me oss til fortsettelsen.

Helsing Tove, Maren og Kjell Ingvar



JENTER 10

Endelig var det håndballsesong igjen. 11 flotte, dedikerte jenter. Vi trener 1 dag i uka. Er påmeldt med 2 lag i aktivitetsserien. 2 turneringer er veldig bra gjennomført av jentene. Det gledes videre til resten av sesongen. Ikke minst til den store avslutningen med turnering i Kristiansand.

Monica, Marianne og Margunn



JENTER 11

Denne sesongen er vi 11 jenter som stiller motiverte opp på treningene. Vi har to lag, et i bredde og et i øvet. Begge laga klarer seg kjempe godt. Vi spiller da på stor bane og det takler jentene veldig bra. Det er stor fremgang i spill og spillerutvikling fra ifjor.

Kjempe kjekt å få være trenere for disse jentene!

Sara og Kjellaug



JENTER 12/13

Da er sesongen endelig i gang igjen. Vi er en stor og god gjeng med flinke og motiverte jenter! Motivasjon, innsats, samspill og gode relasjoner er noe som beskriver jentene godt. De er lærevillige og jobber på med stor iver. Alle jentene har hatt god progresjon, som er til stor glede for både trenere og jentene selv.

Med på trener teamet har vi fortsatt med oss Camilla. Camilla har fokus og stål kontroll på styrke og skadeforebygging hos jentene. Vi er heldige! Ellers har vi også fått med oss Margot Aarsland på trenerteamet! Hun har ansvar for keeperne våre. Hun er en stor ressurs for oss, og til stor glede og inspirasjon for jentene på laget.

Vi gleder oss til fortsettelsen.

Vi vil med dette ønske alle en strålende jul og et godt nyttår!

Hilsen

Margot, Camilla, Evy, Siri, Anette og Gro Elin



JENTER 14

Denne sesongen består j14 av 16 spreke jenter. Me har meldt på 1 lag i breddeserien og 1 lag i A seieren, så kampprogrammet er tett. Men ingenting er jo jillere enn å spela kamp! Me starta sesongen med turnering på Sola tidlig september, og då hadde me knapt begynt å trena så det blei ei turnering me ikkje la så møyje fokus på resultat, men heller å sjå kva me er gode på og kva me må øva meir på. Me gjekk ut frå turneringa med ei veldig positive innstilling til seriestart!

Så langt i sesongen har me levert gode resultater med begge lag, og har foreløpig plassert okke midt på tabellen i A serien og troner på førsteplass i breddeserien. Me håper på å fortsette med desse gode resultata, og forhåpentligvis klatre ennå litt høgere på tabellen i A serien.

Dette er en gjeng med skikkelig konkurranseinstinkt som er både lærevillige, engasjerte og positive, så me ser veldig fram te resten av sesongen ilag med denne jentegjengen!

Andrea, Lene, Lovise, Siv Tone, Solveig



JENTER 15

Troppen består av 14 flotte jenter. Vi er påmeldt med 1 lag i breddeserien. Sesongen startet vi med turnering på Sola. Med lite treninger bak oss visste vi at dette ikke vil bli lett. Her var fokus håndballglede. De er dedikerte og står på og motiverer hverandre. Monica og Henriette



DAMELAGET



Lars Gaute Sport
sport 1

KLUBBKOLLEKSJON
VIGRESTAD IK

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

UX ELITE SHORTS medlemspris 263,- / 239,-

UX ELITE FOTBALLSTRØMPER medlemspris 143,-



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.



R. SKRETTING A/S
KJØTTFORRETNING
DELIKATESSE
SELSKAPSMAT
4300 Vatnåug TP. 51 43 02 16



ÅRSLAND MASKIN

Tlf: 926 02 191 - www.aarslandmaskin.no

VÅRE HOVEDSPONSORER

-VI LØFTER SAMMEN!



