



# GRØNA BLÅKKÅ



Side 7



Side 9



Side 11



Side 17



Side 22



Side 26

S 23 17. mai



S 7 Foreldre-og barn-gruppa



# GRØNA BLÅKKÅ

## LEDER HOVEDSTYRET

Gro Skjevraak  
Tlf 982 04 203  
leder@undheimil.no

## LEDER HALLSTYRET

Sigvald Risa  
91722128

## LEDER TUBA

Asle Sikveland  
93488502

## LEDER FOTBALL

Atle Tjåland  
Tlf 959 36 769

## LEDER HÅNDBALL

Hege Varhaug  
Tlf 41689976  
og Irene Anda  
Tlf 41262739

## LEDER FRIIDRETT

Svein Ove Risa  
Tlf 900 22 391

## ANNONSE-ANSVARLIG

Håkon Undheim  
Tlf 930 07 281

## REDAKTØR/ GRAFISK UTFORMING

Gunn Berit Soldal  
Tlf 902 77 077

## STOFF TIL GRØNA BLÅKKÅ:

gunnberit@yahoo.no

## STOFF TIL HJEMMESIDE:

Rolf Undheim  
Tlf 913 60 971  
rol-undh@online.no



## Lederen har ordet

Det nye året har kome godt gang og styra er godt i gang med arbeidet. Håndballen og TUBA tar snart ein velfortjent ferie før dei startar opp igjen til hausten, mens friidretten og fotballen akkurat har begynt sin sesong. Tusen takk til valkomiteen for godt arbeid og gode kandidater til dei ulike verva.

Eg har skrive denne leiaren i Grøna Blåkkå tidligare år. Då har eg starta med at sommaren endeleg er her og at det er godt og varmt. Tenk om eg kunne sagt det same i år! Ein så sein vår har me vel ikkje hatt på lenge. Banen er bare såvidt begynt å verte grøn og det er ikkje noko varme å snakke om. Nå kunne eg godt tenkje meg litt varme og håper me får ein god sommar med mykje fint vær.

Vi har i år forlenget vår kjøpsavtale med Sport1 på Nærbø. Nytt i år er at me har

valgt Umbro som ny leverandør av overtrekksdrakter. Me får nå fleire produkter å velge mellom og det gjer arbeidet mykje lettare i forhold til bestilling. Det er nå mulig å kjøpe overtrekksdress direkte hos Sport1 på Nærbø.

Gladmat festivalen nærmer seg og den går av stabelen 24.-27. juli. Me reknar med å få færre vakter enn før. Me kjem i år til å prøve ein ny framgangsmåte der me ringer rundt i staden for å gå frå dør til dør. Så alle medlemmer kan forvente ein telefon frå nokon i styret og me håper alle er positive til det! Viss nokon skulle føle seg gløymt eller har spesielle ønsker, håper me de tek kontakt med ein av oss.

Eg ønsker alle utøvere lykke til og på vegne av hovedstyret ønsker eg at alle får ein skikkelig flott sommar!

Gro Skjevraak  
-leder UIL-

## Gladmat-dugnad!

Gladmat-festivalen i år blir 24.-27. juli. Sett av datoene allerede nå! Vi trenger all hjelp vi kan få, og håper dere er positive når me tar kontakt. Gladmat er veldig fornøyd med det arbeidet vi gjer, og det er veldig god reklame for bygda!

# GOD SOMMAR

## Hunder, turstier og friområde

På Undheim er det mange fine stier, veier og friområder som er greie å gå på tur med hunden sin.

På de samme stiene, veiene og turområdene liker også barn og voksne, uten hund, å gå på turer.

Det er da et problem dukker opp for sistnevnte og det er at en må gå varsomt og sjå seg godt føre hvis en ikke ønsker å få skoa fulle med...BÆSJ!

Litt kjedelig å ikke kunne utfolde seg i naturen for de små som liker å springe, hoppe og leke seg avgårde på tur.

Et lite ønske er derfor at alle med hund på tur rydder opp etter hunden sin og bruker POSE! slik at det blir kjekkere for alle å gå på tur i naturen.

På forhånd takk,  
fra barn og voksne i Undheim barnehage



[www.undheimil.no](http://www.undheimil.no)

Send gjerne inn tekst og/eller bilder til Grøna Blåkkå!  
Deadline til sommerutgaven: 1. mai  
Deadline til juleutgaven: 1. november



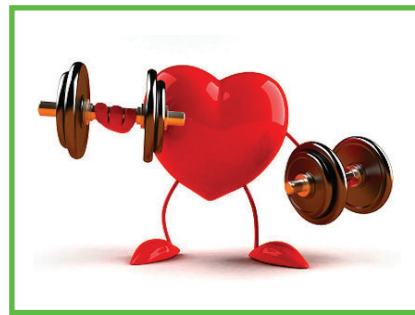
Følg oss på facebook:  
**Undheim IL**

**Støtt  
annonsørane  
våre!  
Dei støttar  
UIL!**



...eller bruk hundepose!





## Pris, trimrom:

### Medlemmer

1 år kr. 2000,-  
6 mnd. kr. 1400,-  
3 mnd. kr. 500,-  
1 uke kr. 150,-

### Familiemedlemskap

kr 5000,- pr år  
Max 4 stk pr familie,  
må bo på samme adresse  
kr 3500,- pr halvår.  
For flere personer, betales et  
tillegg på kr. 1000,-

### Pensjonister/Studenter

1 år kr. 1500,-  
6 mnd. kr 1000,-

### Bedrift

1 år kr. 2500,-  
6 mnd. kr. 1800,-

### Trenere, oppmenn, styremedlemmer

1 år kr. 1000,-  
6 mnd. kr. 750,-

### Kontakt:

Sigvald Risa 91722128,  
eller Kai Taksdal 40645290  
for nøkkel-medlemskap  
i trimrom

Anne Gro Årrestad  
90254583 for utleie av  
hallen, vestibylen

Irene Taksdal 90073626  
for reklame

## Undheimshallen



Det går fint med Hallen. Småting prøver vi å ta oss av så raskt som mulig og brukere av hallen er flinke til å gi beskjed om ting som er gått i stykker og bør fikses. Vi har ingen store vedlikeholdsprosjekt på hallen nå for tiden.

Vi har pyntet opp utenfor og håper at planter får stå i fred denne sommeren. Sykkelstativene ser ut til å fungere, og vi har fått mange sykler opp fra plantene og inn i stativ. Bra.

Som alle har fått med seg har de ikke vært Sportsmesse dette året. Dette er trist, men dersom noen har en god ide om et mulig alternativt arrangement så gi beskjed.

Trimromet blir flittig brukt, spesielt i mørketiden. Rommet er

fortsatt alt for lite, men vi håper at i fremtiden vil vi få til et større.

Bryne Sykkelklubb har leid hallen av oss. Så 5-6 søndager denne våren, sommeren og høsten vil dere oppleve at sykkelritt blir arrangert utenfor hallen. Vi synes dette skaper liv og er en god mulighet til å komme seg ut og kanskje til og med bli medlem av en Bryne sykkelklubb.

Flere store konserter er blitt arrangert i hallen, og spesielt gildt var det når Sigvart Dagsland ønsket å komme igjen med Korslaget. Vi håper at gruppen som driver dette gir oss flere konserter i nær fremtid.

*Sigvald Risa*



## Turn og barneidrett

Turn og barneidrett har sju grupper fra ca 1-14 år som trener, leker, danser og turner. Det er mange trenere i sving, og de gjør en fantastisk jobb. Trenerne lager aktivitetsplaner og opplegg. De legger ned mye arbeid i dette, og det skal de ha en stor takk for!

TUBA-styret er med å arrangere flere ting i løpet av året, bl.a. Vårmønstring, dugnader, mini-håndball turnering og de har

trenerkontakt.

På Vårmønstringa 22. mai fikk alle gruppene vise noe av det de har gjort i løpet av sesongen.

Turn 1-4 klasse og 5-7 klasse var på Barnas turnfestival på Ålgård 1-2. juni. Der hadde de oppvisning på grusbanen ved Gjesdal Ungdomsskole

Ellers er det turnstevne hver sommer, noe alle ser fram til.

Ungene har sammen med trenerne også små utflukter i nærmiljøet med lek og aktiviteter.

Styret er glad for at så mange legger ned så mye arbeid for ungene på Undheim! TUBA-styret kan tilby trenerkurs og sikkerhetskurs, og setter stor pris på oppmøte og engasjement.

