



NOVEMBER 2020

Nr. 2 43. årgang

# Bilposten



**NYE  
BOLIGER**

Innholdsrik firemannsbolig med  
fantastisk beliggenhet og utsikt

Trearbeider  
pågår



illustrasjon

## Skoran 29-35 Sirevåg

**Leiligheter** 3-roms, BRA 79 m<sup>2</sup>

Moderne leiligheter med to soverom og to  
parkeringsplasser, hvor den ene er under tak.  
Innflytting våren 2021.

**Priser fra 2 748 000,-**

**VISNING: Ta kontakt for privat visning**

**Sted** Skoran 29-35, Sirevåg, Hå kommune

Trygg  
visning

**Kontakt** Kåre Vigdel, 916 00 086, kare.vigdel@blockwatne.no  
Les mer på [blockwatne.no/skoratuaa](https://blockwatne.no/skoratuaa)

 **OBOS**  
Block Watne

# Lars Gaute Sport

## sport 1

*Vi ønsker alle en riktig*

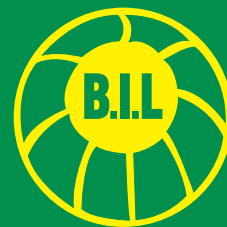
GOD

SOMMER!

Mæland Rør AS

51 43 73 01  
vigrestad@comfort.no

**comfort**



Per Kåre Fuglestad

Kjære lesere og medlemmer i Brusand IL

I skrivende stund har vi kommet til slutten av oktober. Eg og sittende styre har virket i litt over halvåret.

Det har mildt sagt vært et spesielt halvår, og det er en veldig vanskelig tid vi nå er inne i.

Etter en sommer og høst med lite smitte opplever vi nå igjen at koronasmitten øker og usikkerheten sniker seg inn. Det tikker inn informasjon om smiterekorder hver dag nå og myndighetene strammer inn reglene fortløpende. Vi vet ikke hvordan dette vil påvirke

aktiviteten i idrettslaget nå fremover mot jul og utover våren. Men vi fokuserer daglig på å kunne tilby en trygg og sikker arena for fysisk aktivitet for innbyggerne så lenge vi kan.

I tillegg til utfordringa rundt korona har vi hatt store problemer med medlemssystemet vi har brukt og oppdateringer av dette. Grunnet disse problemer er det mange som ikke har fått tilsendt medlemskontingenten ennå. Vi har nå nylig skiftet system og sender disse ut fortløpende. Håper på forståelse og beklager at dette kommer litt sent i år.

Som dere sikkert også vet så kommer deler av inntekter til organisasjoner, lag og foreninger gjennom private og offentlige støtteordninger og overføringer. Her har størrelse på klubb/lag stor betydning på hvor mye man får tildelt og derfor er det veldig viktig å ha så høyt medlemstall som mulig.

De senere år registrerer jeg at medlemstallet i Brusand Idrettslag har vært synkende, det må vi prøve å snu. Jeg vet at flere som er støttemedlemmer har falt ut av systemet, det er beklagelig. Jeg oppfordrer herved du som leser dette til å ta kontakt og støtt opp om idrettslaget ditt. Bli støttemedlem, det er utrolig viktig for idrettslaget

Jeg vil benytte denne anledning til å rose trenere, lagledere og alle med tillitsverv for en kjempe innsats i denne tiden som vi har lagt bak oss. Det har blitt en enorm ekstra belastning for dere. Det er enormt tidkrevende å legge til rette for trygg aktivitet i disse tider. Etter nedstengning av idrettslag og all aktivitet i mars så har flere av de tillitsvalgte ledere og styremedlemmer gjort en kjempe jobb.

Det er gått med mange lange kvelder på å lese seg opp på koronaregler, smittevernregler og retningslinjer som har endret seg nesten fra uke til uke. De har utarbeidet risikoanalyser, handlingsplaner og prosedyrer for å kunne starte opp igjen og drive med aktivitet.

Så langt har vi klart å få gang på nesten all aktivitet vi tilbyr. Det er bare noe senior idrett som ikke er kommet skikkelig i gang med sin sesong.

Gledelig er det også at vi nylig startet opp med yoga og det har blitt veldig godt mottatt med 25 aktive i snitt nå i oktober. Vi planlegger nå å utvide dette tilbudet.

Jeg vil også rette en stor takk til alle sponsorer og økonomiske bidragsytere som på tross av at en selv kanskje er i en vanskelig situasjon ser seg råd til å opprettholde støtten til idrettslaget. Det viser hvilken betydning frivillige lag og organisasjoner har i samfunnet.

Til slutt vil jeg bare si vi løfter i lag. Ta kontakt, bli støttemedlem, bli aktiv eller ta verv i idrettslaget, vi har plass til flere!

Hilsen Styreleder  
Per Kåre Fuglestad

## BRUSAND IDRETTSLAG

Ognahallen  
Salthelleren 1, 4364 SIREVÅG  
post@brusandi-l.no  
www.brusandil.no

### FORMANN:

NAVN: **Per Kåre Fuglestad**  
MOBIL: 917 09 449  
e-mail: per.kare.fuglestad@lyse.net

### NESTFORMANN:

NAVN: **Øyvind Sveinsvoll**  
MOBIL: 971 92 587  
e-mail: oyvind.sveinsvoll@lyse.net

### SEKRETÆR:

NAVN: **Merete Kvalbein Friestad**  
MOBIL: 482 43 464  
e-mail: meretkfr@online.no

### KASSERAR:

NAVN: **Alf Kåre Sirevåg**  
MOBIL: 905 98 900  
e-mail: alf.kare@online.no

### STYREMEDLEM:

NAVN: **Lene Qualbein Kverme**  
MOBIL: 991 04 850  
e-mail: lene.kverme@hotmail.com

### STYREMEDLEM:

NAVN: **Jan Gaute Friestad**  
MOBIL: 951 97 036  
e-mail: jangaute81@icloud.com

### LEDER FOTBALL:

NAVN: **Per Kristian Vold**  
TELEFON: 917 79 719  
e-mail: perkvold@gmail.com

### LEDER HÅNDBALL:

NAVN: **Elin Synnøve Siqueland**  
TELEFON: 467 75 278  
e-mail: elinsiqueland@gmail.com

### LEDER BARNEIDRETT:

NAVN: **Siv Tone Amundsen**  
TELEFON: 467 77 147  
e-mail: sivtone.a@hotmail.com

### DAGLIG LEDER:

NAVN: **Odd Egil Stokkeland**  
TELEFON: 51 43 85 09  
MOBIL: 419 33 456  
e-mail: post@brusandi-l.no

### TRENINGSENTERET:

NAVN: **Tove Anita Hellvik**  
TELEFON: 51 43 85 09  
MOBIL: 974 81 308  
e-mail: post@brusandi-l.no  
e-mail: tove.hellvik@gmail.com

### REDAKSJONEN:

**Elisabeth K. Husveg**  
Mobil: 906 63 152  
e-mail: ekhusveg@gmail.com

### Björg Ueland

Mobil: 971 61 413  
e-mail: bueland@akvagroup.com

### Egil Jostein Ueland

Mobil: 400 59 244  
e-mail: ueland@ueland.no



Elisabeth K. Husveg



Bjørg Ueland



Egil Jostein Ueland

## Første side Bil-posten

Takk til alle som sender inn bilder og stoff til BIL-posten! Det er veldig kjekt med godt engasjement! I skrivende stund holder vi på å gå over til helt ny leverandør for webtjenester, for å bedre kvaliteten på medlemssystemet, hjemmeside, registrering av dugnad, siste nytt fra Idrettslaget, mer brukervennlig og mye bedre egnet for Idrettslaget. Dette ser vi veldig frem til!

Ris/ros kan sendes Elisabeth

# Vekst med vekt på kvalitet !



Følg oss og på Facebook som holder deg oppdatert med nye priser hver uke på våre selvbetjente fyllestasjoner



# BRUSAND IL

## Klubbkolleksjon 2017



### AUTHENTIC CHARGE POLY JERSEY

103677 104 116/128 140/152 164/176  
003677 S M L XL XXL XXXL  
Color 2001: Black

240,-  
265,-



### AUTHENTIC CHARGE TRAINING SWEAT

133406 116 128 140 152 164 176  
033406 S M L XL XXL XXXL  
Color 2001: Black

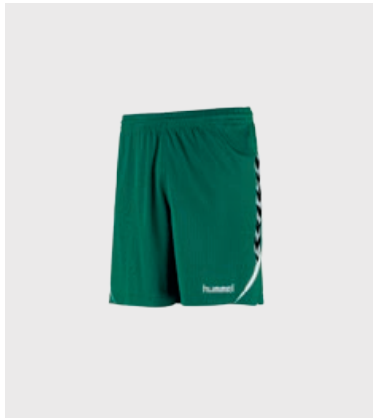
375,-  
415,-



### AUTHENTIC CHARGE ALL WEATHER JACKET

183049 116/128 140/152 164/176  
083049 S M L XL XXL  
Color 2042: Black/Black

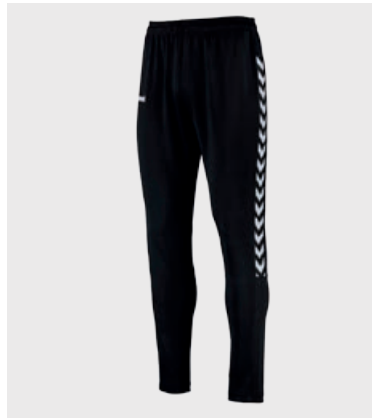
750,-  
750,-



### AUTHENTIC CHARGE POLY SHORTS

111334 116 128 140 152 164 176  
011334 S M L XL XXL XXXL  
Color 6140: Evergreen

