FIL I FOKUS

2020
2. utgave

MEDLEMSBLAD FOR FRØYLAND IL

OLE UTFORDRAR DEG TIL KRISELØP!

For kvar deltakar som gjennomfører løpet på Frøyland, sponsar TKS idrettslaget med 20 kroner.

Foto: Håvard Svihus

Med gode bidrag fra Time Kommune, Sørvest Bandyregion, Sparebankstiftelsen DNB og Pureplay er nå den flotte nye utendørs innebandybanen klar til bruk!
Foto: Børge Andreassen

Ann Helen L. Ommundsen
Eiendomsmegler MNEF
469 40 027

Bård Birkeland
Eiendomsmegler MNEF
901 34 155

Claire A. Lonsdale
Eiendomsmegler MNEF
970 31 359

Morten Enåsen
Eiendomsmegler MNEF
928 17 085

Charlotte Ødegård
Eiendomsmegler MNEF
475 01 015

Monica Mørk Aase
Eiendomsmegler MNEF
941 33 858

Kyrre Otto
Eiendomsmegler MNEF
954 85 419

K.K. Kleppes veg 1, Kleppe
Torggata 2, Nærbø

Storgata 14, Bryne - 51 77 89 90
jeren@em1sr.no | www.eiendomsmegler1.no

EiendomsMegler 1

FRØYLAND
IDRETTSLAG
Stiftet 14. november 1931

Redaksjon:
Ragnhild Egeland Berg
997 37 877

VÅR VISJON:

TRIVSEL FORAN ALT

Våre verdier i FIL:

FRIVILLIGHET:

- Vi er alle frivillige og dugnadsånden er avgjørende for at vi skal ha et velfungerende idrettslag med god økonomi
- Vi verdsetter foreldre som den største ressursen i vårt idrettslag og tilbyr hjelp, støtte og kursing etter behov
- Vi er viktige for nærmiljøet og vi promoterer aktivt verdien av idrettsaktivitet, frivillighet og idrettslaget som en sosial arena

IDRETTSGLEDE:

- Vi skal ha et åpent og allsidig idrettstilbud hvor deltakerne trives slik at vi får med flest mulig, lengst mulig
- Vi skal legge til rette for mestring på alle nivåer slik at utøverne kan bli best mulig ut fra eget ambisjonsnivå
- Vi strekker oss langt for å sikre et godt samspill mellom utøvere, trenere og foreldre

LIKEVERD:

- Vi behandler alle mennesker likt uavhengig av funksjonsnivå, kjønn, kultur, alder og sosial bakgrunn
- Vi har nulltoleranse for enhver form for mobbing, diskriminering og trakassering både mot utøvere, trenere og foreldre
- Vi mener alle idretter og idrettsutøvere er like mye verdt og viser respekt for hverandre

Kontingentsatser for 2020

Gjelder for hele året og er som følger:

Småbarn (0-5). . . . . kr 550,-
Barn (6-12) . . . . . kr 1050,-
Ungdom (13-18) . . . . . kr 1400,-
Voksen (19+). . . . . kr 1600,-
Familie (innkl.hjemmeboende barn tom. 19 år) kr 2900,-
Støttemedlem. . . . . kr 300,-
Tillitsvalgt . . . . . kr 100,-

Innmelding via minidrett.no
Betalingsinformasjon / faktura vil bli sendt.

Rabatt hos G-sport M44 Bryne

Som medlem i Frøyland Idrettslag får du rabatt ved kjøp hos G-sport Bryne.

Utleie av klubbhuset i Frøyland Idrettslag

Skal du ha konfirmasjon, bryllup, barnedåp eller feire deg selv? Da kan du leie klubbhuset i Frøyland Idrettslag. Vi har et flott lokale i 2. etasje, med tilhørende kjøkken.

NB! For å leie må du være medlem og over 25 år.

Leieprisen er kr 2500,-
Ta kontakt:
Tlf. 91675698 / epost: b.meisland@gmail.com

Kom og kjøp supporterutstyr

DVD-film 250,-

Boken:
Fra knockout til Grønt Gras
kr. 280,-

Frøyland-lue. . . . 100,-
Frøyland-krus. . . 100,-
Frøyland-skjerf. . 100,-

ENDELIG OPPSTART, MEN LIKEVEL IKKE HELT SOM NORMALT

Frøyland IL:
Pb 36 - 4356 Kvernaland
post@froylandil.no
www.froylandil.no

Tekst: Jarl Frøyland

Koronasituasjonen påvirker fortsatt Frøyland idrettslag på mange måter og vil fortsette å gjøre det i lang tid fremover. Både aktivitet, økonomi, anleggsvedlikehold/renhold, kommunikasjon og administrasjon/oppfølging av lagene er preget av de omfattende tiltakene og retningslinjene idrettslaget må følge.

Reglene om å holde seg hjemme når du føler deg syk, vask av hender og det å holde 1 meters avstand har vi blitt gode til å overholde etter hvert både utøvere og tilskuere. Koronaplakater er hengt opp på anlegget som gjentar budskapet om igjen og om igjen. Det er også satt opp utendørs håndvasker både ved Frøyhallen og ved kiosken på stadion for å gjøre det lettere å ivareta god håndhygiene. Disse utendørsvaskene har blitt en stor suksess, og kan selvfølgelig brukes også av andre forbipasserende som f.eks barnehager på tur. I tillegg har vi hengt opp beholdere med håndsprit ved alle innganger til anlegget samt innendørs i Frøyhallen - det skal ikke stå på tilgjengelighet. Renholdet av innendørsflater har også økt betraktelig, i tillegg har lagledere fått ansvar for å rengjøre eget utstyr. Aldri har anlegget eller utøvere vært renere enn nå – det er kanskje den eneste positive siden ved Korona-tiltakene

Mye ansvar leggs ellers på de ulike gruppene både når det gjelder kommunikasjon med foreldre, gjennomføring av smittevern ifm trening og kamp, og registrering av alle som er tilstede på anlegget. Vi har lange sjekklister å forholde oss til alle sammen, og alle strekker seg så langt de kan i å etterleve disse. Alle gruppene har fått i oppgave å lage egne rutiner for gjennomføring av aktivitet, før de har fått lov å starte opp igjen. En enorm innsats har blitt lagt ned av mange frivillige for å få dette til på en god måte. Foreldre og støttespillere er også svært forståelsesfulle og fortjener betydelig med ros.

Gjennom sommeren har kunstgressbanen blitt skiftet ut med helt nytt dekke – 13 år siden sist, det er montert høyere gjerder rundt elvekanten og mur er støpt mot elven for å hindre forurensning. Anlegget oppgraderes og vedlikeholdes kontinuerlig og ser upåklagelig ut. Det er også et av de reneste og ryddigste idrettsanleggene i regionen - det er jeg overbevist om. Dels takket være enorm dugnadsinnsats, men også at ledere, foreldre, barn og ungdom stort sett er flinke til å rydde opp etter seg.