*Asle Sikveland*

## Foreldre og barn

Foreldre og barn gruppa er en stor gruppe på rundt 20-25 barn fra 1 til 3 år. Grete Herikstad & Rønnaug W.Undheim har vore trener for denne gruppa.

I løpet av sesongen har vi hatt

mange forskjellige øvelser blant annet øvelser med ball, hinderløype, sangleker, stasjonstrening, mini røris (bevegelser til musikk) og fallskjermlek. Siste trening blir på vårmønstringa 22 mai bak skolen eller i

hallen dersom veret er stygt. Takk for en kjekk sesong og velkommen igjen etter ferien !!

*Grete & Rønnaug*



## GB-QUIZ

Kven går rundt i dette merkelege fottøyet?  
Svaret finn du om du les Grøna Blåkkå godt!



**HEGRE**  
- biler og folk du kan stole på

 **HYUNDAI**

**Jærbladet**

**NILS OMA MASKIN**  
TLF. 951 40 764  
Alt i graving,  
rensепarker, dyrking og grøfthing

 **FOTLAND  
MASKIN**  
**GRAVING OG LØING**  
Øygaardsholen 3 4342 Undheim  
Privat: 51484215 Mobil: 94675204

 **Felleskjøpet Rogaland Agder**

**Arne Reime  
Maskin**  
Tlf. 906 32 084



F R I S Ø R

4342 UNDHEIM - TLF. 51 48 44 99

**G-Sport Nærbø**

Amfi Nærbø. Tlf: 51 43 43 42



**JÆRBETONG**

 **KRUSE SMITH**



**BØRGE UNDHEIM A/s**  
KYLINGOPPDRETT  
4342 Undheim - Tlf.: 51 48 89 00

Frå daggamle til 18 veker gamle kyllingar  
kan leverast heile året

**FJØSSYSTEMER**  
Bonden og dyrenes førstevalg



**Lars Gaute Sport**  
sport 1

 **Rassin  
Haugseng**  
DIREKTESALG AV ARBEIDSKLÆR  
Lode, 4350 Nærbø. Tlf. 51 43 35 17  
ALLTID ÅPENT

**S.Risa as**

**N-4342 Undheim**  
Tlf: +47 51484403 Fax: +47 51484560  
E-post: post@srisa.no www.srisa.no

**HERREDSVELA TRANSPORT**  
JAN SIGVE HERREDSVELA  
4363 Brusand • Tlf: 51 43 93 75 • Mob.: 900 75 500



## Barneidrett 4-åringene

Dette året har det vært 11 gutter og jenter som har gått på barneidrett for 4-åringene.

Vi har gjort mye forskjellig gjennom året, blant annet hinderløype, stafett, dans, leker til musikk, innebandy og fotball.

En stor slager gjennom året har vært haien kommer. Siste trening før sommeren skal vi ha en liten avslutning hjemme i hagen hos en av trenerne med forskjellige leker og mat.

Vi har hatt det veldig kjekt sam-

men og ønsker velkommen tilbake til høsten. Trenerne har vært Christine Lima og Ingrid Egeland.

*Christine og Ingrid*



## Barneidrett 6-åringene

I år har me vore 9 ungar på barneidretten, og me har hatt det gildt ilag. Me har dette året fått vore med på fotballturnering på Lye, 3 minihåndballturneringar, vore på skøytebanen på Klepp og vore på turar i nærmiljøet. Det har vore godt oppmøte på treningane.

*Kirsten, Grethe og Ann*

Minihåndball-turnering



## Barneidrett 2. og 3. klasse

Denne sesongen har 2. og 3. klasse vore i lag på barneidretten. Det har vore 20 unger tilsaman. Det er ein flott energisk gjeng som har hatt Svein, Rune, Svein Ove og Inger til trenere.

Barneidrett skal vera allsidig og vere innoom ulike greiner i idretten. Så ungene har både turnet, kastet spyd og liten kule, og klatra i klatrevæggen. Alle mulige ballspill har me prøvd oss på, og ungene har alle sin favoritt. Minihåndball-

turneringer har me deltatt på der høgdepunktet er sjølvstekt den flotte pokalen alle får. Den gode isen på Tjålandsvatnet fekk me og nytta oss av. Nå på våren har me hatt orientering i Sælandskogen og sykling på Undheim.

Me vil nytte anledninga til takke alle ungene for ein gild sesong ilag!

*Svein, Rune,  
Svein Ove og Inger*



### TIDSPUNK FOR DAMETRIM OG AEROBIC

**Dametrim**  
mandag 18-19

**Aerobic**  
mandag 20-21  
onsdag 20-21

### TURN OG BARNEIDRETT

I TUBA har vi barneidrett for barn fra 1-8 år og turn for barn fra 1-7 klasse. For at vi skal kunne fortsette med det, trenger vi frivillige trenere.

Har du lyst til å bidra til at barna våre får et tilbud om fysisk og sosial aktivitet en dag i uken, ta kontakt med leder i TUBA

**Asle Sikveland**  
Tlf. 934 88 502.

Oppstart for sesongen 2013/2014 blir i uke 36. Nærmere informasjon kommer



## Status Kunstgrasbane, våren 2013

På årsmøte i UIL i 2011 blei det vedtatt å danne en arbeidsgruppe for å utrede om UIL skulle bygge en fullskala kunstgrasbane- se tekning

En komite, bestående av: Tor Ove Taksdal, Atle Tjåland, Svein Ove Risa, Geir Magne Tjåland og Hans Dahl Ørstavik startet på arbeide. Etter en tid ønsket Geir magne å avslutte sitt arbeid i komiteen og inn kom Erling Skjevraak.

Komiteen har hatt flere møte, og et av de viktigste sakene vi har jobbet med, så langt, er å søke Fylkesmannen, gjennom Time kommune om å få kjøpe ca 2500 m<sup>2</sup> dyrket jord i et LNF område. I slutten av august 2012, kom svaret, og det var positivt.

For å hjelpe oss med tekninger og andre tekniske tjenester har komiteen hyrt inn Kjetil Egeland, som driver Geopartner. Han har erfaring fra slike anlegg, i tillegg til mye erfaring fra det offentlige. Tidlig i prosessen hadde 2 av

komitemedlemmene, sammen med Kjetil Egeland, et forhåndsmøte med Time kommune. Fra kommunen møtte Ingvild Røst (landskapsarkitekt/arealplanlegger), Geir Paulsen (jordbrukssjef) og Stian Langeland (fritidssjef) fra kommunen. Dette var et godt møte, der noen ting ble avklart, mens andre venter vi nok enda svar på!

Planen er at en skal bruke hele grusbanen i dag i tillegg til parkeringsplassen og en god del av tresnipp skogen. Og da må der bygges en ny vei inn til Bjønnholen fra Fylkesveien, -se teikning

I disse dager jobber prosjektleder sammen med Kjetil Egeland for å finne ut hvordan UIL skal dele opp søknaden for å få en ny kunstgrasbane. Slik det ser ut i dag, så må UIL muligens dele søknaden opp i 3 deler;  
1. Søknad om å få utvide grusbane arealet, slik at en kan bygge en fullskala kunstgrasbane  
2. Søke Time kommune om de kan betale for ny vei inn til

