

Sauda IL medlemsbrev 1 – 2026

Godt nyttår, allesammen!

Nytt år og nye treningsmuligheter 😊

Mange har nok satt seg noen mål for 2026 og vi håper at våre tilbud kan gjøre treningen enda kjekkere! Viktigst av alt er at tilbudene våre bidrar til god folkehelse og et sosialt fellesskap for alle.

Dette medlemsbrevet handler utelukkende om alle våre ukentlige aktivitetstilbud til de ulike aldersgruppene. Ta gjerne en prøvetime for å utforske en ny idrett helt uforpliktende og ta gjerne med en venn! All kontaktinfo står nederst i medlemsbrevet.

Jernbua treningsrom: vi har nå overtatt turnhallen og med det har vi et nytt tilbud for alle voksne medlemmer. Jernbua er et stort og innholdsrikt treningsrom som er lokalisert i Turnhallen / Skulegata 29. Her kan du som medlem få eget adgangskort og trene når det passer for deg, 365 dager i året, i tidsrommet 05-23. Perfekt for deg som vil trene i eget tempo akkurat når det passer for deg! For å få adgangskort må du være over 18 år, registrert medlem, signere vedlagt avtale om trening på eget ansvar og gjennomføre teoretisk prøve på <https://renutover.no/> Signert avtale og kursbevis sendes til post@saudail.no . Vi er et rent idrettslag og brudd på reglene fører til utestenging. Personer uten medlemskap eller signert avtale har ingen adgang til treningsrommet. Dersom du slipper inne kjente eller ukjente som viser seg å ikke ha medlemskapet sitt i orden, kan du risikere å bli utestengt. Regler for rommet henger tilgjengelig og vi ber om at du leser disse nøye. Treningsrommet vil bli oppgradert fortløpende i løpet av 2026 og to nye møller er allerede på vei!

Shake it off: shake it off er et tilbud for damer i alle aldre som vil trene styrke, bevegelse, aerobic og dans i kombinasjon med god musikk og god stemning! Tirsdager klokken 1830-1930 og søndager klokken 18-19 i Turnhallen. Krever ingen forkunnskap – bli med enten du har rytme eller ikke!

Innebandy:

Jenter/damer fra 15 år og oppover, ingen øvre aldersgrense: onsdager klokken 19-20 i Turnhallen.

Gutter/menn fra 15 år og oppover, ingen øvre aldersgrense: tirsdager 1930-21 og fredager 16-1730 i Turnhallen. Her er både nye og rutinerte spillere velkomne – vi spiller bare for gøy!

Volleyball:

Ungdom 13-15 år (for de som går på ungdomskolen): tirsdager klokken 1930-21 i Saudahallen

Fra 16 år og ingen øvre aldersgrense: uavklart, mer info legges ut på vår Facebookside Sauda Idrettslag når det er avklart.

E-sport / gaming:

Valkyrie: gaming kun for jenter! Fra 4.klasse og oppover mandag kl. 16-18

Fun games: for alle fra 3.klasse og oppover mandag kl. 18-1930 og onsdag kl. 1630-18

All games: for alle fra 5.klasse og oppover onsdag kl. 18-20

Battle royal junior: for alle fra 5.klasse og oppover torsdag kl. 1630-18

Battle royal ungdom: for alle fra 6.klasse og oppover torsdag kl. 18-20

Ragnarok: gaming for alle voksne over 20 år torsdag kl. 20-22 (du spiller det du selv ønsker, enten alene eller i lag med andre)

Håndball: vi har et tilbud om håndballtrening for alle aldersgrupper fra 1.klasse og ingen øvre aldersgrense. Vi har noen få rene guttelag, men både gutter og jenter er velkomne på alle lag! Vårt eldste lag som spiller i seriespill er JG16 (10.klasse, VG1 og VG2). På dette laget er det plass til flere så ta turen innom for å prøve, enten du er en helt fersk håndballspiller eller har spilt før



Vi har også et seniorlag som kun trener for gøy og her er alle fra 10.klasse og opp velkomne. Ingen øvre aldersgrense.

Du finner treningstider for de ulike alderstrinnene på <https://saudail.no/handball/>.

Her finner du også kontaktinformasjon dersom du lurer på no.

Fotball: vi har et tilbud om fotballtrening for alle aldersgrupper fra 1.klasse og ingen øvre aldersgrense. Vi har seniorfotball både i seriespill (A-laget) og for gøy (B-laget). Vi har noen rene jentelag, men både gutter og jenter er velkomne på alle lag!

