

SUS Spretten

2014



SUSBIL

jysla jilt

Idrettsglede

DNHL i Gøteborg

Generell informasjon

Innhold

SUS Spretten 2014

side 03	Lederen
side 04	Styremedlemmer
side 05	SUSBIL på glattisen!
side 06	Sykkelrebusløpet 2014
side 14	Helsestudioavtale
side 16	Sykkelgruppe
side 18	Nordsjørittet 2015
side 20	Satya yoga
side 23	HelseNM 2015
side 24	De nordiske sykehuslekene
side 34	Svømmeavtale
side 36	Det alvorlige hjørnet
side 38	Julequizz
side 40	Pensjonisten

Ansvarlig utgiver:
SUSBIL

Redaksjon:

Vibeke Hop, Øyvind Watland, Ingve Sandvold, Karin Jonassen, Nina Nysted, Vigdis Murvold, My Dung Nguyen Torkildsen og Dag Raugstad

Forsidefoto:

Svein Lunde

Layout:

Svein Lunde

Trykk:

Norengros - Erik Tanche Nilssen AS

Opplag:

1500

Ansvarlig redaktør:

Vibeke Hop



Stavanger universitetssjukehus' bedriftsidrettslag (SUSBIL) ble stiftet i 1970 og teller per i dag ca. 3200 medlemmer.

Alle som er ansatt ved Helse Stavange HF, Stavanger universitetssjukehus kan opptas som medlemmer forutsatt at de har et ansettelsesforhold i foretaket tilsvarende minimum 20 % stilling i fast ansettelse, eller i et vikariat som har varighet på minimum tre måneder.

Pensjonister som har vært medlem i SUSBIL tre år før pensjonering får gratis medlemskap i SUSBIL.

Som medlem i SUSBIL får du gode rabattavtaler ved trening på diverse helsestudio. Du kan svømme gratis i svømmehallene til flere kommuner.

Ønsker du å trene sammen med andre, kan du velge mellom våre 12 idrettsgrupper.

Som medlem får du en rekke gode tilbud fra våre samarbeidspartnere.

Les mer på www.subil.no

Velkommen tilbake til SUS Spretten



Etter å ha lagt bladet i dvale ett års tid, forsøker vi oss på et comeback. Mange har savnet denne formen for kontakt, og vi håper at bladet kan være til glede, nytte og inspirasjon for alle som leser det.

Litt om meg selv. Jeg heter Vibeke Hop og jobber i Intern service. Har jobbet på SUS siden 1990 - og vært med i SUSBILstyret siden 1997. Min rolle var kasserer fram til 2012, hvor jeg da skiftet «hatt» og overtok ledervervet. Det er et "jysla jilt" verv, med masse positive oppgaver - men vervene i SUSBIL er dugnadsbaserte, så det går «litt» fritid med til dette.

Styrets oppgave er å gi medlemmene de aller beste tilbudene. Vi ønsker å motivere og legge til rette for fysisk aktivitet, og skape sosiale møteplasser for alle som måtte ønske det - enten som gruppe eller som enkeltperson.

Det er jo ingen hemmelighet at fysisk aktivitet er helsebringende og gir energipåfyll. Det er heller ingen hemmelighet at mange starter å mosjonere etter nyttår, med forsetter om å starte et nytt og bedre liv - for så å gradvis trekke seg tilbake til godstolen og hengekøya allerede lenge før påskeharen har tenkt på å legge egg.

Man trenger å bli inspirert til å fortsette med treningen, og her er det vi i styret kommer inn.

SUSBIL forsøker å bygge miljøer, eller legge til

rette for dette, slik at treningen blir litt mer enn bare trening. Det er mye hyggeligere å trene, (og litt vanskeligere å sluntre unna), dersom man trener sammen, konkurrerer sammen, taper - og vinner sammen.

Ingenting er statisk. Bedriftsfotball - og håndball tar mindre plass enn før, mens andre idretter overtar. Dette er forsåvidt greit for oss, så lenge folk holder seg i aktivitet.

Idrettslaget bruker store summer for å kunne tilby gratis inngang i svømmehallene, og nesten gratis trening på Arena - og det gjør vi med glede!

Det viser bare at mange av våre medlemmer benytter seg av tilbudene.

SUSBIL vil videre - bli bedre, og da trenger vi innspill og ideer om hvordan man får enda flere i aktivitet. Tips gjerne styret om ting som vi kan ta tak i. Vi lover å seriøst vurdere alle forslag som måtte komme!

Et av våre mål er at din trening skal være som vårt nye slagord - "jysla jilt".

Med sportslig hilsen

Vibeke Hop, leder

m: 926 41 908 e-post: vibeke.hop@sus.no



Dag Raugstad, nestleder

Jobber i Psykiatrisk divisjon ved Gausel poliklinikk som psykiatrisk sykepleier. Har jobbet på SUS siden 1989 og har vært medlem av SUSBILstyret siden 2006.

m: 953 56 627 e-post: dag.raugstad@sus.no



Nina Nysted, sekretær

Jobber i Intern Service, Dokumentavdelingen som avdelingsleder. Har jobbet på SUS siden 1993 og vært innom flere forskjellige avdelinger opp gjennom årene. Har vært med i SUSBILstyret siden høsten 2012.

m: 901 24 226 e-post: nina.nysted@sus.no



Vigdis Murvold, oppmannskontakt og kasserer

Testtekniker ved avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering Lassa. Har jobbet på Lassa fra 1997 og vært med i SUSBILstyret fra 2004 - (med et lite opphold). Trives kjempegodt.

m: 934 22 003 e-post: vigdis.murvold@sus.no



Ingve Sandvold, medlemskoordinator

Jobber i Intern Service som seksjonsleder. Har jobbet ved SUS siden 1985. Har hatt styreverv i SUSBIL som varamedlem og nå som medlemskoordinator.

m: 458 63 573 e-post: ingve.sandvold@sus.no



My Dung Nguyen Torkildsen, rabatt- og avtaleansvarlig

Overlege ved avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering Lassa. Har jobbet ved SUS siden 2003. Er ny i SUSBILstyret.

m: 934 08 817 e-post: my.torkildsen@sus.no



Øyvind Watland, rebusekspert og altnuligmann

Ansatt på SUS siden 1983, og i SUSBIL nesten like lenge. Styreverv fra siste del av 80 tallet, minus et år, hvor abstinensene ble altfor store til at jeg klarte å holde meg borte.... Jobber ved Stavangerambulansen og i AMK, som er verdens flotteste arbeidsplasser. m: 906 91 749 e-post: watlandogdi@gmail.com



Karin Jonassen, nettkontakt

Jobbet ved Stavangerambulansen siden 2003. Varamedlem med hovedansvaret for nettkontakt med brukerne. Hun er også en kreativ kraft, både når det gjelder sykkelrebuser og journalistikk, og en humørspreder av en annen verden.

m: 915 62 854 e-post: karin.jonassen@sus.no



• En glad SUS-gjeng under opplæring.