Ellers er oppstarten av aktivitet i gang etter sommeren. Den gratis fotballskolen hvor Jærbladet ga støtte med 10.000 kroner ble avholdt med stor suksess i August. Inne-idrettene er i ferd med å starte opp igjen med aktivitet og både Friidretten og Orienteringsgruppa planlegger gjennomføring av stevner på Frøyland stadion og omegn i høst. Jeg må også trekke frem Innebandyens fantastiske innsats for å få etablert utendørs bandybane ved skolene nå i sommer. Jeg har knapt sett en prosess gå så fort fra ide til realitet noen gang før, alt gikk klikk-klakk fra finansiering til banen stod fiks ferdig. Viser at mye kan løses med pågangsmot.

Like før sommeren satte inn, åpnet helsemyndighetene opp for at barn og unge i større grad kunne gjennomføre normale treninger og fra august av også kampavvikling. Dette er en kjempegod nyhet for om lag 80-90% av våre medlemmer og avgjørende for at ikke frafallet blir større enn det allerede er etter den krevende våren med full aktivitetsstans. MEN, samtidig oppleves det trist og urettferdig for de siste 10-20% som ikke får gjennomføre normale treninger/kamper i breddeidretten.

Utøvere over 20 år som bedriver kontaktidrett, og som ikke spiller i toppdivisjoner, får ikke gjennomføre normale treninger og heller ikke spille kamper. I Frøyland IL gjelder dette fotball- og innebandyspillere. Det som oppleves urettferdig er det at en her skiller på alder, ferdighetsnivå og funksjonsgrad i forhold til hvem som får bedrive aktivitet eller ei. Aktiviteten som gjennomføres er lik både i bredde og toppidrett, smittevernet er minst like godt og reiseaktivitet og andre faktorer som publikum er et mindre problem for de eldre i breddeidretten. En fasing av aktivitet utfra at samfunnet skal åpnes sakte men sikkert i en krevende smittesituasjon som dette, det har vi forståelse for. Men, at nærmere 80-90% av nasjonens idrettsutøvere er i gang, mens de øvrige ikke får delta -det minner mer om diskriminering enn fasing.

I idrettslagets Visjon står verdien «Likeverd» sentralt sammen med Frivillighet og Idrettsglede («FIL»). Alle skal behandles likt uavhengig av funksjonsnivå, kjønn, kultur, alder og sosial bakgrunn. Jeg har i likhet med mange andre ledere innenfor idretten, derfor sendt brev til både Helse- og Kulturminister, Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet hvor vi har redegjort for viktigheten av fair behandling av alle utøvere i både topp og bredde, redegjort for smittevern, og ikke minst hvor viktig det er at vi holder de over 20 år i gang med positiv idrettsaktivitet, som er bedre enn alternativene når det ses fra et folkehelseperspektiv……

Hovedstyret:

Leder
Jarl Frøyland
91 62 06 70

Nestleder
Børge Meisland
916 75 698

Sekretær/Utd. kontakt
Tormod Bjørkli
979 81 456

Styremedlem
Ingrid Nese Veen
481 01 663

Styremedlem
Ragnhild Egeland Berg
997 37 877

Fotball
Jan Søyland
907 52 680

Fotball/Ungdom
Svein Åge Skjæveland
952 40 137

Idrettsskole
Tormod Bjørkli
979 81 456

Håndball
Thor Inge Asbjørnsen
951 99 929

Friidrett
Ragnhild Egeland Berg
997 37 877

Turn
Irene Brueland Heigre
926 92 978

Innebandy
Jens Honoré
932 13 847

Orientering
Trine Selvikvåg
47674031

Varamedlem
Magnus Frøyland
958 91 657

Varamedlem
Eva Maria Traa
916 81 882

Tine Fotballskole 2020

Tekst: Ken Arild Nordmark
Foto: Jan Søyland

Strålende sol og nesten 30 grader ventet ungene når de tok fatt på Frøyland sin gratis fotballskole som arrangeres i samarbeid med Tine, uken før skolestart.

Med hjelp av Jærbladet som bidro med 10.000 kroner, så kunne vi stille med 15 trenere som til sammen tok seg av cirka 120 unger over tre flotte dager. Ungene fra 9-13 år fikk utdelt t-skjorter og ryggsekker fra Tine som nok vil vise godt igjen i bygda når ungene er på vei til og fra treningene sine.

Lek, moro og sosialt samvær var i høysete under treningene. Stafetter, leker og konkurranser hvor ballkontroll var i fokus sto på planen før lunch, etter maten ble det spilt kamper.

Noe annerledes ble det dette året. Ungene merket det mest når lunchen kom, det var ikke lenger tillatt å mingle mellom gruppene, maten måtte inntas sammen med sin gruppe på et fast område utendørs.

Vel blåst - på gjensyn i 2021

DITT LOKALE BILVERKSTED

Betal når det passer deg
– be om MECA Kortet

Alle bilmerker
Reparasjoner
Service
EU kontroll

T. Berland Bilverksted
Bedriftsvegen 12, Klepp Stasj
Tlf: 51 42 79 69

www.mecacarservice.no

MECA
CAR SERVICE

FØRSTE KAMP PÅ DET NYE KUNSTGRESSET

Tekst og bilder: Åshild Carlsen

Mandag 17. august var det endelig seriestart for J19. Jentene hadde hatt en lang korona-pause og var spente på å komme i gang med kamper.

Og at de var det første laget som skulle få prøve seg på det nye kunstgraset var ekstra stas.

Jentene er i den alderen at mange jobber og har det travelt på ettermiddagstid, så en trening med hele gjengen er ofte vanskelig å få til. Men til kamp var de klar. Vi stilte med 11 spillere som var super tent og klar til å spille mot Undheim (9 er fotball).

Det første målet på det nye kunstgraset gikk til Undheim. Men det første målet til Frøyland fikk vi av Cecilie Knudsen, bare 19 minutter ut i kampen.

Kampen endte 6 – 5 til Frøyland. Cecilie fikk 2 mål, Stina Rønningen fikk 1 mål og Eline Eike fikk 2 mål. Det siste satte Undheim i sitt eget mål.

Jentene var fornøyde, treneren Ståle Grude Handeland var fornøyd og publikum var fornøyd. Alt i alt en flott serieåpning av de eldste jentene våre på Frøyland.