Etter årets romjulturnering har damene våknet, og det er nå over 50 damer i alle aldre som er interessert i egen trening. Mer info om dette legges ut på facebooksidene Sauda IL fotball når det er klart.

Du finner treningstider for de ulike alderstrinnene på <https://saudail.no/fotball/>.

Obs: treningstider kan avvike nå på vinteren, da det er midt mellom to sesonger og flere har vinterfri eller innetrening på andre tider. Her finner du også kontaktinformasjon dersom du lurer på no.

Turn: vi har tre ulike turngrupper og det er gutter og jenter på alle gruppene.

1.klasse har trening mandag klokken 1630-1725

2.-4.klasse mandag klokken 1730-1825

5.klasse – ingen øvre aldersgrense mandag klokken 1830-1930.

Hjemmesiden vår vil bli oppdatert med informasjon om turn så snart som mulig.

Turngruppen sin SPOND gruppekode er FUYSY.

Cheerleading: vi har to cheerleading treninger. Nedre aldersgrense er 4.klasse, ingen øvre aldersgrense. 4.klasse trener onsdag klokken 16-17 og 5.klasse og oppover trener onsdag klokken 17-18 i Turnhallen / Skulegata 29. Vi har også dialog med noen eldre ungdommer som ønsker å ha flere treninger for de som går på ungdomskolen. Mer info om dette kommer dersom det blir aktuelt. Dersom du som voksen ønsker å bidra på dette tilbudet så har vi behov for flere ressurspersoner og setter pris på at du tar kontakt.

Cheerleading sin SPOND gruppekode er WQFIE.

Friidrett: fra 6.klasse og oppover. Mer informasjon her <https://saudail.no/friidrett/>

Alpint og freeski: Mer informasjon finner du på Facebook Sauda IL alpin

Langrenn: Mer informasjon finner du på Facebook Sauda IL langrenn

Tabelldamene: tabellpartiet er et parti for voksne damer som deltar i konkurranser innen linjegymnastikk. Noen av damene på partiet har holdt på i 30-50 år, men det kommer hvert år noen nye inn i gruppen og det er plass til flere!

Lekelørdag: uorganisert leketilbud hver lørdag i Turnhallen klokken 15-16. Åpent for alle barn 0-8 år i følge med voksne. Alle er ansvarlig for å rigge / rydde og holde orden. Alle barn skal være under oppsyn og skal ikke være alene andre steder i bygget av sikkerhetsmessige årsaker. Det er

ikke lov å oppholde seg i utstyrsrommet (bak netting) inne i hallen. Her oppbevares tungt utstyr og utstyr som kan gi klem-skade!

Medlemskontingent og treningsavgift

Småbarn 0-5 år: 100 kr

Barn og ungdom 6-19 år: 600 kr

Voksen: 2000 kr (1000 kr vår, 1000 kr høst)

Trener / styremedlem: 300 kr

Støttemedlem: 300 kr

Familiemedlemskap: 2000 kr (+ 1000 kr pr voksen aktiv for høsten)

Vi ønsker at alle skal kunne være en del av vår idrettsfamilie. Økonomi, redusert helse, funksjonsnedsettelse eller andre ting skal ikke være til hinder for deltakelse, så ta kontakt dersom det er noe vi kan hjelpe til med! Minner samtidig om at Sauda Kommune har et fritidskort som heter Kulturkort, som gir rett på et gratis medlemskap for barn og ungdom under 18 år. Mer informasjon om det kan du få ved å ta kontakt med NAV eller Ågot i Sauda Kommune.

Ønsker du å bidra, har du noe på hjertet, ris, ros eller forslag til aktivitet / arrangement?

Ta kontakt – tilgjengelig på telefon, e-post og innimellom på kontoret på Fleskakassen v/Eramet eller idrettsbrakka!

På vegne av Sauda idrettslag ønsker jeg alle et godt nytt år og ser frem til et spennende 2026 i lag med alle dere!

Med vennlig hilsen

Kristina Sandanger

Daglig leder

Sauda IL

Medlemsfordeler

20% rabatt på medlemskap hos Frisk&Rask treningssenter

20% rabatt på nesten alt hos Intersport 2 ganger i året (klubbkveld)

Gratis lån av langrennski og sko

Gratis lån av hoppstyr i hoppbakken

25% rabatt på kjøp av nytt utstyr / reparasjon hos Vettlebu

Gratis heiskort på kveldskjøring i regi av SIL Alpin

Gratis lån av snowboard, alpinski og sko hos Vettlebu (egen booking hos daglig leder SIL!)