Elektrofag Jæren

Autorisert elektroentreprenør

EL-PROFFEN

ORDNER OPP



Simp



TRENINGSS

Stavnem & Vigrestad AS

Leverandør av stål, armering og byggevarer

HEGELSTAD AS





policity
PRODUCTION

Lars Gaute Sport
sport 1

SpareBank 1
SR-BANK

01
PARK1.NO

Jæren
Olje

X EXTRA
Vigrestad

VIGRESTAD BYGG



WWW.VIGRESTADBYGG.NO



KLUBBEN TRENINGSSENTER

Klubben Treningssenter fortsetter å vokse og fornye seg, både med nytt utstyr i studio og nye timer på timeplanen. Vi i styret ønsker at Klubben skal tilby et bredt og variert treningstilbud til alle, og at vi skal være et fremoverlent senter som følger med i tiden.

I året som har gått har vi blant annet arrangert vår første squashturnering der Eivind Hølland stakk av med VM-tittelen, vi kjørte kondis og teknikk-kveld med litt teori og praksis på de nye ergometerene våre og et treningsmaraton der alle kunne komme å prøve en del av de timene vi tilbyr.

Vi har en del tanker om veien videre i 2023 også og rett over nyåret kommer det en gladnyhet som vi tror mange vil sette pris på så her er det bare å følge med!

Hilsen styret i Klubben Treningssenter



KLUBBEN TRENINGSSENTER

Dag:	Klokke:	Hva:	Hvor:	Instruktør:
Mandag	10:00-10:45	Godt Vaksen	Sal 1	Monica
	17:30-18:30	Zumba®	Sal 1	Elin
	18:00-18:30	SPRINT®	Sykkelsal	Kristin
	18:45-19:30	Styrkemix	Sal 1	Kristin
Tirsdag	09:00-09:45	Styrke Fullkroppsoøkt	Sal 1/studio	Monica
	18:00-18:45	Styrkemix	Sal 1	Linn Karin
	19:00-19:45	Crosstraining nivå 2	Sal 1	Anders
	19:00-20:00	Spinning v. VSK	Sykkelsal	Vigrestad Sykkelklubb
Onsdag	10:00-11:00	Styrke i apparat	Studio	Ingvar
	17:30-18:30	Bodystep®	Sal 1	Elin
Torsdag	09:00-09:45	Styrke fullkroppsoøkt	Sal 1/studio	Monica
	10:00-10:45	Godt vaksen	Sal 1	Monica
	18:00-18:45	Spinning 45	Sykkelsal	Linn Karin
	18:30-19:15	Crosstraining nivå 1&2	Sal 1	Anna
	19:30-20:30	Yoga	Sal 1	Bente
Fredag	06:00-06:45	Morgenfugler	Studio	Monica
NYHET: Løpetime kommer på nyåret!! FØLG MED ☺				
Påmelding på hjemmesiden og i appen Idretten Online OBS endringer kan forekomme				

Kom gjerne og prøv en av våre treningstimer, eller besøk vårt flotte treningsstudio.

Her kan du finne en treningsform som passer akkurat deg!

Ved tegning av årsmedlemskap får en GRATIS introduksjonstime med en av våre personlige trenere. Kickstart treningen din og få gode tips om effektiv og riktig trening for deg.

For mer info se hjemmeside, følg oss gjerne på våre sosiale medier:

Instagram: klubbentreningssenter

facebook: <https://www.facebook.com/KlubbenTreningssenter/>

Prosjekt oppussing 2022





CRISTEN ØYGARD GULL OG SÖLV 4365 Nærbø • Tlf. 51 43 34 43	Tannlegane Hope Terje M. Hope & Gunn Hope Sentrumslund 9 4362 Vigrestad Tlf. 51 43 73 42		
		AARBAKKE	
	Trine's Klippotek		
		ÅRSLAND MASKIN Tlf: 926 02 191 - www.aarslandmaskin.no	Le Service Leplanting Hageanlegg Steinarbeid Tlf: 982 46 916 - post@leservice.no - 4362 Vigrestad
			Øgna Camping www.ognacamping.no
	Tore Ligaard		TUBEDRILL
	HERDE INDUSTRIER		



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**

 **WESTCO**
miljø
www.westco.no



Me står saman om partnerskapet:

- SeMeg • Speideren • Yngres • Unges • Varhaug kyrkje • Vigrestad skule • 4H
- Nymansbråtet bhg. • FAU Stokkalandsmarka bhg. • Håndballgruppa • Barnekoret
- Guttalaget • Soulchildren • Barneforeninga • Søndagsskolen • Vigrestad storskule
- FAU Vigrestad storskule • FAU Nymansbråtet bhg. • Stokkalandsmarka bhg.
- Vigrestad skulekorps • Vigrestad sjakk-klubb • Vigrestad sykkelklubb • Fotballgruppa
- Barneidretten • Vektløftargruppa

Hull er hull. Eller ikke.



