



SUS Spretten



Foto: Kåre Krumsvik



*Vi ønsker
alle våre lesere
en god jul!*





LEDEREN

Enda et SUSBIL år nærmer seg slutten. Det er nok flere enn meg som lurer på hvor tiden er blitt av.

Året har vært preget av at SUSBIL er 40 år. Målet for jubileumsåret har vært profilering og økt aktivitet.

Aldri har så mange benyttet seg av våre treningstilbud og vi mottar daglig henvend-elser fra våre medlemmer. Det må vel bety at noen av målene er nådd.

SUSBIL har fått nye, flotte nettsider. Dette kan du lese mer om bak i bladet.

SUSBIL vil også i år prøve å stille lag til nordsjørittet. Påmelding og informasjon om dette blir å finne på våre nettsider.

Hva annet som har skjedd i løpet av jubileumsåret kan du lese om i dette rykende ferske SUS spretten.

Styret i SUSBIL vil takke for nok et aktivt SUSBIL år og ønske alle medlemmer en god jul og et godt nytt år.

*Eli Hagen Bang
Leder*



STYRET I SUSBIL :

LEDER :	Eli Hagen Bang elihaba@lyse.net
NESTLEDER :	Tore Øverland otor@sus.no
SEKRETÆR :	Wenche Ryan wencheryan@yahoo.no
KASSERER :	Vibeke Hop vibeke.hop@sus.no
STYREMEDLEM:	Vigdis Murvold vigdis.murvold@sus.no
STYREMEDLEM :	Elin Norveel eien@sus.no
VARAMEDLEM :	Øyvind Watland waoy@sus.no
VARAMEDLEM :	Ingve Sandvold saie@sus.no

NESTE UTGIVELSE:

av SUS Spretten vil komme i mai 2011
Har du ide om stoff eller har lyst til lage noe selv,
kontakt Wenche Ryan eller Øyvind Watland
(wencheryan@yahoo.no / waoy@sus.no)

VIKTIG INFO ANGÅENDE MEDLEMSKORT:

Medlemskort for 2011 vil denne gang bli utlevert ved stand på markedsplassen (v/frisøren). Følg med på nettsidene for datoer. Info vil også komme i avd sine posthyller.

Jubileumsfest

Til enhver stor anledning hører det med en fest. SUSBIL vil ikke være dårligere, og lørdag 19. februar neste år er det duket til jubileumsfest.

Grunnet logistikk og andre grunner blir altså punktumet for 40-årsjubileet noe forsinket.

Vi håper å kunne arrangere en fest med litt stil for våre

medlemmer. Påmelding og informasjon vil komme på våre nett-sider så følg med.

Puss danseskoene, rist møllkulene av dress og finkjolen og vær velkommen til en festlig kveld med god underholdning og mange kjekke mennesker.



HUSK: NM for helsevesenet i Akershus 22.-22.mai 2011.

Det alvorlige hjørnet: Sykle til jobben! – (men med vett)!



Tekst: Øyvind Watland Foto: Ukjent

Fikk lyst til å knytte noen kommentarer til Brith Stokke Kalheims utmerkede innlegg fra bedriftsidrettens frokostseminar!

Leif Inge Tjelta hevder at det er større gevinst i å sykle til jobben, enn å spise piller mot disse snikende livsstils-sykdommene som er så "populære" i våre dager.

Klart det, Tjelta. Diabetes 2, høyt blodtrykk, samt diverse andre tilstander skyldes nok i stor grad feilernæring og underskudd på mosjon.

Men – se opp for fargerike trikotter, stoppeklokker, puls-klokker og andre remedier som gjør livet utrygt på både fortauer, sykkelstier,

underganger, overganger og turveier!

I min jobb som ambulansesjåfør er jeg stadig oftere med på å skrape opp disse blodige trikotene som ligger gnidd ned i asfalten.

Man skal ikke bare sykle til jobb – men helst litt fortere hver dag. Dagens sykler innbyr med sine smale hjul og brede girutveksling til høy fart, men det gjør ikke alltid traseene der syklistene befinner seg.

Resultatet er gitt på forhånd: Brukne lemmer, kutt, utslåtte tenner, hjernerystelse og "asfaltekssem".

