



VINTER 2025

VIKNYTT

MEDLEMSBLADET FOR VIGRESTAD IDRETTSKLUBB



TRIPPEL GULL!

LES MER SIDE 7

HÅNDBALL

LES MER SIDE 24

FOTBALLEN

LES MER SIDE 42

**LEVERANDØR AV
SPORTSUTSTYR
TIL VIGRESTAD IK**



umbro

Lars Gaute Sport
sport 1

ET ÅR MED VEKST, FELLESSKAP OG

NYE MULIGHETER

2025 har vært et år preget av stor aktivitet, viktige investeringer og nye idrettstilbud i Vigrestad Idrettsklubb. Vi har tatt store steg videre – både på og utenfor banen – og det er takket være det sterke fellesskapet i bygda.

Et av årets høydepunkt var gjennomføringen av Vigrestad Bygg Cup, der over 300 lag deltok og skapte liv og røre på anlegget. Cupen viser hvilken kraft det ligger i frivillighet og lokal støtte. Dette gir barn og unge minner for livet.

Vi har også fullført byggingen av de nye fotballgarderobene – et etterlenget prosjekt som nå gir bedre fasiliteter for både spillere og trenere. Dette handler ikke bare om praktiske løsninger, men om å skape et miljø der barn og unge trives og blir værende. Vi håper garderobene kan bidra til å bygge en sterk garderobekultur – et sted der lagfølelsen styrkes, vennskap dannes og samholdet vokser.

Samtidig har vi lagt nytt gulv i den gamle hallen, noe som gir bedre opplevelser for alle som bruker hallen. Det utslitte gulvet er nå erstattet med et trygt og slitesterkt gulv – og det er ikke bare en teknisk oppgradering, men et viktig grep for å gi de minste i

klubben, et trygt og godt møte med idretten. Vi vet at gode aktiviteter, tilbud og positive opplevelser tidlig i idrettslivet er avgjørende for å beholde barn og ungdom i aktivitet over tid.

2025 har også vært året hvor vi har ønsket to nye idretter velkommen: volleyball og functional fitness. Dette utvider tilbudet vårt og gir enda flere muligheter for aktivitet og mestring – uansett alder og nivå. Her er det bare å henge seg på.

Samtidig har vi jobbet aktivt med planene for ny flerbrukshall og gitt innspill til kommunen om både plassering og størrelse. Vi håper på fremgang i 2026, og ser frem til å kunne tilby enda bedre fasiliteter for idrett og aktivitet. Vi har også ansatt Ann Helen Østrem som begynner også hos oss i januar 2026. Hun skal hjelpe oss med å skape masse aktivitet og løfte oss videre. Vi gleder oss til å presentere noen av prosjektene hun skal jobbe med.

Men det aller viktigste fundamentet for klubben vår er dugnadsinnsatsen. Uten den enorme innsatsen fra bygdas innbyggere – enten det er snekring, baking, billettsalg,

rydding, rigging eller trening – hadde vi ikke klart å drive klubben slik vi gjør i dag. Det er utrolig kjekt og givende å se hvordan folk stiller opp, gang på gang, med tid, krefter og kompetanse. Vigrestad IK er ikke bare en klubb i bygda – det er bygdas klubb. Vi bygger den sammen, og det er fellesskapet som gjør oss sterke.

Tusen takk til alle trenere, frivillige, sponsorer, tillitsvalgte, ansatte og medlemmer. Det er dere som gjør Vigrestad IK til en klubb for hele bygda – og som gir oss grunnlag for videre vekst og aktivitet i 2026 og årene som kommer.

Vi ønsker alle en riktig god jul og et godt nytt år!

Med vennlig hilsen
Erling Braut Ueland
Daglig leder



Vigrestad
Idrettsklubb
Postboks 20
4362 VIGRESTAD

Tlf: 51 43 44 00
post@vigrestad-ik.no
www.vigrestad-ik.no

Ansvarlig VIK Nytt:
Monica Stavnem Rød
og Erling Braut Ueland

Layout og
lag/spillerfoto
fotball:
SHB Foto

Trykk:
Jærprint AS

Lagbilder håndball:
Solveig Jåstad


Aarsland
M Ø B E L F A B R I K K A S

LAS VEGAS 2025

VM MASTERS

RONNY MATNINGSDAL

VERDENSMESTER!

RM-5

KAMP

2025



MATNISDAL Ronny Norge
på 1.plass sammen med
PERSSON Benny fra
Sverige på 2.plass og
BAINDURASHVILI George
fra USA på 3.plass

Ronny Matnisdal er Verdens mester i vektløfting masters 2025.

VM for Masters ble arrangert i Las Vegas dette året. Ronny Matnisdal løftet i 88 kg klassen M45 (45-49 år).

Han satte to nye veteran verdens rekorder i rykk med rekkefølge 128, 131 kg, som er også er ny norsk seniorrekord, og fulgte opp med 143 kg i støt som gir ny veteran verdens rekord sammenlagt med 274 kg.

Gratulerer med gode prestasjoner!

ÅRETS RM-5 KAMP 2025 BLE ARRANGERT I VOLLHALLEN 21. JUNI.

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 11-12 år, 13-14 år, 15-16 år, 17-18 år 19-23 år, 24-34 år og +35 år. Vigrestad IK stilte med 8 løftere, og reiste hjem med 3 gull og 4 sølv. Klara H. Høyland, Cecilie Waland og Hans G. Kvadsheim tok sølvmedalje i sine aldersklasser: Klara i 11-12 år, Hans G. Kvadsheim i 24-34 år og Cecilie i +35 år.

Aldersklassen 11-12 år menn ble vunnet av Rune Vold, mens Elias K. Engelsvoll, ble nr. 2. Det ble gull for jentene: Lea B. Jensen i aldersklassen 15-16 år og for Ingeborg S. Liland i 17-18 år. Det ble et fint stevne med mange gode resultater.





"FULL GASS" MED VEKTLØFTING PÅ VIGRESTAD

30. APRIL 2025 BLE DET ARRANGERT SERIESTEVNE PÅ VIGRESTAD DER NYBEGYNNERE I VEKTLØFTING DELTOK. DE LØFTET GODT OG IMPONERTE MED GODE RESULTATER.

Det ble også invitert nybegynnere fra Voll IL til dette stevnet. Denne klubben var kjent for sine sportlige prestasjoner i vektløfting for mange år siden, men for en eller annen grunn opphørte dessverre vektløfting å eksistere i denne klubben.

For ikke så lenge siden etablerte Kristian Hellen og hans kone Silvelin Hansen Hellen sammen med Ørjan Hagelund igjen vektløfting i Voll IL. Grunnet til dette var Silvelin sin visjon om ungdommene som faller ut av ballsporten på et visst nivå. Hun ønsker å gi disse ungdommene et tilbud, der de kan få mestringsfølelse, fortsette et aktivt idrettsliv og å være en del av det fantastiske miljøet i vektløfting.

Kristian Hellen og Ørjan Hagelund er to utøvere som begge deltok for Vigrestad IK, og i den tiden utførte dei mange flotte prestasjoner. Kristian hadde vært mange år

på landslaget, og har tittelen Nordisk mester. Ørjan har vunnet Norges premier i alle typer NM og er også bronsemedaljevinner i EM Veteran. Klubben er familien, de andre klubbene er slekten!



ÅRETS VETERAN NM 2025 BLE ARRANGERT I HITRAHALLEN 5. MAI. DET VAR 56 PÅMELDTE DELTAKERE DETTE ÅRET, OG DET BLE SKARP KNIVING OM GULL I DE FORSKJELLIGE VEKTKLASSER OG ALDERSKLASSER. DEN ELDSTE DELTAKEREN VAR 85 ÅR, OG YNGSTE VAR 35 ÅR GAMMEL.

Vigrestad IK stilte med 3 løftere: Larisa Izumrudova K3 (45-49 år), Cecilie Waland K2 (40-44 år) og Jon Peter Ueland M35 (35-39 år) og alle utført meget bra løft. Larisa Izumrudova tok gull i 81 kg klassen. Hun rykket 46 kg og støtet 62 kg som best. Samenlagtresultatet 108 kg.

Cecilie Waland vant i klasse 76 kg med Samenlagtresultatet 137 kg. Det ble 60 kg i rykk og 77 kg i støt som best.

Gullmedalje gikk også til Jon Peter Ueland som løftet i +109 kg klassen. Han løftet veldig bra og klarte 120 kg i rykk og 150 kg i støt. Samenlagtresultatet 270 kg. Takk for god innsatts og lykke til videre!



Bak fra venstre til høyre: Jon Peter Ueland sammen med trener Tor Staeinar Herikstad

Foran fra venstre til høyre: Larisa Izumrudova sammen med Cecilie Waland

GULL OG SØLV UNDER EM VETERAN 2025 2 - 10. MAI BLE EM MASTERS ARRANGERT I GOLLEM/DÜRRER, ALBANIA.