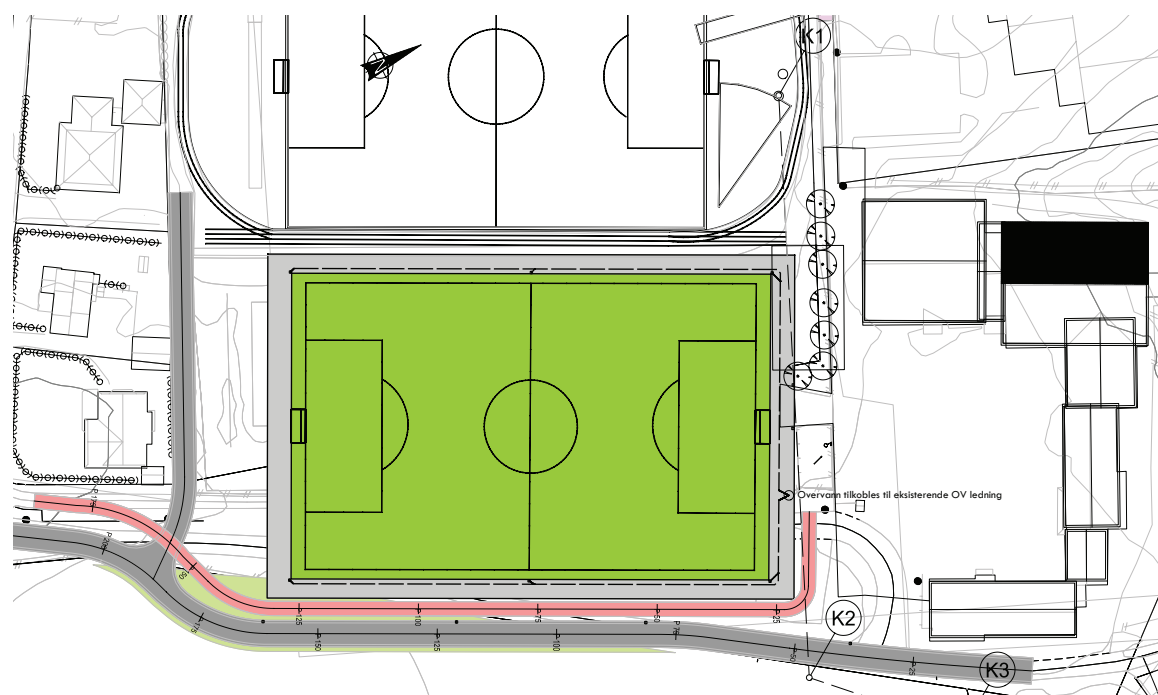
Bjønnholen, ca 300 meter, der UIL bygger denne veien?  
3. Hvor skal skoleungane settes av/hentes av skolebussen?

Håper at søknaden kan bli sendt før ferien, og at UIL kan få et svar i løpet av høsten.

Når det gjelder tippemidler, 1/3, og søknad om finansiering fra Time kommune med 1/3 så vil søknad bli sendt så snart en har gode nok tall (budsjett og finansieringsplan) på plass. UIL må selv skaffe den siste 1/3, enten med gode rabatter, dugnad eller fra egen kasse

En ser for seg at der vil bli en god del dugnadsarbeid på et slikt anlegg. Alt fra graving for å skifte ut noe masse, grøfting, kabellegging, sette på og montere lysmaster, tilkjøring av evt masse, lage toppdekket klart, sette opp gjerde rund hele anlegget, legging av kunstgrasse.

*Hans Dahl Ørstavik  
Prosjektleder*



## Tips om mat og trening

Når vi beveger oss eller trener bruker kroppen karbohydrater og fett som energikilde. Karbohydrater lagres som glykogen i lever og muskler, og disse glykogenlagrene brukes som energikilde under trening. Jo høyere intensitet vi har på treningen, jo større andel energi kommer fra glykogen.

Hvis glykogenlagrene våre er fulle, rekker dette til 1-2 timers trening (avhengig av intensitet). Trener vi mer enn dette vil glykogenlagrene gå tomme, og prestasjonen vil dermed reduseres. For å sikre at glykogenlagrene er fulle, er det viktig at vi fyller opp igjen ved hjelp av karbohydratholdig mat eller drikke etter trening.

**Mat før trening:** Som en generell regel bør du spise et hovedmåltid 2-3 timer før en treningsøkt eller et mindre måltid 1 time før. Men hva bør du egentlig spise?

Hvis du spiser 2-3 timer før trening kan dette være vanlig sunn mat som grovt brød med pålegg, et glass melk og en frukt. Hvis du har en tendens til å bli dårlig i magen hvis du spiser for tett opp til trening, er det viktig at det du spiser ikke inneholder for mye fett og fiber. Dette tar nemlig lang tid og fordøye og kan derfor føles litt tungt i magen under en treningsøkt. Altfor raske karbohydrater er heller ikke å anbefale ettersom det kan føre til at blodsukkeret stiger kraftig for så å falle raskt. Velg heller mat med lav glykemisk belastning slik som grovt brød, yoghurt, grove frokostblandinger og frukt.

**Under trening:** Ved treningsøkter som varer over en halv time, bør væsketapet erstattes underveis. Hvis du ikke drikker underveis vil prestasjonsevnen nemlig svekkes betydelig. Det er ikke nødvendig med ekstra påfyll av energi med mindre treningsøkter varer mer enn en time. I konkurranser eller treningsøkter som varer mer enn en time bør man fylle på både væske og energi, gjerne i form av karbohydratrike sportsdrikker. Disse drikkene inneholder også salter som sammen med karbohydratet fører til at væsken blir lettere tatt opp i kroppen.

**Etter trening:** Trening fører til tapping av glykogen-

lagrene i muskulaturen, økt proteinomsetning, tap av væske og salter og forbrenning av fettvev. Etter trening er det viktig at du tenker over hva du spiser. I hvert fall hvis du har tatt i litt ordentlig under treningsøkten og hvis du ønsker å prestere bra neste gang du trener. Det du spiser etter trening kan nemlig ha en innvirkning på hvor godt du presterer i neste treningsøkt. Etter trening er det viktig at kroppen får tilførsel av både næringsstoffer og væske. Dette er med på å sikre optimal restitusjon og at du kan yte bedre neste gang du trener.

**Karbohydrater** lagres i form av glykogen i lever og muskler og blir brukt som energi under aktivitet. Under trening blir kroppens lager av karbohydrater tappet, og dette lageret er det viktig å fylle opp igjen. For aktive idrettsutøvere som trener

hver dag, kanskje flere ganger om dagen, er det viktig at påfyll av glykogenlagrene skjer så raskt som mulig etter en treningsøkt. For andre holder det å spise innen noen timer etter trening.

**Væske** bør erstattes så raskt som mulig etter trening, fordi både fysisk og mental prestasjonsevne, restitusjon og andre

dagligdagse aktiviteter påvirkes negativt ved stort væsketap. Det er faktisk slik at du bør drikke mer enn du har tapt under treningsøkten, slik at vi anbefales å erstatte 150 % av væsketapet. For de fleste tilsvarer dette 5 dl væske umiddelbart etter økten, og deretter mindre mengder de neste to timene inntil væskebalansen er gjenopprettet.

**Protein:** Under både styrketrening og harde utholdenhetsøkter brytes protein ned, og det er derfor viktig at du får i deg litt protein etter trening. Proteininntak stimulerer både glykogenlagringen og er med på å "reparere" og bygge opp skadet muskelvev. MEN, det er ikke slik at jo mer protein du spiser jo større muskler får du! Spiser du vanlig sunn mat med proteinkilder som egg, fisk, kylling, fisk, kjøtt, eller magre melkeprodukter får du i deg mer enn nok protein.

Kilde:  
www.olympiatoppen.no





## FOTBALL

### TIDSPUNKT FOR FOTBALL:

#### G/J7

mandag 17.45-18.45

#### G/J8

mandag 18.15-19.15

#### G/J10

mandag 16.45-17.45  
torsdag 16.45-17.45

#### G/J12

torsdag 16.00-17.30

#### G/J16

torsdag 16.00-17.30

#### A-laget

mandag og onsdag  
19-20.30

#### Old Boys

mandag og onsdag  
20.30-21.30

## Fotballsesongen

Det var en kald og stormfull aften i MAI eg skriv i grøna blokka. Ikkje bare bønder som slit med "baneforholda" men storparten av Rogaland slit med brune fotballbaner. Me har og i år hatt en del bortekamper i begynnelsen av sesongen der det har vert kunstgras å få spele på.

Også i år kom me i mål og fekk dekt opp med dei folka me trengde til dommere og oppmenn til alle laga. Styret er takknemlig for den jobben så vert gjort her.

I år stiller me følgene lag: G 7, G8, G10, G 12 og G 16 pluss A-laget.

G 7 og G 8 var på Frøyland en regnfull dag på "brunt gras"-turneringa. Det gjekk utrolig bra

tross det kalde været.

Dette året kjem G 10 og G 12 til å stille på Lyngdalcup i august og G 16 håper me ska få seg ei turnering men det er ikkje avklart kva det blir endå.

Rekne med atta veret kan bare verta betre nå sleg atta me får nogen fine heimekamper i sol og fint vert og 30 te 40 grader...

Vil au bare minne om Gatecupen så ska ver fredag 21. juni. Spesielt mange fine premier på griseflaksen i år. Så finn du en så selger lodd til denne så kjøp alt du kan, det vil garantert lønne seg. Ha en solfylt og fin sommer adle i hoba!