200,-  
225,-



### AUTHENTIC CHARGE FOOTBALL PANT

137229 116 128 140 152 164 176  
037229 S M L XL XXL  
Color 2001: Black

300,-  
340,-



### AUTHENTIC CHARGE STADION JACKET

183050 116/128 140/152 164/176  
083050 S M L XL XXL XXXL  
Color 2042: Black/Black

900,-  
900,-



### AUTHENTIC SPORTS BAG

040957 S M L  
Color 2250: Black/Silver

225,-  
265,-  
300,-

### AUTHENTIC BACKPACK

040960 H44 x W30 x D19 cm  
Color 2250: Black/Silver

340,-



### TECH FOOTBALL SOCK

022413 6(28-31) 8(32-35) 10(36-40)  
12(41-45) 14(46-48)  
Color 6131: Evergreen/White

115,-



### TECH INDOOR SOCK LOW

021074 6(28-31) 8(32-35) 10(36-40)  
12(41-45) 14(46-48)  
Color 2114: Black/White

115,-

### TECH INDOOR SOCK HIGH

021075 6(28-31) 8(32-35) 10(36-40)  
12(41-45) 14(46-48)  
Color 2114: Black/White

115,-



# Golf



## Ogna Golfklubb

**Viste du at på Ogna er det en flott golfbane og at det er GRATIS å bruke.**

Anlegget består av:

- Hovedbane a'9hull. Her må man være medlem for å spille. Men du kan ta gratis kurs hvis du vil prøve.
- Korthullsbane a'6 hull. Denne er gratis for alle. Passer godt for juniorer og nybegynnere så vel som etablerte spillere - Ingen forhånds bestilling. I proshopens åpningstider får man lånt utstyr her.
- Drivingrange, her kan man trene på golfslag under tak, og flomlys. Køller kan lånes, men man må kjøpe rangebatter. Dette er også fritt for alle å prøve.
- Krokettbane. Denne er gratis for alle og du er velkommen til å prøve den. Køller kan lånes i proshopen (butikken)

Anbefaler familier og alle som vil prøve noe nytt å ta turen dit. Vil dere sitte ned og ta en kopp kaffe eller kjøpe en is er det også åpent for alle. Kjenner du noen andre som spiller golf er Proshopen eller et perfekt sted og kjøpe gave til ham eller henne. Golf spilles hele året untatt når det er snø, noe det er veldig lite av på Ogna.

**SIREVÅG**  
**Mekaniske AS**

Sirevåg Mekaniske har vært en av Brusand Idrettslag sine viktigste sponsorer gjennom mange år! Det er vi veldig takknemlige for!

Vi gratulerer Jens Thomas Kleven, Jan Tore Kleven og hele Sirevåg Mekaniske med 20 års jubileet den 2. November!



# HELLVIK HUS

---

*Bygg med glede!*

## Elektriske installasjoner skal utføres av fagfolk!

Det er altfor mange som tenker at man kan utføre el-installasjoner på egenhånd.

Vi har alle godkjenninger en elektriker trenger for å kunne utøve en el-installasjon.

Vi kan tilby alt innen el-installasjoner og el-kontroll i hjem, hytte og landbruk.

**Trenger du hjelp, ta kontakt**



**OGNA INSTALLASJON A/S**  
Registrert installatør

Tlf: 51 79 13 90 eller [einar@ognainstallasjon.no](mailto:einar@ognainstallasjon.no)  
[www.ognainstallasjon.no](http://www.ognainstallasjon.no)



Medlem av **elkonor**

# Fotball

# A-laget

**Trener John Garvik**

Det er lite som har skjedd fra vår side siden sist Bil-post, ingen kamper har blitt spilt siden 12. mars. Vi holdt i gang treningene frem til 14. sept. I håp om at det skulle bli lov å ha kontakt trening igjen, men det ble det ikkje åpnet opp for.

Litt status fra 2020 sesongen.

Det ble spilt 7 kamper og gjennomført 25 treninger. 23 spillere er blitt brukt i kampene.

Utmerkelser:	10 aktive år	Ole Haver – Eirik Tuen
	5 aktive år	Torbjørn Friestad Espen Friestad Kim Andre Garvik
	200 kamper	Eirik Tuen
	Treningspokal	Svein Inge Kråkenes Marius Karlsen Kim Andre Garvik Kristoffer Stokkeland Andre Nygård

Vi rundet av sesongen med en avslutningsfest hjemme hos meg, fantastisk gjeng å være i lag med både på treningsfeltet og sosiale treff.

Gratulera te dokke så fekk utmerkelse, så satser vi på at det blir mange som kjemper om utmerkelsene også neste år.

Neste sesong er så vidt i planleggingsfasen, men det ser bra ut allerede. Dei fleste fortsetter og slik det ser ut pr.nå så er vi 25 stk som er klar til 2021 sesongen.

Takker for i år og håper at det blir fotball neste år.

*Mvh John og Brynhild*



# Fotballstyret melder

I sist utgave av BIL posten hadde ungene så vidt fått startet opp med fotballtrening. Når vi nå skriver utgangen av oktober er nesten alt som det pleier for de små.

Antibac og avstand er ikke lenger unormalt. Det at det ikke blir noe avslutning i hallen tror jeg de yngste tar med knusende ro. Det viktigste er jo tross alt at de får holde på med det de liker best, nemlig å sparke fotball.

Regjeringen åpnet for kontakt trening for alle seniorlag til og med 4. divisjon, det betyr at vårt Alag per nå ikke har fått trent skikkelig i lag siden Mars.

Dugnadsåret 2020 har vært strålende. Vi må tross alt ta med oss det som er positivt. De aldersbestemte lagene har solgt kaker som bare det. Alaget har svingt malerkosten over det som er på Kvalbein. Og vi har stilt opp på Kystjegerløpet.

Hva 2021 vil bringe av utfordringer er det ingen som vet. Vi er i gang med planleggingen av neste sesong for store og små.

Det som er sikkert er at antibac og avstand nok blir med oss godt inn i neste år også.

Takk til alle frivillige og ufrivillige som har lagt ned en kjempeinnsats for oss i 2020!

*For fotballstyret  
Per Kristian Vold*

## Le Service AS



Lepanting  
Hageanlegg  
Kompoststrø  
4362 Vigrestad



Erik 982 46 915 Einar 982 46 916 Fax. 51 43 66 53



Kom innom kontoret vårt på Vigrestad!

# Fotball

# Jenter 7

Jenter 7 år startet opp med trening i august og var veldig klar etter en lang pause.

Det har vært en kjekke gjeng på 11 spillere som har vært på trening i høst. Det har vært en kjempe utvikling og vi har fått øvd oss litt på 5er fotball til neste sesong.

Vi fikk ikke deltatt på noen turneringer og da var det ekstra stas med bowling og pokalutdeling på stadion bowling på Bryne.

Vi gleder oss allerede til neste sesong.

*Hilsen trenerteamet  
Vibeke, Ronny og Ane*





egil@stikkaren.no | mob 481 82 999

Forskaling og støping • Betong- og trearbeid  
Salg og montering av element  
Forhandler og monterer Norsk Produsert Gjødsetank

**ODLAND AS**

4360 Varhaug • Tlf. 51 31 57 11 • 909 86 620 • kornelius@odlandas.no

# Fotball



## Jenter 8

Etter en turbulent vår/sommer med covid-19, var gjensynsgleden stor da jentene endelig kunne spille fotball igjen i August. Ti jenter starta opp på Kvalbein med femmerfotball, antibak og smittevernregler. Vi har hatt seirer og tap, men fokus på å ha det kjekt har vært det viktigste. Til sammen har vi hatt 6 kamper i høst. Noen kamper har de nesten «heia» bort motstanderne: **«Hvem skal vinne? Det skal vi! Hvem skal tape? Det skal de! Brusand ruler!»**

Jentene har vært flinke på treningene, og vi har merket at alle har hatt stor progresjon med å forstå spillet. På treningen har vi drillt på kast, corner og dette med å trekke tilbake ved scoring/keeper ball. Det har vært litt annerledes med større avstander, men dette har de håndtert fint. Det er kjekt å se at de begynner å forske litt med dribling og sende pasninger.

Jentelaget har godt samhold og vi ser frem til neste sesong. Vi avslutta det hele i Skyland på Jærhagen med pizza, slusj og goe gang. Takk for i 😊

*Helge Arild Kindervåg*  
Oppmann/assisterende trener



# Gutter 7 og 8

19. mai fikk vi endelig starte opp med trening igjen, men fortsatt med noe smitteverntiltak.

Vi trente på Kvalbein hver tirsdag frem til slutten av juni, da tok vi sommerferie.

Etter ferien i august startet vi med trening hver tirsdag og torsdag, før vi startet med trening mandag og kamp på onsdag for G8.

Vi har i senere tid utvidet treningstiden fra 17.30-18.30 til 17.15-18.45.

Det var stor stas for G8 å begynne med kamper. Første kamp var hjemmekamp mot Varhaug. Har ellers hatt kamp mot Eigersund, Eiger, Bryne og Vigrestad. Både borte og hjemme. Vi har lånt inn spillere fra G7 når vi har trengt flere på laget.

Vi ser at motivasjonen varierer, men vi håper at vi klarer å motivere flest mulig til å være med til neste sesong. Treningen skal være gøy, men hvis vi skal opp å frem så må vi prøve å holde fokus. Vi trenere gjør så godt vi kan for å holde fotball oppe som en interesse i flere år fremover.

Nå i slutten av sesongen har vi flytta treningen til Ogna, kjekt å få være i den nye ballbingen der. Vi satser på å fortsette treningen utover høst/vinter.

*Mvh Tor Magnus, Per Kåre og Alice*



# FRIESTAD ANLEGG



**Alt i  
graving, dyrking og grøfting  
for landbruket**

Utgraving av tomter til bolig og næring.