VIGRESTAD IK STILTE MED 2 LØFTERE: RONNY MATNISDAL M3 (45-49 ÅR) OG JON PETER UELAND M1 (35-39 ÅR).

Ronny ble Europamester i 89 kg klasse med ny veteran verdens rekord i rykk med 126 kg. Det var også ett forsøk på sammenlagtrekorder med å sette 148 kg i støt, men det ble noe tungt denne gangen. Ronny avsluttet støt med 143 kg og sammenlagtresultatet på 269 kg. Jon Peter tok sølv i +109 kg klasse med resultatene i rykk 120 kg, i støt 152 kg som best. Sammenlagt 272 kg. Gratulerer masse til begge! Lykke til videre!



MATNISDAL Ronny på 1.plass sammen med LEGONIDEC Christian fra Frankrike på 2.plass og ØSTHUS Ørjan fra Norge på 3.plass

UELAND Jon Peter på 2.plass sammen med MARTIROSIAN Sargis fra Austria på 1.plass og TAMOŠAUSKAS Raimondas fra Lithuania på 3.plass



Ingeborg Skjærpe Liland (på venstre side) 7.plass av 18 deltakere og Eline Høien 3.plass



Fra venstre til høyre: Larisa Izumrudova Vigrestad IK 2.plass, Margit Skjervheim AK Bjørgvin 1.plass, Ronny Matnisdal Vigrestad IK 1.plass, Børge Aadland AK Bjørgvin 2.plass



Kristian Ege på 1. plass sammen med Brede Tengel Lesto fra Tambar skjelvar IL på 2. plass



Hans G. Kvadsheim på 3. plass sammen med Ragnar G. Holme fra Tambar skjelvar IL på 1. plass og Sindre K. Nesheim fra AK Bjørgvin på 2. plass



VW

FIRE NYE NORSKE VETERANREKORDER AV RONNY MATNISDAL TIL VIGRESTAD IK.

Under årets Vestlandsmesterskap den 18. januar som var arrangert av Tysvær VK i Aksdal sette Ronny Matnisdal i 89 kg veteran klassen M45 fire nye norske rekorder, i rykk med 127 kg, 130 kg, i støt med 145 kg og sammenlagt med 275 kg.

Larisa Izumrudova løftet godt i 76 kg veteran klassen K45 og klarte alle sine seks løft med 47 kg i rykk og 61 kg i støt. Til sammen ble det 108 kg.

UNGDOM JENTER

Ingrid Emilie Haugland forbedret sine personlige rekorder både i rykk, støt og sammenlagt i klassen 45 kg. Det ble 31 kg. i rykk, 33 kg. i støt og 64 kg. i sammenlagt.

Det var god fortsettelse for Nora Kristine Haugland som deltok i 55 kg klassen. Hun løftet 43 kg i rykk og 53 kg i støt som best. Sammenlagtresultatet ble det 96 kg.

Lea Berge Jensen løftet i klassen 59 kg. Hun rykket 58 kg og støt 74 kg som beste resultat. Sammenlagt ble det 132 kg.

Klara H. Høyland debuterte med personlige rekorder i rykk med 22 kg. og 24 kg, i støt med 30 kg. Sammenlagt med 54 kg. Hun løftet i 64 kg klassen.

Ingeborg Skjærpe Liland deltok i 71 kg klassen. Hun klarte fem av sine seks løft godkjent og satte tre nye personlige rekorder med 59 kg i rykk, 75 kg i støt, sammenlagt 134 kg.

Eline Høien løftet 62 kg i rykk og 77 kg i støt som best. Hun prøvde å sette ny pers i støt med 80 kg. og klarte godt i vending, men det var dessverre "bom" i overstøt. Til sammen ble det 139 kg. Eline løftet i 71 kg klassen.

UNGDOM GUTTER

Thor Engelsvoll satt ny personlig rekord i rykk med 36 kg i første forsøk, men var dessverre ikke helt vellykket i de to andre forsøkene med 38 kg. I støt ble det ny personlig rekord i tredje forsøk med 47 kg, og det ble ny personlig rekord sammenlagt med 83 kg. Thor løftet i 81 kg klassen.

Oliver Andre Håland Stokkeland deltok i 89 kg klassen. Han løftet bra i rykk med 60 kg som best, men misset alle tre løftene i støt og fikk derfor ikke resultat sammenlagt. Så ble det ikke noen plass denne gangen.

I junior klassen gutter løftet Kristian Ege i 81 kg klassen. Han rykket 90 kg som beste resultatet og satt tre nye personlige rekorder i støt med serien 105 kg, 110 kg, 115 kg. 205 kg sammenlagt som er ny personlig rekord.

Senior Hans Gunnar Kvadsheim viste god form og fikk alle sine seks løft godkjent. Han rykket 119 kg og støtet 150 kg som best. Sammenlagt 269 kg i +109 kg klassen.

Gullmedaljene gikk til Larisa Izumrudova, Ronny Matnisdal, Lea B. Jensen, Eline Høien, Kristian Ege.

Sølvmedalje ble vunnet av Ingrid E. Haugland, Nora K. Haugland, Ingeborg S. Liland.

Klara H. Høyland og Hans G. Kvadsheim tok bronsemedaljer.

Thor Engelsvoll kom på fjerde plass.

BESTEMANNSPREMIE:

I veteran klassen menn vant Ronny Matnisdal mens Larisa Izumrudova kom på andre plass mellom kvinner.

Mellom ungdoms jenter ble andre plass til Lea Berge Jensen og tredje plass til Eline Høien.

Gratulerer alle med flotte prestasjoner!

Hans G. Kvadsheim på 2. plass sammen med Ragnar G. Holme fra Tambarskjelvar IL på 1. plass og Arnes Hrnjic fra AK Bjørgvin på 3. plass



Eline Høien Støt 81 kg



Lea B. Jensen Rykk 63 kg

NM SENIOR

I VEKTLØFTING 2025

VIGRESTAD IK STILTE MED 4 LØFTERE: ELINE HØIEN, EVEN MATNISDAL, ROY SØMME OMMEDAL OG HANS GUNNAR KVADSHIM.

Eline Høien og Even Matnisdal løftet første gang i stevne som NMS. Eline kom på 8.plass i kategori 64 kg med Samenlagtresultatet 142 kg. Hun rykket 63 kg som best, og i støt ble det ny personlige rekord med 79 kg.

Even tok sjette plassering i kategori 89 kg. Han satt to personlige rekorder, en i rykk med 117 kg, og en i sammenlagt med 252 kg. Resultatet i støt ble det 135 kg.

Roy Sømme Ommedal kom på 4.plass denne gangen i 96 kg klassen.

Resultatene hans 115 kg i rykk, 157 kg i støt som beste, i summen ble det 272 kg.

Hans Gunnar Kvadsheim tok sølv i +109 kg klassen med sammenlagt 274 kg. Han rykket 123 kg som best og satt ny personlig rekord i støt med 151 kg.

Takk for innsats og lykke til videre!

KLARTE KVALIFISERINGSKRAVET TIL NORDISK U&J

UNDER ÅRETS NM-5 KAMP KLARTE LEA BERGE JENSEN (63 KG KLASSEN) OG ELINE HØIEN (69 KG KLASSEN) Å KVALIFISERE SEG TIL NORDISK J&U 2025.

NM-5 kamp 2025 ble arrangert i Stavernhallen 13.-14. 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, og det ble også lagkonkurranse.

To Norgesmestre, Lea B. Jensen for jenter 15-16 år, Eline Høien for jenter 17-18 år og bronse medalje i samme klasse til Ingeborg Skjærpe Liland. Samme løfterne stilte i lagkonkurransen kvinner inntil 18 år og kom på 2. plass.

Kristian Ege møtte hard konkurranse i aldersklassen 17-18 år og kom på 6.plass.

Takk for innsats. Gratulerer!



NM5K 1



Vigrestad utøvere



Eline Høien Støt 73 kg



Hans G. Kvadsheim Støt 150 kg.



Ingeborg S. Liland Støt 75 kg



Tord Gravdal Rykk 105 kg



Kristian Ege Støt 116 kg

NM MIX-LAG 2025

Lørdag 14. juni ble det arrangert NM Mix lag for første gang, under NM-veka i Stavanger. Mesterskapet ble gjennomført i det store hovedteltet i Vågen, midt i Stavanger sentrum av samarbeid mellom Sør-Vestlandet vektløfterregion og Norges Vektløfterforbund. En del av NM Mix lag-finalen ble sendt på NRK i beste sendetid den lørdagens kveld.

Etter en spennende lagserierunde hadde det vært klart hvilke fem lag som er kvalifiserte for finalen.