*Atle Tjåland*

## Gutter/Jenter 7



Me er godt i gang med fotballsesongen for 7 års-laget. Dette er første sesong me har startet opp med fotballtrening for dette kullet.

Me startet opp med trening i vinter inne i gymsalen og

når våren kom har me trent i ballbingen. Siste helgen i april var me med på Grønt Gras turneringen på Frøyland (gult gras hadde vært en mer dekkende beskrivelse dette året). Me spilte 4 kamper og fikk oppleve både seier og tap. Noen

kamper bærer preg av at noen av motstanderne har trent fotball siden de var 5 år. Men bare vent til høsten då me har blitt mer samspilte.....

Spillerne på 7-årslaget viser stor innsats og stå-på vilje på både treninger og kamper. Og så har me det i tillegg sosialt og kjekt.

Følgende spillere er med på 7-årslaget i år: Bjørg Rosland, Vegard Undheim Lokøy, Even Vestly, Eskil Tjåland, Belinda Sele Bore, Mona Wallentinsen, Nils Martin Sikveland, Adrian Selbak og Jesper Undheim Kartevoll. Trenerne i år er Geir Magne Tjåland og Stig Rune Bore.

*Geir Magne Tjåland*

## Gutter/Jenter 8



Superglad gjeng i regnværet. 5 sek. etter bildet va samtlige på plass i bilene hjem til varm dusj. Deltakere på Grønt Gras 2013 var Stinus Risa, Elias W. Undheim, Stina T. Lye, Nils Antoni A. Ueland, Helge Fosse, Sigvart Fosse, Nils Ole Fosse, Victor Bårdsen, Ingebjørg Tjåland

Så var vi igang igjen. Startet også dette året med dei 3 første treningene inne i hallen.

Her er det godt å være når kong vinter aldri vil slippe taket ute.

Men vi kan ikke sitte inne i varmen hele sesongen, så det var bare å ta på seg 2 lag med ull og regnklær å dra på Grønt Gras. For oss som spillte på Søndagen ble det en kald og våt fornyelse. Men for et humør og

innsatsvilje på deltakerene våre. Helt utrolig.

Etter dette var vi herdet. Så nå fortsatte vi med trening ute i 4 varmegrader på en gjennomvåt grusbane, mens vi skuert bort på grasbanen og tenkte at den blir nok fin til jul.

Årets første seriekamp var hjemme mot Vigrestad. Fortsatt høljet regnet ned med altfor lite varmegrader i luften.



Kaldt og vått på innbytterbenken. Da er en paraply god å ha mens en venter.

Da hjelper det i hvertfall litt å leie inn paraplygjengen slik at i hvertfall innbytterene fikk tak over hodet.

Vi klarer ikke helt å nå opp til Vigrestad, og sender som vi ofte gjør utpå en spiller ekstra.

Innsats og humør er som alltid på topp uavhengig av vær og resultat. For en gjeng.

Laget består av: Elias W. Undheim, Nils Ole Fosse, Sigvart Fosse, Helge Fosse, Roald Rasmussen, Bjørg Risa, Stinus Risa, Kristian Rosland, Ingebjørg Tjåland, Nils Antoni A. Ueland, Victor Bårdsen, Stina T. Lye og Morten W. Fosse. Trener: Per Alfred Undheim. Lagleder: Sigvald Risa

*Sigvald Risa*





Byggmester

Ståle N. Sikveland

Telefon 900 52 565

## JKE Transport

JAN KARSTEN EGELAND TRANSPORT AS



**Din lokale Krafttransportør!**

Jan Karsten 90 15 53 32/95 43 67 19

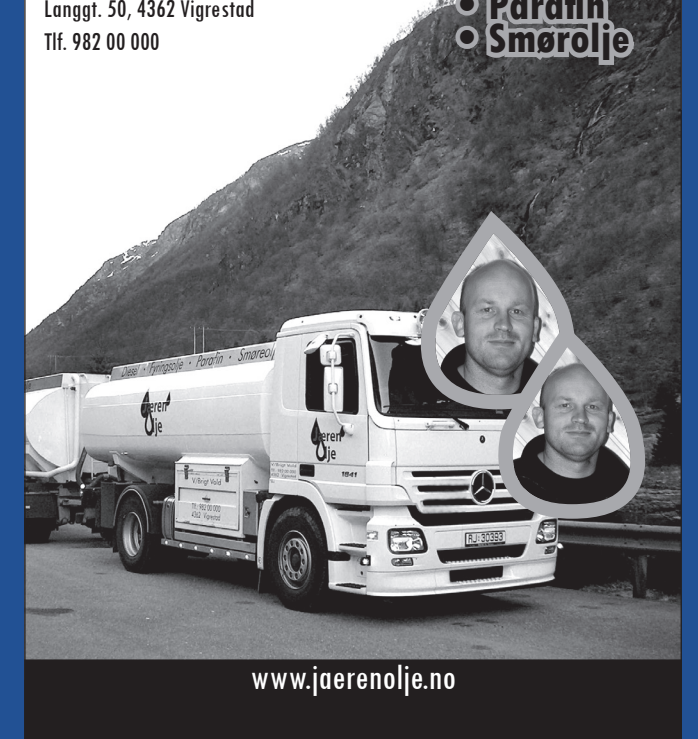
Fax 51 48 45 51

Mail: [post@jke-transport.no](mailto:post@jke-transport.no)



Langgt. 50, 4362 Vigrestad  
Tlf. 982 00 000

• Diesel  
• Fyringsolje  
• Parafin  
• Smørølje



[www.jaerenolje.no](http://www.jaerenolje.no)

## Slakteriet du bør velge!

[www.fatland.no](http://www.fatland.no)

Fatland har drevet slaktning siden 1892 og ønsker en sterk produksjon av gode, norskproduserte kjøttvarer. Vi slakter alle dyreslag på et moderne anlegg i Sandnes. Dyretransporten er god og avstandene små. Over 6000 bønder er våre leverandører og vi ønsker enda flere velkomne til Fatland!



SLAKTERI OG LIVDYR: JÆREN 51 68 21 00



### Veterinærene Risa & Undheim

Innringing før kl. 9.00  
Tlf. 51 48 43 75

Jan Risa mob. 48118311  
Kåre Sigurd Undheim mob. 95782780  
Svein Ove Risa mob. 90022391  
Jarle Risa mob. 97163531  
Nils Martin Sikveland mob. 45432207



ENTREPRENØRFIRMA  
**Kvia a/s**



SANDNES  
GARN



## Gutter 12

Laget består av gutter og jenter på 11, 12 og 13 år; ei god blanding av gilde, spreke unger.

Dei har i år fått Jan Ingve Tjåland til trener. Han har lagt opp til ei kondisjonstrening og ei trening med fotballteknikk. Laget tek all utfordring på strak arm, og dette har medført bading i Tjålandsvatnet for treneren. Hvis laget sprang runden via Sletteene, Bakke, Tjåland og ned via Knudaheia skulle han bade. Heldigvis for han gjekk isen dagen før så han slapp isbading.

Me gler oss til ein spennande serie med kamper mot fleire jærslag, men ein langtur til Tonstad og Eigersund får me og.. Tre kamper er allerede spelt, to vart flytta til bortebane på grunn av baneforhold.

I august går turen til Lyngdalscup. Dette fekk spelarane smaken på i fjor, og både foreldre og spelara gler seg til ei sosial og innhaldsrik fotballhelg i Lyngdal.

Me vil takke foreldre og beste-foreldre som møter opp på både heime- og bortekamper!

Trener Jan Ingve Tjåland  
Lagleder Inger Fjermestad

*Inger Fjermestad*



Her er gjengen klar til kamp på Tonstad. Den endte dessverre med tap, men det ble is på hjemveien for fabelaktig spill!

I stedet for å bruke midler på medisinsk kompetanse og fysioterapeut i troppe, har me heller satsa på ein god og anerkjent skosmører og snorknytt!

## Gutter 16

Laget består av en kjekk gjeng med flotte ungdommer. Det er 16 spillere fra 14 til 17 år (en 17åring).

Sven Hadland er hovedtrener og har hatt laget på treninger gjennom hele vinteren. Nå er serien godt i gang og vi satsar på mange spennende og gilde kamper.

Første hjemmekamp måtte spilles borte pga. at gressbanen vår ikke var klar, men nå satsar vi på klar bane til neste hjemmekamp.