SUSBIL på glattisen!

Tilhører du curlinggenerasjonen? Er du rede til å ta steget ut på glattisen, med bare en kost å holde deg fast i?

TEKST: Ingve Sandvold | FOTO: Dag Raugstad

Er du klar for å sette alle koster til med blikket mot sentrum, og en glidende sten som stille baner seg vei over den velpolerte overflaten mens du og dine lagkamerater sopende renser bort alle mulige hindringer og spent følger med om den når helt frem, eller stopper i tide?

Da møter du selvsagt opp i Sørmarka Arena når SUSBIL arrangerer curlingkveld for sine medlemmer.

Denne høsten har SUSBIL hatt 130

deltakere over tre kvelder på glattisen hvor konkurransen i korte trekk har handlet om steiner og koster, mens en forsøker å holde seg på beina. Med god hjelp fra blide instruktører i Sørmarka Arena som har gitt deltakerne innføring i sporten, har SUS ansatte opplevd mye glede, samhold og lått å løye. De har rett og slett hatt det «STEINLØYE»!

SUSBIL planlegger nye curlingkvelder i 2015 og oppfordrer ansatte til å sende inn forslag på design til kommende års curlingbukser. ■



• Smurfene fra ambulansetjenesten vant rebusløpet.



• Marit Endresen, den blideste ambulansesmurfen i manns minne.



• Øye pkl. i Hillevåg stripper til skinnenet, som de for øvrig hadde sydd selv.

Sykkelrebus- løpet 2014

Torsdag 13. juni - den andre torsdagen i juni, syklet i underkant av 150 "SUSpekte" mennesker rundt i østre bydel og sentrum av Stavanger med ett mål for øyet - nemlig å bli regjerende sykkelrebusmester helt fram til den neste andre torsdagen i juni, neste år ...

TEKST: Øyvind Watland | FOTO: Vibeke Hop

Kløkt og fysikk skulle skille de beste fra de aller beste - og aller best i år var Ambulansen, hele tre poeng foran de aller nest beste.

Faktisk lå ambulansen, for anledningen utkledd som smurfer, an til også å hente hjem prisen for beste kostyme - men så dukket en herlig forsamling tilårskomne damer opp på scenen i Kiellandshagen, og framviste et "strippeshow" helt uten sidestykke. Ja, du leste riktig - Disse

bedårende bestemødrene fra øye pkl. i Hillevåg strippet helt inn til skinnenet, som de forøvrig også hadde sydd selv. En slik forestilling kan ikke forklares - den må oppleves! De vant kostymeprisen!

Ellers kan oppsummeres: Sol fire uker før, og tre uker etter rebusløpet, men denne torsdagen regnet det. Masse flotte folk som hengav seg til å spille fotball med "fyllibriller", rodde gummibåt i Badedammen, svarte på intrikate spørsmål, og annet. ►



• Klar for start



• Team Angels - Seksjon Engelsvoll





• De urologe - 5D



• Super teknikk med "fylleriller"



• Gy på landet - ABK, Stråleterapi





• Solgården Dreamteam - Kirurgisk divisjon, stab



• Going Non-stop fra OBA



• Fra Hollywood til Hillevåg - Patologi





• MoneyMoneyMoney - Økonomi avdelingen



• Gulljentene fra Lassa - Lassa rehab



• De gamle er eldst!



• Kan det være noe nevrologisk?





• Gode råd kan være dyre



**Tusen takk for oppmøtet
og innsatsen!**

**Velkommen tilbake den
andre torsdagen i juni
2015.**

*Med sportslig hilsen
Arrangementskomiteen ■*



• Det er jysla jilt å trene sammen med gode kolleger.

For deg som liker å bli **inkludert** og **ivaretatt**

Vi tror forklaringen på at mange SUS-ansatte velger å trene på Arena Treningssenter, er at de har alt du leter etter!

TEKST: Ingve Sandvold | FOTO: colourbox.com

SUSBIL har en god avtale med Arena Treningssenter som holder til i Stadion Parken og på Jærhagen på Klepp.

Vi opplever at Arena har som sitt mål å være et treningssenter hvor service, kunnskap og glede går hånd i hånd. Et sted hvor du kan lade opp dine batterier og hente hjelp til å nå dine mål i livet på en morsom og effektiv måte.

Treningslokalene deres består av nye, rene og moderne fasiliteter med flotte garderober,

badstue, is-dusj, massasje, solarium og godt bemannet barnepass. De tilbyr Personlig trener (PT), treningsveiledning, coach og massasje. De har også godt utvalg i sal-aktiviteter hvor du trener sammen med andre, noe som for mange er en nødvendig motivasjon for å komme i gang.

Å samle en gjeng kolleger og bestemme tid og dag for trening kan også gi følelse av en større forpliktelse om å komme på trening. Ikke minst med tanke på alt det sosiale en går glipp av ved å utebli fra trening.

Totalt sett tilbyr Arena tjenester som ivaretar og bidrar til at våre medlemmer får utbytte av treningen hos dem. De legger stor vekt på å ha trening som passer til alle, enten du er nybegynner eller eliteutøver. De ansatte har formell faglig kompetanse og lang erfaring.

SUSBIL ønsker som Arena, at trenings-senteret skal være et møtested for de som vil treffe kollegaer i et uformelt miljø. Det opplever vi at Arena klarer å tilby på en åpen og lett tilgjengelig måte gjennom god

service og gode fasiliteter.

Arena Treningssenter har innendørs gratis parkering på begge sine sentre.