- Tambarskjelvar IL
- Spydeberg Atletene
- AK Bjørgvin
- Hitra VK
- Larvik AK

Lag Larvik AK takket nei, og ifm. reglene neste lag på listen som var Vigrestad IK, fikk tilbudet om finaleplass.

Hvert lag består av fire utøvere, to av hvert kjønn. Klubbene kan i tillegg stille med en reserve av hvert kjønn på hvert lag. I lag konkurransen gjøres den enkeltes resultater om til poeng som tar hensyn til kroppsvekt og løfting i rykk og støt.

Alle lagene var jevn gode og satset på gull. Etter hvert som konkurransen gikk, ble kampen mer skarp og nervepirrende enn noen hadde forventet. Lagene hadde veldig tette resultater. Hvert løft var "verdt sin vekt i gull", og hvert poeng kunne flytte laget opp mot første plass. Den spennende og spente atmosfæren fortsatte gjennom hele konkurransen, noe som holdt trenere, utøvere og ikke minst, publikum i spektakulær ramme rundt arrangementet.

Vigrestad IK Mix Lag bestod av: Lea Berge Jensen, Ingeborg Skjærpe Liland, Eline Høien, Kristian Ege, Tord Gravdal og Hans Gunnar Kvadsheim, og alle gjorde god innsats.

Det var alt i alt et veldig vellykket mesterskap der løfterne sørget for spenning og meget god løfting. Og, (ikke minst) stjerneleder Tor Steinar Herikstad, funksjonærene, ildsjeler og andre som jobbet med å fikse fram dette mesterskapet, leverte også svært bra.

RESULTAT NM MIX LAG 2025

1. Tambarskjelvar IL – 1197,449 poeng
2. Spydeberg Atletene – 1103,493 poeng
3. AK Bjørgvin – 1090,552 poeng
4. Hitra VK – 1069,052 poeng
5. Vigrestad IK – 891,064 poeng



Lea B. Jensen Rykk 60 kg



Fra venstre til høyre: Trener Ann Beatrice Høien, Kristian Ege, Ingrid Emilie Haugland, Ingeborg Skjærpe Liland, Lea Berge Jensen, Eline Høien og trener Tor Steinar Herikstad.



Vigrestad IK på 3.plass (fra venstre til høyre) Ingrid Emilie Haugland, Ingeborg Skjærpe Liland, Lea Berge Jensen og Eline Høien sammen med Tambaraskjelvar IL på 2. plass og AK Bjørgvin på 1.plass



Ingrid Emilie Haugland Støt 32 kg



Ingrid Emilie Haugland på 3. plass sammen med Solveig Olsen Hitra VK på 2. plass og Ingrid Skag Skjefstad AK Bjørgvin på 1.plass



Ingeborg Skjærpe Liland Støt 74 kg

NM JUNIOR VEKTLØFTING 2025

ÅRETS JUNIORS - NM I VEKTLØFTING 2025 BLE ARRANGERT AV NIDELV IL I RANHEIMS HALLEN I TRONDHEIM 26. APRIL. DET VAR 47 PÅMELDTE, OG DET BLE SKARP KNIVING OM GULL I DE FORSKJELLIGE VEKTKLASSER OG I LAGKONKURRANSE.

Vigrestad IK stilte med 5 løftere. Det var fire jenter: Ingrid Emilie Haugland, Lea Berge Jensen, Eline Høien og Ingeborg Skjærpe Liland som også stilte i lagkonkurranse og en gutt: Kristian Ege.

I lag konkurransen gjøres den enkeltes resultater om til poeng som tar hensyn til kroppsvekt og løfting i rykk og støt.

Ingrid Emilie Haugland og Lea Berge Jensen tok bronse i sine vektklasser. Ingrid E. i 45 kg klassen med samenlagtresultatet 62 kg. Lea B. i 64 kg klassen med samenlagtresultatet 125 kg. Ingeborg Skjærpe Liland og Eline Høien deltok i 71 kg klassen. Ingeborg S. hadde to mislykket forsøk i rykk. I følge reglene måtte hun få godkjent det tredje forsøket for å få resultat i første øvelse "Rykk" og fortsette kampen videre mot plassering. Heldigvis klarte hun det og løftet godt i støt. Eline løftet bra i rykk, men fikk dessverre ikke noen

resultat i støt siden hun mistet alle tre løftene. Da var det dessverre ikke noen plassering denne gangen for Eline, mens Ingeborg S. Liland kom på 3.plass.

Kristian Ege vant bronsemedalje i 89 kg klassen med samenlagtresultatet 212 kg.

I lagkonkurranse gikk også bronse medaljer til Vigrestad jentene, blant annet Ingrid Emilie Haugland, Lea Berge Jensen, Eline Høien og Ingeborg Skjærpe Liland.

Gratulerer alle sammen! Lykke til videre!



Eline Høien Rykk 60 kg



Kristian Ege på 3. plass sammen med Olai Slagstad Aamot fra Tambaraskjelvar IL på 2. plass og Teo Martinus Mork-Tøvik fra Hitra VK på 1.plass



Lea Berge Jensen Rykk 57 kg

130 BARN I SVING!



Allidretten og Miniklubben er godt i gang med ny sesong, og med 130 barn i sving hver uke blir det høy aktivitet og mye god stemning! Nå er det barna på årskullene 2021, 2020, 2019 og 2018 som går på Allidrett. I år har vi to kull på Miniklubb, 2022 og 2023. På miniklubben får vi god hjelp av foreldrene som er med inne på treningene for å skape en trygg start for de små. På nyåret vurderes det oppstart også for 2024 kullet.

Nylig har Allidretten arrangert «Lek og aktivitetsdag» for oss og våre samarbeidsklubber; Varhaug IL, Brusand IL og Orre IL. Vi hadde mange kjekke aktiviteter i både gamlehallen og den store hallen, med premieutdeling til slutt. Til våren er det aktivitetsdag hos Brusand IL som står for tur.

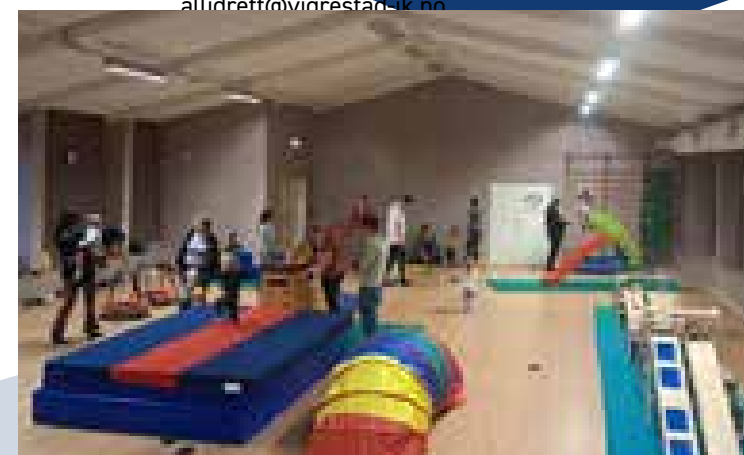
Trenerene våre har planlagt for en kjekk sesong. Der vi er innom ulike ballspporter, turn, mye lek og bevegelse, refleksløype. m.m. Når været spiller på lag nytter vi anledning til å være ute med blant annet akebrett eller sykkel. De eldste gruppene har også vanntilvenning i svømmehallen på Storskulen.

Vi synes det er veldig kjekt at så mange barn ønsker å delta, og spesielt takk til gode foreldre som stiller opp som trenere!

Mvh
Styret i Allidretten



allidrett@vigrestad-ik.no



	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
16.45-17.30	2019	MINIKLUBBEN 2021 16.30-17.15	2019	2018
17.45-18.30	2018	MINIKLUBBEN 2020 17.15-18.00	2017	



KAREN STOKKELAND



JUNE GJERSDAL



VÅRE SPILLERE 2025

Damelaget består i år av ein gjeng med nye, returnerte og «gamle» spelara. Det er ein gjeng med mykje liv og god gang på trening, og ikkje minst godt humør.

I år har me rykka opp til 4. divisjon, og har fått ein litt trå start der. Men, kampene er jevne og me viser at me kjemper godt som lag! Trenerteamet ser fram til ein kjekk sesong, med mykje fart, spel og løye!