Tlf Bjørn Friestad

907 36 310

# VARDEN

MASKIN

vardenmaskin.no

Tomtegraving - Uteområdet

## Modena Mur&Bygg har utvalget og løsninger for alle behov og utfordringer

Scan koden og les mer om modena prosjekt



anbefalt



– Hos oss møter du fagfolk med spesialkompetanse!

Skal du fikse opp hus eller hage? Vi har det du trenger! Fliser i alle utførelser og kvaliteter, skifer og naturstein til bruk både ute og inne, for ikke å snakke om vårt store utvalg av kvalitetsovner og peiser.

Kom innom en av våre butikker når du skal i gang med ditt prosjekt, og vi vil hjelpe deg med råd og tips! Du finner oss i Stavanger, Forus, Sandnes, Bryne, Egersund og Farsund.

På våre nettsider finner du et stort utvalg av våre produkter, masse inspirasjon, samt en mengde nyttige tips: [modena.no](http://modena.no).



[modena.no](http://modena.no) | [facebook.com/modenafliser](https://facebook.com/modenafliser)

FLISER – SKIFER – NATURSTEIN – OVNER – BELEGNINGSSTEIN – MUR OG BETONGPRODUKTER – BADEROMSMØBLER



# Jenter 10

I skrivende stund er jentene ferdig med både kamper og treninger for i år. Nå er det bare ei lita avslutning for jentene som står for tur før me setter punktum for sesongen.

Det har vært ein spesiell og kort sesong i år. Med bare eit par treninger før koronaen kom til landet, så blei det pause heilt til etter sommerferien.

Hautsesongen starta litt trått. Kanskje var det koronaen sin feil? Kven veit. For sjøl om me er spelara fra årskull 2009, 2010 og 2011, sleit me med lite spelarar. Første kamp måtte me låne 2 J8 spelara, som kunne være med som innbyttere, for me var bare akkurat lag. Etter denne kampen har spelargruppa bare vokst og vokst.

Det er kjempe gledelig som lagledere å sjå at det stadig kjem nye jenter og prøver seg. Nå som sesongen er slutt har me endt opp med heile 15 jenter på laget. Dette lover godt mtp den kåmande sesongen som me allerede ser fram mot.

Og for en moral det er i laget. Jentene gjer alt på både trening og kamp. Gjer kvarandre oppmuntrande ord når det trengs, og er flinke til å gje kvarandre skryt også. Sjøl om seierane dessverre har uteblitt denne sesongen, så heng dei ikkje med hovudet av den grunn.

Jentene har bare blitt bedre og bedre for kvar veke, og har virkelig gjort det spennande i sesongens siste kamper. Enda ein god grunn til å glede seg til neste sesong.

Me lagledara vil takke jentene for ein kjempe gild sesong, og håper me ser alle neste sesong også. Og er det ennå nokon jenter som ikkje veit om fotball er noko for dei, så

anbefaler me at dei kjem og prøver når me startar opp igjen i vår. Fotball er gildt.

*Hilsen fra Tor Stian og Marte.*



# Gutter 13 og 14

Det nærmer seg slutten på sesongen for begge lag.

I skrivende stund så har G13 1 kamp igjen mot Nærbø, mens G14 avsluttet sesongen med kamp hjemme mot Hognestad i slutten av Oktober, og begge lag ligger an til en fin- fin plassering på tabellen.

Innsatsen har vært upåklagelig og både hva gjelder treningsiver og oppmøte! Gutta har stilt opp med smil og det har aldri vært problemer med å gjennomføre gode treninger.

Mange lurte på hvordan sesongen skulle bli med både karantener, trenings og spilleforbud samt en ny hverdag med sprit rundt hvert hjørne og vasking av hender oftere enn før, men når vi først kom i gang med kamper i starten av august, så håper vi at alle synes det har gått fint og vi har hatt en kjekk sesong tross alt. Det er i hvert fall det inntrykket vi som har fått være lagledere for gjengen sitter igjen med.

Gjennom både trening og kamper har de yngste i gruppa fått prøve seg mot spillere som er både 1, 2 og 3 år større enn de, og den utfordringen tok de på strak arm. Vil samtidig også gi de «eldre» spillerne ros, da de også har bidratt til at ting har fungert bra både på trening og i kamp.

Vi synes at alle gutta har tatt nye steg fotballmessig, og vi håper at alle kjenner på at de vil savne fotballen nå som det blir en pause.

Fortsett å trene og spille på skolen og i fritida. Det er der grunnlaget mest legges for videre utvikling.

Tusen takk for innsatsen alle!

*Sportslig hilsen*

*Lisbeth, Robertas, Arild og Karl Johan*



# Fotball



## G9 OG G10

Nok en sesong er over og på høst parten har G9 og G10 trent sammen. Vi har våre en stabil gjeng på 20 barn. Tretten 9åringer og Sju 10åringer.

Det har vært en ivrig og kjekk gjeng. Sammen har de vokst og utviklet seg og blitt til bedre fotballspillere og en god gjeng. Vi har snakket sammen om at det er viktig å gjøre hverandre gode, samarbeide og inkludere alle. Samtidig som vi har hatt ett stort fokus på munnbruk og hvordan vi behandler hverandre ute på banen.

På treningene har vi hatt mye trening på føring av ball, sentring og litt triksing. Noen lytteøvelser og konsentrasjonsøvelser. Men det har blitt mye spilling. En av favorittene har vært å skyte blink og prøve å treffe hullene på poengtavlen i mål.

Vi har også vært så heldig at vi har fått spille kamper i disse korona tider. Enn om det har vært noe spesielt så har dere foreldre vært fantastiske og forståelsesfulle. Barna er inne i korona rutinene og det er bare å ta av seg hatten for dem. Alt det de godtar og bare sier ja vel til. Tusen takk for den jobben dere foreldre gjør, for at det blir slik!

Siste kampen til G9 spiltes 28. oktober og siste kampen til G10 spiltes 14. oktober. Det har vært kjempe kjekt å få være med på kampene til guttene å se på utviklingen de har gjort ute på banen. De vokser virkelig og det blir kjempe kjekt å få se neste år hvordan disse to lagene sammen kan vokse videre sammen.

Siden det ikke vart felles avslutning i hallen i år, hadde vi våre egen avslutning i ballbingen på Brusand. Her laget vi til en mini turnering med ungene, der dei fikk være Engelske fotball lag. Etter turneringen kom pizzabakeren med pizza og brus til oss. Utdeling av pokaler ble også gjort. Håper vi ser alle av dere også neste år, da skal vi opp å spille 7er fotball, det gleder vi oss til.

Juanita blir dessverre ikke med oss videre som oppmann. Ho har valgt å avslutte etter 4 år som oppmann på laget. Tusen takk for innsatsen du har gjort for laget.

*Stian, Roger, Johan, Jan Roar, Morten og Juanita*



# Kystjegerløpet 2020

Lørdag 5. september arrangerte Bedriftsidretten i Rogaland Kystjegerløpet for andre året på rad med sine fantastiske samarbeidspartnere, Brusand IL og Sirevåg Konferansehotell. Under årets løp deltok hele 200 løpere, neste år satser vi på å doble antallet.

Kystjegerløpet er et unikt hinder- og tunnellop i Sirevåg. Løpet er ca. 6-7 km langt med 17-20 ulike hindre og øvelser. Løpet er åpent for alle over 18 år. Man kan enten delta som lag av 2 eller 3 personer eller man kan løpe alene. Med historie tilbake til 2. verdenskrig har løpet en unik arena, med blant annet mørke, dype og lange tunneller. Målgang skjer i idylliske Sirevåg havn på brygga til Sirevåg Konferansehotell. Etter løpet fikk alle deltakerne medalje og en liten matbit.

Dato er allerede satt for neste års løp, lørdag 4. september går startskuddet. Påmeldingen har åpnet og det tikker inn påmeldinger. Holde av datoen og meld deg eller laget på allerede nå. Mer info finner dere på [kystjegerlopet.no](http://kystjegerlopet.no). I 2021 satser vi på enda flere hindre, mer terreng og enda flere deltakere.

Årets råeste løp ligger i idylliske Sirevåg! Se flere bilder på facebook - Kystjegerløpet 2020



**Basar**

# Idrettsbasar 2020

Komiteén har bestått av:  
Merete Kvalbein Friestad  
Siv-Tone Amundsen  
Lene Qvalbein Kverme  
Per Kristian Vold

Årets basar var av det spennende slaget. Ingen basar i hallen, alt digitalt.

Heldigvis fikk vi lov med visse restriksjoner å selge lodd på dørene.

Når innhenting av premier var fordelt, var det bare til å sette i gang.

Det er alltid spennende i starten, for du vet aldri hvordan premiefangsten blir.

Uten at jeg skal trø noen på tærne, vil jeg påstå at sjelden har vi hatt flottere premier en i år.

Bedrifter og privatpersoner er så positive til å være med å støtte idrettslaget, at å arrangere basar går som en drøm.

Tusen takk!

Tilbakemeldingene vi får fra våre eminente frivillige som selger lodd er utelukkende positive.

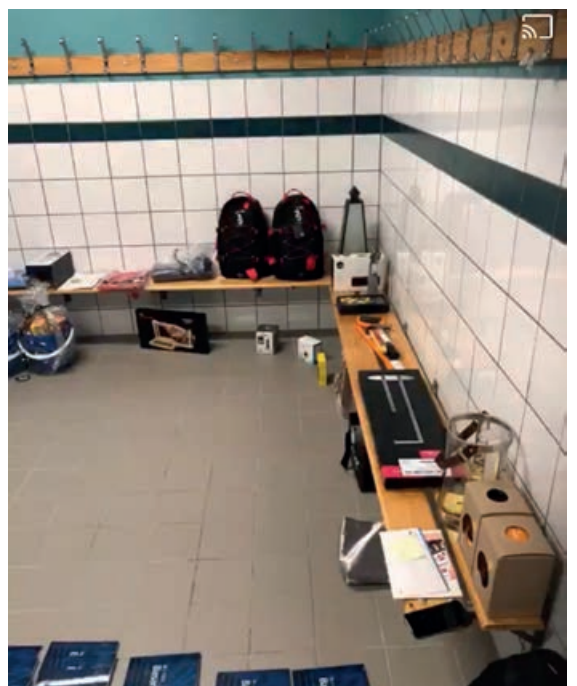
Folk kjøpte lodd fra Egersund til Stavanger.