Jeg skulle virkelig ønske at myndighetene satset mer på

utbygging av sykkelstier, og i det hele tatt la forholdene bedre til rett for "trø-kameler" generelt.

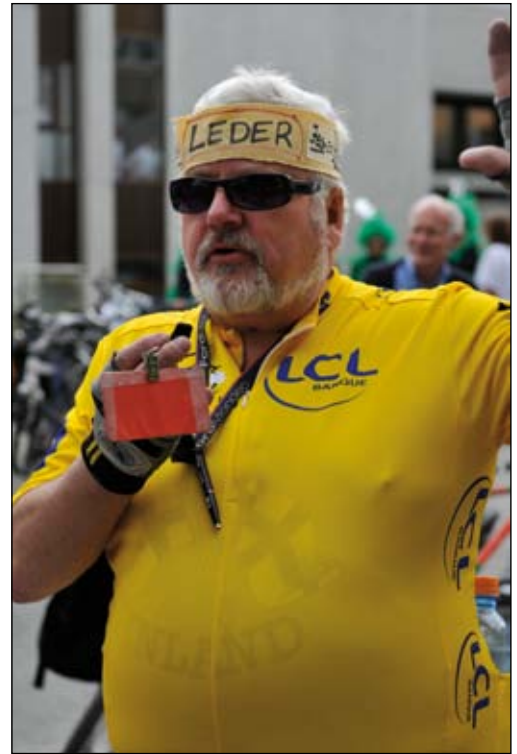
Samtidig skulle jeg ønske at syklistene med fargerike trikotter og smale hjul og pulsklokker bruker vett og avpasser farten etter forholdene. Det ferdes tross alt andre, og kanskje enda mykere trafikanter (les barn og fotgjengere) på de samme stiene som det skal settes stadig nye rekorder på.

Bruk gjerne sykkel hele året. Det gir gratis mosjon og god helse, og renere miljø. Men: Bruk den med vett!

Vis hensyn – uansett hvor du ferdes, og uansett hvem som ferdes sammen med deg!

En heders- pokal til en hedersmann

En hedersmann, en humørspreder, men også en flink og rutinert anestesilege er i ferd med å gå over i pensjonistenes rekker. Hvem skulle tro at evig-unge Lars Øye, mest kjent som Lasse, faktisk har blitt pensjonsberettiget?



Tekst: Øyvind W. Foto: Kåre Krumsvik

Lasse Øye i kjent positur!

Han trapper forsiktig ned, og vil nok fremdeles bli å finne på "Underbar" – anestesiens lille oppholdsrom, hvor kaffekoppen og 20 spørsmål innleder en travel dag på operasjonsavdelingen.

Lasse har betydd mye

for idrettslaget.

Han er mer eller mindre sykkelrebus-løpets ansikt utad.

Alltid på plass når løpet blåses i gang, med sitt gode humør, og sin skingrende dommerfløyte.

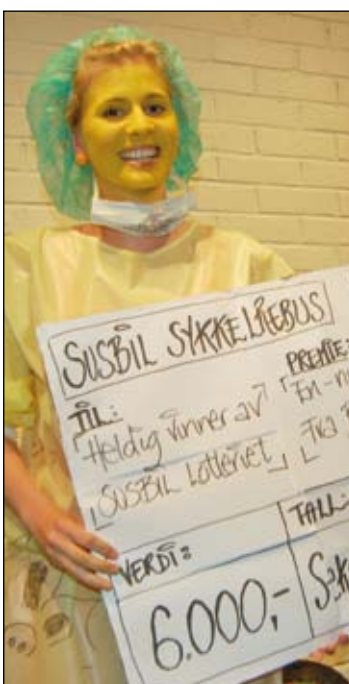
Fem seirer har det blitt gjennom årene, men det

aller viktigste for Lasse Øye har alltid vært å slå Bjørn Sundby, og laget hans.

SUSBIL har i lang tid lovet denne "sykkelkongen" en vandrepokal, og nå har altså overekkelseren høytidelig funnet sted, selvsagt på "Underbar".

Idrettslaget takker for lang og tro deltagelse, og håper og tror på mange oppmøter i sykkelrebusløpene som kommer.

Vel blåst, Lasse!