Ta deg en tur for å sjekke ut selv, eller ring dem på tlf. 51 800 900 (Jåttåvågen) / 51426686 (Klepp) eller send en epost til mrh@arena-treningssenter.no

Det er *jysla jilt* å trene sammen og vi har hatt mange gode felles opplevelser på Arena. ■

Davor Baros, spesialist i fysikalsk medisin og idrettslege har åpnet egen spesialistpraksis

I den nye velutstyrte poliklinikken tilbys:

- Ultralyddiagnostikk
- Ultralydveiledet behandling for muskel og skjelett lidelser i arm og bein
- Garantert kort ventetid
- Behandling på høyt faglig nivå av spesialisten med lang klinisk erfaring



Send forespørsel via nettsiden skuldersenteret.no

Tasta Helseloft,
5.etg på Tasta Senteret
Tastatunet 1-3,
4027 Stavanger
Tlf. 405 41 144



Spesialistpraksis Davor Baros
Spesialist i fysikalsk medisin
Idrettslege NIMF

Sykkel- gruppe

SUSBIL er heldig å ha en engasjert medarbeider som ønsker å få flere opp på sykkelen.

TEKST: Ingve Sandvold | FOTO: Svein Lunde

Anne Marki har startet en sykkelgruppe for de som ønsker å sykle, men som ikke nødvendigvis har et sterkt behov for å sykle veldig fort. Noen ganger kan det være nok å gli sakte fremover mens en tar innover seg frisk luft og vakre omgivelser. Noen ganger kan det være greit å ta en time spinning som en forsiktig start på et treningssenter, kanskje til og med uten pulsklokke. Dette for å stimulere til fysisk aktivitet, og da gjerne sammen med gode kolleger som en kjenner mer eller mindre. Det er akkurat det Anne Marki ønsker. Et ønske styret i SUSBIL ønsker velkommen som en del av akkurat det vi ønsker å fremme; *fysisk aktivitet for alle på alle nivå*, og gjerne i sammen med andre ansatte på vår kjære arbeidsplass. ■



“ Et terskelfritt tilbud med fri flyt av godt humør og fysiske utskeielser

• Fra venstre: Anne Marki, Jonny Einarsen og Wenche Digranes



Sykkelgruppen er allerede i gang med tirsdagsspinning på Arena treningssenter på Viking stadion kl. 20.00. Dette er en time som alle kan være med på uansett tidligere sykkelerfaring. Har du aldri syklet før, har du syklet litt eller mye? Treningsutbytte får du garantert, alt er opp til deg selv. Når våren kommer og det lysner fortsetter vi med utesykling. Dette blir kjekt og ikke minst sosialt! **Ses på Arena!**



SUSBIL har nå fått opprettet lag for neste års Nordsjøritt med estimert antall på 100 deltakere til ordinær løype, og 30 plasser til årets nyhet, en kortere løype (45km) forbeholdt kvinner.

Dette betyr at påmeldingen for den enkelte rytter er klar ved bruk av informasjonen du finner på www.susbil.no.

Påmeldingen er åpen frem til 10. januar 2015 (Forbehold om ledige plasser - etter første mann til mølla prinsippet).

Registrert deltaker er garantert plass og regnes som en solgt plass. Registrerte plasser kan ikke deaktiveres, men navn kan

fritt endres mellom 15. og 31. januar. (Navnebytte er så åpent mellom 1. mars og 25. mai (kr. 200,-)).



SUSBIL refunderer som tidligere kr. 500 av påmeldingsavgiften under forutsetning av fremlagt dokumentasjon på innbetaling og gjennomført ritt!

Sykkelentusiast og mangeårig Nordsjøritt deltaker Knut Harboe, vil også denne gang forsøke å gjennomføre fellestreninger i forkant av rittet. Mer

informasjon kommer senere.

Dag Raugstad og Karin Jonassen er rittkoordinatorene for styret i SUSBIL. ■



Nordsjørittet er et 9-mils sykkelløp som går fra Egersund i sør til sykkelbyen Sandnes i nord. Løypa går gjennom skog og terreng, langs Nordsjøveien, over den vestlandske hovedvei og på Kongeveien - med andre ord i flott natur. Du bestemmer selv tempo, ambisjoner og hvor ofte du tar hvilepauser. Det eneste kravet som stilles er at du bruker hjelm.

Lørdag
13. juni
2015

Sykkelsbekledning

Fra 6. januar 2015 åpnes det for kjøp av sykkelbekledning fra Trimtex med **SUSBIL-logoen** trykket på (se bildet på side 17). Denne kan kjøpes via www.susbil.no. Det vil komme en påminnelse på e-post om dette, og annonsering på nettsiden. *Følg med!*

TEKST: Dag Raugstad | FOTO: Rune Helliesen



• Det å være naturlig myk eller fleksibel er ikke viktig.

Satya yoga, noe for deg?

Yoga er et flere tusen år gammelt bevissthetssystem, en filosofi og en form for å lære den enkelte om forholdet mellom pust, kropp og hode.

TEKST: Siri Tuseth – yogainstruktør | FOTO: colourbox.com

Yoga betyr union, forbindelse. Dette kan forstås på mange måter i dagens moderne samfunn, - alt fra hvordan du lever med menneskene rundt deg - til hvordan du behandler kroppen din, og lytter til de signalene som kroppen gir.

Målet med en yogapraksis er i første rekke å bli bedre kjent med de prosesser som foregår til enhver tid i kroppen og hodet - hvordan du tenker, løser utfordringer - og hvordan kroppen jobber fysisk og mentalt.

En del av en yogapraksis er fysiske øvelser,

og det er dette vi benytter oss av når vi gjør yoga på en yogamatte.

Det er fysiske øvelser som bedrer balansen, styrken og utholdenheten i kroppen, og løser opp spenninger og blokkeringer som gjør at du har vondt i ledd, skuldre, nakke eller rygg.

Yoga tilfører kroppen energi, og du føler deg mer opplagt i hverdagen. Du vil også merke at du tåler mer før du blir stresset eller irritert. Når vi gjør yoga, prøver vi å finne årsaker til at stress eller vondt setter seg i kroppen, slik at kroppen blir bedre rustet til å takle

utfordringer på og utenfor yogamatten.

Yoga er trening for både kroppen og hodet. Når du praktiserer yoga får du både en god treningsøkt, samtidig som du merker effekten mentalt i flere dager.

Yoga retter opp skjevheter og ujevnheter som setter seg i kroppen, og retter opp i uvaner som vi kanskje ikke tenker over i det daglige. Du vil bedre sittestilling, og holdningen din blir sterkere og mer energisk, samtidig som ryggraden blir mer mobil.