Kjekt er det når personer tar kontakt for å kunne kjøpe lodd på vipps.

Konklusjonen er at idrettsbasaren 2020 gikk strålende!

Tusen takk til alle som kjøpte lodd. Hvis du ikke vant i år, så kan jeg love deg at det kommer nye muligheter neste år!

*For komiteén  
Per Kristian Vold*



# Velkommen til nytt eit 4H-år!

Med sømeleg avstand, reine hender og inndeling i familiegupper vart haustfesten i Sjøglimt 4H på Ognan nesten som vanleg. Over tretti utstillarar hadde laga til fine utstillingar med stor breidde i prosjekt. Til å tala hadde klubben besøk frå Gol, av Liv Karin Bakke Haugen, som fortalde om 4H arbeid i klubben sin. Anders Braut Ueland, leiar for opplæring og kultur, møtte på vegne av Hå kommune, og hadde ei fin helsing. Underhaldning og mat vart det, før utlodding og utdeling av merker. To fekk plaketten etter samanhengande engasjement i Sjøglimt 4H i åtte år: Mathea Kverme Høyland og Ann Kristin Hadland.

13. november begynner eit nytt 4H år for gamle og nye medlem. Sjølv om du ikkje når dette møte, er du

velkommen på julemøtet 11. desember. Her vil det verta servert graut, me har ulike leiker og kåring av beste kostyme.

I løpet av eit 4H året jobbar du med eit prosjekt, i tillegg til å ha moglegheitene til å reisa på fleire kjekke leirar. Prosjekta kan vera alt i frå fotball til sau til matlaging. Vi møtast ei gong i månaden der vi har klubbmøter. På møta spelar vi blant anna volleyball, lagar mat og drar på kanotur og bowling. Sidan 4H er ein fritidsaktivitet som fins over heile landet og i fleire land, vert ein kjend med mange nye folk.

**Styret i Sjøglimt 4H ønsker nye og gamle medlem velkommen til eit nytt 4H-år!**





# Lions Club Hå selger også i år julenek

Lions Club Hå er en veldedig organisasjon som gjennom dugnad og salg samler inn og deler ut penger til forskjellige prosjekt og formål, både internasjonalt, nasjonalt og lokalt. Lions er en verdensomspennende frivillig organisasjon som har over 9000 medlemmer i Norge. Når vi samler inn penger går 100% til hjelpetiltakene. Utgifter til driften dekkes av medlemskontingenten.

Det største innsamlingsprosjektet vårt hvert år er salg av ca 1500 julenek. Dette gir oss en inntekt på ca kr 130 000.-. Hele dette «nek-prosjektet» gjennomføres i flere deler (såing, høsting, pakking og salg). Høstingen blir gjennomført først i september, og avlingen ligger nå trygt i hus på Nærbø. Årets pakking av nek ble utført i løpet av 4 kvelder i oktober.

Vi vil selge «juleneke» fra og med uke 49. Dette blir normalt gjennomført ved «stands» utenfor Coop butikene på Nærbø, Varhaug, Vigrestad og Brusand, samt 2 annonserte kvelder der våre medlemmer selger/ utleverer

på dørene. Ved betaling oppfordres kjøper til å bruke Vipps eller overføring til konto (neka vil ha klistermerke med vippsnr og kontonr til Lions og koster 100 kroner pr. stk.).

I år vil vi ha egen facebook-side hvor du kan bestille/kjøre nek og de vil bli levert ut i uke 49. Søk opp Lions Hå og du får informasjon om hvordan du bestiller og betaler. Vi kommer også til å komme rundt på dørene for å selge, men i disse korona-tidene er det nok ønskelig med minst mulig kontakt selv om vi holder oss til smittevernrutinene.

Ved å kjøpe et par nek er du med på å hjelpe andre mennesker som trenger hjelp, enten det er lokalt, nasjonalt eller internasjonalt. Nek er fin pynt i juletiden og husk at småfuglene har rutiner om dagen slik som vi. Har lagt merke til at de er innom neket to til tre ganger pr. dag.



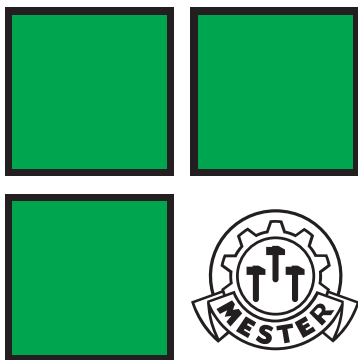
## Lions Club Hå fikser og merker turløyper i kommunen

I oktober hadde Lions Club Hå dugnad to dager der arbeidet bestod av å fikse gjerdeklyvere og oppmaling av merkene i turløypa fra Varhaug gamle kyrkjegard til Hå gamle prestegard. I tillegg til noen småjobber på Vigrestad og Ogna.

Hvis du oppdager at noe er ødelagt når du går tur på merkede turløyper i Hå, kan du gi beskjed til Lars Erling Friestad i Hå kommune, mob.nr. 41532643, så vil han ta ansvaret med å utbedre feil og mangler.



**MESTERHUS**



**SIBYGG**

**[www.sibbygg.no](http://www.sibbygg.no)**

***– det blir som avtalt***

# Håndball

25



## Håndball G10

Gleden var stor for barna og oss voksne, da vi fikk starte opp med håndball igjen 22.september etter den bråe slutten i mars. Treningen har siden da blitt preget med glede, godt humør og god innsats. I tillegg er det også mer fokus på tekniske ferdigheter, da barna er blitt større.

Forskjellen dette året fra i fjor er at vi har startet opp med 5er håndball på kortbane, som er felles for hele regionen. Vi ser at dette har gitt høyere intensitet og god motivasjon på banen.

Vi har nå hatt en trening per uke, men øker til to i løpet av høsten.

Det har til nå vært en gjeng på ca.10 gutter på treningene, og håper på flere når fotballsesongen er slutt. Vet dere om noen som har lyst til å begynne inviter dem med, vi har plass til flere. Treningestidene er tirsdag og torsdag fra kl.17-18.

Vi ser frem til treningene og kampene fremover med denne gode gjengen!

*Hilsen*

*Elin Synnøve, Siv-Tone og Susanne*



# Håndball



# Håndball 17

Gleden var stor for barna og oss voksne, da vi fikk starte opp med håndball igjen i oktober etter den bråe slutten i mars. Treningen har siden da blitt preget med glede, godt humør og god innsats. I tillegg er det også mer fokus på tekniske ferdigheter, da barna er blitt større.

Det har til nå vært en gjeng på ca. 17 på treningene.

Vet dere om noen som har lyst til å begynne inviter dem med, vi har plass til flere. Treningstidene er torsdag fra kl. 17-18.

Vi ser frem til treningene og kampene fremover med denne gode gjengen!

*Hilsen*

*Anne, Klara, Linda og Ernst Magne*



# Minihåndball 6 år

27



Da har vi kommet i gang med minihåndball for 2014 kullet.

Vi er en gjeng på 12 spillere, både gutter og jenter.

Treningene består av mye lek med ball i forskjellige former. Alt fra stiv heks til stafetter. Vi øver på å få kontroll på ballen i lek og med å øve på pasninger.

På slutten blir det spilletid der vi øver å spille på bane med to mål.

I midten av november skal vi spille vår første turnering.

Vi har plass til flere spillere om noen vil bli med oss. Vi trener på tirsdager kl 17.15-18.00.

*Hilsen Mari & Trude*

# Jenter 12

Vi er en god gjeng på 17 jenter som spiller håndball. 3 jenter -09 og 14 jenter -08.

I år har vi fått med oss 4 jenter fra Hellvik som ikke hadde lag på Hellvik og ville da komme til oss å bli med å spille, dette synes vi er kjempe gøy! 😊 Velkommen til disse 😊

Vi har meldt opp to lag denne sesong siden vi er så mange, et lag i breddeserien og et lag i øvet serien. Da får vi spilt mest mulig kamp og vi kan gi alle spillere et godt tilbud.

Til nå har vi spilt 4 kamper der vi har vunnet og også tapt.

På trening har vi det kjekt, her er det øving på forsvar, finter, pådrag og skudd.

Denne gjengen er smilandes jenter som har topp innsats på trening, noe vas (tatte går i ett) blir det av og til med så mange men det viktigste er at vi har det gøy 😊

*Hilsen Janne og Siv-Tone 😊*

# Trening

# Låfte Treningssenter

Nå har vi åpnet igjen og dette har vi ventet på lenge.

Alle medlemmene er kjempeflinke med desinfisering av hender å vaske utstyr, rydde på plass etter seg og ikke minst holde seg hjemme når en ikke er form. I tillegg blir alle kontakt flater vasket hver kveld.

Bra jobba alle sammen.

Nye medlemmer kommer stadig til og det er jilt, men vi har alltid plass til flere. Vi prøver å legge til rette slik at det skal være enkelt å melde seg inn og alle skal føle seg velkomne. Vi er nå en god blanding i alder og det er nok det som skaper det gode miljøet vi har fått.

Budsjettet er nå levert, så dere kan forvente nye oppgraderinger neste år også.