Sykkelrebusløpet 2010 og 2011

Tekst: Øyvind W.
Foto: Vibeke

Når du leser dette, så er det ikke lenge til solen har snudd, snøklukkene spirer, og nye rebuser til sykkelrebusløpet 2011 klekkes ut.

Vi gratulerer Anne Margit Fredriksen, som vant en flunkende ny sykkel fra Bike Brothers dette året. Hun ble trukket ut blant alle deltagerne, og tildelt en gavesjekk under

banketten på Internasjonalt hus i Hillevåg. Forhåpentligvis klarer idrettslaget å lage en tilsvarende avtale med en sykkelleverandør

neste år også, så det er bare å sette av den andre torsdagen i Juni 2011!

På gjensyn, og God Jul fra komiteen!

Enda en gang frokostseminar... og la det bli flere!



For fjerde gang arrangerte bedriftsidrettslaget frokostseminar. Seminaret fant sted i Stavanger Forum torsdag 7. oktober, og heldige var vi som satt i salen og hørt på...

Brith Stokke Kalheim

Her ble vi foredratt av ulike personer, alle med mål å inspirere oss til å få oss selv og medarbeiderne i fysisk aktivitet.

For, som Leif Inge Tjelta sa, det er så stor helsegevinst i for eksempel å sykle til jobben, at aktiviteten ofte kan være bedre enn piller.

Erik Thorstvedt poeng-terte at det aldri vil være for sent å begynne med mer fysisk aktivitet, men at denne aktiviteten ikke nødvendigvis trenger å

være sykling. Det var tvert i mot viktig at en fant seg en aktivitet som en hadde lyst å holde på med. På denne måten var det jo større sjanse for at vi ville fortsette.... noen som kjenner seg igjen?

Stein Roar Juul fortalte at det var muligheter for å sette i gang med ulike aktiviteter på arbeidsplassen. Man måtte imidlertid være klar over at enkelte tiltak kan være skattepliktige.

Som en tommelfingerregel kan man gå ut

fra at aktiviteter som er tilbud til alle arbeidstakere, vil være skattefrie. Så nå er det bare å bruke fantasien framover, finne tilbud som er felles for hele arbeidsflokken og som alle kan trives med slik at de fortsetter med aktiviteten..

Bedriftsidretten hev seg innpå dette med å stadig finne nye aktiviteter, og orienterte om sitt nye tilbud: "Ti på Topp"...et tilbud til turglade mennesker. Stikk innom bedriftsidrettslagets sider og sjekk om

nettopp dette er noe for deg.

Kort oppsummering: Bedriftsidretten klarte det igjen; inspirerte ble vi til å jobbe for et sprekere Rogaland.

Lenge leve frokostseminarene!



Kontakt med styret i SUSBIL

Du har sikkert ofte lurt på hvem du skal kontakte dersom du har behov for kontakt med styret i SUSBIL. For å gjøre det lettere for deg, kommer en oversikt over hvem som kan kontaktes vedrørende din henvendelse:

Søknader av diverse behov: leder Eli Hagen Bang
Medlemskort: Tore Øverland
Økonomiske spørsmål: Vibeke Hop
Oppmenn/grupper: Vigdis Murvold
Interne turneringer: Vigdis Murvold

Drakter/Nordsjøritt:
Internett:
Journalistikk:
SUS Spretten:

Elin Norveel
Ingve sandvoll
Øyvind Watland
Wenche Ryan

HÅNDBALL DAMER ØNSKER FLERE SPILLERE

Etter ett år uten treningstilbud, har vi igjen fått muligheten til å trene:

Mandager kl 19-20.30 i Statoilhallen

Vi spiller i 1. divisjon og har kamper som regel i ukedagene, kun noen få helgedager.

Vi er ca 9 glade og morsomme piker, de fleste jobber turnus og behovet for flere spillere er stort.

Vi deltar på NM og De Nordiske

Hopitals Leker rundt om i Norden.

Grunnet fjorårets manglende trening, mistet vi flere spillere, noen ønsker heller å skaffe Rogaland flere borgere og noen sliter med gamle kroppar som streiker litt, derfor:

Har akkurat du ett ønske om å kaste ball, ta noen finter eller skyte knallhardt i mål, da ønsker vi deg svært velkommen i gruppa.