Trenere Eline Vold og Solveig Arvesen



MARI ANIKSDAL



MARIELLE ARVESEN



ASTRID ELDBJØRG HÅLAND



EMMA BØCKMAN



LENA BØCKMAN

HANDBALL



LISBETH LYGREN



HENRIETTE FLÅTEN



HELLE HEGELSTAD



ALEKSANDRA ÅRDAL NESVIK



GINA RISDAL



HANNE HAUKLAND



ANDREA VOLD



CAMILLA RISA



ELINE VOLD

Sola Betong

BØ
MADLAND
GULV & MALINGREMA 1000
VIGRESTADJæren
sparebankOSNES AS
FORSKALING & ELEMENTMONTERING
Tlf: 922 26 999Øen &
Haugstad AS
Forskaling - Gulvstøp - Monteringer

SOLA BETONG

FORSKALING
Jæren
Klubber

FIRESAFE

SI BYGG

Vigrestad
Servicenter as
LANGGT. 50 - 4369 VIGRESTAD
Best DBSBOBYGG
JÆRENR. SKRETTING %
KJØTTFORRETNING
DELKATSESS
DELKAPASIT
4369 VIGRESTAD Tlf: 91 44 02 14

TJENS LAND

JOAR BYGG AS
NORSK OVERFLATE TEKNIKK

NOT

MORENE
PRODUKTER AS

EKS-SERIE

Hå Element

Jærbladet

bruus

NorEngros

ÅRDAL
FORSKALINGave
SYSTEMER
ELEKTRO VARMEPUMPER SOLCELLER

OGNA SYEIS

PB
PIZZABAKERENFJØSSYSTEMER
Bonden og dyrenes førstevalgØgna
CampingSparebanken
NorgeVMV
Produktion ASVIGRESTAD
BYTTORJærmester
BYGGEN MED KOMPETANSEFARGERIKE
Hålsørenenorikon as
GJENNOMFØRINGSLETTINGMøller B
Egersund

Secant

VIGRESTAD IK ER SERTIFISERT PÅ NIVÅ 1

VIGRESTAD HAR SERTIFISERT SEG PÅ NIVÅ 1. «NÅ GLEDER VI OSS
TIL Å GÅ I GANG MED Å PLANLEGGE FOR NESTE SESONG»

«Nå gleder vi oss til å planlegge for neste sesong» lød det fra lederen i håndballgruppen på Vigrestad etter utdeling av diplom, som bevis på fullført nivå 1 i Klubbhuset, på årsmøtet

Vigrestad har jobbet jevnt over tid og sitter igjen med gode erfaringer fra arbeidet med klubbhuset. De hadde mye på plass fra før av, men har brukt tiden godt til å systematisere og forbedre de rutinene de allerede hadde på plass.

Vi har stilt noen spørsmål til Vigrestad for å få høre litt om deres tanker rundt arbeidet med klubbhuset:

Hvordan har dere organisert klubbhusarbeidet?

Det er vi (Gunn og Elin) som har hatt hovedansvar for dette arbeidet. Vi har hatt rutiner på turneringer, dagnadsarbeid o.l., men de har aldri vært satt i system. Vi begynte å jobbe med det som styret allerede hadde, forbedret dette og la til det som manglet. Vi har hatt gjennomgang med resten av styret på styremøtene på det skriftlige og endret underveis.

Hvordan tror dere at arbeidet med Klubbhuset kan bidra til en bedre klubbhverdag?

Med strukturen fra Klubbhuset er det nå mer oversiktlig hva styremedlemmene sine oppgaver er. Vi tror at det vil føre til en større trygghet i vervet, samt det vil bli lettere å rekruttere frivillige til å takke ja til styreverv.

Hvordan vil medlemmene deres merke at dere har blitt en klubbhusklubb?

Vi tror at trenere og medlemmer vil merke at styret jobber mer strukturert ilt året. Vi har brukt mye tid på sportsplan og rekrutteringsplan, og kommer til å bruke disse aktivt fremover. Vi vil også endre logo på mail, hjemmeside og Facebook.

Hvorfor vil dere anbefale andre klubber å bli en Klubbhusklubb?

Vi var først skeptiske til det vi hadde vi hadde startet, men etter hvert som vi jobbet med oppgavene så vi mer og mer nytte av arbeidet. Vi er glade for at vi fullførte og ser frem til det vi tror vil bli en lettere hverdag for både håndballstyret og alle frivillige vi har med oss. Vi har hatt god nytte av Region Sørvest sine hjemmesider og fått god hjelp av Søndre, noe vi setter pris på.

Region SørVest gratulerer håndballgruppa i Vigrestad IK med vel gjennomført arbeid og oppnådd sertifisering!



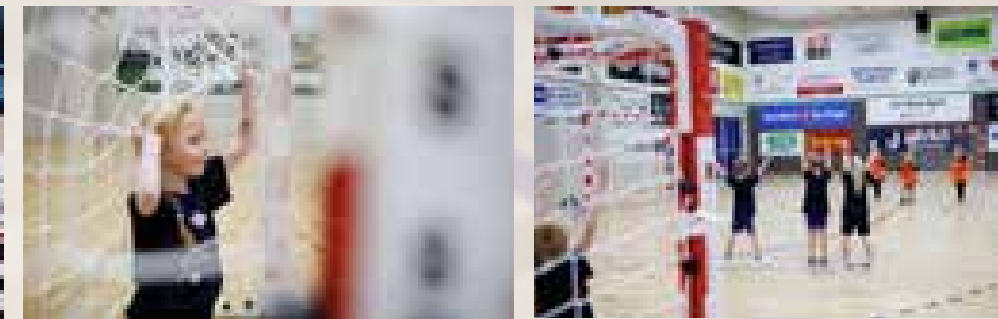
NYTT FRA HÅNDBALLSTYRET



Vi er nå i gang med en ny sesong i håndballen, og både smått og stort er i gang med turneringer og seriespill. Så kjekt!

Vi er en god gjeng i styret, med mange flinke folk. Stina, Tonje og Anne Marie kom inn som nye på årsmøte, og ellers består styret av Solveig, Ola, Elin Synnøve og Gunn.

Damelaget vårt spiller denne sesongen i 4 div. Me er stolte av dei flotte damene våre, og nesten alle spillerne er Vigrestad jenter og fra vår egen rekruttering. Denne sesongen har vi fått nye trenere, Solveig Arvesen og Eline Vold. Så kom i hallen og se disse flinke jentene i aksjon. Styret er veldig fornøyd med alle de gode og engasjerte trenerne vi har i håndballen. Heldige alle barn og voksne som vil spille håndball på Vigrestad i disse dager starter mange av våre trenere opp med Trener 1 kurs, dette arrangeres i Vigrestad hallen i samarbeid med Region Sør-Vest. Til slutt vil vi takke sekretariat, hallvakter, trenere og publikum for mange gode håndball øyeblikk på Klobben.



HÅNDBALLGØY!

Et sikkert høsttegn på «Klobben» har vært et gratis håndball-arrangement i forbindelse med oppstart for barnehåndballen 6-8 år, for lagene som skal spille Intersport 4 i løpet av sesongen. Arrangementet, som i sin tid begynte som «Birkeland Bruk Håndballskole» og strakte seg over to dager har i den senere tid blitt kuttet ned til en dag og omdøpt til «Håndballgøy». Dagen arrangeres i forbindelse med Håndballforbundet sin «Kast ballen»-kampanje på skolene i distriktet.

Alle 1. til 3.klassinger hadde mottatt invitasjon til å delta på årets «Håndballgøy», og på morgenen lørdag 27.september møtte 44 jenter og gutter møtte i hallen klar til innsats. Der ble de ønsket velkommen av håndballstyret som delte ut splitter nye «Håndballgøy» T-skjorter før start.

Alle deltakerne ble delt inn i fem grupper som rullerte på like mange forskjellige poster – her ble det øvet på ballkontroll, pasninger og skudd på håndballbanen, balanse og koordinasjon gjennom hinderløypa i gamle hallen, i tillegg til frisk luft i aktivitetsløypa utenfor. Hver av de fem gruppene hadde med seg damespillere som ledere og på hver post ble gruppene møtt av våre gode trenere fra barneavdelingen.

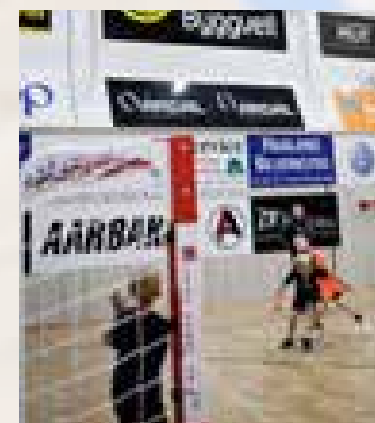
Etter halvannen time med bønn gass aktivitet smakte det veldig godt med frokostbrød, frukt og eplejuice for å fylle på med energi til resten av dagen!

Under kyndig kampløpelse fra damespillerne fikk alle avsluttet dagen med det som er mest gøy – nemlig å spille kamper! Med foreldre og familie på tribunen ble det kjempet både i angrep og forsvar til tiden var kommet for å avslutte for denne gangen!

Tusen takk til SI-Bygg som sponset T-skjorter til oss, til Vigrestad Konditori som sørget for at alle fikk en god og sunn lunch og ikke minst til våre fantastiske trenere og damespillerne som sørget for at alle 44 deltakere fikk en lørdag fylt med «Håndballgøy»

PS! «Håndballgøy» er den første introduksjonen til håndball for 6-åringene før de møter til sin første organiserte håndball-trening. Vi er glade for at hele 28 6-åringene meldte sin interesse for å bli med på håndball før den første håndballtreningen torsdag 16.oktober!