JÆRHAGEN

Velkommen til
SHOPPING & OPPLEVELSER
på Jærhagen

JÆRHAGEN

Klær/sko:
Lykkeliten 0-16
KappAhl
Match
Spotlight Fashion
MIZZY
Zavanna
Claire DK Woman
!Solid
City Outlet
Sport Outlet
Eurosko
Youth

Tjenesteytende:
Kristinas Systue
Phone Lab
Arena Treningssenter
Skyland Trampolinepark
Jærklinikken
NETT.express

Spesialbutikker:
Apotek 1 Lerka (1. etg.)
Apotek 1 Jærhagen (2. etg)
Brilleland
Synsam
Cutters
Glamour Nails World
Intersport
Floriss
Jærhagen Gull & Ur
Lekia
Møller Bil - Skoda
MUSTI
Norli
Normal
SAYSO
Sunkost
Thansen
Uno X
The Loox

Hus/hjem:
Elkjøp
Fagmøbler
Jernia
Kid Interiør
Kitch`n
Lampehuset
Nille
Obs bygg
Power
Princess
RUSTA
Tilbords

Spisesteder:
Burger King
Big Bite
Jordbærpikene
Sele Mat
Den Danske Bager
Jonas B.

Mat/drikke:
Coop Mega
Coop Express
Holdbart
Vinmonopolet

Jillt å sjå deg!

Trener Kari Auestad Sivertsen sørger for antibac på alle hender etter trening.

Evelin Laland, Ane Skadsem og Olivia Heskestad gnir hendene godt inn med antibac. Emilie Hagen Sabalis kan sitte tett inntil pappa og trener Sindre Sabalis etter overstått treningsøkt.

Trener Tomas Egeland får også en velfortjent is, sammen med Thea Ivarda Sivertsen Olsen, Tomine Lindland Egeland og Oda Gauvik

Fotball jenter 2011

Første trening etter gjenåpning

Tekst og bilder: Nina Gauvik

Etter en lang stund med fotballstopp (og stopp av det meste annet), kunne jenter 9 endelig møtes igjen på trening. 8 juni var 11 jenter og 4 voksne på plass på 5'er-banen. Endelig kunne vi trene fotball igjen! Med nye regler for hygiene og avtand var det litt ekstra å tenke på, men det var en glad og fornøyd gjeng som løp med ball i solsteiken. Timen gikk fort, og etter en så god innsats var det på sin plass med hver sin is. Med svette i pannen, sola i ansiktet og flere lag antibac på hendene, ble det en perfekt avslutning på første trening etter gjenåpning av barneidretten.

Fotball Jenter 6

Tekst og bilde: Marit Braaten

Vi har nylig startet opp etter Corona-pause.

Treningstider er onsdager 17-18.00 ved bingen (hovedbanen).

Vi ønsker nye og gamle spillere velkommen til trening.

SPORT

DU FINNER OSS PÅ
M44, BRYNE

TLF. 51 77 86 70

Frøyland G19 sesongen 2

Tekst: Trond Aase
Foto: Jan Søyland

G19 kom i gang med treningen onsdag 8. januar. Vi trente 2 ganger i uken fram til korona krisen kom i midten av mars. I januar trente vi ute på onsdag og inne i Kvernhallen på fredag. Fra februar trente vi ute mandag og onsdag.

Treningsframmøte var stort sett glissent, da flere juniorspillere trente med A-laget. Treningene ble gjennomført med alt fra 6 til 12 spillere. Det ble trent etter noenlunde samme opplegg som A-laget, men da vi var få spillere så var det ikke lett å gjennomføre alle øvelser «korrekt». Tonen i laget var bra, og alle treninger ble gjennomført på en god og positiv måte.

Treningene ble avsluttet onsdag 11. mars, en uke før første seriekamp skulle vært spilt. Vi kom i gang igjen i slutten av mai og trente da to ganger i uken fram til slutten av juni. Etter ferien har vi også fått med juniorene fra A-laget. Så nå er vi 13-14 på hver trening. Synes guttene gjør en kjempe innsats.

17 august var det igjen duket for fotballkamp. Årets første var borte mot Viking 3 på vestbanen. Kampen endte 3-3 i deilig sommer temperatur. Målscorere var Eliah (2) og Ari.

Neste kamp var hjemme mot Klepp 26. august. Den kampen vant vi 3-2. Her scoret Johannes (2) og Andres. Dette var en slitekamp som vi til slutt klarte å ro i land. Eneste skår i gleden var at Marton fikk to gule, og må stå over neste kamp.

Nå blir det trening denne uka, før Eiger 2 kommer på besøk onsdag 9. september.

Følgende spillere har deltatt på treningene:

Martin Lode, Steffen Brekken, John Brueland, Alexander Risa, Axel Kindervåg, Ari Heen, Andres Erga, Sindre Eik, Bjørn Austerå, Henrik Due, Adrian Frøyland, Steffen Gundersen, Jens Marius Bore Kåstad, Eskild Sandland, Runar Kverneland, David Grude Østrått, Espen Hatteland, Markus Robberstad, Jonas Kjos, Håvard Alme, Trond Olav Kleppa, Eliah Frøyland, Elias Handeland og Marton Grødem.

Trenere: Trond Aase og Jan Søyland.
Oppmann: Magnus Frøyland.

Corner blei ikke mål denne gang. Vi ser Andres, Ari og Jonas.

2020

John i nærkamp.

Laget som vant 3-2 over Klepp. Foran fra venstre; Andreas Erga, Johannes Thrana, John Brueland, Ari Heen, Sindre Eik, Elia Frøyland og Elias Handeland. Bak fra venstre; Håvard Alme, Marton Grødem, Jonas Kjos, Eskil Sandland, Alexander Risa, David Grude Østrått og Martin Lode.

«Corona-lagbilde» 01-09-2020.
1.rekke : Preben, Jack Malvin, Aron, Leander 2.rekke : Isak, Bjørn, Peder, Årne 3.rekke : Ole, Henrik, Tobias, Kristian 4.rekke : August, Filip, Erlend, Sondre, Arne L. Bak : Dag Egil & Pål. Ikke til stede : Årstein, Joakim, Fabian

Gutter 15-16

Endelig i gang

Tekst og bilder: Pål Njærheim

Etter en spesiell vår kom vi i gang med skikkelige treninger igjen i juni. Det var en motivert gjeng som startet opp, noe som har gitt utslag i gode treninger frem mot seriestart i august. Treningsgruppen er 20 spillere inkludert 3 ivrige og gode 14-åringer. Vi har to lag i serien – ett i 2. divisjon og et 7-er lag i 3.-divisjon.