VI SELGER HULL.

Vi er små, kjappe, fleksible – og vi gir deg det hullet du ønsker. Tubedrill 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 tubedrill.no

Ring 922 66 285 i dag!

ordre@tubedrill.no

TUBEDRILL

Opp?

Lei lift hos oss – www.ekstralift.no



Ring oss på
970 85 666

Nordra Subagata 46
4362 Vigrestad

Ned?

Lei graver hos oss – www.ekstragraver.no



VESTLANDSMESTERSKAPET 2022

Dette året ble Vestlandsmesterskap avholdt på fire plasser samtidig: Vigrestad, Tysvær, Bergen og Naustdal. Etterpå var resultater samlet i felles stevneprotokoll og rangert i henhold til aldersgrupper og vektklasser.

Ungdom: 5 gull, 1 sølv og 1 bronse.

Marius Løge vant gull i 61 kg klassen med sammenlagt resultatet 100 kg. Sondre Friestad tok gull i 81 kg klassen, det ble 117 kg sammenlagt. Gullmedalje i 89 kg klassen gikk til Anton Brundtland Gustavson med 156 kg sammenlagt.

Mellom jenter, i 40 kg klassen vant Nora Kristine Haugland gull med sammenlagt resultat 57 kg. Lea Berge Jensen vant gull i 49 kg klassen med 65 kg i sammenlagt. Sølv gikk til Eline Høien i 55 kg klassen. Hun klarte 100 kg sammenlagt som var forskjell i tre kilo fra 1.plass. Lisa Sigveland tok bronse i 49 kg klassen med 43 kg sammenlagt.

Junior: 2 gull.

Even Matnisdal i 73 kg klassen med 185 kg sammenlagt og Hans Gunnar Kvadsheim i 109 kg klassen med sammenlagt resultat 240 kg.

Senior: 2 gull og 1 sølv.

Lene Garvik vant gull i 59 kg klassen med 108 kg sammenlagt og Katharina Øye vant gull i 64 kg klassen med sammenlagt resultat 118 kg.

Jone Vigrestad tok sølv i 109 kg klassen, og det ble 248 kg sammenlagt.

Veteran: 4 gull.

Johnny Sandve tok gull i +109 kg klassen M3, og det ble 179 kg sammenlagt. Ronny Matnisdal tok gull i 81 kg klassen M2 med sammenlagt resultatet 270 kg. Gullmedalje gikk også til Ørjan Hagelund som løftet i 109 kg klassen M1. Sammenlagt resultat 254 kg.

Den 4. gullmedalje tok Larisa Izumrudova i 76 kg klassen K2. Det ble 126 kg sammenlagt.

Bestemanspremie:

Ronny Matnisdal vant bestemanspremie både i veteran og i seniorklassen.

Ørjan Hagelund kom på tredje plass i veteranklassen.

Eline Høien tok 3.plass i ungdomsklassen.

Hans Gunnar Kvadsheim er på 3.plass i juniorklassen.

Gratulerer alle med flotte prestasjoner!



Fra venstre til høyre: Lene H. Garvik, Katharina Øye, Eline Høien og Larisa Izumrudova



Anton Brundtland Gustavson



Fra venstre Even Matnisdal og Ronny Matnisdal



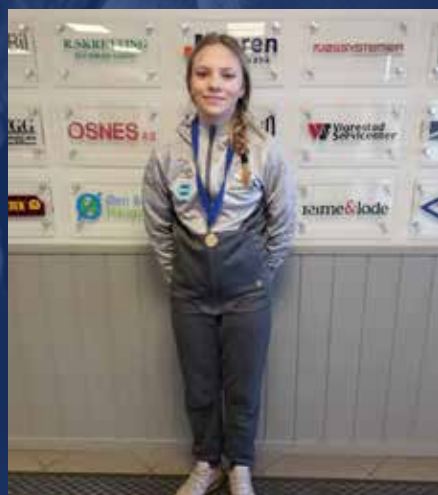
Hans Gunnar Kvadsheim



Johnny Sandve



Jone Vigrestad



Lea Berge Jensen



Lisa Sigveland



Marius Løge med rykk 45 kg.