Er det noe dere lurer på er det bare å ta kontakt på FB Låfte Treningssenter, [tove.hellvik@gmail.com](mailto:tove.hellvik@gmail.com) eller på telefon 974 81 308.

*For Låfte Treningssenter.  
Tove Anita Hellvik*





# Låfte intervju

v/ Elisabeth K. Husveg



**Maren Kleven - 24 år**  
**Ogna**

**Hvor lenge har du trent på Låfte Treningssenter?**  
Rundt 2 år

**Hvilken type trening utfører du mest på senteret?** Styrketrening/ helkroppstrening og intervaller på tredemølle

**Har du benyttet deg av muligheten om å få veiledning på apparater osv som tilbys?** Nei, ikke enda. Men synes det er en veldig god tjeneste som Låfte tilbyr nybegynnere og for de som ønsker veiledning.

**Trener du regelmessig? Hvor ofte?** Prøver å trene minst 2 ganger i uken, ellers så ofte jeg har mulighet.

**Trener du til spesifikk tid på dagen?** Nei, men liker best å trene på formiddagen.

**Hvorfor ønsker du å trene på Låfte?** Jeg liker å trene og vil komme meg i bedre fysisk form.

**Hvilke helsegevinster opplever du ved trening?** Jeg får mer energi av trening, blir mer positiv og er mer opplagt.

**Hvordan var det mtp trening for deg når Låfte var helt stengt i vår?** Gikk mye tur og gjorde noen treningsøkter hjemme der jeg fant øvelser og videoer som jeg fulgte.

**Et treningstips til leserne fra deg til slutt?** Finn noen treningsøvelser som du liker å gjøre, gjør trening til noe gøy og ikke vær redd for å prøve ut nye treningsøvelser.



**Teoline Holmane - 17 år**  
**Holmane**

**Hvor lenge har du trent på Låfte Treningssenter?** Har trent nå i nesten 3 år.

**Hvilken type trening utfører du mest på senteret?** Trener mest styrke.

**Har du benyttet deg av muligheten om å få veiledning på apparater osv som tilbys?** Har ikke benyttet veiledning.

**Trener du regelmessig? Hvor ofte?** Trener minst 5 ganger i uka.

**Trener du til spesifikk tid på dagen?** I det siste har jeg trent på ettermiddagen.

**Hvorfor ønsker du å trene på Låfte?** Ønsker å trene siden det er kjekt og vil holde meg i form.

**Hvilke helsegevinster opplever du ved trening?** Har opplevd at jeg har blitt sterkere.

**Hvordan var det mtp trening for deg når Låfte var helt stengt i vår?** Det var grusomt og savnet å trene når det stengte.

**Et treningstips til leserne fra deg til slutt?** Tips: ikkje tren til du ikke orker mer, det gir for stor belastning over tid.



## Marius Karlsen - 18 år

### Ogna

**Hvor lenge har du trent på Låfte Treningssenter?** Siden jeg var 15 år.

**Hvilken type trening utfører du mest på senteret?** Fokuserer mest på styrketrening for hele kroppen.

**Har du benyttet deg av muligheten om å få veiledning på apparater osv som tilbys?** Nei

**Trener du regelmessig? Hvor ofte?** Trener som regel alle dager, utenom Lørdag og Søndag.

**Trener du til spesifikk tid på dagen?** Trener som oftest i 6-7 tiden på kvelden.

**Hvorfor ønsker du å trene på Låfte?** Jeg ønsker å trene på låftet, fordi det er veldig nærme der jeg bor, billig i forhold til andre treningssentere, og i tillegg føler jeg at det er godt med utstyr og maskiner, og at jeg har det jeg trenger for å få gode treningsøkter.

**Hvilke helsegevinster opplever du ved trening?** Opplever at jeg har mer energi om dagene og mer overskudd til å gjøre andre ting jeg liker å gjøre på fritiden. I tillegg føler jeg at jeg klarer å holde meg i god form, så lenge treningen blir holdt ved like.

**Hvordan var det mtp trening for deg når Låfte var helt stengt i vår?** Jeg har en del treningsutstyr hjemme på «låftet», så når treningssenteret var stengt, tok jeg øktene mine der.

**Et treningstips til leserne fra deg til slutt?** Sett deg et mål.



## Helge Arild Kindervåg - 33 år

### Sirevåg

**Hvor lenge har du trent på loftet?** Har trent siden sommer da det ble åpnet etter nedstegning ifm Covid-19.

**Hvilken type trening utfører du på loftet?** I hovedsak trener jeg stryke, men fletter inn roing/løping cardio-trening innimellom.

**Har du benyttet deg av muligheten om å få veiledning på apparater osv som tilbys?** Nei, det blir for det meste google om jeg er usikker på noe. Men bra at det er ett tilbud.

**Trener du regelmessig?** Ja jeg prøver å holde 3 dager i uken, men noen uker mer andre mindre. Hvis det er fint vær ute, står ei styrkeøkt fort i fare for å bli erstattet med jogging/rulleski.

**Trener du spesifikk tid på dagen?** Jeg har vekslet litt på å trene morgen 06:00 / kveld 19:30. Etter jeg begynte på kontor, er det herlig å starte dagen med trening da jeg er lite aktiv her.

**Hvorfor ønsker du å trene på loftet?** I hovedsak for å holde kroppen i form. Jeg merker også at i en travel hverdag hjelper treningen til å redusere stress. Tidligere var jeg bergsprenger, og da kom treningen som ett supplement som skulle forebygge belastningskader. Dette yrket var definisjonen av hardt arbeid og behovet for trening var minimalt.

**Hvilke helsegevinster opplever du med trening:** Bedre kondisjon og stryke som igjen gir overskudd i travel hverdag. Alt blir bedre når en trener. Anbefaler: «Bli hjernesterk» av Anders Hansen.

**Hvordan var det for deg i vår mtp trening når låfte var helt stengt?** Jeg var ikke medlem da men jeg antar at det var kjipt for dem som var godt i gang. Men det ble vel til at alle måtte være litt kreative på hjemmebane.

**Et treningstips til leseren fra deg til slutt?** Prøv å sett opp en realistisk treningsplan for din hverdag og vær streng med å etterleve denne selv om sofaen frister mere noen kvelder

# Tove Anita Hellvik

## Leder Låfte treningssenter

**Fortell litt om deg sjøl 😊** Jeg bor nede ved sjøen i Sirevåg. Har jobbet hos Norsk hundefør de siste 13 årene.

**Hvor lenge har du vært engasjert i Brusand Idrettslag på forskjellig vis?** Jeg startet som leder i barneidretten når barna var små. Etter hvert så ble jeg lagleder i fotballen før jeg tok over treningssenteret.

**Nå har du hovedansvar for Låfte Treningssenter. Hvor lenge har du hatt dette ansvaret?** Dette ansvaret har jeg hatt i 2 år.

**Hvorfor sa du ja til dette ansvaret?** Jeg begynte å trene der selv og så at treningssenteret trengte et løft, på alle måter. Når jeg da ble spurt om å være leder så takka jeg ja.

**Dere er en komite som sammen jobber for at Låfte skal bli best mulig, hvem har du med deg her og hva gjør komiteen?** Jeg har med meg Erlend Karlsen, Ørjan Lobekk, Terje Engelsvoll og Mira Apneseth.

**Hva var det første du tok tak i når dere fikk ansvar?** Renhold, rydding og at det skal være kjekt å gå på treningssenteret.

**Hvordan var det ifm Låfte når Covid-19 inntraff for fullt? Fortell hvordan denne perioden har vært? Mistet dere mange medlemmer?** Vi måtte stenge ned den første perioden før vi fikk retningslinjer fra FHI. Vi har nytta tiden godt med forskjellige oppgraderinger mens vi hadde stengt. Blant annet la vi nytt gulv, satte opp speil, nye benker og ikke minst vaska ned hele senteret.

Det er ingen som har sagt opp medlemskapet sitt, men jeg registrerer at det er noen som velger å holde seg hjemme under pandemien. Generelt sett så øker medlemstallet for hver måned.

**Hvor mange medlemmer har Låfte?** Vi er per nå ca 100 medlemmer.

**Nå er høsten kommet - ser dere en økning på medlemmer vinterhalvåret generelt? Hva ønsker du å si til de som vurderer å melde seg inn nå/beskjed til nye medlemmer?** Generelt så øker medlemstallet hele året. Kanskje litt spesielt i år da ingen kunne reise på ferie, så fikk vi en del medlemmer også i sommer.

Vi ønsker alltid nye medlemmer velkommen. På Låfte kan alle trene uansett hvilken form du er i når du begynner. Alle tar godt vare på hverandre.



**Hva liker du å gjøre selv når du trener på Låfte? (Hvor ofte trener du/har du noen plan på hva du gjør osv.)** Jeg har alltid et mål om å trene 3 ganger i uken. Ikke alltid jeg får det til. Selv liker jeg å jogge og avslutter med litt styrke.

**Er det mange som benytter seg av hjelp og veiledning når de begynner å trene på Låfte? Hva innebærer dette med veiledning på apparatene osv?** Vi kan dessverre ikke drive med så mye veiledning siden ingen av oss har kurs innen dette. Hvis noen spør om råd angående trening og apparater så kommer vi selvsagt med tips og hvordan apparatene virker, men vi har ikke noe spesiell kompetanse på dette. Folk er generelt flinke til å finne treningsopplegg på internett som passer til dem.

**Hva er utfordringene med å ha ansvar for Låfte?** Som frivillig så er ikke dette sesongbetont slik som for eksempel fotball og håndball. Låfte har åpent hver dag hele året, og da må vi være på for å yte service og de forventningene folk har til treningssenteret som de faktisk betaler for. Det kan være utfordrende til tider.