Yoga virker både styrkende og forebyggende for typisk slitasje- vondt i kroppen, men er i tillegg super for gjenopptrening etter skader, sykdomsforløp eller mental uro i kroppen.

Du øker oksygenopptaket ved regelmessig yogapraksis, noe som både gir mer styrke og ro til kroppen. Dette gjør at også immunforsvaret blir sterkere, noe som er bra for deg som omgås mye folk eller har en hektisk hverdag.

Hjertet får trent seg når du praktiserer yoga, muskelmassen øker, og de indre organene fungerer bedre.

Siri Tusest er internasjonalt sertifisert yogainstruktør, som en av få i landet. Lyengar yoga er kjent for sin detaljrikdom og presise utførelse, slik at den enkelte lærer seg yogaøvelsene bedre.

Du får øvelsene tilpasset din kropp, ut fra om du er nybegynner, eller har drevet med det en stund fra før. Lyengar yoga er den mest kjente yogaformen i verden i dag, nettopp grunnet den kunnskapen som både

instruktørene og utøverne tilegner seg om kroppen.

Ofte kan eks. betennelse i et håndledd komme fra stramme muskler i skuldrene, nakken eller brystkassen, og yoga jobber helhetlig med å ordne opp i lokale smerter.

Det å være naturlig myk eller fleksibel er ikke viktig i det hele tatt når du begynner å gjøre lyengar yoga. Mange finner dette behagelig, da alle kropp er forskjellige, og har ulike typer utfordringer og styrker.

Alle kan gjøre yoga, uansett utgangspunkt og alder. Gledelig er det at flere og flere menn begynner å gjøre yoga for å rette opp stølhet på baksiden av benene, i hoftene eller i ryggen. Og mange blir overrasket over hvor mye styrke som tilføres kroppen når de gjør yoga. Ofte er det slik at dess stivere og

stølere du føler deg når du begynner med yoga, dess hurtigere merker du fremgang.

Du trenger ikke være trent før du begynner med yoga, da den enkelte jobber ut fra sitt ståsted og sitt nivå. Det

er ingen grunn til ikke å prøve yoga fordi du tror at det ikke ligger noen ren treningseffekt i det, eller hvis du tror du er for støl eller vond i kroppen til å gjøre yoga. Du får en økt kroppsbevissthet uansett hvor mye du er vant til å bevege deg fra før.

Yoga er et intelligent system som jobber både med å ivareta kroppen, samt å utfordre den der den er svak eller vond. En yogatime er satt sammen for å trene hele kroppen - styrke skjelettet, ledd og muskler.

I tillegg virker hver enkelt yogaøvelse ►

Alle kan gjøre yoga, uansett utgangspunkt og alder

styrkende for blodsirkulasjonen, optimaliserer fordøyelsen, stabiliserer uregelmessigheter i blodtrykk, nervesystem, hormoner, og eventuelt nedsatt funksjon i indre organer. Yoga virker for hele systemet, uten at du behøver å tenke på det.

Yoga jobber helt inn til cellenivå for å holde cellene friske. Usunn livsstil, stress og uro utmatt cellene i kroppen, og tapper kroppen for energi. Yoga hjelper deg til å endre livsførsel som virker utmattende på kroppen over tid.

Øvelsene er tilgjengelig for alle, og du kan gjøre yoga alene eller som supplement til annen trening.

Mange som driver med konkurransesport eller annen aktiv trening, sier at de merker hvordan kroppen blir mer fokusert og rolig etter de begynte med yoga. Folk med prolaps og store leddsmerter kan finne betydelig smertereduksjon.

Så da må oppfordringen bli: **KOM PÅ YOGA**
Det er ikke flaut å være nybegynner!

Det her handler ikke om å sitte på matten med øynene lukket over lang tid og være slangemenneske. Yoga fungerer som et redskap for å kunne håndtere hverdagen bedre!

Les mer på www.susbil.no ■



Tasta Helseloft
Fysioterapi & Akupunktur
Bjørnar Johannesen
Tlf: 98 100 500



Fysioterapeut med 17 års erfaring fra ortopedisk avd. SUS og Lassa Rygg- og Skulderpoliklinikk, startet i 2013 opp egen praksis i 5. etg på Tasta Senter. Der har jeg hovedfokus på behandling/opptrening av pasienter med muskel-/skjelettlidelser. SUS-ansatte er garantert kort ventetid hos meg, og får 20% rabatt på førstegangskonsultasjon, og 10% på klippekort på mine gruppetimer. Du trenger ikke fysioterapihenvisning, og kan bruke din helseforsikring hos meg.
Mail: bjornar@tastahseloft.no Hjemmeside: www.tastahseloft.no



OSLO HelseNM 2015

NM i Sykehusidretten vil neste år arrangeres i Tigerstaden hvor alle sporty **SUSBIL-medlemmer** er invitert!

Arrangementet går av stabelen 28.-30. august 2015 og arrangøren er Norges Helsevesens Idrettsforbund (NHIF).

Her blir det en frisk blanding av sportslige og sosiale aktiviteter sammen med andre idrettslag rundt om i Norges land. Tidligere har SUS BIL deltatt i både håndball, fotball, volleyball, bowling, golf, terrengløp, sykling osv. Det er tradisjonelt en herlig gjeng fra SUSBIL som deltar på dette arrangementet med godt humør, friskt pågangsmot og et ivrig engasjement.



De nordiske sykehuslekene 2014

Alt lå til rette for suksess, og suksess ble det for de aller fleste deltagerne - både de som vant på de forskjellige arenaene, og de som bare vant banketten. ▶

TEKST: Ingve Sandvold og Øyvind Watland | FOTO: Svein Lunde



• Karin Jonassen tok gull i terrengløp.



- Volleyball mix 2 vant stort sett bare mange hjerter.

Torsdag 22. mai åpnet presidenten i presidiet, Arild Johansen De Nordiske sykehuslekene.

Det ble gjennomført idrettsaktiviteter hvor kolleger fra helsevesen i Norden konkurrerte om å bli best i fotball, håndball, golf, bowling, volleyball, beachvolley, terrengløp, badminton, bordtennis, dart, innebandy, skyting, tennis, boule/pètanque, og best på banketten.

Gøteborg viste seg fra sin beste side med strålende sol og varme, og sammen med hyggelige svensker som tok i mot oss på en

usedvanlig flott måte så ble dette et minnerikt arrangement både sportslig og sosialt. Det er noe eget med helsearbeidere som møtes på tvers av landegrenser fra de Nordiske landene for å konkurrere innenfor så mange ulike idrettsgrener.