Vi har prøvd å få fullt lag til i Gorhiacup i Gøteborg, men da dette er midt i beste ferietid ble det dessverre ikke nok spillere til å stille lag. I skrivende stund

prøver vi å sjekke opp muligheten til å stille lag i PlussbankCup i Kristiansand nå i juni. Det blir mange gilde kamper fremover, og vi setter pris på alle som kommer og heier laget frem!

*Ingunn Aarrestad  
Oppmann*

## Norway Chess 5. klasse



Lynsjakkturnering på Bryne. Sofie i full konsentrasjon



Skoleturnering i Kongeparken. Nikolai og Guro



Marta konsentrer seg



June i aksjon. Denne runden vant hun

De fem flotte klassingene Guro Tjåland, June Skårland, Marta Sæland, Nikolai Fosse og Sofie Risa har vært med på å skape historie. De har deltatt i Norway Chess 2013 på hele tre arrangement!!

10. mai var det «opp-varming» på Bryne torg. Der spilte de lynsjakkturnering (5 min. pr. spiller) mot elever fra Rosseland og Bryne skule. Første gang de spilte med klokke! Spennende!

11. mai reiste eg til Kongeparken med fem spente sjakkspillere. De skulle delta i Norway Chess sin skoleturnering. Der stilte 19 lag. På forhånd hadde de hatt besøk av en sjakkspiller på skolen. Han lærte de noen triks. Litt øving på skolen, men med kun en liten turneringserfaring! Undheim sine representanter gjorde en meget bra innsats. De kom på 17. plass. Det var vi veldig fornøyde med. Ikke sist!!

På denne turneringen kom jeg og ungdommen i kontakt med laglederene til Aspervika skole sitt lag. De inviterte oss med på ett arrangement de skulle ha på sin skole. Tre fra Undheim fikk prøve seg på simultansjakk!! Nikolai, Sofie og June var de heldige som fikk spille. Guro og Marta var tilskuere.

18 elever spilte mot ei jente: Sara Jacimovic fra Bosnia-Hersegovina. Europamester i sin klasse. De klarte seg godt. Vi hadde en koselig dag hos en meget gjestfri skole! Sara var kjempehyggelig og flink. Veldig inspirerende. Jeg takker for en flott sjakkopplevelse med flott ungdom. Så kaster jeg stafett-pinnen over til Undheim skule. La elevene få spille sjakk!

*Sigrid Risa*



Magnus Carlsen, Nikolai og såvidt Marta og Sofie



Jon Ludvig Hammer, Nikolai og Sofie



Gjengen og Sara Jacimovic. Klar for simultansjakk



Diplomer og medalje etter endt turnering i Kongeparken



## Avslutning for håndballsesongen

Som ei avslutning for handballsesongen 2012/2013 for J9, J10, J12, G9 og G11 inviterte handballgruppa til diskotek i foajeen i hallen ein fredagskveld i april.

Før diskoteket starta, delte trenarar og lagleiarar ut medaljar og godord til laga sine.

Etter premieutdeling, pølser

og brus var 43 ungar klare for ein kveld på dansegolvet. Den gode musikken stod Ane, Renathe, Petter og Ole Martin for. Ungane dansa til dei blei varme og sveitte, så då var det godt å springa utføre og lufta seg litt og få seg litt påfyll frå kiosken før neste dans.

Kvelden slutta alt for fort, syntes mange av ungene. Kanskje det

ikkje blir alt for lenge til neste diskotek?

Handballstyret vil takka alle spelarar, trenarar og lagleiarar for super innsats på handballbanen. Me håper at alle er klar for ein ny sesong til hausten.

*May-Brit Sæland*

## Jenter 9



Hege Varhaug og Anja Sele har trent desse spreke jentene. I tillegg til å ha deltatt i aktivitetsserien, har dei vore med på romjulsturneringa på Nærbø og Potetcup på Klepp.

Bak: Renathe, Selina, Martine, Maria Kristine, og Julie  
Framme: Marina, Anea, Selma og Sina Malen

## Gutter 9

Eg har denne sesongen hatt gleden av å trene G9. Dei har vore ein god gjeng på 6-7 gutter som har hatt det veldig kjekt på trening. Dei har vore ivrige og har hatt god innsats. På kampane har det vore både tap og seier, men humøret har vore på topp uansett.

*Gro Skjevraak*



Bak: Mathias, Peder og Sofus.  
Framme: Tore og Daniel.

## Gutter 11



Bak: Signe, Morgan, Øyvind, Henning, Per og Gøran,  
Framme: Sebastian, Nikolai, Thomas, Sune og Preben

## Jenter 10

Espen Reinertsen har trent Jenter 10, og Anne Gro AArrestad har vore lagleiar. Dei har spelt mange kampar i aktivitetsserien.



Bak: Espen, June, Sofie, Martha og Silja  
Framme: Oda og Guro

## Jenter 12

Jan Jonassen og Ranveig Undheim har trent Jenter 12. Dei har deltatt i vanleg serie, og dei var på Umbro Cup i Kristiansand

Bak: Tiril, Julie, Tina, Renathe, Magnhild og Ane  
Framme: Kaia, Kristine, Ida og Martine







Trenger dere lokaler til større eller mindre arrangement, privat eller i jobb-sammenheng?

Da er stedet  
**UNDHEIM SAMFUNNSHUS AL**

4342 Undheim  
For bestilling av lokaler, ta kontakt på tlf.  
51 48 43 77 eller 51 48 42 03

Salg av  
nyare traktorar



Telefon  
924 51 777

**VESTHOR  
BYGG**

Per Sigve 913 60 921 Henrik 951 55 693  
Nybygg - Påbygg - Reperasjoner - Vedlikehold

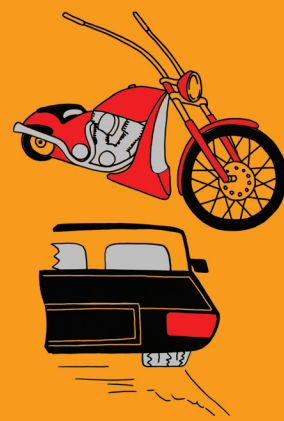
**VESTHOR  
BYGG**

Per Sigve 913 60 921 Henrik 951 55 693  
Nybygg - Påbygg - Reperasjoner - Vedlikehold

Vi støtter  
**Undheim IL**

**KÅSEN  
BRUKTBIL  
TLF. 51 42 69 99**

Kjøp - Salg - Formidling - MC Utstyr  
[www.kaasen-bruktobil.com](http://www.kaasen-bruktobil.com)



N-4365 NÆRBØ  
Tlf.: 4000 1059  
Fax: 51 43 43 13  
e-post: [post@tksheis.no](mailto:post@tksheis.no)

[www.tksheis.no](http://www.tksheis.no)

**TIME SPAREBANK**  
- for Jæren

Bryne: 51 77 91 00  
Kverneland: 51 48 73 00  
Undheim: 51 48 44 73  
Varhaug: 51 43 11 24

TeleBank: 22 50 63 80  
E-mail: [post@time-sparebank.no](mailto:post@time-sparebank.no)



[www.bring.no](http://www.bring.no)

Tel.: 51 64 30 00

**TIME ELEKTRO AS**

når resultatet er viktig

**Alt i elektriske installasjoner**

Håland Vest, Postboks 239, 4349 Bryne  
Tlf.: 51 77 15 90 Faks: 51 48 20 85  
Internett: [www.time-elektro.no](http://www.time-elektro.no)  
E-post: [post@time-elektro.no](mailto:post@time-elektro.no)



**HÅLAND RØR AS**

Håland Sør - 4340 Bryne



**VVS EKSPERTEN**  
DET ER RØRLEGGEREN DET KOMMER AN PÅ



## Gutter 11 Umbro-Cup i Kristiansand 19-21 april

Fredag 19. april reiste 10 spente gutar, Jenter 12, trenere, lagledere og nokre foreldre til Kristiansand på håndballturnering. Ei super sosial og gild helg som avslutning på håndballsesongen, dette har etter kvart vorte ein tradisjon i håndballgruppa på Undheim. Det er ekstra gildt når vi reiser fleire lag og me var i godt selskap saman med kjekke jenter på J12 og Jan og Ranveig denne gong.

Kristiansand viste seg frå si beste side denne helga, lite vind og strålende sol.