**Har du treningstips eller noen gode råd for leserne som vil gå i gang med trening?** Ikke begynn for hardt. Start med 1 til 2 timer i uken slik at du ikke går lei. Finn deg gjerne en treningspartner. Da kan dere pushe hverandre de dagene du heller vil ligge på sofaen.

# Yoga for alle

**Hver tirsdag kl 18:00 - 20:00 er det Yoga i gymsalen på Ogna skule.**

**18:00 - 19:00 Hard yoga**

**19:00 - 20:00 Yoga for stive kropper**

Guro Aarre har tatt sin yoga utdanning i Norge. Hun har tatt 250 timer YinYangyoga «teacher-training», hos YinYang Akademiet, der hun gikk igjennom følgende temaer:

Yoga philosophy, Anatomy, Pranayama, Yin and yang postures and sequencing with focus on Daoist and Yogic subtle energy balancing, Somatic awareness, Fascial release for structural balance, Mantra chanting, Meditation, Yogic mindfulness, Self-development methods and practice teaching.

Guro begynte med yoga i 2003, og hun er lidenskapelig opptatt av de rolige formene for yoga og hvordan disse kan hjelpe oss både fysisk og mentalt i en hverdag fylt av hard trening, kanskje stress og der alt går fort. Samtidig er hun glad i balansen mellom yin og yang, og viktigheten av at vi trenger begge deler. Guro bruker kunnskap fra taoisme og kinesisk medisin for å gi litt ekstra i timene sine og etterstreber å hjelpe hver enkelt med å møte seg selv der vi er og jobbe derfra - hver gang vi er på matta.

Etter oppstart har det vært godt oppmøte med godt over 20 stk hver gang. Det vil framover være mulig å delta på to forskjellige yoga timer. En litt hard type og en for stive kropper.

Timene starter rolig med fokus på pusteøvelser og fortsetter etter hvert med bøying og tøying av alle ledd.

Dette er en fin måte å stresse ned i en travel hverdag og anbefales for alle. Kvinner og menn, gammel og ung - Øvelsene kan lett tilpasses ditt nivå og dine evner til og bevege deg.

Vi følger selvsagt kravene til smittevern og alle som møter må registrere seg.

Mvh  
Tove Anita Hellvik  
Leder på  
Låfte treningsenter



**Turn**



# God oppslutning

Etter en ufrivillig lang sommerferie, startet Brusand Turnforening opp sesongen 2020/2021, mandag 7 september. Det ble en noe spesiell oppstart mtp. alle smittevernstiltak, men konklusjonen er at det har gått over all forventning.

Til tross for den spesielle hverdagen vi alle nå lever i, har det vært veldig god oppslutning på de aller fleste partiene, og treningene går som planlagt.

Årets juleoppvisning, som skulle vært arrangert 28 november, må dessverre avlyses pga.pandemien.

De siste treningene før jul, blir i uke 48.

Oppstart etter nyttår blir i uke 2, mandag 11 januar.

Vi ønsker alle våre medlemmer og støttespillere en riktig god jul og ett nytt, friskt år.

*For Brusand Turnforening  
Anne Grethe S.Mansæterbak*



**Støtt våre annonsører!  
De støtter oss!**

**coop**

Vigrestad

**coop**

**byggmix**

*Landbruksavdeling*

**coop  
extra**

Klær - leker - interiør

COOP VIGRESTAD SA  
Tlf. 51 79 16 10

## DU HAR HJEMMET – VI HAR FARGENE

- MALING
- GULVBELEGG
- TEPPER
- TAPET
- SOLAVSKJERMING



# FARGERIKE

NÆRBØ

Nærbø, Jadarveien 6a, 4365 Nærbø. Tlf. 51433311. Mail. [post@narbofargesenter.no](mailto:post@narbofargesenter.no)

# Brødrene Sandve AS



Mobil: 913 59 657

Tlf.: 51 43 93 26 - 51 43 84 78

# Astrid Qvalbein

## Sirevåg Konferansehotell



Av/Elisabeth K Husveg  
Foto: Privat

**Hvordan har det gått i oppstarten?** De mest utfordrende har nok våre korona restriksjonene og de kjekkeste er å få så gode tilbakemeldinger fra gjestene. Vi har hatt en god start syns vi med selskaper og ulike arrangement.

**Har dere fått ansatte på plass slik dere ønsket?** Vi har en god gjeng med deltidsansatte som jobber som servitører, kokk, bartender, renholdar.

**Har dere oppdaget noe å satse mer på/mindre på i forhold til først antatt ved overtakelse?** Vi vil satse mer på temakvelder. Nå i oktober har vi hatt vinsmaking og tapas kveld med fullt hus .

**Hvordan er en arbeidsdag på konferansehotellet for deg?** Ingen dager er like. Det er til å ta imot bookinger og svare på e-post, frokostvert, ta imot gjester, bestille varer, lage mat, forberede og gjør klart til selskap o.a.

**Har din bakgrunn fra oppveksten din (ifm Jærgarden) vært til god nytte etter overtakelse?** Det å ha arbeidet på Jærgarden i nesten 10 år har gitt meg mye lærdom og til god nytte nå.

**Hvordan drives baren i dag - satser dere hovedsakelig på fotball og åpent i den forbindelse (slik som tidligere) eller finnes det andre alternativer for de med lite eller ingen fotballinteresse?** Vi har åpent kvar Lørdag i baren fra kl 20.00-02.00. Og tenker å ha åpent i baren på fredager også. Vi viser ulike fotballkamper men de som ikke liker fotball har også funne veien til baren alle er velkomne.

**Om man skulle ønske å kjøpe seg Søndagsmiddag på hotellet - kan man det?** Vi har ingen søndagsmiddag. Vi tilbyr lokaler for konferanser ,private sammenkomster, bursdager, bryllup, julebord, konfirmasjoner, og overnattinger o.a.

**Har dere noe spesielt i tankene frem mot jul å friste leserne med?** Vi tar imot julebord og bestilte grupper o.a de begynner å fylles opp og de er kjekt.

**Er «vaktmesteren» (Karl. Refr; Jærbladet) innom ofte?** Han er mer en bare en vaktmester. Han plasseres der vi trengte han som i baren, frokostvert, servitør. Han trør til der det trengs. Beste vaktmesteren.

**Hvordan var det å arrangere Kystjegerløpet i samarbeid med Bedriftsidretten i Rogaland og Brusand Idrettslag?** Kjekk dag og flott arrangement.

**Hvor er Sirevåg Konferanse hotell om 5 år?** Vi satser på full drift med flere Heltidsansatte. Følg oss gjerne på facebook eller instagram. Legger ut bilder, arrangement og kor tid baren er åpent o.a.



# Reime & Lode AS



## BILSENTERET PÅ JÆREN

Postboks 214, 4367 Nærbø, Tlf. 51 79 10 10

Døgnvakt tlf. 901 43 777

Fax. 51 79 10 16

e-mail: nikolaireime@reimeoglode.no

GODKJENT MERCEDES-VERKSTED



## Nærbutikken i Sirevåg

*Vi har det meste til de fleste*  
Dagligvarer • Blomster • Leker  
Gaveartikler • Tipping  
Velkommen til oss!



**G. Svanes & Sønn**  
4364 Sirevåg  
Tlf 51 43 81 06

Hverdager 9-16.30, tors. 9-18, lør. 9-13

- Servicestasjon
- Dekk & Felger
- Bilpleie
- Autorisert DBS Forhandler



**Vigrestad  
Servicenter as**  
Tlf. 51 79 12 00



# Haaland

tynnplate



# jæren

sparebank

Kom innom kontoret vårt på Vigrestad!



# 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](http://www.westco.no)

# Trening

# Vel-lagene informerer

# Sirkel- trening

Av/Mona Opdal Haugstad

Vi er en gjeng som trener sirkeltrening i hallen, hver onsdag kl.19. Treningen er kort, men intensiv, og varer i ca.45min. Vi har åtte stasjoner med ulike øvelser der vi trener både styrke og kondisjon. Øvelsene tilpasser du selv alt etter hvilken form du er i, så dette passer for alle, uansett alder å treningsnivå.

Hvis dette hørtes kjekt ut, kom og prøv, vi har plass til mange flere. Det verste som kan skje er at du har noen stive å støre muskler etterpå.

**Håper å se DEG neste onsdag!**

## Sirevåg:

- Vell møtt til «Damene Samles» siste fredag i mnd på «Pauserommet» (Sirevåg Togstasjon)

(I Desember blir det 11.12 – kom i julestemning!)

- Vi jobber med en egen Gradestokk for Sirevåg med dialektinnslag «Dialekttempen», kan bestilles før jul – en hyggelig julegave! Se Facebook for mer info!