Gøteborg bød på det meste, og det var muligheter for både shopping, kultur, pub-besøk og rikelig med spisteder som kunne tilby det meste.

I hektiske minutter på de ulike arenaene ble det lagt ned en innsats som gjorde oss tilskuere tidvis rørt til tårer.



• Arild Johansen - President i DNHHL



• Trond Haaland skjeller ut dommeren ...



• Banketten

Selv om energien ikke alltid stod i forhold til evnen og utførelsen av de arbeidsoppgavene deltakerne skulle løse, så kunne en ikke bli annet enn revet med av de saftige smashene på volleyballbanen, de solide sklitaklingene i knehøyde på fotballbanen, de store løse gresstustene som lå igjen etter en frustrert golfspiller, og den kjente lyden av en håndballspiller som smeller i gulvet med tre motstandere liggende oppå seg.

Noen av terrengløperne så etter ansiktsfargen å dømme ut for at de hadde forlatt løypa flere ganger før de passerte

mål. Det var på tross av ulendt terreng overraskende mange som fant frem til målområdet på egen hånd. De andre kom til rette etter hvert som dagen skred fram, og solen gikk ned.

Dersom de ovennevnte idrettsgrenene virket vel fysisk utfordrende var det jo godt å vite at de litt mer forsiktige idrettsgrenene som bowling og boule også var alternativer for de som liker en liten ventepause mellom slagene. Her trillet kulene mer eller mindre rett mot målet og la forhåpentligvis grunnlaget for masserekruttering til de kule idrettsgrenene. ►





Mer enn 50 idrettsglade SUSBILere satte et udelt positivt preg på den flotte, sommerkleddede byen Gøteborg. ►

”para-lympics”

Det var kun to deltagere totalt: Wenche Ryan og Atle Hagen, begge fra SUS. Ingen av dem vant, dessverre ... ►





sportjohan

193



• Ulidelig spennende finale.

Med fare for å glemme noen, må håndballjentenes prestasjoner nok en gang fremheves. De vant sølv i en heseblesende finale mot Kristiansand, som måtte ha ekstraomganger før medaljene kunne deles ut.

Eli Hagen Bang og Karin Jonassen tok gull i terrengløp, mens Arild Johansen (DNHL generalen), og Vibeke Hop snappet til seg hver sin sølvmedalje i de overopphetede løypene.

Fotball mix ble arrangert for første gang, og SUS fikk en velfortjent bronse, samt en stygg strekk bak i låret, en nestenhjernerystelse -

og diverse blåmerker og sår ...

Vi slo også godt fra oss på volleyballbanen og på golfbanen, og bowlerne leverte sannelig, de også. Her var det relativt få skader, og vi fikk rapporter fra arenaene om store smil og velstelte deltakere.

Banketten var framifå, og ingen ble utviste eller fikk gult kort!

Vi må nok en gang berømme de få men utvalgte publikum som stilte opp på de ulike arenaene og skrek seg hese, før de hastet videre til neste arena for igjen å tiltrekke seg



• SUS fotball mix tok bronse.

• Ikke hole in one, Øyvind - men in one hole ...

oppmerksomhet for sin stemme lik Gollum i Ringenes herre. Flere av disse hadde også samme hårfrisyre som Gollum noe som nok til tider distrahererte en del av utøverne.

Selv om ingen SUSBIL`ere akkurat ble Ringenes Herre så var vi til de grader med på å prege banketten med dansetrinn ulikt det meste en opplever på et dansegulv. Det svenske husorkesteret bidro sterkt til en svingende fest, og en kjempeflott totalopplevelse av vel gjennomførte leker.

Det va jysla jilt! ■

Vi gleder oss til Island 2016 hvor vi håper at SUSBIL blir sterkt representert, og da ikke minst i lagidrettene som har mistet oppslutning de senere år.

Styret i SUSBIL, oppfordrer alle som kan tenke seg å delta i en lagidrett eller individuell idrett om å sjekke hvilken gren de kunne tenke seg å delta i, og komme i gang med trening.

Sjekk nettsidene våre for mer informasjon. Vi sees!



• Svømming er sunt, året rundt.

Svøm deg velstående

Har du en forkjærlighet for klor og lunkent badevann, så tilbyr SUSBIL alle sine medlemmer gratis bleking ved bading i de aller fleste svømmehaller i distriktet, enten du nå bor i byen, eller langt ute på landet.

TEKST: Øyvind Watland | FOTO: Colourbox.com

Du kan svømme deg relativt velstående helt fra Rennesøy i nord til Egersund i sør. En enkeltbillett koster jo kr. 50,- så hvis du bader en gang pr. dag i et helt år, så kan du faktisk spare 17 500 kroner bare i inngangspenger. I tillegg sparer du utallige kilowattimer på oppvarming av varmtvannsberederen hjemme i rekkehuset på ytre Tasta.

SUSBIL kan dessverre ikke sponse kona i naborekkehuset, eller svigersønnen til vaktmesteren, uansett hvor godt de tar seg ut i badedrakt. Disse 350 000 kronene som

du kan spare på 20 års daglig bading, er kun forbeholdt våre medlemmer. Utlån av medlemskort vil bli slått hardt ned på - (Her snakker vi gapestokk og tortur-light, hvilket i grove tilfeller kan innebære nærdrukning og økt formueskatt) ...

Lurer du på hvilke haller du kan bade i, så er det bare å gå inn på svømmeavtalen på www.susbil.no.

Husk svømming er sunt, året rundt - (så lenge du ikke låner bort kortet ditt). ■

DAME-BOWLING

Vi har i høst meldt på to damelag til serien. Det betyr at vi nå er 7-8 stk. som er med og spiller denne sesongen. Kjempebra!

Vi har satt opp en turnus over kampene slik at SUS2 spiller mandag kl. 17.00, og SUS3 spiller kl. 19.00, og kampene spilles ved Metro Bowling på Mariero.

Vi spiller «jevnt ustabil», men til alle som vil være med å heie så er det bare å møte opp.



*Tre nye i gruppa: Siren, Inger og Julia.
Kjempekjekt med nye spillere.*

Hilsen Hildegunn, oppmann.

SESLÅMI 2015

14. mars neste år arrangeres den store styrkeprøven på ski fra Setesdal til Sirdal!