*Ta kontakt med oppmann
Wenche Ryan,
wencheryan@yahoo.no
eller mob 408 73 709.*

Nordsjørittet

SUSBIL satser også neste år på å stille lag til Nordsjørittet. Responsen i år var formidabel. Dessverre var det ikke plass til alle, men vi prøver igjen med friskt mot så det er bare å starte forberedelsene. All informasjon om Nordsjørittet vil bli å finne på våre nettsider på susbil.net og på [nordsjorittets egne nettsider nordsjorittet.no](http://nordsjorittet.no).



Reglene for deltagelse gjennom SUSBIL er dette året er blitt mer formalisert.

SUSBIL dekker påmeldingsavgift til sykkelritt tilsvarende 100 kroner under det rittet koster, inntil 500 kroner.

Transport og andre kostnader må dekkes av den enkelte deltager.

Påmeldingsavgiften betales av den enkelte deltager og vil bli refundert av SUSBIL etter GJENNOMFØRT ritt.

Gjennomføres ikke rittet vil heller ikke påmeldingsavgiften tilbakebetales.

Vi fikk mange positive tilbakemeldinger etter årets ritt.

Vi beklager at noen opplevde å bli forbigått, men det er Nordsjørittet selv som trekker ut deltagerne til sykkelrittet.

Da er det bare å åle seg inn i sykkelbuksene og trø ut på landeveien eller kanskje på en spinningssykel i et tørt og varmt treningsstudio.

Lykke til!!

INFO!

SUSBIL gjør oppmerksom på at det er opp til den enkelte medlem/deltager på

våre arrangement og reiser å sørge for å ha personforsikring og reiseforsikring.

Vedrørende mistet/ikke mottatt medlemskort, kontakt Tore Øverland otor@sus.no

Hvem er hvem - i styret?

Tekst: Øyvind W. Foto: Vibeke Hop.



I jubileumsutgaven av SUS spretten kunne du lese om hvilke personer som sitter i styret i SUSBIL. Siden da har Karin Jonassen valgt å sjekke ut Tigerstaden og SUS BIL takker Karin for innsatsen. Vi ønsker henne lykke til videre!

Hennes verv er da overtatt av **Vigdis Murvold**.

Vigdis har tidligere vært i styret. Hun ble valgt inn i 2004 og fikk da oppgaven med medlemmer/medlemskort.

Hun gikk ut av styret i 2009, men etter stort ønske fra styret takket hun ja til å tre inn i verv-et igjen som styremedlem i september 2010.

Styret i SUSBIL er svært glade for å ha Vigdis tilbake, da hun er en person som alltid stiller opp, gjør sine oppgaver på en meget tilfredstillende måte. Denne gangen har Vigdis fått

oppgaven som oppmannskontakt, og alle oppmenn har nok allerede fått tydelig info om hvem somer deres støttespiller!

I tillegg til dette, har Vigdis hovedansvaret for de interne turneringene.

Vigdis jobber til daglig på Medisinsk Divisjon, avd. fysikalsk medisin og rehabilitering Lassa (sånn helt enkelt: SUS avd. Lassa). Hun er ivrig volleyballspiller og spiller på SUS mix 2.



Ønsker du kontakt med Vigdis, møtes du med ett smil og positiv energi. Hun ordner alltid opp!

SUSBIL ønsker deg hjertelig velkommen tilbake og vi gleder oss til samarbeidet!

VOLLEYBALLTURNERING

Tekst: Øyvind W.

SUSBIL arrangerer intern volleyballturnering også i 2011. Hold av lørdag 16. april fra kl 10-16.

Turneringen vil finne sted i Storhaughallen og mer info om påmelding vil komme på nettsider og i posthyller til avd.

Intern Fotballturnering i 2010

ble dessverre avlyst grunnet få påmeldte lag. Neste års turnering vil bli annonsert mer tydelig og SUSBIL håper på større deltagelse da.

«De Nordiske hospit København 27.-30. mai

Mange hadde spent forventningene høyt i forbindelse med DNHL i selveste Kongens by siste helgen i mai. Danskene har jo tradisjon for å gjøre livet "deilig" for oss Nordmenn - samt de fleste andre Nordiske beboere.

Tekst/foto: Øyvind W.



SUSBIL var til tider svært høyt oppe....