Håndballstyret





MINIHÅNDBALL 6

Etter høstferien startet 24 forventningsfulle 6-åring på håndball – og for en fantastisk gjeng de er! Det er en god miks av jenter og gutter.

Vi har allerede hatt tre treninger, og barna har virkelig fått kjenne på mestringsfølelse. Det har vært mye smil, latter og god stemning i hallen. Nå gleder de seg til første turnering, søndag 2.november.

Vi har allerede hatt tre treninger, og barna har virkelig fått kjenne på mestringsfølelse. Det har vært mye smil, latter og god stemning i hallen.

Nå gleder de seg til første turnering, søndag 2.november.



GUTTER 7

Vi startet opp med treninger etter høstferien og er nå kommet godt i gang. Veldig kjekt at det er hele 19 gutter som er med i år! En skikkelig fin gjeng som er ivrig på treningene og har god innsats. På treningene har vi fokus på blant annet ballkontroll, lagspill og lek. Vi kommer til å satse på minst 3 turneringer fremover, og det regner vi med blir høydepunktene for mange gjennom sesongen. Vi trenere gleder oss til å følge gjengen fremover!



JENTER 7

Me har hatt ein god oppstart med jenter 7, godt humør og kjekke treninger. Nå gleder vi oss til turneringer i vinter.



GUTTER 8

Gutter 8 er godt i gang med treningene og er ca 15stk. Guttene er ivrige, har godt humør og god innsats. Vi trener sammen med G9, noe som oppleves positivt for både barn og voksne. Gutta krutt gir alt på trening og vi ser frem til turneringene starter. En stor takk til foreldrene for godt samarbeid og støtte :)



JENTER 8

Vi er 11 flotte jenter på laget med 2 trenere.

3 turnering skal vi gjennom denne sesongen og vi storkoser oss på trening!

Amalie og Madeleine

**GUTTER 9****GUTTER 10**

Da va endelig sesongen igang,dette har vi gledet oss til.

Vi er 9 gutter på laget og trener 1 gang i uken.

Det er en veldig flott gjeng som støtter hverandre og har det gøy på trening.

Guttene viser utvikling både som lag og enkeltspillere.

Vi gleder oss til fortsettelsen.

Joakim og Monica.

JENTER 11

Dette har vært et innholdsrikt år. Vi har selvfølgelig spilt masse håndball, men også gjort mye annet gøy sammen. Det reiste enn gjeng inn til DNB arena og heia når herrelandslaget møtte Danmark, veldig stas! Flere samlet seg og fikk sett håndball VM for herrene på TV. Sammen med guttene, hadde vi en kjekk pizzakveld med litt underholdning. Vi fikk også gjennomført en foreldrekamp og deltatt på romjulsturnering! Sesongens høydepunkt må allikevel ha vært den første deltakelse på Hummel cup i Kristiansand. Jentene gir alt hver kamp og viser mye spilleglede. Veldig kjekt å følge med på kampene deres.

Anna, Janne, Gjertrud & Sandra

**JENTER 12****GUTTER 13/14**

Gutter 13/14 en gjeng med 14 gutter som viser innsatsvilje, engasjement og glede for håndballen. Laget ble slått sammen før denne sesongen, me spille både i G13 og 14 serien.

Gjennom sesongen ska me jobba med å videreutvikle grunnleggende ferdigheter, forståelse for spillet og godt samarbeid på banen. me vil framover ha fokus på lagånd,

respekt og fair play, samtidig som vi skal ha det gøy både på trening og i kamp.

Me ser frem til mange spennende kamper og gode opplevelser sammen.

Hilsen
Janne & Ola Tore & Elisabeth & Mette





J14 - SAMHOLD OG SPILLEGLEDE

Denne sesongen har vi slått sammen 2012- og 2011-årgangen, og det har blitt et solid og sammensveiset lag. Jentene viser stor treningsvilje, godt samspill og ekte spilleglede – både på trening og i kamp.

Det er en positiv og lærevillig gjeng som heier på hverandre, jobber hardt og stadig utvikler seg som lag. Vi ser frem til en sesong full av gode opplevelser og håndballglede!

Trenere: Ådne, Kjellaug og Monica

JENTER 15:

J15 er ein god gjengen med motiverte jenter som samles to ganger i veka for håndball. I tillegg til håndball er me heldig å ha styrketrening med Camilla, og jentene viser stor progresjon både i salen og på banen. Desse jentene bør de fylla godt med på fremover



GUTTER 16:

Vi er en gjeng på 14 gutter som består av kjekke ungdommer fra 08,09 og 2010 kullet. Vi trener to ganger i uka, hvor vi også samarbeider med damelaget. Oppstarten bærer alltid preg av at fotballsesongen er på slutten, så oppmøte på treningene er variable. Dialogen med fotballen har vært topp, så takk for godt samarbeid ift treninger og kamp for å legge til rette for at ungdommen kan drive med begge deler :)



Det er en gjeng med gutter som har god innsats, stå på vilje og et ekstremt godt humør. Treninger og kamper bærer preg av fremgang, latter og godt samhold.

VIL DU BLI STØTTEMEDLEM?



For hvert medlem vi får i klubben får vi støtte. Noe som gjør vi kan gi et bedre og bredere tilbud til barn og unge!

Vi bryr oss om Vigrestad og vil gjerne ha flere med på laget. Vil du være med? Fyll ut skjema og lever det til administrasjonen eller send det til: Vigrestad IK, postboks 20, 4369 Vigrestad.

Eller gå inn på www.vigrestad-ik.no og trykk på linken "bli medlem".

Ja, jeg vil bli støttemedlem i Vigrestad Idrettsklubb! Medlemsskapet blir automatisk fornyet med årspris kr. 300,- Faktura blir sendt på e-post.

Fornavn:

Etternavn:

Adresse:

Postnummer og sted:

Mobilnummer:

Fødselsdato:

E-post:

Eventuelle kommentarer:

Tusen takk!

ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER!
ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER!
ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER!



ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER!
ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER!
ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER!



Elektrofag Jæren
Autorisert elektroentreprenør
EL-PROFFEN
ORDNER OPP

WESTCO
 miljø

Simplicity
 PRODUCTION

Lars Gaute Sport
 sport 1

SpareBank 1
 SR-BANK

Aarsland
 MØBELFABRIKK AS

MR
 MÆLAND RØR

EXTRA
 Vigrestad

renta

jæren
 sparebank

Jæren
 Olje

Haaland
 tynnplate

Stavnem & Vigrestad AS
 Leverandør av stål, armering og byggevarer

HEGELSTAD AS

VIGRESTAD BYGG
 WWW.VIGRESTADBYGG.NO

SIREVÅG
 Mekaniske AS

MEDLEMSTALLET ØKER!

TRENINGSSENTERET GÅR SÅ DET SUSER OM DAGEN. MEDLEMSTALLET ØKER NOE SOM RESULTERER I AT AKTIVITET I BÅDE STUDIO, GRUPPETIMER OG GOLFSIMULATOR ER MEGET BRA.

På ekstraordinært årsmøte i høst ble det vedtatt at treningssenteret skal danne egen gruppe under Vigrestad Idrettsklubb, denne heter nå Functional Fitness. Det gir oss blant annet mulighet til å sende ivrige medlemmer på konkurranser. Utover det blir det ingen endringer, styret og ansatte blir det samme som tidligere.

I studio er det pågang fra tidlig morgen til sene kvelder, det er kjekt at så mange benytter seg av anlegget vårt. Winter is coming og mange trekker inn for å trene. Vi setter stor pris på alle som benytter seg av studioet vårt. Men med mer folk kreves også bedre rutiner og renhold. Takk for at dere rydder og tørker av utstyr etter dere. Det gjør det så mye mer innbydende for neste mann.

Vi har fornyet oss på noen områder som med en ny mølle i studio, men den aller største endringen er i gruppetimesal. Vi fjernet vegg mellom saler i vår for å gjøre det romsligere på gruppetimer. Men med dette så vi nye muligheter og vi har nå satt opp ett rack, samt ny mølle, romaskiner, stakemaskiner,

bike-erg, matte og sleder. Det gir instruktører nye muligheter i design av gruppetimer og åpner opp for flere treningsformer innen styrketrening. Saler er åpen for alle medlemmer når det ikke er gruppetimer, vi ser at dette allerede blir mye brukt.