SUSBIL ORIENTERING

Sesongen 2014 er nå slutt og det har vært gjennomført 15 bedriftsløp fra april til oktober med opphold i fellesferien.

SUSBIL har hatt stabilt framme med 15-20 løpere på hvert løp. Vi har i år hatt løpere i nybegynner, trim, aldersbestemt og aktive klasser, og god fordeling i alder og kjønn.

Det er plass til mange flere løpere i skogen, og alle som har lyst har lov.

Det kreves ingen forkunnskaper for å delta. I vinter arrangerer de aktive klubbene uhytidelige treningsløp som bedriftsløpere kan delta på.

Ta kontakt med oppmann Anne Marie på orientering.sus@gmail.com for mer informasjon.

BIRKEBEINERRITTET 2015

SUSBIL vurderer muligheten for å delta ved Birkebeinerrittet 2015, fra Rena til Lillehammer. Dette skjer 29. august 2015.

Dersom noen ønsker å delta og kan være med å planlegge, vennligst ta kontakt med Dag Raugstad på e-post: dag.raugstad@sus.no.

LAGIDRETTE i fritt fall ...

Hva kan man gjøre for å snu denne trenden?

TEKST: Øyvind Watland | FOTO: Svein Lunde

Se nøye på dette laget!

Disse fantastiske håndball-jentene fra SUS er regjerende mestre i NM for sykehus, og nest beste Nordiske lag pr 2014 (jfr lekene i Gøteborg).

Nå har de trukket laget fra den lokale serien, og lagt klisteret på hylla. Årsak: Manglende oppslutning på treningene, spillerflukt - og denne berømte tidsklemma...

Håpet, og ambisjonene er, i følge lagets utrettelige og sympatiske keeper-oppmann Cecilie Storøy Hagen, å få stabledet et lag på beina til lekene på Island i 2016. De er ikke alene om å slite med å fylle

treningshallene.

Håndball herrer (SUS) har ligget brakk i mange år, og bedriftserien består kun av en pulje.

Fotball bedrift damer spiller serie med tre lag totalt, hvor SUS er et av disse.

Fotball bedrift herrer er også i fritt fall. Den gang den unge, håpefulle undertegnede klarte å grine seg til en plass på laget i de bekymringsløse 1980-årene, spilte laget seg opp fra 6. divisjon til første divisjon på nesten like mange år (vi brukte to år i 2. divisjon, før vi kunne spise kirsebær med eliten).



• Fra venstre: Linn Foss Egeland, Linn Christina Aalefjær, Ida Tronstad, Toyni Bjelland, Anette Endresen, Heidi Johnsen, Marit Søndena og Cecilie Storøy Hagen.

Det var flere puljer i hver divisjon, og lagene bestod av 11 spillere på banen samtidig. Nå er det tre divisjoner igjen, og kun 7 spillere på banen.

Slik kunne man fortsette med de fleste lagidrettene, men det hjelper ikke å grave seg ned i fortvilelsens avgrunn. Man må heller spørre seg: Hva er årsaken?

**Hvorfor har man ikke tid til å være med på lagidrett lenger?
Hva gjør man i stedet?
Hva kan man gjøre for å snu denne trenden?**

Riktig svar kan sendes til styret i SUSBIL, som så vil videreformidle resultatet til Bedriftsidrettsrådet i Sør-Rogaland.

Fire poser kaffe og to par pent brukte trenings-BHer oversendes vinneren. 😊



Fleri og hø

Ingen jul uten julequizz. Du skal finne fram til en kommune i Norge som høres ordentlig "julete" ut, og som sikkert kunne vært på Nordpolen, hvilket den ikke er ...

Stedet består av 8 bokstaver, og her kommer 8 quizzes (hulter til bulter). Alt du trenger å gjøre er å løse quizzene, og sette bokstavene du får sammen til en kommune i vårt vakre land. Lykke til!



Julequizz (Av Øyvind Watland)

1 Om man deler på regningen, eller lager tau, så bruker man samme ordet.
Første bokstav i dette verbet, takk. Svar:

2 Syngende dame som engang var i forhold - og har barn med Jahn Teigen.
Første bokstav i fornavnet, takk. Svar:

3 Miljøvennlig transportmiddel vinterstid.
Første bokstav, takk. Svar:

4 Et hissig og ubarmhjertig virus som herjer noen steder i Afrika i disse dager.
Første bokstav, takk. Svar:

5 Hvilket land skal arrangere Nordiske sykehusleker i 2016?
Første bokstav, takk. Svar:

6 Hvilket ord bruker meteorologene om snø, sludd og regn?
Første bokstav, takk. Svar:

7 Hva er etternavnet på den mest berømte "Leonardo" som har levd?
Første bokstav i etternavnet, takk. Svar:

8 Hva gjør båten når den tar inn vann?
Første bokstav, takk. Svar:

*Finn løsningsordet, og send til watlandogdi@gmail.com
og vinn en flott premie! Merk svaret med julequizz.
Vi trekker en vinner, som vil bli kontaktet!*





Pensjonisten

TEKST: Ingve Sandvold

Arbeidslivets evige vandrer eksisterer ikke. Før eller siden må vi svinge av arbeidets landevei og finne glede i fritidens mer frivillige aktiviteter. Overgangen fra å ligge på øret og vente på at vekkerklokka skal ringe til den øredøvende stillheten tidlig en mandags morgen kan være stor for mange. Erkjennelsen av at en ikke er uunnværlig på arbeidsplassen begynner å sige innover en til den endelige forståelsen av pensjonistbegrepet manifesterer seg i kaffekoppen som fortæres ved kjøkkenbordet en stille formiddag. Det er ingen der ute som venter på deg lenger. Ingen som lurert på hvorfor du ikke er kommet ennå, og ingen som ringer og spør hvor du blir av.


Noen trives med tanken på at det er ingen som forventer noe av deg lenger, og som ser dagen som et blankt ark som skal farges ut fra egne ønsker og behov. Alt eller ingenting kan skje og det er avslappende deilig å tenke på. Andre vil tromme fingrene på bordet og lure på hva i alle dager de skal finne på denne dagen, og i alle de dagene som skal komme. Rastløshet, motløshet og mange andre følelser kan melde seg mens minuttene snegler seg av gårde. Utenfor vinduet raser verden videre som om ingenting har hendt.