## Følg Vellagene på Facebook for mer informasjon:

Sirevåg; gruppenavn «**Sirevåg**»

Ogna; gruppenavn «**Ogna Vel – kæ skjer på Ogna**»

Brusand; gruppenavn «**Brusand Vel**»

*”Det beste eit menneske kan gjera,  
er å eta og drikkja 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 dora

TLF. 51 43 94 94

# EL-EXPERTEN

*Sikker kontakt*

Gamle Sokndalsv. 38. 4372 EGRSUND - 51 49 60 00  
www.el-experten.no



**Egil Håland**, 4360 Varhaug  
Tlf. 51 43 04 94 - Mob. 416 99 617  
www.toppaland.com

## R. SKRETTING A/S

KJØTTFORRETNING  
DELIKATESSE  
SELSKAPSMAT  
4360 Varhaug Tlf. 51 43 02 16



KOLDBORD - SMØRBRØD - SPEKEMAT

# TJEMSLAND

Nymannsveien 6. - 4362 Vigrestad  
Telefon: 51 43 78 62 - Fax: 51 43 52 30  
E-post: m&a@tjemsland.no

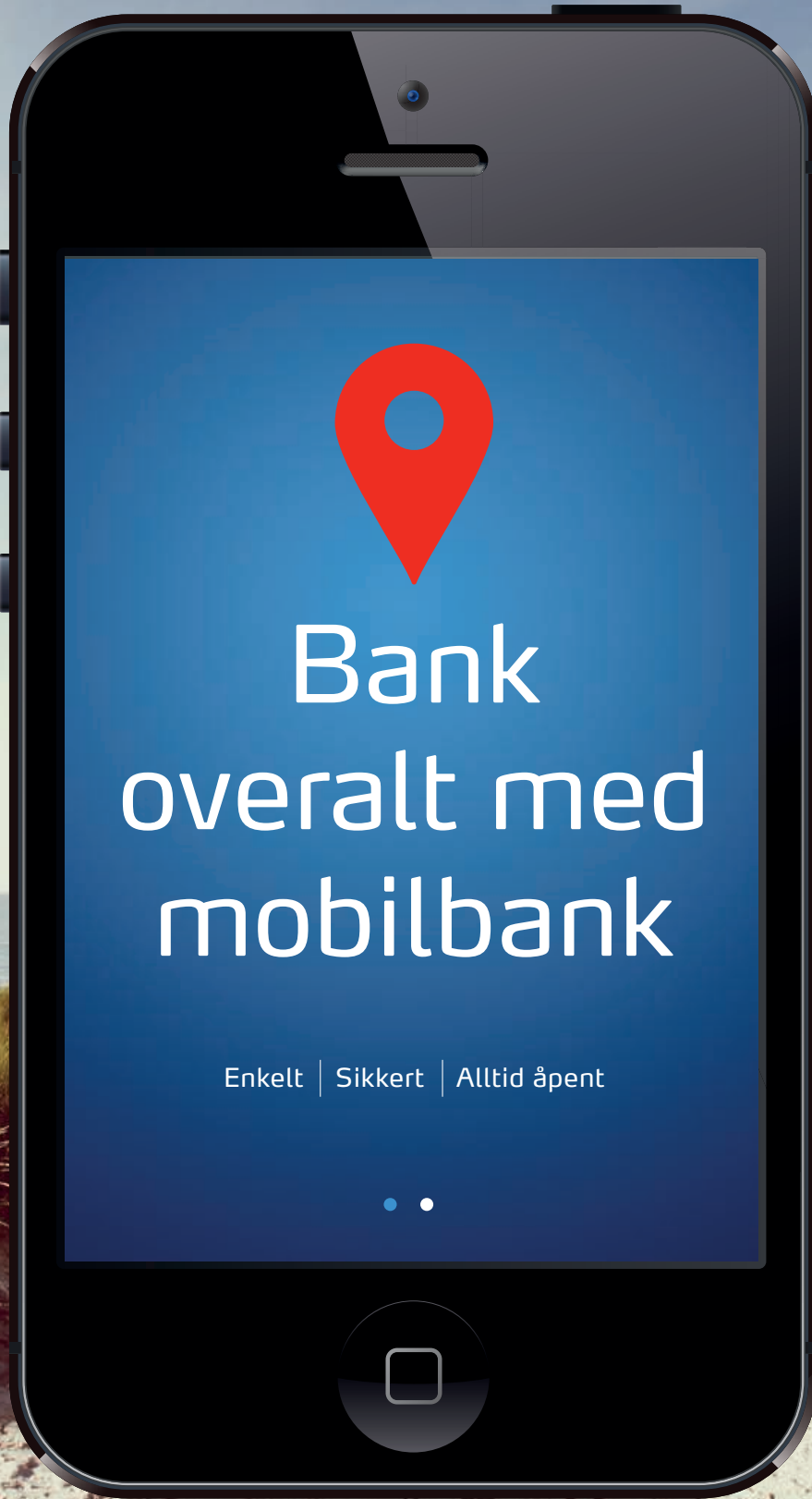
*Vi trykker på det meste  
-for de fleste!*

Gave/Strøartikler · Reklametekstiler  
Skiltproduksjon Bil-dekor Pins Klebemerker

# Trine's Klippotek

Lyngblomen 1- 4362 Vigrestad  
T: 51 43 77 61 - M: th-3@lyse.net  
Følg oss på facebook!

Åpningstider:  
09.00 - 19.00  
Lørdager:  
09.00 - 13.00



# Bank overalt med mobilbank

Enkelt | Sikkert | Alltid åpent



Kom i gang på [sr-bank.no](http://sr-bank.no)

**SpareBank**  
SR-BANK



I tillegg til alle typer  
betongsaging tilbys:

- **KJERNEBORING**
- **MEISLING**

Graving og meisling  
utføres med maskiner  
fra 0,8 til 8 tonn

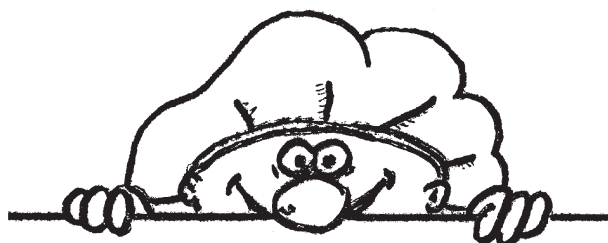
**KAY'S**  
**BETONGSAGING**

**Tlf. 908 37 365**



**Sirevaag as**

Vågen 42, N-4364 Sirevåg  
Tlf. 51 79 15 20 • Fax. 51 79 15 40



*Spis mer brød  
for helsens skyld*

*Når kvaliteten teller – bruk ditt lokale bakeri*



**O. C. Roxman**

BAKERI & KONDITORI  
4364 SIREVÅG - TELEFON 51 43 81 88  
FILIAL: EGRSUND - TLF. 51 49 06 71



**Elektr**  **fag Jæren**

Autorisert elektroentreprenør

**- Din kontakt  
på jæren**

**EL-PROFFEN**

ORDNER OPP

# ABRØR

Sørskogvegen 8, 4364 Sirevåg

Tlf 48 50 97 80

post@abror.no

HÅRSVEISEN<sup>DA</sup>  
DAME OG HERRE  
FRISØR  
TLF 51 43 77 72

## Jærmester

BYGGER MED KOMPETANSE

post@jermester.no - Opstadvegen 643 - Boks 60 - 4368 Varhaug  
Tlf. 51 79 86 80 - Fax 51 79 86 81 - www.jermester.no

**Støtt våre annonsører!**  
**De støtter oss!**

## GRAVING TRANSPORT



### Erik Håland Maskin A/S

Telefon 51 43 12 99 - Telefax 51 43 10 85  
Mobil. 970 55 500

## Jærbladet

- avisa på Jæren

Vakttelefon redaksjonen:  
400 07 900

Bryne Revisjon AS er et selskap som arbeider med små og mellomstore bedrifter, organisasjoner og stiftelser som befinner seg i området Jæren, Dalane, Sandnes og Stavanger. Vi tilbyr tjenester innen revisjon, skatt og avgifter, årsoppgjør og økonomisk rådgivning.

# BRYNE REVISJON

Meierigata 17, 4340 Bryne. Telefon 400 06 279



Bryne  
Jærhagen  
Kleppe  
Kverneland  
Undheim  
Varhaug  
Vigrestad

Vi vet hvor du bor.  
Vi vet hva du trenger.  
Alle kan tilby alt.  
Men bare vi har våre folk.  
Plassert sju bra plasser på Jæren.

# Hva skjer for de ulike aldersgruppene -

Ogna/Brusand/Sirevåg

## 0 år - 4. klasse

Sirevåg	Ogna	Brusand
Søndagsskole / Sirevåg Bedehus	Barneidrett/ Idrettslaget	Brusand Barnelag / Brusand Bedehus
	Lørdagsleker/ Idrettslaget	Søndagsskole / Brusand Bedehus
	Turn/ Brusand Turn	
	Trampett / Brusand Turn	
	Fotball/ Idrettslaget	
	Håndball / Idrettslaget	
	Kor / Ogna Bedehus	
	Jenteforening / Ogna Bedehus	
	Dåpsskule / Ogna Kyrkje	
	Babysang / Ogna Kyrkje	
	Søndagsskole / Ogna Bedehus	

## 5. - 7. klasse

Sirevåg	Ogna	Brusand
Søndagsskole / Sirevåg Bedehus	Fredagsklubben / Ognatun	Brusand Barnelag / Brusand Bedehus
	Fotball/ Idrettslaget	Sjøglimt 4H
	Håndball/Idrettslaget	Søndagsskole / Brusand Bedehus
	Turn/ Idrettslaget	
	Trampett / Idrettslaget	
	Søndagsskole / Ogna Bedehus	
	Jenteforening/Ogna Bedehus	
	Aquaklubben / Ognatun	

## 8. klasse +

Sirevåg	Ogna	Brusand
Heima / Sirevåg	Fotball / Idrettslaget	Sjøglimt 4H
	Ungdomsklubb / Ogna Skule (Ny i 2021!)	OBS Kristne Ungdomslag/ Brusand Bedehus
	Aquaklubben / Ognatun	