Noen nye tilskudd blant våre ansatte har det også blitt i år, Noah Sama & Vette Hegelstad ble ansatt som studioverter i vår, Anita M. Siqveland gikk inn som løpeinstruktør på Run'n'core på onsdags ettermiddag. Hun deler denne timen med Kathrine Kristensen. Samt at Ann Helen Østrem er ny instruktør hos oss, hun finner du på Puls & Power i sal på tirsdager. Siri Lea Aniksdal er stadig vikar på zumba, hun er ett fyrverkeri i salen på onsdager.

Vi har også en ny gruppetime på tirsdags formiddag, Monica kjører Klubben Challenge kl. 08.30. Her kommer en inn med trøttetirsdags tryne og går ut med mestringstirsdags glis. Den følelsen er fantastisk og bør oppleves.

I golfsimulator er det stor pågang nå, Ingvar Sør-Reime er kontaktperson dersom noen vil bruke simulator eller delta på turneringer.

Advent er i anmarsj og vi kjører i gang adventskalender i år også, følg med på sosiale medier for mer

informasjon, her kan en vinne flotte premier.

Romjula 2025 har gruppeinstruktører ferie, da lades det opp til nytt år og nye muligheter. Men anlegget er oppe som vanlig, så alle som vil trene - kan trene.

Styret i Functional Fitness takker alle medlemmer for ett aktivt 2025, dåkke æ råde!! God jul og godt nyttår, vi gleder oss til å ta imot eksisterende og nye medlemmer i 2026.

Året starter med en kul happening torsdag 15.01.26, følg med på Facebook & Instagram...





Volleyballgruppa på Vigrestad starta opp i august, men har allerede rukket å bli ein god og solid gjeng. Vi er eit mix-lag som trener fast tirsdager og torsdager kl. 20.00. Vi som trener er ein god blanding av folk, både med kjønn, alder og nivå. Fokuset er mest spill og morro, krydra med litt teknikk og ulike spilløvelser. Nysgjerrig? Bli med på ein prøvetrening då vel

“**NYSGJERRIG?**
BLI MED PÅ EIN
PRØVETRENING DÅ VEL



Vigrestad Idrettsklubb

Klubbkolleksjon 2025

20%



UX Pro Tn Tee
Trenings t-shirt i polyester
Art.nr: 2510086/2
Størrelser: XS-XXL/120-160
Nett pris: 285,-/295,-



UX Pro Half Zip
Treningsjansett med gløttside
Art.nr: 2510086/2
Størrelser: XS-XXL/120-160
Nett pris: 559,-/619,-



UX Pro Slim Pant
Treningsbukse i smalt passform
Art.nr: 2510086/2
Størrelser: XS-XXL/120-160
Nett pris: 559,-/619,-



UX Pro Reg Pant
Treningsbukse i normal passform
Art.nr: 2510086/2
Størrelser: XS-XXL/120-160
Nett pris: 479,-/549,-



Flex Full Zip Hood
Jaske med hette i ermet polyester
Art.nr: 2410114/2
Størrelser: XS-XXL/120-160
Nett pris: 559,-/599,-



Roin Jacket
Regningsjakke
Art.nr: 2511199/2
Størrelser: XS-XXL/120-160
Nett pris: 1099,-/1099,-



UX Elite Coach Jacket
Treningsjakke med ermet polyester
Art.nr: 2502086/2
Størrelser: XS-XXL/120-160
Nett pris: 1799,-/1799,-



UX Pro Team Jacket
Fotballjakke med ermet polyester
Art.nr: 2510186/2
Størrelser: XS-XXL/120-160
Nett pris: 1099,-/1199,-



UX Pro Shorts
Kort spillershort
Art.nr: 2510086/2
Størrelser: XS-XXL/120-160
Nett pris: 285,-/295,-



Footless Sock
Fotballstrømper uten fot
Art.nr: 2502112
Størrelser: S-L
Nett pris: 199,-



UX Elite Bag 40L
Fotball og allround bag
Art.nr: 2502101
Størrelser: S
Nett pris: 479,-



Core Backpack
Fotball ryggsekk med innspart ballnett
Art.nr: 2502112
Størrelser: S
Nett pris: 249,-



LARS GAUTE SPORT



A-LAG

VI SKRIVER 27.10.2025 OG DET GJENSTÅR TO SERIEKAMPER AV ÅRETS SESONG I 5. DIVISJON AVDELING 1. FORELØPIG LIGGER VI PÅ EN FIN 6. Plass, OG HAR GODE MULIGHETER TIL Å TA 5. Plassen VISS DET GÅR VEIEN MOT SOKNDAL (B) OG NÆRBØ (H).

Selv om det tabellmessig ser bra ut for oss akkurat nå, har det vært en tøff sesong og det er få poeng som skiller topp og bunn i pulja. Omleggingen av seriesystemet før denne sesongen har vært merkbar, og akkurat nå ligger det an til at de fleste jærtagene (Nærbø, Varhaug 2, Voll, Klebe og Orre) rykker ned fra de to puljene. Vigrestad var heller ikke garantert ny kontrakt i 5. divisjon før seieren mot Austrått tre runder før slutt.

Årets tropp har bestått av ca. 20 spillere. Det er en fin gjeng, og miljøet er veldig bra. Noen spillere har vært skadet, noen har flyttet, og noen har kommet til i løpet av sesongen. Blant annet gjorde rutinerte spillere som Kristian Auestad og Mustak Bakhtyari comeback etter sommerferien, og har spilt hele høstsesongen. Anders Mæland har i løpet av sesongen passert 200 A-kamper for Vigrestad og Sander Hegelstad har passert 100 A-kamper. Flere nye juniorspillere har hospitert på treninger, og av dem har Jon Heien (keeper) og Ruben Årslund debutert i 5. divisjon. Kapteinsteamet har i år som fjor bestått av Jan Ove Osnes, Ronny Egelandsdal og Kristian Auestad.

Vi startet opp tidlig i januar, en lang sesong er nå snart over, og vi skal ta oss en nødvendig pause fra organiserte

fotballtreninger. I stedet skal vi trene alternativt og så om ikke lenge igjen begynne å forberede oss på ny sesong... Nivået i 5. divisjon har som nevnt blitt såpass bra og jevnt at det nå bare er lag som trener skikkelig og forbereder seg som har noe der å gjøre. Forhåpentligvis fortsetter stammen i årets A-stall også neste sesong, og så er det i tillegg ønskelig med noen spillere inn for å få en stor nok tropp og et slagkraftig lag.

Årets team med trenere, lagledere og hjelpere har fungert veldig bra. Stor takk til Lars Gaute, Kenneth, Bjarne og Jonas for samarbeidet!

Mvh
Tommy Knudsen, trener



FREDRIK ÅRSLUND



SANDER AANESTAD

VÅRE SPILLERE 2025



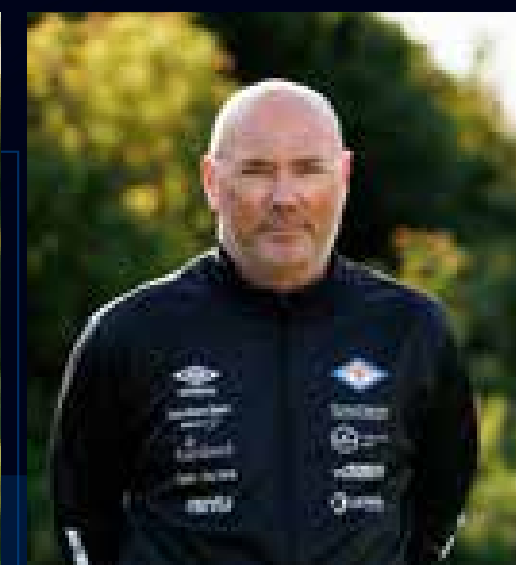
ADRIAN TORKILDSSEN



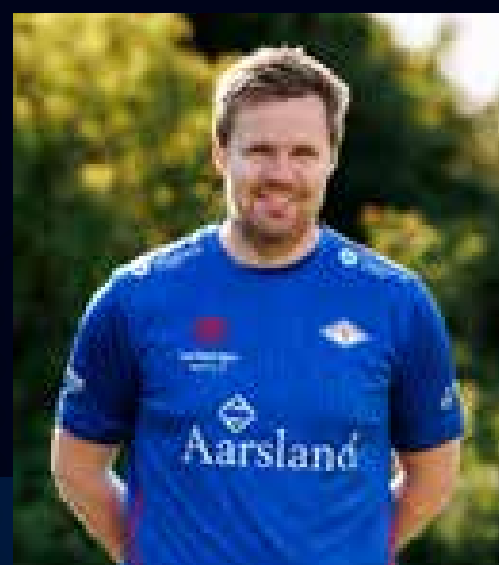
ØIVIND ARVESEN



TOMMY KNUTSEN



KENNETH TORKILDSSEN



SVEN MOI IMS



PATRYK JAKUB MARCZYŃSKI



LARS GAUTE BØ



JONAS ØVREHUS



RONNY EGELANDSDAL



TARJEI LODE



TORE AAMODT



ELIAS MÆLAND



JAN OVE OSNES



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 vinnnersjans. 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



ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER!
ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER!



ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER! ÅRETS TØYSEBILDER!



VIK-damene har hele sesongen vært på topp i 4.divisjon bredde. Damene har i skrivende stund 98 plussmål og 2 poengs ledelse til nærmeste utfordrer Vaulen. 2 kamper gjenstår og må vinnes om vi skal avslutte på topp. Vigrestad stadion har vore ett fort så langt. Ingen har tatt med seg poeng hjem etter besøk på det fantastiske anlegget her sør i Hå.

Vi har gjennom sesongen samarbeidet bra med både j17 og j15, noe som har gitt mange nye debutanter på a-laget. Totalt 26 spillere har spilt kamper dette året. Det gror bra på jentesiden og det blir spennende å se hva vi får til neste år. Håper vi kan juble for seier i avdelingen hjemme den 13.november. Det vi kan si og er sikre på er: God jul hilsen DT og damene.



LISBET LYGREN



ASLAUG OLTEDAL



MATHILDE VOLD



EMMA BØCKMAN



KINE SIQVELAND



KAROLINE BRAUT UELAND

VÅRE SPILLERE 2025



ODA OLENE AARSLAND



GINA RISDAL



KAJA APNESETH



DAG TELLEF RISDAL



HELLE HEGELSTAD



ASTRID ELDBJØRG HÅLAND



LIVA ULEKLEIV



MARIA OLTEDAL

FOTBALL LAGENE

2025

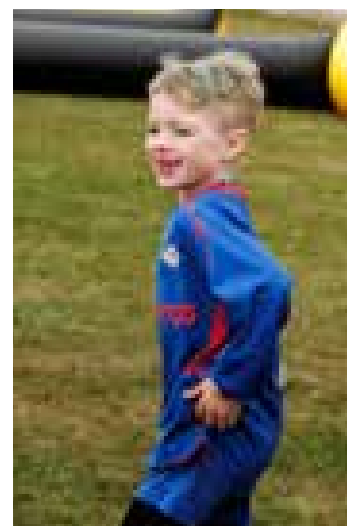
GUTTER 6

Vi har 16 gutter med imponerende god innsats og talent, som viser igjen allerede i denne gruppen. De lærer fort, er engasjerte og ivrige!

De ser ut til og bli et veldig imponerende lag for fremtiden. Vi har spilt noen turneringer, som Vigrestad Bygg Cup, Sirevåg Mekaniske Cup på Brusand og JTR cup på Varhaug, der de har fått kjenne litt på det og være med på kamp. Og nå gleder vi oss veldig til neste år da vi skal trene på, og spille flere turneringer. En god gjeng med vinnervilje som det blir spennende og følge videre!

Vi ser frem mot en ny spennende sesong!

Arild, Hans Hermann, Kjetil, Hans Ingve og Bjørn Øyvind.



JENTER 6



FOTBALL LAGENE

2025

FOTBALLEN

JENTER 7



GUTTER 7

Da var sesongen over for denne gang.

Det har vært en god gjeng med engasjerte gutter som har stått på på treningene.

Vi har hatt mye fokus på ballkontroll og teknikk å vi ser at guttene begynner å forstå meir.

Det har vært enn kjekk sesong å vi gleder oss til neste. Thomas, Anders, Osmund, Lars Kjetel å Monica.



Ekte, varme og tidløse bilder

FAMILIE | BARN | KONFIRMANT | BRYLLUP

**SHB
FOTO**

www.shbfoto.no

KLUBBEN TRENINGSSENTER				
Dag:	Klubber:	Tid:	Hvor:	Instruktør:
Mandag	10:00-10:45	Godt voksne	Solen	Monica
	17:15-17:45	Spinning 30	Sykkelhall	Monica
	18:00-18:45	Styrketraining	Solen	Linn Karén
	19:00-19:45	Styrketraining	Solen	Linn Karén
Tirsdag	06:00-06:45	Run & Core	Studio	Monica
	09:00-09:45	Klubben Challenge	Studio	Monica
	18:00-19:00	Push & Power	Solen	Ann Helen
	19:15-20:00	Coretraining	Solen	Ann Helen
Onsdag	06:00-06:30	Spinning 30	Sykkelhall	Linn Karén
	10:00-11:00	Styrke i lag	Studio	Ingvor
	17:00-17:45	Run & Core	Studio	Aslaug, Marthe og Kathrine
	18:00-19:00	Zumba	Solen	Git
Torsdag	10:00-10:45	Godt voksne	Solen	Monica
	17:30-18:15	Styrketraining	Solen	Linn Karén
	18:30-19:15	Spinning 45	Sykkelhall	Linn Karén
	19:15-20:00	Coretraining	Solen	Anna
Freitag	06:00-06:45	Morgenbadet	Studio	Monica

Påmelding på hjemmesiden og i appen idrettsOnline

Obs endringer kan forekomme

Betjent studio: mandag, onsdag og torsdag kl. 17:30-19:30 og tirsdag kl. 17:00-19:00



GUTTER 8
Det er en god gjeng med 26 gutter vi har med oss på laget. I år har vi spilt seriekamper for første gang, og her viser de ståpåvilje fra avspark, og helt til dommeren blåser av! Vi har også deltatt på flere turneringer dette året, og startet da med Grønt Gras på Frøyland. Deretter var det duket for Vigrestad Bygg Cup på hjemmebane, veldig gøy! Vi fikk også med oss Sirevåg Mekaniske Cup på Brusand, før vi avsluttet med JTR cup på Varhaug. Vi håper å se alle sammen på fotballbanen igjen neste år også!

Alf Ove, Arild, Eivind, Hans Ingve, Kim Tore, Lisbeth, Petter & Sandra





JENTER 8



GUTTER 9

En vellykket sesong er fullført. Vi har hatt to sterke lag, som gir god motstand til samtlige lag i serien. Som oftest ender det solid seier! Vi har fokus på å spille fin fotball som et lag, være positive og snakke oppbyggende til hverandre. Dette setter gode rammevilkår for ekte fotballglede hos alle - både spillere og trenere. Neste sesong skal vi i gang med 7er-fotball, og vi gleder oss!

Monica Gabrielsen, Kjetil Vold, Harald Tjensvoll, Lars Kjetel Siqveland og Johan Jakobsen.



JENTER 9

Dette er en fine gjeng med jenter som er med på fotball, trening mandagen med lek, øvelser, fotballspill og morro. Me har spelt mange jevne og gode fotballkamper med to lag. Etter sommeren begynte noen jente 10 år å trene med oss, det er jilt og me koser oss på trening. Me har våre på grønt gras og vigrestad byggcup.

Trenere,
Anders, Marianne og Brynjar.



GUTTER 11



GUTTER 10

G10 har hatt en kjempegod sesong. De har hatt fremgang både på trening og kamp. De blir stadig bedre som lag og gir aldri opp. Vi har også vært på flere turninger. Vi gleder oss allerede til neste år.

Trenerteamet



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.



FOTBALL LAGENE

2025

JENTER 11

Nå legger vi enda en sesong bak oss, og tar en velfortjent vinterpause. Jentene har stått på hver eneste kamp, fra start til slutt. Det er så kjekt å se på gjengen ute på banen! I år har vi deltatt på Vigrestad Bygg Cup, og det er skikkelig stas med turnering på eget idrettsanlegg! Vi har også vært på JTR cup. Det var en kald og våt opplevelse, men jentene hadde kjempe innsats. Den første cupen med overnatting fikk vi også gjennomført, og den gikk til Mandal på Lindesnes Cup. Det ble nydelig vær og topp stemning begge dager! Nå ser vi frem til 2026 og nye utfordringer med 9er fotball.

Alf Ove, Harald, Peder, Petter & Sandra



GUTTER 12

Det har vært en kjekk og lærerik sesong for Gutter 12, vår første med 9'er-fotball! Overgangen fra 7'er har bydd på nye utfordringer – større bane, flere spillere og mer løping – men guttene har taklet dette fint.

Vi er en ivrig gjeng på 15 gutter som har trent to ganger i uka gjennom hele sesongen. Innsatsen har vært topp, og det har vært kjekt å se hvordan laget har utviklet seg både sportslig og sosialt. I løpet av året har vi deltatt i tre turneringer: Norrøn Cup, Vigrestad Bygg Cup og Etne Cup. Alle turneringene har gitt oss gode opplevelser, mange mål og god stemning.

Nå ser vi fram til neste sesong, da tar vi steget opp til ungdomsfotball. Da blir det sluttspill, pokaler og enda mer spenning – og vi gleder oss stort til å kjempe videre sammen som lag! Heia Gutter 12

Petter, Jan Tore, Gabriel og Magnar





JENTER 13

13-jentene til Vigrestad IK er en flott og sammensveiset gjeng som har hatt en veldig god sesong så langt. De spiller i 3. divisjon, og har vist solid framgang både på trening og i kamp.