Seriestarten har vært god for begge lag. I 2.div åpnet vi med 2-2 mot et voksent lag i Sokndal, før Ålgård 2 ble slått 6 – 0 på hjemmebane. I den kampen scoret Aron hattrick i løpet av 4 minutter – noen som vel er på rekordnivå. I begge kamper var det gode prestasjoner – så vi er optimistiske med tanke på resten av høsten.

I 3. div er det bare spilt en kamp. Det ble seier 3-2 mot Vardeneset etter en god kamp.

Det viktigste nå er uansett at vi er i gang – og det gilt for oss trenere med den treningsiver og spilleglede som er i gruppen etter corona-pausen i vår. Så vi gleder oss til en god fotball-høst !

Dag Egil, Just, Kjetil & Pål

Fotball G-2007

Tekst og bilder: Morten Laland

Endelig var det klart for seriekamp og ungdomsfotball for G-2007. Det har vært en lang ventetid. Tre årstider har vi hatt i perioden fra april når den opprinnelig starten skulle vært, til serien var i gang med første kamp mot Ganddal 26.aug.

Det var en perfekt dag å starte på med nydelig høstvær og en flott grønn gressmatte. Ikke bare fikk vi spille første seriekamp på hjemmebane, men det var selveste hovedbanen, gullet, som var kamparena.

Da fem av våre gutter var i karantene på kampdagen trengte vi litt hjelp til å gjennomføre kampen på en god måte. Den nødvendig og utrolig gode hjelpen fikk vi fra Sondre (G-2008), Aksel og Jonathan (G-2009). Tusen takk skal dere ha!

Det ble en utrolig underholdene kamp som Frøyland vant 10-4. Guttene har nå lagt listen for hva vi forventer i de neste åtte kampene.

Uansett så gleder vi oss nå til å få hele G-2007 samlet igjen og til resten av sesongen.

Den viktige «etter-kampen-drøsen» (sittende nede til venstre): Torbjørn, Hans Kristian, Benjamin, Sebastian, Jonas, Kjell, Tobias, Henrik S, Aksel, Kristian, Sondre, Mohamad, Jonathan og Henrik H.

Ganddal i angrep (fra venstre): Tobias, Kristian, Kjell, Benjamin, Mohamad, Torbjørn og Henrik S.

Dommer Ove Brækstad Moen med keeperhjertet hjelper Ganddal-keeperen å knytte sko.

Eliah Frøyland

OPPGRADERINGER PÅ ANLEGGET

Eliah Frøyland og Marton Grødem

Underveis

Ferdig

Tekst: Svein Åge Skjæveland
Foto: Jan Søyland

I slutten av Juni ble det gamle kunstgresset på 11er banen skiftet etter 13 års lang og tro tjeneste. Leverandør av dekket er Sportsurface som også hadde levert det gamle dekket i 2007

I samme slengen har også notene bak mål blitt skiftet samt at gjerdet mot elva er blitt forhøyet til 6 meter på hele strekket

Det vil også bli oppgradering av kummer, asfalt og drenering iflg. forskrifter

Vaktmester Arild Nordmark sammen med en av de profesjonelle

Naboen Utleie stiller alltid velvillig opp

Allidretten er i gang igjen

Tekst og bilder: Tormod Bjørkli

Allidretten i Frøyland IL tilbyr aktivitet for barn i barnehagealder. Vi har hatt det veldig kjekt i Kvernhallen de siste årene, men vi måtte brått avslutte vår aktivitet i mars, akkurat som alle de andre gruppene.

Det har dermed gått nesten 6 måneder siden forrige aktivitet med Allidretten, men mandag 7. september var vi i gang igjen. Denne gangen var den eldste gruppen, 3-5 åringene, i aksjon. Denne gruppen får i høst utfolde seg med god hjelp fra 10. klassingene Henriette Brekken og Ida Angelica Larsen.

Frem til høstferien skal begge gruppene være utendørs. Vårt nye og flotte friidrettsanlegg ble benyttet på oppstartsdagen. Senere kan det bli aktuelt å benytte andre steder i bygda hvis det er ønsker og behov for det. Etter høstferien er vi uansett tilbake i Kvernhallen.

Vi fortsetter med de samme dagene og tidene som tidligere:

Mandag og torsdag kl. 16:45 – 17:30. Den eldste gruppa, 3-5 åringene, på mandag og de yngste, 0-3 år på torsdagene.

Allidretten finnes på facebook som «Allidrett Frøyland IL». Vi benytter Spond for å organisere treningene. Vår gruppekode er BWGQW. Bli medlem på facebooksiden vår og meld dere inn i Spondgruppa vår for mer informasjon om hva slags tilbud vi har.

NOTISER

TAKK FOR BIDRAG TIL FILIFOKUS

Redaksjonen vil takke alle bidragsyterne for gode tekster og bilder til FILiFokus. Uten dere ville vi ikke ha klart å lage et blad av denne kvaliteten! Vi oppfordrer alle til å komme med ønsker, tips aller andre ting som vi enten kan ta inn i bladet eller som gjør at det bli enda mer interessant. Send på mail til: xxx@xxx.xx

SMITTEVERN

Det er viktig at alle forholder seg til de enhver tid gjeldende retningslinjer for smittevern. Sammen kan vi sørge for at treningstilbudet på Frøyland opprettholdes fremover!

HUSK REFLEKS!

Vi går snart inn i en tid med mørke kvelder. Husk å bruke refleks når du trener i mørket både langs trafikkert vei og på sykkelstier. Syklistene har en tendens til å komme fort de også ...

POLITIATTESTER

Vi minner om at alle nye tillitsvalgte som har verv som "i vesentlig grad innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming" skal ha forevist gyldig politiattest. Mer info finnes på www.froylandil.no

Fotball er så kjekt!
Å spille turnering er
aller kjekkest!

Hilsen Karen,
Forus og Gausel IL

LYSE SPONSER VÅRENS VAKRESTE EVENTYR
GRØNT GRAS
Frøyland Idrettslag
GJORT MULIG, SAMMEN MED OSS.
Lyse

FRIIDRETTSTEVNE

- Coop Jærcup

11.september 2020

Tekst: Ragnhild Egeland Berg
Foto: Jan Søyland

Endelig var det tid for friidrettsstevne på vår flotte stadion igjen! Godt over 70 påmeldte jenter og gutter i alderen 10-12 år hadde på forhånd valgt to av tre tilgjengelige øvelser: 60m, lengde og kule.

I flott vær fikk vi se mange flotte idrettsprestasjoner og ikke minst ekte idrettsglede.

Takk for god innsats til alle som stilte på dugnad denne kvelden, vi gleder oss allerede til neste stevne!

AARBAKKE

Samspill og glede

ELITELØPER TIL FRØYLAND!