For gutane så blei det spelemessig sett i tøffaste laget. G11 består seg av spelarar på både 10, 11 og 12 år. I serien i vinter har vi spelt i klassen G11 og gjort det veldig bra. Trenaren (eg) til laget trudde nok ut frå det at det ville gå greit å spele i G12-klassen på turneringa, men

det blei tøffe kampar.

Motstanderene frå Havørn, Nærbø, Vodskov og Stål Jørpe-land var gode. Dei fleste var nok høgara enn Undheimsgutane, og på det nivået me spelar på så betyr det ein del. Me tapte alle 4 kampane i turneringa, men gutane skal ha skryt for at dei ikkje gav opp og ikkje blei sure. Dei sto på til dommaren bles av kampane. Heiagjengen på tribunen må og få skryt for at dei møtte trufast opp for å heia og laga god stemning!

Me budde sentralt på Lovisen-lund skule, vegg i vegg med Jenter12. Det var gå-avstand til både matsal og hallene me spelte i for begge laga. Lørdag vart det og annledning til ein flott gåtur til sentrum, der me var innom på McDonald på lunsj. Ellers var turneringas høgdepunkt diskoteket i Odderne-

shallen for alle deltakerne. Etter drøset å døma etterpå så er det visst fleire, både av gutane og jentene som knytta til seg nye kontaktar, mest av motsatt kjønn etter det eg fekk forståelsen av, koselig!

Spelara som har vore med denne sesongen og på turneringa er: Per Undheim, Morgan Mellomstrand, Nikolai Fosse, Sebastian Bø, Preben H. Berg, Gøran T. Lye, Henning Undheim, Øyvind Gauksås, Sune Risa og Thomas Garborg

Då var "vårens vakreste eventyr" for aldersbestemt håndball over for denne gong og me takkar for ei kjekke helg med mange gode minner.

*Signe Tunheim*



Bak: Nikolai, Sebastian, Per, Morgan, Henning.  
Midten: Preben, Thommas, Sune, Gøran. Framme: Øyvind.

## Jenter 12 Umbro-Cup i Kristiansand 19-21 april



J-12 reiste fredag 19 April til Kristiansand på Umbro cup. Fredagskvelden hadde me pizza i lag med G-12 som og var med på turneringa. Tidleg Lørdags morgon var det opp og gjera seg klar til frokost og kamp. Fyrste kampen me skulle spele var mot Kåsen. Dette laget hadde me spelt mot i serien og hadde tapt knepent begge kampane. Me kom godt i gang og leia 2-0, men Kåsen tok innpå og gjekk opp i ei 4-2 leiing. Denne gongen ville jentene på Onnai det annerledes og klarte å vinna 6-5. Ein flott start og jentene var superfornøgdde. Kamp nr 2 var mot Tastavarden, eit lag som var heilt nytt for oss. Me starta kjempegodt og bare forsatte utover omgangen. Då dommaren bles i fløyta og kampen var slutt stod det 6-0 til Onnai. Heiagjengen og trenarane på benken var kjempefornøgdde. Dette er heilt klart den beste kampen jentene har spelt denne sesongen. Jentene var nå i

kjempehumør og glede seg til siste kampen på Lørdagen som var mot Ålgård. Kampen starta godt med fyrste scoringa til Onnai, så jevna det seg meir ut og laga haldt fylje mest heilt til siste slutt då klarte Ålgård å scora det siste målet. Resultatet vart då 6-5 til Ålgård. Me hadde

nå lika mangan poeng som Ålgård på tabellen, og faktisk ein kamp meir vunnen, men sidan Ålgård slo oss så enda me på 2 plass i pulja. Dette medførte til at me fekk ein betre motstander i neste kamp som me skulle spele på Sundags morgon. Jentene la fort frå seg skuffelsen etter tapet for nå skulle dei jo tilbake til skulen for å gjera seg klare til turneringas høgdepunkt nemlig diskoteket. Sundag morgon var det «påan» igjen, nå skulle me spele mot Egersund. Me starta godt i denne kampen og ,men så var det som om «lysbrytaren» brått vart skrudd av. Jentene virka trøyte og sletne og klarte aldri å koma inn i kampen igjen. Det enda med 8-2 seier til Egersund. Etter kampen var jentene litt leie seg for den dårlige avslutninga på turneringa, men alt i alt så kom me fram til at jentene hadde gjort ein kjempeinnsats og hadde hatt det veldig gildt. Ein fin gjeng med jenter å reise på tur med.

*Jan Jonassen og  
Ranveig Undheim*







17. mai  
på  
Undheim



I  
kyrkje  
og  
hall





## Senior og veteran

Det har vore ein veldig aktiv vår for friidretten der me har dominert dei fleste løpa i området. Her er ei liste over dei løpa me har vore med på og nokre utvalgte resultat.

**Spirit halvmaraton**, her vann Jarle Risa lett med tida 1.10.13 medan Karl Tunheim fekk ein sterk 4.plass med tida 1.15.40.

**Bislett 50 km indoor**. Norsk rekord av Jarle på tida 2.58.43. Han sprang eit veldisponert løp og vann til slutt med ein forrykande siste km. Gustav Gudmestad var også med og fekk tida 4.07.42.

**Orremila**. Her stilte me mannsterke og heile 9 undheimsløparar var å finne på startstreken. Jarle Risa vann 5 sekunder før Svein Ove Risa med henholdsvis 33.20 og 33.25. Dei andre som var med var Stig Harald Thunheim, Kim Undheim, Tommy Undheim, Ole Fossfjell, Jan Tore Nygård, Odd Magne Høyland og Gustav Gudmestad

**Eigersund Halvmaraton**. Nok ein siger til Jarle Risa, han vant med tida 1.11.25 etter eit lureløp der han slapp å gjera mykje arbeid i ein tung motvind første halvdel. Lenger bak vart det ein hard duell mellom

Ole Fossfjell, Jan Tore Nygård og Odd magne Høyland som Jan Tore vann.

**Eco Trail de Paris**. Svein Ove Risa var med på dette 75 km lange terrengløpet som starta utanfor Paris og følgde skogstier inn til Eifeltårnet der målgang var. Han vart nummer 15 etter å ha hatt en tung periode mellom 30 og 55 km.



**Sandtangløpet**. Her sprang Karl Tunheim inn til ein flott seier. At han var einaste deltakar seier historien ingen ting om.

**Hålandsvatnet halvmaraton**, her var det ennå ein Undheimsløper som vann, denne gong var det Kjetil Bregård som vann på 1.18.28.

## Den yngre garde

**Sandtangstafetten**. For første gong på mange år stilte me med lag i sandtangstafetten. 5 lag hadde me med oss. I yngste jenteklasse sprang dei også først over mål, medan gutane i yngste klasse sprang over mål som nummer 3. Dei andre 3 laga gjorde også ein bra figur, med tanke på at dette var den første stafetten dei var med på. Så alt i alt ein kjempe innsats av alle.

Dei som deltok var Belinda Sele

Bore, Ingeborg Christine Undheim Bauge, Bjørg Risa, Stina Tunheim Lye, Eskil Tjåland, Stinus Risa, Jone Risa, Marco Montemesola, Sander Østborg, Henrik Fossfjell, Peder Skjevraak, Martine Tjåland, Sofie Risa, Maren Lindal, Cornelia Gauksås, Renathe Undheim, Silja Skjevraak, Tiril Bergene Mæland, Tiril Undheim.

**Mortenløpene**. Her deltok Eskil Tjåland, Belinda S. Bore, Jone Risa og Helle Risa. Dei sprang alle 750 m

**Bersevatnet Rundt**, denne gongen vart det ikkje Undheim siger men Jarle Risa og Per Svella hadde ein hard fight gjennom heile løpet. Men Jarle trakk det lengste strået med ein langspurt og sprang inn til 2. plass tett fulgt av Per.

**Mortenløpene**, endå ein gong vart me snytt for sigeren. Men andreplassen var ein kamp mellom tre stk frå Undheim, Jarle Risa, Per Svella og Svein Ove Risa.

**Vårstevnet 3000m**. Her var det nesten berre Undheimsløpere. Per Svella spurta inn til seier med 9.10 foran Svein Ove Risa på 9.11. Ellers var Carlo Brekken, Odd Magne Høyland, Ole Fossfjell, Gustav Gudmestad og Stig Harald Thunheim med.