Det var akkurat denne følelsen Hans Arnold Jacobsen hadde da han karete seg ut av senga en mandag morgen etter en uke med avslutningsfester og takketaler. Han visste det da vekkerklokka ikke ringte at det var ingen som ventet på ham i dag. Første kapittel i pensjonistens julefeiring skulle skrives, men

denne dagen hadde han ingen å dele dagen med. Hans Arnold hadde vært gift med jobben, og denne mandagen var den første dagen han var skilt fra den.

Kjøkkenet var goldt og kaldt og det var fortsatt det rommet i huset han likte minst. Han var jo aldri her inne utenom de gangene han stakk hånda inn kjøleskapet for å hente seg en pils. Mat spiste han på jobben, eller ute på restaurant med en kunde han skulle pleie. Han kom seg inn på badet som var varmt og tok seg en dusj før han igjen stod på kjøkkenet og lurte på hva han skulle gjøre. Han laget seg en kopp kaffe og satte seg ved kjøkkenbordet. Utenfor vinduet så han en plankehaug delvis dekket av snø og is. Terrassen han aldri fikk begynt på. Hva skal han med en terrasse? Den vil jo bare være scenen som demonstrerer hans fremtidige uvirksomme hverdag for gud og hvermann. Han orker ikke tanken på at naboene skal kikke ut vinduet og se Jacobsen sitte på terrassen uten noen planer for dagen. Ikke kjenner han noen av naboene heller så han gir blaffen i hva de synes, men en terrasse er liksom ikke livsnødvendig for en som ikke har noen å dele den med.

Utenfor kjøkkenvinduet datt det nå tunge snøflak og dekket plankehaugen fullstendig. Så var den ute av verden. Julen 2010 stod altså for døren, og han hadde ingen å kjøpe julepresanger til. Hva skulle han ta seg til? En sydentur kanskje? En tung resignasjon seg innover ham, og det stod klarere for ham enn noen gang at det kommende kapittelet i livet



hans ikke ville handle om noe som helst. Etter en halvtime ved kjøkkenbordet hvor han hadde stirret ut på dalende snø reiste han seg og gikk inn i stuen. Her fant han en avis fra lørdag. Satte seg godt til rette i en stol og forsøkte å lese. Han leste uten å lese. Ordene ga ikke mening. Han kikket ut stuevinduet og så en gammel dame i nabohuset som tuslet ut til postkassen for å ta inn avisen. Det gikk fryktelig seint og hun var tydelig redd for å skli og falle.

En refleks slo inn i den ferske pensjonisten og før han rakk å ta på seg en jakke sto han i snøføyka og gav armen til den gamle kvinnen og geleidet henne inn i huset før han hentet inn avisen. Gamle Olga Jensine Olavesen var bergtatt av denne spreke ”unge” mannen som plutselig stod som en reddende engel på denne snøfylte mandags morgen. En dag hun i utgangspunktet hadde tenkt å tilbringe innendørs, men hvor hun veldig gjerne ønsket å ha en avis å lese i.

Gamle Olga var 94 år gammel og hadde ikke hatt besøk på syv lange år. Det at det nå var en person som tok seg bryet med å hjelpe henne med avisen var en slik gledelig hendelse at hun inviterte på kaffe og frokost med nybakt brød. Hans Arnold satt plutselig ved kjøkkenbordet hos sin mangeårige gamle nabo som han aldri hadde hilst på. Han tok seg en bit av en brødiskive med brunost på og så inn i de milde smilende øynene til Olga. Hun flommet over av takknemlighet og lovord for hans edle handling. Hans Arnold forsøkte gang på gang å si at det var nå ingenting å takke for. Det var det minste

han kunne gjøre. At han var hennes nabo var så storartet at hun kunne ikke vært gladere.

De ble sittende ved kjøkkenbordet hennes og snakke om været og om hvor fort tiden går, og hvor store forandringer det har vært de siste tjue årene. Alt det der selvfølgelig som alle gamle var opptatt av.

Så etter en stund takket han for kaffe og mat og sa at han måtte komme seg av gårde. Olga takket igjen for hjelpen, og så var han tilbake i stuen sin.

Resten av denne mandagen holdt han seg hjemme. Det var jo ingenting å gå ut for. Dagen etter så han Olga på vei ut etter avisen igjen. Han kunne ikke sitte og se på de hjelpeløse skrittene hennes i retning postkassen så han løp ut igjen og gjentok bragden fra dagen før. Olga var like takknemlig og takket så lenge at han måtte runde av ved å si at han måtte komme seg av gårde på jobb. Slik gikk den første uken som pensjonist. Han hjalp Olga på morgenen og handlet litt på formiddagen før han igjen ble sittende i stuen å se litt på TV før han tuslet til sengs for kvelden.

Uken etter begynte akkurat likt, men på onsdagen så han ikke noe til Olga. Han kikket etter henne men hun var ikke å se. Dette bekymret han seg litt over siden hun hadde vært på vei ut etter avisen hver morgen. Han gikk over til postkassen hennes og hentet avisen. Ringte på døren hennes uten at noen svarte. Etter en stund gikk han rundt huset og



kikket inn stuevinduet. Der så han henne fra siden sittende i en gyngestol med et pledd over fanget. Det så ut som om hun sov. Han banket litt forsiktig på vinduet, men hun reagerte ikke. Han banket litt hardere, men ingenting skjedde. Inngangsdøren var låst og han bestemte seg for å kjenne på kjellerdøren. Den var åpen. Han sprang opp i stua og gikk rolig bort til Olga, og tok forsiktig hånden hennes. Olga løftet hodet og så inn i øynene til Hans Arnold og smilte hjertelig mot ham. Går det bra med deg? Sa Hans Arnold. Ja takk. Jeg har det bra. Sa Olga. Jeg følte meg bare litt sliten så derfor kom jeg meg ikke ut for å hente avisen i dag.

Han hjalp henne ut på kjøkkenet og lagde litt kaffe og en brødkive til henne. Hun overøste ham med takknemlighet som vanlig, og han følte seg litt brydd over at de små tingene han gjorde kunne bety så mye for henne. En slik takknemlighet hadde han aldri opplevd så lenge han hadde vært i arbeidslivet.