Ble så forventningene innfridd? Her velger man å være subjektiv, og svare "åh, jada – på sett og vis"! SUSBIL er velsignet med så mange flotte, positive sjeler – og København er vel kanskje den kjekkeste

byen i Nord-Europa å reise til, så da må jo opplevelsen bli bra, uansett!

Noen sykehus (ikke SUS) valgte å fokusere på relativt lite tiltalende hotellfasiliteter - langt

Ubegripelig at noen hadde hjerte til å slå disse representantene for volleyball mix 3 ut av turneringen.



borte fra sentrum og arenaene hvor de sportslige utskielene, samt banketten fant sted, underbemanning i disse hallene/arenene, samt dårlig teknisk standard på lokalene. En volleyball bane måtte stenges da en deltager trådte gjennom gulvet, bl annet.

I stedet for å syte og klage, tok SUS utfordringen, og hjalp til med å få klargjort banene, slik at kampene kunne komme i gang - og ble værede igjen til finalene var unnagjort.

Vi stilte med dommere sent på ettermiddagen, når de fleste lagene var dratt tilbake til hotellet for å gjøre seg klar til banketten - og skapte positiv liv og røre!

For dette ble SUS belønnet med innsatspokalen, og det har vi grunn til å være ordentlig stolte av.



The shopping-queen Wenche etter et av sine utallige raid på Strøget.

Dessuten tok vi med oss 5 gull, 1 sølv, og en bronse hjem til Stavanger.

Hilde og Cathrine strålte sammen med resten av idrettslaget.



als læge» 2010



SUISBIL – de første som kom, og de siste som gikk!



Stolte mottakere av innsatspokalen.

Hotellet ble kun brukt til å sove i (så vidt). Mesteparten av "fritiden" ble tilbragt på Strøget eller deromkring. Noen besteg "spiral-tårnet" i Vår Frelsers kirke, med påfølgende gangsperr og høyde-syke, mens andre gikk amok i velutstyrte kjøpesentre med samboerens kredittkort.

Så møttes vi jevnlig til "stille" meditasjon på et av Nyhavns uteserveringssteder, for å utveksle erfaringer.

Undertegnede hadde noen flotte dager i København siste helgen i Mai, og er om mulig enda mer stolt enn noensinne over å få lov til å representere Stavanger Universitetssykehus – for maken til gjeng skal du lete lenge etter!

Neste gang arrangeres lekene på Lillehammer, men før det skal NM på Lillestrøm begås. Man gleder seg!

MVH: SUSBIL.



København var innbydende – som alltid.



Håndball herrer tok bronse. Ikke spør hvor mange lag som deltok!



Rudolf fra Island og Arild fra Stavanger i Nordisk forbrødring.

Håndballdamene slet med å forsvare sin NM tittel. Kanskje man bør se på draktens utforming, samt valg av skotøy neste gang?

"Det e sjynnt å kjøra buss" – hevder Karin og Kenneth.



Profilen

Tekst: Ingve S Foto: Vibeke Hop.



Rune er en allsidig herremann med mange jern i ilden, eller mye ild i hjernen (som det også heter). Ingen kan unngå å legge merke til hans engasjement som foregår på flere arenaer, og da ikke bare på idrettsbanen. Hans musikalske interesse har de fleste av oss hørt som en klingende tone fra kornetten hans som runger over Våland hver 17.mai i stødig samspill med resten av korpSUS.

Rune Aalberg: Medlem av SUSBIL, leder av det berømte musikalske etablissement under navnet KorpSUS, oppmann for volleyball herrer, MIX1 og volleyball damer.

Stilling: Spesialingeniør i divisjon for medisinsk service på medisinsk teknisk avdeling.

Favoritt idrettsgren: Volleyball.

Som oppmann for intet mindre en tre lag i volleyball mangler det ikke på oppgaver knyttet til organisering av kamper, dager, og en betydelig jobb for å stille lag når det ikke passer inn i kalenderen hos alle spillerne. En oppmanns evige kamp i vårt travle, omskiftelige samfunn. Som regel går det godt.

Det er ikke bare volleyball som fanger Rune i idrettens verden. Han har også en forkjærlighet for skøyting, og nå med ny ishall like i nærheten burde muligheten for å presse ned rundetidene ligge godt til rette. Curling er også noe som Rune kunne tenke seg å drive med, og da ligger vel forholdene til rette for enda en ny oppmannsjobb som lagleder for curlinglaget. Eller hva?