Rabatt på sesongkort i Sauda skisenter (gjaldt til og med 31.oktober)

Ukentlige aktiviteter innen en rekke idretter

Kontaktpersoner og sosiale media:

Sauda idrettslag v/Kristina Sandanger

- Facebook: Sauda idrettslag
- Instagram: Sauda idrettslag
- Hjemmeside: <https://saudail.no/>

Sauda Turnforening v/Elin Dolmen (*turnforening lagt ned 311225*)

- Alle spørsmål knyttet til selve Turnhallen og tidligere Sauda Turnforening
- Facebook: Sauda IL Turnhallen

Jernbua v/Lena Lauritsen og Elin Dolmen

- Facebook side: Sauda IL Turnhallen
- Facebook gruppe: Jernbua

Sauda IL EHRA E-sport v/Kjetil Nygård

- Facebook: Sauda IL EHRA E-sport
- Spond kode: BCVLP

Turn v/Ingrid Helland, Eline Lillehammer og Mats Breivik

- Spond kode: FUYSY

Cheerleading v/Emma Sivertsen

- Spond kode: WQFIE

Shake it off v/Elin Dolmen

- Facebook: Sauda IL Turnhallen

Innebandy menn v/Rune Lillegutt Haraldsen

- Spond kode: ICFQL

Innebandy damer v/Beate Austerheim Dahl

- Spond kode: IPRGS

Tabelldamene v/Bodil Sandal

- Facebook: Sauda IL Turnhallen

Sauda IL hopp v/Halvor Seltveit

- Facebook: Sauda IL hopp

Sauda IL langrenn v/Knut Atle Seim

- Facebook: Sauda IL langrenn

Slettedalen skianlegg v/Ola Martin Øverland

- Instagram: Slettedalen.skianlegg

Sauda IL håndball v/Siri Ramsnes

- Facebook: Sauda IL håndball

Sauda IL fotball v/Marte Bjønnes Hanslien

- Facebook: Sauda IL fotball

Sauda IL volleyball v/Kristina Sandanger

- Facebook: Sauda volleyball
- Spond kode: JZKSY

Sauda IL friidrett v/Per Ivar Sivle

- Facebook: Sauda IL friidrett

Sauda IL alpin og freeski v/Tina Midthun

- Facebook: Sauda IL alpin
- Instagram: Sauda_IL_alpin

Sauda IL styrkeløft v/Jill Merete Bergsbakk

- Facebook: Sauda IL, styrkeløft

Sauda IL basketball v/Oleksandr Pidoprygora

- Facebook: Sauda IL basketball
- Spond kode: UCQJJ

Hovedstyret i Sauda idrettslag

Leder: Frank Hansen

Nestleder: Katrine Skorpe Nærheim

Barneidrettsansvarlig og kontaktperson ved varslings: Guro Notshe

Styremedlemmer: Irene Juvet Hugdal, John Berge Ness, Karina Fiveland

Varamedlem: Kåre Rød

Gruppestyrer i Sauda idrettslag**Fotball**

Leder: Marte Hanslien

Nestleder: Tom Seljestad

Kasserer: Elin Seim

Materialforvalter: Nina Vikre

Dugnadsansvarlig: Espen Hammersland

Styremedlem: Bjørn Åge Lønseth

Håndball

Leder: Siri Ramsnes

Nestleder: Lena Haugland

Kasserer: Kristine Eeg

Materialforvalter: Hege Kristin Håheimnes

Sportslig leder: Anne Catrine Hovland

Ungdomsrepresentant: Brian Nygård

Sekretær: Maiken Skorpe

Dugnadsansvarlig: Ingrid Schibevaag

Friidrett

Leder: Aud Elisabeth Stuhr

Kasserer: Hanne Espevik

Styremedlem: Per Ivar Sivle

E-sport

Leder: Kjetil Nygård

Styremedlem: Idar Andre Thomassen

Styremedlem: Ørjan Saua

Alpint og freeski

Leder: Tina Midthun

Kasserer: Hilde Kvaløy

Dugnadsansvarlig: Steinar Gunnarshaug

Konstituert styre for all aktivitet i Turnhallen frem til årsmøte

Leder: Elin Dolmen

Styremedlem: Kim Nødland

Styremedlem: Bodil Sandal

Langrenn

Leder: Knut Atle Seim

Kasserer: Stefan Søfting

Styremedlem: Ola Martin Øverland

Styrkeløft

Leder: Jill Merete Bergsbakk

Kasserer: Hildeborg Juvet Hugdal

Styremedlem: Irene Hugdal

Innebandy, shake it off, cheerleading, lekelørdag, volleyball og basketball har ikke gruppestyrer.