# Hva skjer frem mot Jul?

- 15. November:** Pepperkakepynting for ungane / Pauserommet Sirevåg
- 15. November:** Gudstjeneste / Ogn Kyrkje
- 15. November:** Formiddagsmøte / Ogn Bedehus
- 17. November:** Kveldsmøte / Sirevåg Bedehus
- 18. November:** Kveldsmøte / Brusand Bedehus
- 19. November:** Ta med håndarbeid / Pauserommet Sirevåg
- 20. November:** Samana Rising / Ogn Scene
- 20. November:** Julemesse / Brusand Bedehus
- 21. November:** Julemesse / Brusand Bedehus
- 21. November:** Diktkveld med Svein Arve / Pauserommet Sirevåg
- 21. November:** Siv Langøy / Konsert Ogn Scene
- 22. November:** Pepperkakepynting for ungane / Pauserommet Sirevåg
- 22. November:** Familiemøte / Ogn Bedehus
- 24. November:** Bibellesning / Sirevåg Bedehus
- 25. November:** Informasjonsmøte om Grønefed Andelstrandbruk / Helgåleiren
- 25. November:** Kveldsmøte / Brusand Bedehus
- 26. November:** Jul med Øklands // Ogn Scene
- 26. November:** «Afternoon Tea» (13-17) / Pauserommet Sirevåg
- 26. November:** Bibeltorsdag / Ogn Bedehus
- 26. November:** Eldretreff / Brusand Bedehus
- 27. November:** Damene Samles / Pauserommet Sirevåg
- 28. November:** Plateslipp, Jarle Obrestad m/band (ekstrakonsert) / Ogn Scene
- 28. November:** Julebingo med spekemat / Pauserommet Sirevåg
- 28. November:** Få Det Smakt! // Ogn Scene
- 29. November:** Pepperkakepynting for ungane / Pauserommet Sirevåg
- 29. November:** Julegrantenning / Ognahallen
- 29. November:** Gudstjeneste / Ogn Kyrkje
- 1. Desember:** Quizkveld med Atle / Ogn Scene
- 2. Desember:** Kveldsmøte / Brusand Bedehus
- 3. Desember:** Ta med håndarbeid / Pauserommet Sirevåg
- 3. Desember:** LHL møte / Brusand Bedehus
- 4. Desember:** Quiz / Pauserommet Sirevåg
- 4. Desember:** Thom Hell & Andreas Ulvo «Julesanger» / Ogn Scene
- 5. Desember:** Juleviselønsj med Jæren Viseklubb / Ogn Scene
- 5. Desember:** Bjørn Berge Solo / Ogn Scene
- 6. Desember:** Gudstjeneste / Ogn Kyrkje
- 6. Desember:** Pepperkakepynting for ungane / Pauserommet Sirevåg
- 7. Desember:** Strikkekveld / Ogn Scene
- 9. Desember:** Kveldsmøte / Brusand Bedehus
- 10. Desember:** Julekos / Pauserommet Sirevåg
- 10. Desember:** Eldretreff / Brusand Bedehus
- 11. Desember:** Få det smakt / Ogn Scene
- 11. Desember:** Damene Samles «Julekveld» / Pauserommet Sirevåg
- 12. Desember:** «En kveld med Magnus» / Ogn Scene
- 13. Desember:** Gudstjeneste / Ogn Kyrkje
- 13. Desember:** Pepperkakepynting for ungane / Pauserommet Sirevåg
- 13. Desember:** Familiemøte / Ogn Bedehus
- 16. Desember:** Kveldsmøte / Brusand Bedehus
- 17. Desember:** Ta med håndarbeid og kom / Pauserommet Sirevåg
- 18. Desember:** Musikkbingo / Pauserommet Sirevåg
- 19. Desember:** The Bonanzas / Ogn Scene
- 19. Desember:** Musikkbingo / Pauserommet Sirevåg
- 21. Desember:** «Julens fineste» Ingrid Kjosavik / Ogn Scene
- 24. Desember:** Julemøte kl 11 / Ogn Bedehus
- 24. Desember:** Julegudstjeneste kl 14/15/16 / Ogn Kyrkje
- 25. Desember:** Høgtidsgudstjeneste / Ogn Kyrkje
- 26. Desember:** Romjulsrock m/ Main Street / Ogn Scene
- 27. Desember:** Johnny Red and the prayerhouse people / Ogn Scene
- 28. Desember:** Dukketeaterets mystikk og mysterium / Ogn Scene
- 29. Desember:** Oskar Nordbø og Edvard Borneo «The Folk Brothers» / Ogn Scene
- 30. Desember:** General Forsamling og Einar Stenseng / Ogn Scene

**NB! Endringer kan forekomme pga Covid-19.  
Kontakt arrangør for nærmere info om arrangement.**



**ÅPNINGSTIDER**  
**Mandag- Fredag 09.00-20.00**  
 (Lager 09.00-16.00)  
**Lørdag 09.00-18.00**  
 (Lager 09.00-13.00)



Telefon 51 43 91 12 Telefax: 51 43 93 81

## NYHET HOS JOKER OGNA! **NETTBUTIKK**

Bestill på joker.no  
 Få varene levert eller hent de ferdig pakket i butikken.



### SLIK FUNGERER DET



**LOGG INN MED TRUMF**  
 Hvis du ikke er medlem, send jokertrumpf til 2155 eller meld deg inn på joker.no/Bli-Trumpf-medlem

**BESTILL VARER**  
 Plukk varer fritt fra vårt sortiment eller legg hele oppskrifter rett i handlekurven. Tilbud og priser er de samme som i butikken.

**HENT ELLER FÅ VARENE LEVERT**  
 Hent i butikken eller få varene levert.

**ÅPNINGSTIDER**  
**MANDAG-FREDAG**  
**06.00-22.00**  
**LØRDAG 07.00-22.00**  
**SØNDAG 08.00-22.00**

TLF. 51 43 81 32



**BENSIN - DIESEL - OLJE - BILREKVISITA - BILVASK - GATEKJØKKEN - PÅSMURT - PØLSER - SOFTIS - KULEIS - SMØRBRØD - APOTEKUTSALG - LEKER - FISKEUTSTYR - FRIMERKER -**

# Stavnem & Vigrestad as

## Byggevarer - Entreprenør

Tlf. 51 77 18 80 - Fax 51 77 18 89 - Mobil 982 17 950  
 Industrigt. 10, 4362 VIGRESTAD

Internett: [www.stavnem-vigrestad.no](http://www.stavnem-vigrestad.no)  
 E.mail: [post@stavnem-vigrestad.no](mailto:post@stavnem-vigrestad.no)



*lit mer personlig*



## VI ER SPESIALIST PÅ SYKKEL OG FISKEUTSTYR!

RIKT UTVALG OG  
 HØY KOMPETANSE

EGET GODKJENT  
 SYKKELVERKSTED

[WWW.MX-SPORT.NO](http://WWW.MX-SPORT.NO)



**MX-sport Varhaug**  
 Sentrumsgården  
 Stasjonsveien 24  
 4360 Varhaug  
 Tlf: 976 64 076

**MX-sport Nærbø**  
 Torggata 9  
 4365 Nærbø  
 Tlf: 414 79 793

**MX-sport Eger**  
 Lindøyveien 8,  
 4370 Egersund  
 Tlf: 414 79 793

# **Brødrene Haver as**

**4364 Sirevåg**

**Telefon 51 43 83 84**

**Mobil 909 79 275**

# **Herredsvela Transport**

**Jan Sigve Herredsvela**

**Tlf. 51 43 93 75**

**Mobil 900 75 500**

**s-herred@online.no**

# Kommer for salg i Kråhagen Sirevåg

Tøffe boliger med 3 soverom og flott takterasse



**E**  **T**  
**Bygg AS**

Ta kontakt med  
Ernst Morten Tuen 400 20 694  
for mer info.



 **SIREVÅG**  
**Mekaniske AS**

# *Frisørhjørnet*

4363 Brusand, tlf. 51 43 93 00

Åpningstider mandag, tirsdag og fredag 09.00–16.00,  
onsdag og torsdag 09.00–19.00, lørdag 09.00–13.00



[www.frisorhjornet.com](http://www.frisorhjornet.com)



# Egersund

## Net

Part of Egersund Group



# Sandnes & Jærbetong



**VI ER IKKE  
STØRST  
- MEN RING OSS  
FØRST**

Fire busser helturist m/WC og  
kjøleskap 35 – 56 plasser.

### **VIGRESTAD BUSS**

4362 Vigrestad - Tlf. 51 43 78 00 • Fax 51 43 75 15

[www.vigrestad-buss.no](http://www.vigrestad-buss.no)

**Øgna  
Camping**

Din stasjon



# Meny

Biffsnadder (liten)	105,-
Biffsnadder (stor)	149,-
Løvsteik m/pommes frites	105,-
1/2 grillet kylling m/pommes frites og salat	110,-

Pita m/biffkjøtt	105,-
Pita m/løvsteik	105,-
Fish'n chips	89,-

Hamburger 100 g	59,-
Hamburger 160 g	79,-
Hamburger 190 g	89,-
Hamburger 250 g	99,-
Naturli' burger (vegetar)	79,-
Brus til meny	27,-

Pøsemix (liten)	60,-
Pøsemix (stor)	70,-
Pommes frites (liten)	27,-
Pommes frites (stor)	37,-
Løkringer (6 stk)	35,-

Stor grillpølse	40,-
Burgergrill	44,-
Ostepølse m/bacon	49,-
3XL krydderpølse	62,-
Brus til pølser	27,-



m/pommes frites	86,-
m/pommes frites	106,-
m/pommes frites	116,-
m/pommes frites	126,-



**YX Oгна**  
**Tlf: 51438132**

BARSKERE FORHOLD KREVER  
**NOT**OVERFLATE®

**Lysefjordbrua, Forsand**

NOT har levert varmforzinking  
og pulverlakkering.

**NOT**OVERFLATE® 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.

Verdifulle ting tar man vare på.

[not-as.no](http://not-as.no)

**NOT**

NORSK OVERFLATE TEKNIKK

## **NY prisgunstig JEEP Renegade og Compass Hybrid er på vei til oss**

**Ta kontakt for en hyggelig prat**



## **HOLMANE BIL A/S**

**Tengsareidveien 4 • 4370 Egersund • Tlf. 51 46 19 80 • [www.holmanebil.no](http://www.holmanebil.no)**

**Man, ons, tor og fre 9-16 • tir 9-19 • lør 10-14**