Nora Kristine Haugland



Sondre Friestad



Ørjan Hagelund

REGIONS MESTERSKAP I VEKTLØFTING 2022.

Årets Regions Mesterskap ble arrangert av SVK i Stavanger 22. oktober. 30 løftere kjempet om medaljene. Vigrestad IK stilte med 8 utøvere og reiste hjem med 4 gull, 2 sølv og 1 bronse.

Ungdom.

Nora Kristine Haugland tok gull i 49 kg klassen.

Vektklassen 55 ble vunnet av Lea Berge Jensen, mens Lisa Sigveland ble nr. 2

Eline Høien løftet i 59 kg klassen. Hun vant både i sin vektklasse og bestemanspremie.

Thor Engelsvoll debuterte med bronse i 67 kg klassen.

Junior.

For Hans Gunnar Kvadsheim ble det også gull i vektklassen +109 og bestemannspremie.

Senior.

Etter pause debuterte Anna Tolås Omdal med sølv i 64 kg klassen, mens Ingvild Hyldmo Sandvold kom på 4.plass.

Gratulerer alle med veldig gode prestasjoner.

NM UNGDOM VEKTLØFTING 2022

Årets Ungdom NM 2022 ble arrangert i Vigrestadhallen 5. november, og det ble skarp kniving om gull, sølv og bronse i de forskjellige vektklasser. 50 løftere kjempet om medaljene. Vigrestad IK stilte med 9 løftere: Nora Kristine Haugland, Lea Berge Jensen, Eline Høien, Lisa Sigveland, Svein Surdal, Ruben Skjørestad, Nawat Mangmee, Sondre Friestad og Anton Brundtland Gustavson.

I 49 kg klassen tok Lea Berge Jensen sin første NM gull med sammenlagt resultatet 95 kg. Nora Kristine Haugland kjempet hardt mot andre plass, og det ble sølv med sammenlagtresultatet 73 kg.

I 55 kg klassen vant Eline Høien sin 5.NM gull. Sammenlagtresultatet 114 kg. Det var hard konkurranse mot 2.plass for Lisa Sigveland, men til slutt ble det bronse med sammenlagtresultatet 64 kg.

Svein Surdal og Ruben Skjørestad debuterte med gull i sine vektklasser. Svein i 49 kg klassen med sammenlagtresultatet 54 kg, mens Ruben i 55 kg klasen med sammenlagtresultatet 73 kg.

I vektklassen 73 kg fikk Nawat Mangmee en hederlig syvendeplassering. Han klarte fem av de seks løftene som gav 103 kg i sammenlagt.

Anton Brundtland Gustavson satset på å vinne 89 kg klassen, men det var dessverre ikke helt godt for han i rykk. Han misset alle tre løftene og fikk derfor ikke noen resultat. Han løftet bra i støt, men det ble ikke noen plass denne gangen.

Med sammenlagtresultatet 129 kg tok Sondre Friestad sølv i 96 kg klassen.

Takk for innsats. Gratulerer så mye alle sammen: Løftere og trenere!

NM SENIOR VEKTLØFTING.

Årets Senior NM 2022 ble arrangert i Skien, Skienshallen 22.-23.juni, under NM veka. 88 løftere kjempet om medaljene, hvorav 3 herrer og 9 damer fra Landslaget kjempet om Kongepokalene, denne kampen i egen pulje var sendt direkte på TV.

Vigrestad IK stilte med 7 løftere: Lene Garvik, Ronny Matnisdal, Roy Sømme Ommedal, Ørjan Hagelund, Kim Helge Boltfjord Moe, Tord Gravdal, Hans Gunnar Kvadsheim, og de gjorde sine saker bra.