Sara i oppvarming

Atle og Sara satser for fullt

Tekst/foto: Ragnhild Egeland Berg)

Etter et friår fra friidretten er Atle Aarre nå tilbake i Frøyland med ingen ringere enn 400-meterløper Sara Dorthea Jensen. Som en av Norges beste 400-meterløpere med en lang merittliste satser Sara nå for fullt med Atle som trener.

Sara springer NM for Tjalve nå i september måned, men vil deretter melde overgang til Frøyland. Sammen med kona Karen vil Atle det neste året perfeksjonere treningsopplegget med mål om å føre Sara helt til toppen. Sara har allerede hatt første trening på anlegget, og er motivert og klar for å starte et nytt kapittel i Frøyland.

For friidrettsgruppen er dette utrolig spennende, og ikke minst motiverende for gruppens utøvere som får se hvordan mange års hard trening kan føre mot en spennende idrettskarriere. Vi gleder oss til å følge Sara det neste året, og ikke minst til å se Frøyland-løpedrakten på stevner i Norges land!

Støtt Frøyland idrettslag gjennom Norsk Tipping's Grasrotandel.

Send "Grasrotandelen 970917985" til 2020 (NÅ)

GRASROT ANDELEN

Støtt oss med DIN Grasrotandel!

Gjennom Grasrotandelen fra Norsk Tipping, kan du støtte oss uten at det koster deg noe!

Tilknytt oss som din grasrotmottaker, så mottar vi 5 prosent* av ALT du spiller for.

Du kan tilknytte oss hos kommisjonæren, via grasrotandelen.no eller på norsk tipping mobilspill!

Les mer på grasrotandelen.no

NORSK TIPPING

*For Multix genereres halvparten av overskuddet til Grasrotandelen. Grasrotandelen beregnes ikke for Extra og Flax.

KRISELØPET KJEM TILBAKE

Frå 2. november til 11. november kan du springa kriseløp på Frøyland. Dette er eit korona-vennleg løp der du konkurrerer mot andre digitalt ved bruk av Strava eller ved å registrera tida di på nett. For kvar deltakar som gjennomfører, sponsar TKS idrettslaget med 20 kroner.

Tekst: Rune Svihus

Då alle løpa i vår blei avlyst som følge av koronaviruset, drog ein kreativ jærsk gjeng i gang ein ny konkurranseform gjennom treningsappen Strava. Opplegget blei kalla kriseløp, og har utvikla seg til å bli eit stort folkehelseprosjekt. I vår deltok over 1000 løparar i løpskarusellen som flytta seg rundt på Jæren frå veke til veke. Konseptet går ut på at du spring ei bestemt rute, og lastar økta inn på treningsappen Strava. Her blir det automatisk laga ei resultatliste. Dei som ikkje er på Strava kan registrera tida manuelt eller berre delta for gøy.

UTFORDRAR BYGDA

Frøyland IL var vertskap for eit av løpa i vår, og hadde rundt 100 deltakarar. Her noterte fleire lokale sprekingar seg på topp ti-lista både for kvinner og menn. Nå er haustsesongen i gang, og i starten av november blir det eit nytt løp på heimebane.

– Me synest det er viktig å støtta opp om dette fantastiske initiativet, og derfor blir me med på å arrangera denne gongen også. Det er dessutan kjekt å få visa fram det flotte terrenget her i bygda, seier ein av arrangørane, Ole Fossfjell.

Han sprang sjølv inn til ein sterk 8. plass i Frøyland-løypa i vår, og blei mellom anna slått av fotballspelar Anders Haugen frå a-laget til FIL.

Trine Selvikvåg og Ole Fossfjell er i gang med å planlegga løypa for kriseløpet på Frøyland. (Foto: Håvard Svihus)

- Det var veldig gildt at a-lagsspelarar og andre lokale stilte opp og var med i vår. Nå håpar me på ennå fleire. Det hadde også vore gildt med mange barn og ungdommar denne gongen. Det er fin trening for dei ulike laga på Frøyland å springa gjennom løypa, seier Fossfjell.

– Vil du utfordra nokon spesielt til å delta?

– Ja, eg utfordrar Hans Kristian Håland, Kristin Fjermestad Laland, Jerker Larsson, Anne Beth Eiken Nilsen, Ole Amundsen, Silje Liland, Ken Arild Nordmark, Kari Sjursen, Arild Tengesdal, Margret Hagerup, Roy Henrik Heggelund, Anastasiya Novikova, Maren Eiken Ravndal, Edel Ødegård, Eileen Svensen, Haakon Ødegaard, Håkon Haugen, Dagfinn Helland og Eliah Frøyland.

TKS SPONSAR IDRETTSLAGET

For å gi litt ekstra motivasjon til bygda, vil bedrifta TKS sponsa idrettslaget med 20 kroner per deltakar som spring gjennom løypa.

- Me er med fordi initiativet viser vilje, positivitet og omstillingsevne. Det er også med på å eksponera dei fine turområda me er så heldige å ha rett i nærleiken, seier dagleg leiar i TKS Atle Sjølyst-Kverneland.

- Me synest det er raust og sporty av TKS å bli med på laget. Det betyr mykje i ei tid der der aktiviteten til idrettslaget er redusert, seier Trine Selvikvåg som også er arrangør for løpet på Frøyland.

FØLG MED PÅ FACEBOOK

Løypa for hausten er nå under planlegging. Arrangørane lovar nok ei flott løype og god merking. Løypa blir offentleggjort på Facebook like før arrangementet startar. Følg meg i gruppa «Kriseløping på Jæren».

Friidrett er kjekt!

Tekst/foto: Ragnhild Egeland Berg

Endelig er vi i gang med friidrettstreningene igjen, og i tillegg til den kjekke gjengen vi hadde med oss i begynnelsen av året ser vi at flere og flere nye friidrettsjenter og gutter dukker opp på trening. Dette er veldig stas, og vi er veldig fornøyde med å se at gruppen vokser.

I friidretten gjør vi mye forskjellig, og de første treningene nå i høst har vi vært på vår flotte stadion og blant annet øvd på lengdehopp, hekkeløp, sprint og liten ball. I tillegg har vi mye lek og moro, og både små og store er varme og gode når treningen er over.

Dersom noen har lyst til å komme på trening er det bare å søke opp gruppene våre på Spond og melde seg på:

1-6.klasse: Spondkode QECZL

7.klasse – 18 år: Spondkode KQFGJ

BLI MED OG TA IDRETTSMERKET!