Før sommerferien landet de på 1. plass på tabellen, og før vi har spilt de siste 4 kampene ligger de på en sterk 3. plass. Det er et resultat av at jentene

er motiverte, gode til å spille fin fotball sammen – og ikke minst at de er kjempeflinke til å rose hverandre, både når det går bra og når det butter litt imot.

Tidligere i høst deltok laget på Vigrestad Bygg Cup, der de fikk prøve seg mot flere lag fra distriktet.

Nå ser jentene fram til turneringen Haugesund sparebank cup i slutten av

oktober. Der venter både nye motstandere og mye sosialt samvær, og laget gleder seg til turen.

Trenerne roser spillerne for innsats, samhold og ekte idrettsglede – en positiv og engasjert gjeng som gjør det kjekt å være en del av Vigrestad IK.

Marianne og Kristine



GUTTER 14

Laget spiller i 3 divisjon og er i skrivende stund på 2 plass på tabellen. Vi har etter en veldig god vår sesong der vi vant de fleste kampene fått tøffere motstand i høst, men står likevel ganske godt i øvre del av tabellen.

Laget har mistet noen spillere som gjør oss sårbare for sykdom og frafall, men guttene står på og har gode prestasjoner på banen.

Det er noen utfordringer på trenersiden der sykdom og jobb i Nordsjøen har gått utover treninger og kamper. Men sammen med noen foreldre har vi sydd sammen et opplegg som fungerer ut høst-sesongen i alle fall.

Ellers så er dette G14 laget som består av 13 og 14 åringer en god gjeng med masse talent og humør.



JENTER 14

I skrivende stund gjenstår 1 kamp av 2025 sesongen for J14. Dette året har vi vært 11 jenter på laget, når vi spiller 11er fotball byr det på litt utfordring. Heldigvis er det mange ivrige jenter på J13 som har byttet på å hjelpe oss på kampene. Sesongen startet med Nordsjøcup på orre i januar. I Mai var vi i Danmark på Ålborg city cup. Veldig kjekk turnering både på og utenfor banen. Her spilte vi sammen med J15 som også viste seg å være ett godt samarbeid. Ingen pokal med hjem, men mange fine fotballminner. I august var vi med på JTR cup på Varhaug . Ellers har vi hatt en fin sesong med både tap og seiere, heldigvis mest seiere:) Nå nærmer det seg en vel fortjent vinterferie før vi starter med blanke ark til våren.

Fotball hilsen trener teamet John Ingve, Sjur Morten og Marte



GUTTER 15

Bjarne jr. kom inn som ny trener for G15, det har våre veldig kjekt. Me starta oppkjøring med vintersesong, og gjorde en god vårsesong med 4 seirer og 1 uavgjort. Storkoste okke i lag med ungd.avd i Aalborg City cup. Det blei en litt tøff høstsesong for guttsne- me har stått på spilt god fotball, men resultatene har dessverre ikkje gått vår vei. Me har vore litt uheldige undervegs og mista fire spelarar midt i sesongen, men gutane har vist eit fantastisk pågangsmot og hatt god utvikling gjennom året.

Ekstra kjekt har det vore å sjå G14-spelarane som har steppa inn og gjort ein kjempeinnsats når det har trengst – stor takk til dykk!

Me avslutta sesongen med årets beste kamp og tre fortjente poeng – ein skikkeleg kanon avslutning! Guttane er ein kjekk, jille og samansveisa gjeng som heiar på kvarandre og skaper godt miljø både på og utanfor bana.

Heldigvis held alle fram til neste sesong – så me gler oss allereie til 2026!



JENTER 15

Vi startet året med å delta på Nordsjøcup med 2 lag. Her spilte vi sammen med Varhaug. J15 2010 er 9 jenter. Derfor trente vi og spilte vinterserien med Varhaug for å teste ut ett mulig samarbeid til serien startet. Dette fungerte godt med flere gode kamper i vinterserien der med vant mot Sandnes Ulf 3-1.

Varhaug valgte å ikke fortsette samarbeidet. Men vi tok sjansen på å melde oss på i 2 divisjon 11- er fotball. Vi har fått god hjelp av J14 og j17, slik at vi klarer å spille 11-er fotball hver kamp. Må takke disse spillerne, som har bidratt og gjort det mulig å stille ett så

godt lag i 2 divisjon. Vårsesongen gikk kjempebra der vi havnet på en sterk 3 plass. Igjen klarte vi å slå Sandnes Ulf. Sterk prestasjon av jentene.

I pinsen var vi i Danmark på turnering. Her spilte vi sammen med J14 fra Vigrestad. Det gikk veldig bra og mange gode kamper ble spilt. Kjempegodt samhold og utrolig gildt.

I skrivenes stund ligger vi på 4 plass høstsesongen 2 divisjon. Jentene blir bedre og bedre og imponerer stort. Selv om vi er få jenter på laget har utviklingen på spillerne vært meget bra. Vi har vært heldige med å få hjelpe J17 og damelaget med spillere til kamp. Her har de fått kamptrening og nye

utfordringer. Den siste måneden har J15 fått trene med damelaget. Dette har vært veldig bra og gitt inspirasjon til jentene. Takk til dametreneren Dag Tellef.

I slutten av oktober var hele laget på teambuilding i stavanger. Først på fangene på fortet, så flott restaurant.

Meget fortjent Hele fotballsesongen har gått over all forventning Gode resultater og bra utvikling. Utrolig pliktoppfyllende og gilde jenter å være trener for. Så er jeg heldig som har beste oppdame Solveig og medtrener Rosa i teamet. Takk for sesongen. Håper alle forsetter og tar en ny sesong.





GUTTER 19

Nytt G19-lag med sterkt engasjement og fair play i fokus. Klubben har denne sesongen fått et nytt G19-lag, bestående av spillere født mellom 2006 og 2009. Laget er en flott blanding av unge talenter og erfarne juniorer, som sammen har skapt et inspirerende miljø preget av samhold, innsats og ekte fotballglede. Spillerne viser stort engasjement både på trening og kamp, og motivasjonen er tydelig – her er det utvikling, lagånd og trivsel som står i sentrum.

I mai deltok laget på cup i Danmark, der de ikke bare leverte gode sportslige prestasjoner, men også ble hedret med Fair Play-pokalen. En sterk bekreftelse på lagets gode holdninger og positive innstilling – både på og utenfor banen. Vi gleder oss til å følge dette spennende laget videre, og se hvordan de fortsetter å bygge miljø og prestasjoner for fremtiden!



JENTER 17

J17 har i høst vert en god gruppe med totalt 16 spillere på trening. Til tross for antall har det vist seg at vi i flere tilfeller har hatt behov for hjelp. Da er det godt å vite at samarbeid mellom lag fungerer og vi har lånt med oss både fra J15 og Damelag iløpet av høsten. Poengfangsten har vært god selv om høsten startet med et bittert tap i løn mot Nærbø. Etter denne kampen har vi klart å avgjøre de fleste jevne kamper i vår favør, med unntak av en U borte mot Frøyland. Etter seier i siste kamp borte mot Bryne troner vi på topp i Nivå 3 avd 1.

Takk for innsatsen, Jenter.

I Sommer deltok vi og på Norway-cup. En opplevelse som kan anbefales. I gruppespill ble det seier mot Stord 3-0 i 1. kamp. Neste kamp endte 3-3 mot Træff. 3. kamp mot Tromsø endte med 3-0 tap. Dette gav oss kamp i B- sluttspill mot Fyllingsdalen. Vi taper en enormt jevn kamp 1-0. Etter dette hadde vi godt med tid til shopping, Tusenfryd osv.

En fantastisk sesong går mot slutten. En fornøyelse å få lov til å være trener for denne jengen. Håper å se flest mulig igjen neste sesong.



FOTBALL 2025 AALBORG CITY CUP



ME REISTE TIL AALBORG CITY CUP EN GODE GJENG – FODLE AV GODT HUMØR, LAGÅND OG FOTBALLGLEDE. DET BLEI SPÆLT MANGE KJEKKE KAMPER I GODT FOTBALLVÆR, OG ME KOSTE OSS FRA MORGEN TIL KVELD.

Ungane viste innsats, respekt og spilleglede, det har våre en fryd å sjå at de har heia på kverandre og representert klubben okka med stolthet.

Mange foreldre hadde tatt turen ner for å støtta laga fra sidelinjen.

Takk til bussjåfør Ronny, og ikkje minst de fantastiske trenarane og oppmennene/oppdamene okka. Dokke bruke tid og krefter på ungdommen, og det sette me utrolig stor pris på.

Me reiste heim fra Danmark med bagasjen full av jille opplevelser – både på og utenfor fotballbanen.



**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 i kafeen på Vigrestad Idrettsklubb.





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