Lene Garvik deltok for første gang på NM Senior og havnet på 5.plass i 59 kg klassen. Hun rykket 56 kg, og det ble ny "pers" med 2 kg, støtet 71 kg og satte ny personlig rekord i sammenlagt med 127 kg.

Ronny Matnisdal prøvde å slå sin egen senior rekord i rykk (128 kg) som ble satt i januar i år, men det ble dessverre "bom" denne gangen. Han rykket 126 kg og støtet 144 kg som best. Ronny ledet klassen sin før siste 81 kg-mann som løftet i TV-puljen. Etter at resultater vært sett sammen, viste det at Ronny Matnisdal kom på 2.plass. Sammenlagtresultatet 270 kg som er 1 kilo mindre enn 1.plass.

I 96 kg klassen ble det bronse medalje til en småskadet Roy Sømme Ommedal med rykk 110 kg og støt 125kg.

Ørjan Hagelund og Kim Helge Boltfjord Moe løftet i 102 kg klassen.

Det var veldig tett konkurranse i denne klassen.

Ørjan Hagelund tok bronse med rykk 115 kg og støt 140 kg. Sammenlagt ble det 255 kg som er 1 kg mindre enn 2. plass men 1 kilo mer enn 4.plass.

Kim Helge Boltfjord Moe fikk 7.plass med rykk 109kg - støt 136kg. Sammenlagt ble det 245 kg som er 2 kg mindre enn 6. plass men 4 kilo mer enn 8.plass.

Tord Gravdal og Hans Gunnar Kvadsheim deltok i 109 kg klassen. 50% av deltakerne i klassen hadde trukket seg, og det ble en ren VIK konkurranse om sølv og gull. Tord løftet 115 i rykk og 152 i støt – 1.plass, Hans Gunnar 112 i rykk og 135 i støt – 2.plass.

Gratulerer alle sammen! Takk for god innsats!



Kim H. B. Moe med rykk 109 kg



Lene H. Garvik med støt 71 kg



Ronny Matnisdal med støt 144 kg



På pallen: Roy Sømme Ommedal på 3.plass sammen med Daniel R. Erichsen fra Tønsberg-Kam. på 1.plass og Thomas Malmo fra Leangen AK på 2.plass



På pallen: Tord Gravdal på 1.plass sammen med Hans G. Kvadsheim 2.plass



På pallen: Ørjan Hagelund på 3.plass sammen med Erlend Raastad fra Grenland AK på 1.plass og Børge Aadland fra AK Bjørgvin på 2.plass

NM-5 KAMP.

Årets NM-5 kamp 2022 ble arrangert i Stavernhallen 17.-18. september.

5-kampen består av de klassiske løft, rykk og støt + 3-hopp med stille start og samla bein, 40 meter sprint med liggende start og kulekast bakover hodet med begge hender. Den enkeltes resultater gjøres om til poeng som tar hensyn til løfting, kast, sprint, 3-hopp.

Det konkurreres i aldersklassene 13-14 år, 15-16 år, 17-18 år 19-23 år, 24-34 år og over 35 år, samt var det også kamp mellom lag i aldersklassene 13-18 år og over 18 år.

81 løftere var påmeldt. Vigrestad IK stilte med 9 løftere, og reiste hjem med 1 individuelt gull, 1 individuelt bronse og lagsølvmedalje.

Det var hard konkurranse i aldersklassen kvinner 13-14 år. 7 jenter kjempet om medaljer, blant annet 4 jenter fra Vigrestad IK: Eline Høien, Nora Kristine Haugland, Lea Berge Jensen og Lisa Sigveland. VIK's jenter konkurrerte også i lag, aldersklasse 13-18 år.

Eline Høien satset skikkelig for å vinne denne gangen også og havnet til slutt på 1.plass med 579,47 poeng. Lea B. Jensen gjorde godt innsats og tok 3.plass med 512,17 poeng. Nora K. Haugland viste imponerende god form i de klassiske løft, men i andre øvelser var det ikke helt dagen for henne.