Tekst: Ragnhild Egeland Berg

Alle fra og med fylte 16 år ønskes velkommen til å bli med og ta Idrettsmerket **onsdag 30.09 kl 19:00 på Frøyland Stadion.**

For spørsmål kan Else Storhaug kontaktes på tlf. 957 30 738

Informasjon om Idrettsmerket (sakset fra Idrettsforbundet.no):

Å være idrettsmerketaker er en fin måte for en årlig kontroll av egen fysisk form og også en fin motivering for fysisk trening. Å ta idrettsmerke betyr å gjennomføre ulike

idrettsøvelser og teste om en klarer kravene. Kravene er tilpasset de ulike aldersgrupper og forhåpentligvis er de satt såpass høyt at de fleste må trene for å klare dem.

Idrettsmerke kan organiseres i regi av idrettslag, bedrifter, på skolen, vennegjenger osv.

Idrettsmerket kan tas av alle fra og med det året de fyller 16 år.

Øvelsesutvalg og merkekrav
For å oppnå godkjent idrettsmerkeprøve, må merketakerne bestå en øvelse fra hver gruppe: trim, spenst/presisjon, hurtighet, styrke og utholdenhet.

JÆRKLINIKKEN

KIROPRAKTOR OG FYSIOTERAPEUT PÅ JÆRHAGEN

RING I DAG FOR TIME: 48 22 74 22
EPOST: POST@JAERKLINIKKEN.NO
FB: @JAERKLINIKKEN
WWW.JAERKLINIKKEN.NO

EGEN INNGANG OG PARKERING FORAN DØREN

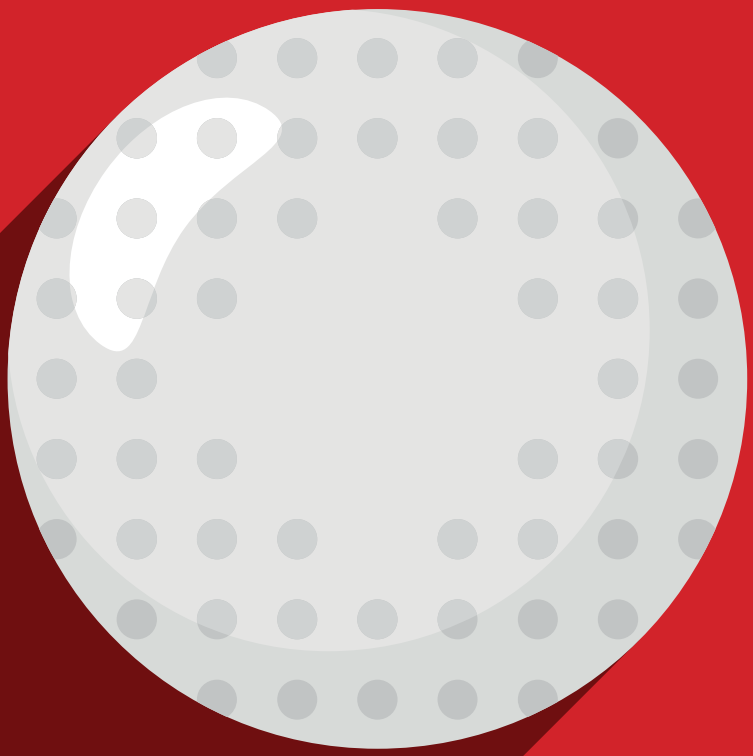
BEDRIFTSAVTALER, IDRETTSAVTALER, FORSIKRING OG DROP-INN

OPPSTART INNEBANDY

Tekst: Haakon Ødegaard

Etter at forrige sesong ble brått avbrutt har lagene nå kommet i godt i gang igjen. For å bruke halltidene så effektivt som mulig har vi slått sammen flere trinn så de trener samtidig. Dette er også en god mulighet for barna til å bli bedre kjent med hverandre på kryss av alderstrinn. For øyeblikket ser det ut som seriespill og minirunder går som planlagt med oppstart i midten av oktober.

Nytt av året er at vi har meldt på ett 2.lag i 4.divisjon senior. Dette for å gi ett tilbud til våre G17 gutter som ikke var nok spillere til å stille eget lag i seriespill. Her skal vi ha med noen fra foreldreinnebandygruppen og andre som ønsker å trene og spille kamper på ett overkommelig nivå. De har god plass til flere så hvis noen ønsker å være med er det bare å ta kontakt.



TRENINGSTIDER

2014
TORSDAGER 1700-1800
I FRØYHALLEN

2012-2013
TORSDAGER 1700-1800 I
FRØYHALLEN

2010-2011 TORSDAGER
1800-1915 I FRØYHALLEN

2009-2007 MANDAGER
1730-1845 I KVERNHALLEN

2005-2006 MANDAGER
1845-2000 I KVERNHALLEN
TORSDAGER 1915-2030 I
FRØYHALLEN

Lyst å spille innebandy på Frøyland? Vi har lag i de fleste aldersgrupper og nivå, ta kontakt så finner vi det rette laget for deg.

Bak fra venstre Ole Gunnar Høgenes, Linas Heskestad, Daniel Bergene, Aron Opstad
Mid fra venstre Tjerand Laland, Brage Rugland, Elias Nydal Eide, Benjamin Nygård, Markus Bregård, Ola Bjørke

Flott gjeng innebandygutter

SØKER FLERE DELTAKERE!

Tekst og bilde: Jøran Rugland

Kom og bli med oss mandager fra 17.30 til 18.45 i Kvernhallen !!
Med denne gjengen har vi bare hatt et fokus ; TRENINGSGLEDE !

Disse gutta kom sent i gang med innebandy, bare 5-6 treninger før coronaen ødela mye.
Vi tror likevel at vi skal bli gode, bare vi har det gøy mens vi trener. Etter 4 treninger ble vi med på en minirunde i Frøyhallen, der vi både vant litt, og tapte litt.

Vi har valgt å ikke spille seriekamper i år men heller trene litt mer først.
Vi har vært ustabile 10 - 20 gutter på trening, og har behov for mange flere!
Vi tar det ikke så nøye om du går i 6, 7 eller 8 klasse. Vil du spille innebandy er du hjertelig velkommen til vår fantastiske gjeng!

Bak fra venstre Ole Gunnar Høgenes, Linas Heskestad, Daniel Bergene, Aron Opstad
Mid fra venstre Tjerand Laland, Brage Rugland, Elias Nydal Eide, Benjamin Nygård, Markus Bregård, Ola Bjørke.

Da står banen vår KLAR!

Tekst: Frode Hagerup, Foto: Børge Andreassen

Takk til Time kommune, Sørvest Bandyregion, Sparebankstiftelsen DNB og Pureplay for gode bidrag til realisering av banen.

Banen er åpen for alle og håper det er mange som ønsker å benytte seg av den.

Av sikkerhetsmessige årsaker, og med hensyn til støy for naboene, vil det ikke være lov å bruke puck eller streetpuck på banen.

