

Sauda IL medlemsbrev 2 – 2026

Vel overstått sommer, alle sammen!

Eg var heilt sikker på at eg hadde sendt ut eit medlemsbrev i vår, men det har rett og slett «gluppe». Det positive er at dagane er hektiske og det er mykje bra aktivitet i Sauda IL som gjer at tida har gått fort både vår og sommar. Alt takka vere dokker frivillige, medlemmer som skapar og deltar på aktivitetar og gode støttespelarar i sponsorar, lokale bedrifter og samarbeidspartnarar.

Nederst i medlemsbrevet finn du kontaktopplysningar til dei ulike idrettane. Det vil komma ein eigen epost med oversikt over treningstider på kryss og tvers av Sauda IL. Eg har etter beste evne forsøkt å samle alle tilbud fordelt etter alder (barn, ungdom, vaksne og eldre), men me har enormt mange tilbud så eg tar forbehold om at det kan vera noko feil / endringar som eg ikkje har fått med meg. Heimesida vil bli oppdatert fortløpande med ny informasjon.

Siste nytt: me har gjennomført gratis sommarferieaktiviteter også denne sommaren. Over 180 unike barn deltok og 32 ungdommar hadde sommarjobb. Totalt blei det servert lunsj til over 600 barn og unge denne sommaren, i samarbeid med Mental Helse og Sanitetsforeningen. Øvrige samarbeidspartnere var Sauda jeger- og fiskerforening og Sauda klatreklubb. I lag hadde me kjekke og innholdsrike aktivitetsdagar i uke 26, 27 og 28. Sjå filmsnutt her:

https://www.youtube.com/watch?v=Oll8Lh_jC5o

Vidare har me gjennomført idrettskule i håndball, fotball og turn&cheerleading. Totalt 160 barn deltok på våre idrettskular i veke 33 og 34, og 25 ungdommar var lønna som instruktørar. Det er lagt inn forslag om gaming skule neste sommar, og det er noko me ser på mulighet for.

Me har mottatt tilskudd frå Helsedirektoratet, til å skapa aktivitet for eldre over 60 år. Meir om dette finn du lengre ned. Vidare utvidar me ungdomsklubben som er fredagar med ein time, og åpningstid vil nå vera klokka 18-22. Me utvidar også med åpen idrettshall mandagar klokka 1930-2130 og åpent gamingrom mandagar klokka 1830-21. Desse tilbuda er gratis, ikkje krav om medlemskap og åpne for ungdom mellom 13-25 år.

Visar elles til sosiale media for siste nytt: instagram og facebook.

Ansatte tilgjengelege på jobb: Kristina, Beate, Alida og Greg er på klubbhuset vårt i Haakonsgaten 20, på turnhallen eller i Saudahallen på ulike tidspunkt. Du er velkommen til å komme innom for ein drøs, spørsmål, ønske, hente noko, opplæring eller anna du måtte komme på. Tilgjengelegheit kan avvike ved større arrangement, prosjekter, ferie eller sjukdom, men me vil så langt det lar seg gjera oppdatera i sosiale medier viss me er utilgjengelege enkelte dagar.

Mandagar: Saudahallen klokka 1930-2130 (Greg) og klubbhuset klokka 1830-21 (Alida)

Tirs dagar: Klubbhuset klokka 09-15 (Beate og / eller Kristina)

Onsdagar: Turnhallen klokka 1630-1930 (Beate)

Torsdagar: Turnhallen klokka 09-11 (Beate), klubbhuset klokka 09-15 (ein eller fleire av oss)

Fredagar: Klubbhuset klokka 18-22 (Greg eller Alida)

Rekruttering: hausten betyr skulestart for nye elevar og oppstart av nye grupper/lag. Me ynskjer å tilby idrett for alle, og til det treng me frivillige som trenarar. Ynskjer du å bidra til at 1.klasse får eit tilbod innane dei ulike idrettane vil me gjerne høyre frå deg. Me vurderer også oppstart av allidrett for dei som måtte vera interessert i det. Då har ein ulike idrettar gjennom året, og ikkje

berre ein idrett. Det trengs ingen spesiell kompetanse og du vil få veiledning på det du ynskjer, men du må kunna framskaffa gyldig politiattest. Alle våre trenarar og frivillige som har ansvar for barn og unge under 15 år skal ha gyldig politiattest. Ta kontakt med gruppeleiar i den idretten du vil bidra i eller kontakt daglig leiar for øvrige spørsmål.

Klubbhåndbok: Me har tatt i bruk ny klubbhåndbok og den finn du her:

<https://klubbhandbok.saudail.no/> . Her skal du finna svar på alt du lurar på om Sauda IL, og finn du ikkje svar så send oss e-post, så skal me sørge for at det blir lagt inn. Håndboka er eit levande dokument som oppdateres og justeres i tråd med tilbod, aktivitetar, rutinar, nye vedtak og lignande.

Booking: Booking av klubbhus, møterom, selskapslokale, treningstider (for trenere) o.l gjer du her: <https://kalender.saudail.no/kalender> . Det er enkelt å oppretta eigen brukar, for så å booke det du treng. Trenarar bookar si treningstid når den er avtalt for sesongen og kansellerer dagar fortløpande dersom den ikkje nyttas slik at andre kan ta det i bruk istadenfor at det står tomt. Vidare legg ein også inn kampar/arrangement her når dei er avtalt / terminfesta. Møterom er gratis for våre lag. Klubbhuset kan brukast til barneselskap for ein låg medlemspris. Alle kan booka møterom, klubbhus og våre arena til selskap, møter etc, men det er rabattert pris for medlemmer.