Poengsummen 407,04 og 5. plass denne gangen. Lisa Sigveland gjorde det også innsatsfullt på sine saker, men det vart 7. plass denne gangen med 350,87 poeng.

Totalt kom laget på sølvplassen med forskjell på nesten 227 poeng fra 1. plassen.

To nybegynnere Svein Surdal og Ruben Skjørestad debuterte i aldersklassen gutter 13-14 år. De løftet bra både i rykk og i støt, og ikke minst gikk det bra i 3-kamp. Det var hard konkurranse i denne aldersklassen også, og det ble 7. plass til Ruben med 476,87 poeng og 9. plass med 396,27 poeng til Svein av 10 deltakerne.

Hans Gunnar Kvadsheim løftet godt og "perset" seg med 4 kg i støt til 140 kg. Han gjorde også god innsats i 3-kamp øvelser, men det ble 7. plass denne gangen med 706,42 poeng i aldersklassen menn 19-23 år.

Katharina Øye "perset" i både i rykk og støt og satsets på å kvalifisere seg til NM Senior 2023.

Dessverre klarte hun ikke dette denne gangen og mangler bare 4 kg til sammenlagt i kravet. Hun jobba bra i 3-kamp øvelser også, men kun 7.plass av 10 deltakerne denne gangen. Katharina løftet i aldersklassen kvinner 24-34 år.

Tord Gravdal røk dessverre ut med tre mislykkede forsøk på begynnervekten i rykk og fikk ikke plassering i aldersklassen menn 24-34 år.

Det var veldig nervepirrende og spennende under NM 5-kamp. Mange gode og sterke løftere kjempet om plassering blant annet landslag utøvere. Løftere og trenere gjorde veldig god innsats.

NMJ 2022.

Fire gull og en bronse under NM Junior vektløfting 2022

Årets Juniors – NM i vektløfting 2022 ble arrangert i Trivselshallen i Sandane 09. april. 51 deltakere fra hele Norge kjempet om gull i de forskjellige vektklasser.

Vigrestad IK stilte med 6 løftere: Nora Kristine Haugland, Lea Berge Jensen, Eline Høien, Iselin Mehl Brekklus, Anton Brundtland Gustavson og Hans Gunnar Kvadsheim, og de utført meget bra løft.

13 åringer Nora Kristine Haugland og Lea Berge Jensen deltok for første gang på NM Junior og tok gull i sine vektklasser. De viste god form og forbedret sine personlige rekorder. Nora Kristine settet "pers" i rykk med 28 kg og i støt med 32 kg i 45 kg klassen. Sammenlagtresultatet 60 kg som er også ny "pers". Lea Berge settet to personlige rekorder i rykk med 35 kg og 37 kg og ny "pers" i sammenlagt med 79 kg. Hun løftet i 49 kg klassen.

Eline Høien kom på 1.plass i 55 kg klassen. Hun viste god konsentrasjon og satte tre personlige rekorder. Det ble 47 kg i rykk, 61 kg i støt og 108 kg i sammenlagt.

Anton Brundtland Gustavson debuterte i 81 kg klassen. Han satsets på å vinne sølv men kom til slutt på 3.plass. Anton rykket 74 kg og støttet 83 kg som best. Sammenlagtresultatet 157 kg.

Iselin Mehl Brekklus løftet i 76 kg klassen. Hun klarte fem av sine seks løft godkjent og ble stående med 44 kg i rykk og 57 kg i støt. Sammenlagtresultatet 101 kg og 5.plass.

Hans Gunnar Kvadsheim fortsetter med fin fremgang og gull i 109 kg klassen. Han klarte 111 kg i rykk som er en forbedring med 1 kg, "perset" seg med 4 kg i støt til 136 kg. Sammenlagt 247 kg var også ny «pers» med 5 kg.

Gratulerer alle sammen! Takk for god innsats!



Anton Brundtland Gustavson på 3.plass



Hans Gunnar Kvadsheim



Iselin Mehl Brekklus med støt 57 kg



På pallen fra venstre til høyre: Nora Kristine Haugland, Eline Høien og Lea Berge Jensen sammen med trenere Larisa Izumrudova (på venstre siden) og Tor Steinar Herikstad



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.