**Europamesterskap 100 km Belves**, Frankrike. Jarle Risa sprang inn til ein kjempeflott 5 plass, kun 8 min bak 1. plassen. Han var beste nordmann og tida var berre 5 sek dårlegare enn i fjor men dette var ei mykje hardere løype. Jarle fortel om ein fantastisk natur og mange flotte slott rundt løypa, og bratte nedovebakker. Bilde: Jarle i mål.

*Svein Ove Risa*

i fint skogsterreng.

**Vårstevnet** stilte me også mannsterke og det vart konkurrert i alt frå kule, lengde, 60m, 400m til 600m. Dei som deltok var Jone Risa, Stinus Risa, Sofie Risa, Julie Undheim, Tiril Bergene Mæland, Silja Skjevraak og Maren Lindal. Julie var best i sin klasse i lengde medan Tiril vann 400m.

*Svein Ove Risa*

## Rotterdam Maraton 13-14 april



Nok eit maraton skulle prøvast ut. Denne gongen var det det sportslige som stod i fokus då ein gjeng med løpere satte seg på flyet til Nederland. Dei som reiste var Gustav Gudmestad, Stig Harald Thunheim, Karl Tunheim, Svein Ove Risa og Jan Tore Nygård. Her hadde alle bortsett frå Svein Ove som mål om personlig rekord før start. Nokon med meir hårete mål enn andre, Gustav skulle prøve seg på tida til Geir med Donaldhua, Jan Tore hadde ein app på telefonen som sa han skulle springe fortere enn Ole, Karl skulle springe 4 sek betre enn perser og Stig Harald skulle prøve på 3.30.

Som vanleg på maratonturane var det kulinariske oppleving på rekke og rad, med andre ord vart ein ny McDonalds restaurant besøkt. Også denne falt i smak og forberedelsane til løpet var i gang. Startnummer vart henta på messeområdet, og her fann Karl ein maskin som nok snart vert å finne på Myrå. Det var ein maskin som viste hjertefrekvens, BMI, blodtrykk og fett prosent. Karl prøvde han nok 5 gonger i løpet av fredag og laurdag for å sjekke at alt var i orden til løpet. Jan Tore hadde ein app på telefonen som gjorde det same så han trengde ikkje teste seg. Gustav hadde med seg Tone denne gongen så han klarte dermed å unngå

fornærme lokal befolkninga eller å gjere oss andre forlegne. Vel ikkje heilt, han spankulerte jo rundt på hotellet i dei fine tøflene som du får på hotellet, noko som kan vera normalt hadde det ikkje vore for dei blå raggsokkane han hadde stappa oppi.

Me koste oss med kortspel på kveldane, i alle fall Svein Ove som vann kvar gong. Me

morgonen av 9 grader og oversky, men temperaturen steig fort. Heile gjengen starta etter planen, passering halvmaraton var perfekt for alle løparane. Men så starta moroa, Karl fann ut etter 22 km at dette kom ikkje til å gå, Gustav og Jan Tore var tomme på 30 km, Svein Ove trudde det var noko gale med klokka på 32 km, og Stig Harald møtte veggen etter 35 km. På nettstaden Kondis

var overskrifta "Kollektiv norsk sprekk i Rotterdam". Resten av søndagen gjekk med til mat, drikke og forteljingar om kor tungt det var, kor negative tankar ein hadde hatt, kvifor ting gjekk som det gjekk. Og mange lure svar var det nok, kanskje stor luftfuktighet???

Rett skal vera rett, Jan Tore og Stig Harald satte begge nye

rekorder, Svein Ove hadde eit av sine betre løp på mange år, Karl takler bare ikkje varme og Gustav var også med.

Nå lurar nok fleire på kvifor ikkje den siste som sprang i Rotterdam er nemnd i denne artikkelen, den einaste som sprang fortare på siste halvdel og den einaste som Jarle gir godkjent innsats på. Vel grunnen til dette har noko å gjera med husfreden hjå underteikna.

*Svein Ove Risa*



fekk også ein innføring i kor fort me burde springe maraton i følgje app'en som Jan Tore hadde på telefonen. Dessutan fekk me også forklart likheten mellom Rotterdam og Sirevåg. Lørdagskvelden fekk me oss eit betre pastamåltid, ein viktig del av opplading til maraton. Karl hadde og sjekka Yr.no kvart 20 min heile helga og værmeldingane for søndagen var fantastiske med sol og 20 grader. (Litt for varmt meinte nå Karl).

Søndagen var perfekt frå



Har du tomt?  
-vi har huset...

www.pre-press.no



Ta kontakt med Erling og be om vår huskatalog.



**SAGAbo**  
HUS FOR NORSKE FORHOLD

Jernbanegaten 9, 4340 Bryne  
Telefon 51 77 19 60



Jonas Stavnheim  
Engros AS



Stavnheim  
PROSJEKT AS

**Stavnheim**  
GRUPPEN

www.stavnheim.no



Stavnheim  
VASKERI & RENSERI AS



Jonas Stavnheim  
Renhold AS

Byggmester

**HERSDAL AS**

Tjålandsvegen 62,  
4342 Undheim  
www.hersdal.no

tlf. 908 55 625



reime  
&lode



reime&lode™  
AUTOMOBILT PÅ JÆREN

Bernveien 30, 4346 NÆRBØ  
www.reimeoglode.no

Tlf.: 51 79 10 10  
post@reimeoglode.no

**alcom**

Alt innen IT-tjenester, telekom, SuperOffice CRM og digital skilting.



www.alcom.as | 51 77 93 00 | alcom@alcom.as  
Du finner oss i Forum Jæren, 10.etg. 4340 Bryne



## Undheimsløpet 4. mai ???



Dette året vart Undheimsløpet arrangert i vind og lett regn. Det var mange som deltok, spesielt gledeleg var det med dei som sprang 2 km løypa. Løpet var som i fjor ein del av Jæren og Dalane Langdistansekarusell,

noko som nok gjorde at fleire deltakarar var med. 10 km vart i år vunne av Svein Ove Risa med den svært sterke tida 32.34. Bak han fulgte 21 år gamle Per Svela opp med nok ei fantastisk tid. Det er tydeleg han

har forbetra seg mykje etter han starta å trene med Undheim. Elles så persa Ole Fossfjell og Gustav Gudmestad også.

*Svein Ove Risa*



Barneløpet rundt idrettsbanen

## Undheimsløpet Resultater

Desse deltok i barneløpet, rundt idrettsbanen: Martin Herikstad, Roar Herikstad, Jone Risa, Helle Risa, Bjørg Risa, Anne Risa, Bjørnar Risa Taksdal, Jan Risa Taksdal, Adrian Tunheim Mauland, Magnus Undheim, Sara Risa, Ingvald Risa, Sander Østborg, Thea Østborg, Martine Østborg, Alvar Tjelta Tunheim, Imre Tjelta Tunheim, Stina Tunheim Lye, Renathe Undheim, Vilde Fossfjell, Anette Fossfjell, Henrik Fossfjell, Ida Brekken, Henrik Henriksen, Jonas Embergstrud, Floortje Gerritsen, Stinus Risa, Tilla U Seitzberg, Erik Østbø Frafjord, Lars Østbø Frafjord, Eskil Tjåland, Lerne Tjåland, Marco Montemesola, Selina Sele Bore, Belinda Sele Bore, Sebastian Sele Bore, Sannan Magot, Ingeborg Christine Bauge.