Jernbua treningsrom: åpent frå klokka 05-23 kvar dag, året rundt. Eige adgangskort kostar 100 kr. Me arbeidar med å få eit heildigitalt system, slik at du kan bruka telefonen din til å opne dørene. Dette kjem det meir informasjon om når alt er klart. Aldersgrensa for å trena aleine er 18 år. Frå 1.august har me innført at ungdom frå 14-17 år kan trena i lag med foreldre/foresatte som også er medlem (begge skal vera medlem) eller trenaren sin i tidsrommet klokka 14-19 alle dagar. Dette er ei prøveordning for å skapa eit tilbod for ungdom som vil trena styrke og for å legge til rette for at trenarar kan prioritera styrketrening / skadeforebygging utan at det går på bekostning av verdifull treningstid innanfor sin idrett. Det er nulltoleranse for at barn/ungdom under 18 år oppholder seg i Jernbua aleine, og ved misbruk av adgangskort (eksempelvis om ungdom brukar foreldre sitt kort) vil både barn og voksen bli utestengt for ein gitt periode. Dette handlar først og fremst om tryggleik, vårt ansvar som eigar av tungt utstyr og for å unngå at Jernbua blir ein samlingsplass for ungdom som ikkje trenar.

Aktivitet for eldre: eldre over 60 år (fortrinnsvis eldre uføre og pensjonistar) inviteres til gratis trim og gratis lunsj kvar torsdag. Tilbudet er for både medlemmer og ikkje-medlemmer. Oppstart førstkommende torsdag 3.september. Du kan delta på begge tilbud eller velje det eine, alt etter kva som passar best for deg. Det er ikkje påmelding og du kjem når det passar. Tilbudet gjeld torsdagar ut 2026.

Trening: eigentrening i Jernbua på Turnhallen (Skulegata 29) torsdagar klokka 09-11. Ein ansatt er tilgjengelig i treningsrommet for enkel veiledning og hjelp, men du trenar først og fremst på eigenhand og ut i frå egne forutsetningar, i sosialt felleskap med andre eldre.

Vidare er det gratis lunsj på klubbhuset i Haakonsgaten 20 klokka 1130-13. Her blir det rigga til enkel lunsjbuffet med brødmatt, kaffi og frukt, der alle smørar eigen mat og ryddar etter seg. Me håpar medlemmer tek med seg ikkje-medlemmer, slik at me når ut til flest mulig.

Kommande arrangement:

Terrenghøyskarusellen: tirsdagar i september (oppstart 8.sept) – påmelding og info her
<https://isonen.no/event/cmsvo584j07jze2010626npei/>

Saudamilå: lørdag 19.september klokka 14 – påmelding og info her
<https://isonen.no/event/cmtcopvjt01n0et01p254eue4/>

Sauda gathering: lørdag 3.oktober – 7.oktober – påmelding og info her
<https://sg.saudanett.org/>

Kick off Sauda seven summits: fredag 16.oktober klokka 19 på Folkets hus / Nye salen.
Informasjon her: <https://fb.me/e/60JOO5200>

Romjulturnering fotball: 2. og 3.juledag, meir info kjem

Ynskjer du å bidra, har du noko på hjarta, ris, ros eller forslag til aktivitet / arrangement?
Ta kontakt – tilgjengeleg på telefon og e-post i tillegg til på klubbhuset.

På vegne av Sauda idrettslag ynskjer eg alle ein aktivitetsrik haust!

Med vennleg helsing

Kristina Sandanger

Daglig leiar

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 Vetlebu
Gratis heiskort på kveldskjøring i regi av SIL Alpin
Gratis lån av snowboard, alpinski og sko hos Vetlebu (egen booking hos daglig leder SIL!)

Rabatt på sesongkort i Sauda skisenter
Ukentlige aktiviteter innen ein rekke idretter

Kontaktpersoner og sosiale media:

Sauda idrettslag v/Kristina Sandanger

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

Turnhallen og Jernbua v/Elin Dolmen

- Alle spørsmål knytta til sjølve Turnhallen og tidligare Sauda Turnforening
- Facebook: Sauda IL Turnhallen

Sauda IL EHRA E-sport v/Jan Howard Walker

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

Turn v/Ingrid Helland og Eline Lillehammer

- 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

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

Hovedstyret i Sauda idrettslag

Leder: Frank Hansen

Nestleder: Katrine Skorpe Nærheim

Barneidrettsansvarlig og kontaktperson ved varsling: 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: Camilla Røssland

Styremedlem: Roger Birkeland, Filippo Ballarin, Brynjar Saua

Håndball

Leder: Siri Ramsnes

Nestleder: Lena Haugland

Kasserer: Kristine Eeg

Materialforvalter: Hege Kristin Håheimsnes

Sportslig leder: Anne Catrine Hovland

Ungdomsrepresentant: Brian Nygård

Sekretær: Maiken Skorpe

Friidrett

Leder: Hanne Espevik

Kasserer: Hanne Espevik

Styremedlem: Per Ivar Sivle, Roald Handeland

E-sport

Leder: Jan Howard Walker

Styremedlem: Idar Andre Thomassen

Kasserer: Kjetil Nygård

Alpint og freeski

Leder: Tina Midthun

Kasserer: Hilde Kvaløy

Dugnadsansvarlig:

Turn og Jernbua

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, bachata, cheerleading og volleyball har ikke gruppestyrer.