REGELER FOR BRUK

1. Husk å være flinke til å dele på banen. Den er for alle! Vær inkluderende hvis der er mange som ønsker å spille.

2. Det forventes sportslig og hyggelig oppførsel på banen.

3. Ved spill med rulleskøyter anbefales bruk av hjelm, kne- og albuebeskytter.

4. Det er kun lov å spille med innebandyball, myke tennisballer eller andre myke baller.

5. Banen skal ikke benyttes etter kl. 23.00.

6. Skuddtrening med puck er ikke tillatt.

7. Ikke sitt på vantet.

Ha det hyggelig på banen. Vær vennlig og forlat banen i minst like god stand som du fant den. Hjelp til å plukke søppel som ligger på og ved banen.

Hanna Moe Eide og Hedda Gauvik trener ballkontroll/pasning med 2 baller hjemme i gata.

HÅNDBALL JENTER 2008

Tekst og bilder: Nina Gauvik

J12 har ikke trent sammen siden mars, men nå i september starter vi endelig opp igjen. I første omgang trener vi mandager i Frøyhallen kl. 18:00-19:30, men vil etterhvert også ha trening i Kvernhallen onsdager kl. 16:30-18:00.

Før all barneidrett ble stengt av i mars, og laget fremdeles het J11, gjorde jentene det veldig bra på håndballbanen. Godt samhold, fokus på teknikk og generelt gleden av å spille håndball gjorde at vi la bak oss seier etter seier, og kun et par uavgjort hele sesongen. Planen var å starte opp igjen i august og spille på Sandnes Sparebankcup i september. Slik ble det dessverre ikke, da alle turneringer ut året ble avlyst. I stedet ser vi frem til oppstart med seriekamper i oktober, og er spent på hvordan denne sesongen vil utarte seg. Mens idrettsarenaene har vært stengt, har vi nemlig oppfordret til egentrening hjemme. Nå gleder vi oss til å møtes i hallen igjen og trene sammen til ny sesong med håndball.

Trampoline er alltid kjekt, og på håndballbanen er det viktig å kunne ha flere tanker i hodet på en gang, så dette er god trening. Hedda Gauvik kaster en høy ball som Hanna Moe Eide kalkulerer og klarer å ta i mot.

- trener søkes!

HÅNDBALL G/J 6

Tekst: Marit Braaten

De ca 20 spillerene på G/J 6 (håndball) søker ny trener.

Det vil ikke bli startet opp med treninger for dette kullet før ny/nye trenere er på plass.

Treningstider er tirsdager i oddetallsuker 17-18.00

Ved interesse ta kontakt med braaten_marit@hotmail.no

Hedda Gauvik trener skuddarmen på håndball-bowling hjemme på terrassen.

Målgang blir på tartandekket foran 200 tomme seter på Frøyland stadion. (Foto: Rune Svihus)

ORIENTERINGSLØPERNE OVERTAR FRØYLAND STADION

Lørdag 10.oktober traver 500 o-løpere inn på Frøyland stadion. Da skal nemlig Frøyland IL i samarbeid med Klepp kommune sitt bedriftsidrettslag arrangere orienteringsløp.

Tekst: Rune Svihus

- Dette blir historisk! Det skal løpes på et flunkende nytt kart som aldri før har blitt brukt i konkurranse, sier Trine Selvikvåg som er løypelegger. Løperne skal løpe en liten runde på Frøyland og området rundt Stemmen, før de går i mål på tartandekket på Frøyland stadion. Det er ventet opp mot 500 deltakere.

- Vi er heldige som får arrangere et så stort løp i disse tider. Vi skal følge smittevernreglene fra myndighetene. Det betyr blant annet mye antibac og at alle løperne får tildelt starttidspunkt, noe som gjør at det ikke blir så mange på stadion på en gang, sier Selvikvåg.

Det er 10 ulike løyper. Noen lette og noen vanskelige. Det er også egne barneløyper. Løypene passer med andre ord både for nybegynnere og erfarne. Er du ny og har lyst å prøve ut orientering er det en glimrende mulighet å starte på hjemmebane. Send oss i såfall en e-post på filorientering@gmail.com før 3. oktober, så ordner vi påmelding og utlån av tidtakerbrikke.

Her er vinnarane av turorienteringa i sommar

Tekst: Trine Selvikvåg

I sommar la me ut ei orientingsløype på Frøyland som fleire fullførte. Det var kjekt å sjå at så mange nye prøvde seg på orientering, og sendte inn løysinga til oss. Me har trekt ut desse vinnarane:

- Eirill Egeland-Amundsen (6 år) og Pia Malde (7 år)
- Frøyland barnehage

Gratulera så mykje

Desse spreke ungane i Frøyland barnehage fann alle postane. Bak frå venstre: Matheo Hermansen, Naomi Ueland, Noah Lassen, Anne Malene Sørland, Ingeborg Espeland Fjermestad, Thea Aareskjold, Herman Fosså. Framme frå venstre: Johanne Landa Thorkildsen og Matteus Berget. (Foto: Frøyland barnehage)

Tour de Orientering til Kalberg

Tekst: Trine Selvikvåg

Tour de Orientering skal for første gang løpes på Frøyland. I år som i fjor er det Ganddal IL som er arrangør. Alle løperne skal først gjennom en kort prolog hvor det deles ut bonussekunder og spurttrøye. Samme dag løper deltakerene en mellomdistanse. På siste dag skal det hele avgjøres med en jaktstart. Løpet går av stabelen 17. og 18. oktober.

Orienteringen finner nye løpsformer

Tekst: Rune Svihus

I år, som tidligere år, ble det i sommerferien arrangert trenings o-løp hver uke i regi av de forskjellige orienteringsklubbene. I år ble det imidlertid et litt spesielt opplegg med tanke på smittevern. I stedet for å arrangere et vanlig o-løp der alle løper på samme tidspunkt, ble kart og løyper lagt ut på orienteringsnettsiden Eventor i forkant, og deltakerne kunne selv printe ut kart og velge når de ville løpe innenfor av en periode på en uke. Valgfri tidtaking sto løperne for selv ved hjelp av enten gps-klokke eller smarttelefon, og lastet opp tider og gps-rute digitalt etter fullført løp.

Frøyland IL arrangerte sitt løp 21. -26. juli i Kalbergskogen. Løypelegger var Håvard Svihus og det ble lagt ut 4 forskjellige løyper som skulle passe alle ferdighetsnivå, alt ifra nybegynner til mer erfaren løper.