### Undheimsløpet 10km, menn

Plassering	Namn	Klubb	Tid
1	Svein Ove Risa	Undheim IL	32.34
2	Simen Bergseth	IL Skjalg	33.39
3	Per Svela	Undheim IL	33.42
4	Håvard Øglænd	Spirit	34.58
5	Kjetil Bregård	Undheim IL	35.00
6	Carlo Brekken	Undheim IL	35.45
7	Bjøro Nevland	Gjesdal IL	36.19
8	Thomas Hetland	EIK	36.27
9	Kalle Simm	Spirit	36.50
10	Kristian Reiten	Undheim IL	37.29
12	Ole Fossfjell	Undheim IL	38.02
13	Ingvar Risa	Undheim IL	38.21
16	Jan Tore Nygård	Undheim IL	38.38
18	Gustav Gudmestad	Undheim IL	39.47
20	Odd Magne Høyland	Undheim IL	40.04

### 10km, damer

Plassering	Namn	Klubb	Tid
1	Anne Jorunn Hodne	Spirit	38.27
2	Maria Wiig	Spirit	40.47
3	Anne Østbø Frafjord	GTI	41.49
4	Elin Rasdal Håland,	Bryne FIK	43.05

### Undheimsløpet 2 km

Plassering	Namn	Klubb	Tid
1	Camilla Ziesler	Sandnes	7.05
2	Caroline Ziesler	Sandnes	7.09
3	Einar Tunheim Lye	Undheim IL	7.14
4	Per R Undheim	Undheim IL	7.14
5	Jon Tore Wiig	Wiig gartneri	8.54
6	Vebjørn S Håland	Kverneland ski	9.04





## TRENING, FRIIDRETT

### Barn

#### 1-4. klasse:

tirsdag 17-18 i hallen

#### Barn og ungdom fra 5. klasse:

tirsdag 16-17 i hallen

#### Senior/Veteran:

tirsdag og torsdag  
18.00 fra skolen  
søndag 9.30 fra hallen



## Holmenkollstafetten 11. mai

### Siger og opprykk til eliteklassen

Laurdag gjorde Undheim IL sitt senior lag i Holmenkollstafetten ei kjempe bragd: Dei sprang då frå alle andre lag i klassen under eliten og rykker dermed opp i elite klassen til neste år. Dette vart gjort med eit lag som har ein gjennomsnittsalder på 35,2 år. Mest sannsynleg 10 år meir enn konkurrentane. Hovudårsaken til sigeren var ikkje nokre få stjerneløparar men et me hadde gjevne løparar heile vegen til mål.

Laget besto av Bjørn Steinar Nedrebø, Knut Undheim, Noralf Herikstad, Jarle Risa, Anders S Olsen, Karl Tunheim, Per Svella, Carlo Brekken, Odd Magne Høyland, Svein Ove

Risa, Kjetil Bregård, Glenn Madland, Nils Martin Sikveland, Ole Fossfjell og Jan Tore Nygård.

I tillegg så hadde me eit mikslag der det var 6 damer og 9 menn. Dei sprang inn til eit god tid etter litt kluss i eit par av vekslingane. På dette laget sprang Sven Undheim, Jofrid Risa, Ranveig Undheim, Bjørn Petter Taksdal, Trude Håland, Stig Harald Thunheim, Gustav Gudmestad, Henning S Olsen, Anlaug Risa, Svein Ove Risa, Håvard Hetland, Gro Skjevra, Rune Bauge og Tone Årdal.

*Svein Ove Risa*



Nils Martin Sikveland  
veksler mellom  
Ole Fossfjell



Sverre Aune  
Megler MNEF  
M: 915 97 299



Sigrunn U. Stangeland  
Eiendomsmegler MNEF  
M: 915 47 572



Bård Birkeland  
Eiendomsmegler MNEF  
M: 901 34 155



Claire A. Lonsdale  
Eiendomsmegler MNEF  
M: 970 31 359



Randi Tveit  
Megler MNEF  
M: 952 90 691



Aud Helene Nese  
Megler MNEF  
M: 911 52 112



Bjarte Voll  
Megler MNEF  
M: 918 70 585

Storgata 14, Bryne - 51 77 89 90 • K.K. Kleppesveg 1, Kleppe - 51 91 50 31  
jeren@em1.no - www.eiendomsmegler1.no

Eiendomsmegler 1  
JÆRMEGLEREN



## Hyundai Urdalsnipa opp (Moi-sendaren)

SØNDAG 11 AUGUST 2013

3,5 km langt og 350 m stigning

Grusveg heilt til topps. Barnevognvennleg

Løpet: Start kl 1300

Familiaturen: Start mellom kl 11.30 og 12.30.

Arrangør: Undheim IL Friidrett

### Stad:

Moi ved 504. Frå Nord- Jæren/Dalane: Sving av E39 på Bue retning Varhaug. Kjør ca 3 km til skilt om Hyundai Urdalsnipa opp. Frå Jæren: Følg 504 retning E39 Bue. Ca 3 km før Bue skilt om Hyundai Urdalsnipa opp.

### Påmelding:

Påmelding på dagen frå kl 11.30. 100 kr for alle. 300 kr for familie.

### Premiering:

Premie til 3 første menn og kvinner i løpet.

Medaljar til alle barn på toppen.

### NB Nytt i år:

**Pengegåve frå Hyundai til største klubb**

**(både dei som går og spring tel med)**

**Uttrekte Premiar:** Dette gjeld alle som er påmeldte

**Det vert grillmat frå Fatland på toppen**



GULLSMED  
**ODD Christensen**  
BRYNE  
Tlf. 51 48 15 50

BYGG MESTER  
**JENS GERLACH  
SØRENSEN A/S**  
Postboks 185 • 4341 BRYNE  
Tlf. 51 48 28 83

«ME LØYSE ADLE DINE  
TRANSPORTBEHOV»



BULK-, PLAN- OG KRANBILER  
**Johs. Egeland & Sønner as**  
Transportforretning • Undheim  
MOBILTELEFON 982 56 700

**Undheim Handelslag**  
4342 Undheim

Telefon 51 77 96 60  
Jernvareavd. 51 77 96 70  
Telefax 51 77 96 61

**Kverneland Bil** - siden 1921!

**FORD FOCUS**  
- best på det meste!

Pris fra kr  
**239 800,-**

Ford Focus fikk maksimale 5 stjerner i EURO NCAP-testen for kollisjonsikkerhet!

**Kverneland Bil**  
www.kvernelandbil.no

Åpningstider: Mandag - fredag 09.00 - 16.30  
Tirsdag 09.00 - 20.00  
Lørdag 10.00 - 14.00

Thv.  
**Solberg**  
Radio • TV • Elektrisk

Kvalitet og personlig  
service for trygghet.

**SØREN HOTELL**

DET *Ljke* JÆRSKE KJØKKEN

**KURS OG KONFERANSAR**  
M/KOMLE  
fra **295,-**  
Komler gjer folk glupare.

**REHA** REIME & HAUGVALDSTAD

**Ren luft og  
ren velvære**

Varmepumper og massasjebad

Enten du skal ha boblebad eller varmpumpe, så ordner vi med alt fra befaring og prosjektering, til komplett montering og justering. Vi har egen elektriker og egen rørlegger, som har inngående kunnskaper om og erfaringer med våre produkter. Slik sikrer vi at du får trygghet og kvalitet i alle ledd.

Mer info på [www.reha.no](http://www.reha.no)

Reime & Haugvaldstad AS  
Jærvegen 67 | 4365 Nærbo  
Tlf: 09 543 | post@reha.no

**REHA ELEKTRO**  
Tlf.: 481 31 100

**REFSNES PLANTESALG**  
GÅRBORG • TLF. 51 48 21 52 • Mob. 480 32 705



**Nils Reime  
Maskin**  
Tlf. 971 59 400

**NEUMANN**  
Tlf. 51 77 95 50 Håland Vest Bryne





Utgiver:  
Undheim Idrettslag  
Sælandsvegen 19  
4342 Undheim



## EN SUPER TOTALTREPRENØR



Finner den beste løsningen  
for kunden fra A til Å

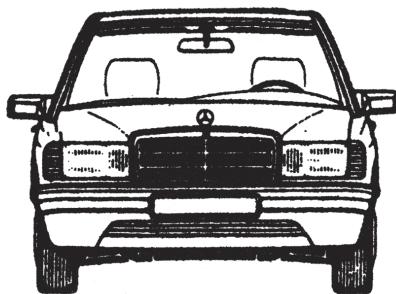
Vi i Jærentreprenør er opptatt av å gjøre det enkelt for våre kunder og samarbeidspartnere. Som totalentreprenør tar vi ansvar for hele byggeprosjektet fra A til Å. Det er den beste garantien for at jobben blir utført med riktig kvalitet, til rett tid og til avtalt pris. På [www.jerentreprenor.no](http://www.jerentreprenor.no) finner du en rekke eksempler på totalentrepriser vi har utført.



**Jærentreprenør**

- en STØDIG samarbeidspartner

Besøksadr: Opstadveien 643 • 4360 Varhaug  
51 79 87 00 • [www.jerentreprenor.no](http://www.jerentreprenor.no)



### T.I.SKOGEN

Olsteinvegen 10  
4342 Undheim  
Telefon/Telefax 51 48 44 80

### TOR IVAR SKOGEN

Mobiltelefon 917 08 470

### BIL - TRAKTOR - MASKIN - UTSTYR

Kjøp - Salg - Formidling