Etter en stund hjalp han henne inn stuen hvor hun la seg på sofaen for å hvile. Det hang flere familiebilder på veggen. Han spurte henne om hun ikke hadde familie? Hennes mann døde for mange år siden, og hun hadde en datter som het Marie som døde i en trafikkulykke bare 22 år gammel. Hun selv hadde arbeidet som syerske på en fabrikk i byen til hun gikk av som pensjonist. Alle vennene hennes og tidlige arbeidskolleger hadde hun mistet kontakten med etter hvert som de ble eldre og de fleste av dem var nå falt fra. Jeg har ingen, eller jeg hadde ingen før du kom sa hun med et mildt smil om munnen.

Hans Arnold Jacobsen kjente en sorg han ikke hadde kjent på så lenge han kunne huske.

Livet hans passerte i revy. Alle relasjonene han hadde gitt på båten for å rekke over alle de viktige tingene jobben hans krevde. De personlige gevinstene og statusen jobben hadde gitt ham overskygget behovene han hadde for nære relasjoner og venner. Han hadde ofret alt dette frivillig. Olga hadde mistet alt dette. Det var utenfor hennes kontroll, og nå lå hun her alene og ventet på døden. Det var mer enn han kunne bære. Han kjente tårene presse på og han kjente en omsorg for et annet menneske han ikke hadde kjent på siden hans egen mor levde. Nå stod han her i stuen til en ukjent gammel dame. Det var helt stille. Det knirket litt i gulvet når han beveget seg. Det store vegguret tikket langsomt av gårde. Aldri hadde han trodd det var mulig å kjenne at tiden gikk. Før var den bare borte. Nå kjente Hans Arnold at tiden gikk, og at han hadde et ansvar for å fylle tiden han hadde igjen med noe som var viktig. Ikke viktig for han, men viktig for noen andre.

I ukene som kom var han hos Olga hver dag. Hentet avisen hennes. Tok henne med ut på tur. De kjørte lange turer langs jærstrendene. Olga blomstret som en rose, og benyttet enhver anledning til å takke den snille pensjonisten. Etter hvert reiste de innom flere av naboene i gata som også var alene, og tok dem med seg. De var på kafeer i distriktet og la opp dagene, og ukene slik at de skulle ha noe å se fram til.

Hver kveld kjente Hans Arnold på en tilfredsstillelse i livet han aldri hadde kjent på så lenge han var i arbeidslivet. En følelse han ikke hadde kjent på siden han var barn. Den gang han hadde tid til å bry seg om andre enn seg selv. Å være tilstede i både sitt eget og andres liv. Det var en god følelse. Dagene



fløy av gårde i selskap med Olga og vennene de hadde fått i nabolaget. Ja, tiden gikk nesten for fort og før han fikk tid til å kjenne etter så stilnet trafikken i gata.

Hans Arnold Jacobsen rykket til. Han hadde duppet av i stuen et øyeblikk. Han så ut vinduet mot nabohuset og der så han ambulansen. Ambulansepersonellet bar ut en person på bære. Vedkommende var tildekket. Åpenbart hadde naboen gått bort. Naboen ja. Hvem var naboen egentlig? Han tuslet ut på kjøkkenet. Det rommet i huset han likte minst av alle. Nok en dag i dette huset uten planer. Ingenting å ta seg til for en ungar som aldri hadde tid til andre enn seg selv. Snøen falt tungt utenfor kjøkkenvinduet. Plankehaugen i hagen var i ferd med å bli tildekket av snø.

Hans Arnold var blitt gammel. Så gammel at han kviet seg for å hente avisen i postkassen når det snødde. Nå satte han føttene godt ned i bakken for å ikke skli, og la i vei mot postkassen. Plutselig ut av ingenting kom en dame springene og hjalp ham. Hans Arnold lyste opp i takknemlighet over at noen tok seg bryet med å hjelpe ham. Tenk at vedkommende var naboen som hadde sett ham fra vinduet, og kom ham til unnsetning. Marie het hun og var det hyggeligste mennesket du kan tenke deg. Hun var slik en engel. Hver dag hentet hun avisen til Hans Arnold. Hun gjorde det for hans skyld, og han var så glad for denne korte stunden han hadde med Marie at bare det gjorde det bryet verdt å stå opp. At hun skulle bry seg om ham som bare fylte dagene med seg selv var utenfor hans fatteevne. Han begynte til og med å stelle seg om morgenen.

Snøen lavet ned og julen stod for døren. Ikke en høytid han gledet seg til, men når avisen

kom til postkassen hans igjen kunne han glede seg over denne vakre personen som brydde seg noen minutter på morgenkvisten. Hva mer kunne en gamling forlange.

I dypet forsvant han nå. Den gamle pensjonisten satt foroverbøyd i stolen og sov. Et lite lys slo innover den slitte morgenkåpen som han ikke hadde klart å komme seg ut av denne morgenen. Han kjente en liten berøring på hånden og kikket opp i de mildeste øynene han kjente. Det var en smule bekymring å spore i øynene hennes og han ba om unnskyldning for at han ikke hadde kommet seg lenger denne julemorgenen. Det er ikke sikkert jeg orker å reise meg denne gangen sa han. Hun hjalp ham bort til sofaen hvor han la seg stille ned. Nå er jeg trett. Du kom i dag også. Det hadde jeg ikke regnet med siden det er julaften i dag. Har du det bra Olga? Dersom du har det bra så kan jeg hvile nå; sa han. Marie mener du og du kan trygt hvile Hans Arnold. Jeg er her hos deg til du sovner; sa Marie. Jeg vet ikke hva jeg skulle gjort uten deg Marie. Du reddet meg den dagen du hjalp meg å hente avisen. Fra den dagen begynte jeg å leve. Takk.

Så satt hun der alene med Hans Arnold Jacobsen. Pensjonisten som fylte sine siste dager med andre enn seg selv. Det er det julen handler om, tenkte hun.

I møte med andre,
møter du også deg selv.



God jul

Din samarbeidspartner på sykkel

www.bikebrothers.no

Rogalands største sykkelbutikker
med det beste utvalget på el-sykler

SUSBIL- medlemmer får

- 15% rabatt på alt sykkelutstyr og sykkeldeler.
- Egne SUSBIL-priser på alle sykler, både elektriske og vanlige sykler.

spar
15%



Stedet for deg
som sykler

BIKE
BROTHERS

Foto: Jørgen Freim

Madla

Madlamarkveien 2
4041 Hafrsfjord
madla@bikebrothers.no

Forus

Gamle Stokkavn 48
4313 Sandnes
forus@bikebrothers.no

Haugesund

Longhamerveien 7
5536 Haugesund
hgsd@bikebrothers.no