Resultatmessing var det i klassen herrer lang Clemens Sundby Øksnevad (Ganddal IL) som tok seieren foran Frøylands Rune Svihus. Av øvrige registrerte resultater tok Ove Mæstad (Ganddal IL) seieren i Herrer mellomlang og i dameklassen mellomlang gikk Trine Bolstad Scheie (Ganddal IL) av med seieren.

Løypelegger Håvard Svihus tester løypa. (Foto: Rune Svihus)

God avstand på intervalltrening. Frå venstre: Rune Svihus, Jonas Bolstad Scheie, Espen Lønne, Asle Svihus, Eivind Hagen, Magnar Stangeland, Jonas Rugland og Jostein Skretting (Det er mange jenter/damer med på trening også, men dei hadde gått heim då me kom på at me måtte ta bilde til FIL i fokus) (Foto:Håvard Svihus)

Intervall i krisetid

Etter å ha hatt korona-pause frå intervalltreningane i vår, er me nå i gang igjen kvar måndag kl. 19.30.

Tekst: Håvard Svihus

Me er maks 20 stk på kvar trening, og køyrer obligatorisk påmelding i appen Spond. Dei første 20 til å melda seg på får vera med.

Slik er opplegget:

Hald deg heime om du er sjuk, og ver nøye med hand- og hostehygiene

Alle møter ferdig oppvarma med nyvaska hender ved "travbanen" på toppen av Kalbergskogen.

Det skal til ei kvar tid vera ein meter avstand mellom personar både når me møtest og trenar. Familiemedlem kan ha mindre avstand.

Me køyrer intervallar på 1 minutt og 15 sekund pause mellom. Me samlar ikkje feltet i pausane, så ta gjerne med klokke.

Me køyrer mellom 10 og 20 intervallar, og du vel sjøv kor mange du vil ta. Når du er ferdig, joggar du heim igjen etter å ha sprita hendene.

Vil du vera med?

Meld deg inn i gruppa vår på appen Spond med gruppekode ZHTBY. Du får då varsel om alle treningar, og kan melda deg på.

COOP EXPRESS

JÆRHAGEN

Velkommen til vår nye 7 dages butikk på Klepp
Du finner nå posten og postnord i Coop Express

ÅPNINGSTIDER:
6 - 24
HVERDAGER
9 - 21
LØRDAG &SØNDAG

posten postnord

VELKOMMEN TIL
EXPRESS HANDEL
JÆRHAGEN

Optimal Solutions

EXPERT somfy

Automatisering av:

> **Solskjerming**
> **Lys og Varme**
> **Garasjeporter**

Leverandør av:

> **Teknisk rådgivning**
> **Somfy Automatikk**
> **Driftsavtaler**

Somfy Tahoma
Smarthus styring, styr solskjerming, lys, varme og dørlåser med din smartphone eller tab.

www.optimalsol.no - 924 32 127

KORONA-TILTAK

Tekst: Ragnhild Egeland Berg, Foto: Jan Søyland

Frøyland Idrettslag følger de retningslinjer som foreligger fra styresmakter og forbund i forhold til smittevern og hensiktsmessige tiltak og på anlegget er det igangsatt flere tiltak som sørger for å gjøre treninger og kamper trygge. Dette innebærer blant annet forsterket renhold, tilgang på håndsprit, håndvasker i uteområdene, inndeling i soner for publikum ved kamper, avstandsmarkering i garderober, fokus på korrekte avstander, smittevernplakater med mer.

ECS Electric Control System Automation AS

ECS Automation AS. P.B. 508, Industrivegen 2. 4349 Bryne. Telefon: 51 77 09 70, Telefax 51 77 09 71 ECS E-post: ecs.@ecs.as og ECS Nettside: www.ecs.as

RPT

EINAR KNUTSEN AS
BILGLASS

QUICK-TRANSPORT.no

VISMA®
SERVICES

SELE POTET

bgs BRYNE GARDIN & SOLSKJERMING

kvernaland frisør
dame og herre
tlf: 51 48 72 93

MARIHØNÅ
Blomster, interiør og andre jille ting
T: 51 48 70 70

VOLD REGNSKAPSKONTOR

ORSTAD RØR AS
RØRLEGGERMESTER LEIF MORTEN HÅLAND
M 901 82 398 - F 51 42 45 85

NorEngros
Kjosavik Emballasje Vest AS

Europris
GANDDAL • TLF.: 51 67 55 41

JP
JÆRPRINT
Vardheivegen 60, 4340 Bryne
Tlf. 952 99 844 • www.jprint.no

BRYNE
BIL & MC
SKOLE

TLF. 51 48 25 10 - Erlandsbakken 4, 4340 Bryne

Hvordan SKAL DU FÅ MEST MULIG UT AV ANNONSERINGEN?

Vi gir deg råd om markedsføring på papir, digitalt og sosiale medier.

Ta kontakt med markedsavdelingen i Jærbladet, så legger vi en plan *sammen!*

Kristian Nesse Aune
Medierådgiver
907 72 469
kristian.aune@amedia.no

Lena Skjæveland
Medierådgiver
959 70 842
lena.skjeveland@amedia.no

Silje Liland
Digital rådgiver
454 07 085
silje.liland@amedia.no

Jærbladet

ODEON

Asfaltfresing
Nedrebø Maskin as

HELLVIK HUS
Bygg med glede!

Premiegrossisten
Bedriftsveien 14, 4353 Klepp stasjon
Tlf/fax 5142 46 00
E-mail: post@premiegrossisten.no

Tannlegene
ODDVAR BRAUT
KNUT MAULAND
KRISTINA HESKJE
Tlf: 51 48 51 51

Seland Optikk
interlens
JÆRVEIEN 549 • 4352 KLEPPE • TLF 51 42 03 90

Sikkes Salong
Tlf.51 42 43 43
Tuftev. 22, 4355 Kvernaland

VEIDEKKE
Pukk & Grus
Anlegg Tullin Ree
Tlf: 51 48 56 88

AUSTERÅ PROCESS
Tlf: 51 77 98 60 •Fax: 51 48 15 10
e-mail: post@austeraa-process.no
Hålandsvegen 17, 4340 Bryne
www.austeraa-prosess.no

Coca-Cola

FATLAND
Tlf. 51 68 21 00

AUESTAD
KRAN – TRANSPORT

ØKSNEVAD NÆRINGSPARK

Møller Bil
mollerbil.no
Sandnes og Jæren
Ganddal, Sandnes
Tlf. 51 68 33 00
/sandnes

ROLFS DEKK

jæren
sparebank

EXTRA

EXTRA STORT UTVALG TIL EXTRA LAVE PRISER

EXTRA ØKSNEVAD
7 - 23
Express
6 - 24 (9 - 21)
Søn 9 - 21

EXTRA KVERNELAND
7 - 23

STOLT SPONSOR AV FRØYLAND IL