Så for de som enda ikke har fått med seg Bambi på isen kan muligheten by seg dersom medisinsk teknisk avdeling entrer skøytehallen. Se opp for ufrivillige taklinger i vantet.

Så da lurer vi på hva fysisk aktivitet egentlig betyr deg Rune?

Fysisk aktivitet har stor betydning for meg både med hensyn til helse og andre hobbyer, og også

fordi jeg nå har en mer stillesittende jobb enn tidligere.

Blant anene mine i den ene halvdel av slekta har det vært mange med hjerteproblemer, og med høyt familiært kolesterol er jeg helst forpliktet til å holde meg i form. Dessuten må man ha god kondisjon når man spiller et blåseinstrument.

Og man kommer ikke bort i fra at en eremitttype som meg har veldig godt av å delta i aktiviteter der man spiller på lag.

Er det viktig for SUS å ha et bedriftsidrettslag?

SUS skal absolutt ha et bedriftsidrettslag. Utover at man ser de helsemessige gevinstene, økt overskudd på jobb, sosiale gevinster etc., så må man også se på hvilken profilering man gjør for SUS. De ulike undergruppene deltar på ulike sportsarrangementer både lokalt, nasjonalt og Nordisk. Dess bedre figur vi gjør her, dess mer interessant blir SUS for potensielle medarbeidere.

Generelt teller velferdstilbud mye for mange, og burde ha blitt verdsatt enda mer fra politikere (økonomi ...).

Er det noen idretts- grener du savner i SUSBIL?

Idrettsgrener som mangler vil bli forespurt av de som er interessert, tror jeg, og da vil de nok komme av seg selv dersom noen faktisk holder på med en idrett som ikke er representert per i dag.

Men SUSBIL må gjerne profilere sterkere at manglende idretter får komme inn i varmen dersom noen faktisk vil ta på seg ansvaret for å lede den aktuelle gruppen. Man er jo selvfølgelig avhengige av ildsjeler.

Men: Jeg savner at SUS har en egen idrettshall!

En stor organisasjon interessert i sine ansattes velferd bør ha et godt opplegg for at de faktisk skal ha friske ansatte, og en idretts-hall ville ha hjulpet mye på dette, og gjerne på motivasjonen og tilhørigheten for de ansatte?

For volleyballgruppene sin del ville man kunne hatt trening på samme tidspunkt (under forutsetning av minimum 3 baner som totalt er omtrent arealet som håndball benytter) og samarbeidet bedre enn man får til i dag. Kan man via status som Aktiv Bedrift få til noe?

Hva bør vi satse på i fremtiden for å få FLEST mulig SUS-ansatte i fysisk aktivitet?

Ingen er like, og dermed vil man også ha ulike forutsetninger for å mestre den ene eller andre idretten. Ergo må man omfatte også lavterskelidretter som f.eks. curling, og allerede eksisterende bowling, som man kan kalle minieksplorative idretter. Reduserte priser frister alltid, og dess flere "lure" tilbud man kan ha, gjerne i regi av SUS/Helse Stavanger, dess flere vil nok la seg friste med fysisk aktivitet.

Hva med en gratis treningsdress når man blir ansatt ved SUS?

Du har jo jobbet ved SUS lenge og har hatt mange opplevelser på idrettsbanen som medlem av bedrifts-idrettslaget. Har du noen gode historier å fortelle?

God historie? Jeg husker så dårlig. Den trenger ikke å være morsom, vel?

Før vi skulle reise til De Nordiske Hospitals Lege 2010 i København hadde jeg bestemt meg for å slutte med volleyball når vi vant Nordisk. Selv om vi hadde et godt lag i både herre og mix, trodde jeg egentlig ikke at vi skulle

slå hverken Ullevål eller Haugesund. Nå ble det til at vi slo Haugesund herrene i de innledende rundene, men tapte mot Ullevål.

Etterhvert slo Haugesund Ullevål, og vi gjorde vår jobb slik at vi kom til finalen mot Haugesund.

Og du verden for en finale vi spilte! Å vinne denne herrefinalen var et kick jeg ikke kan glemme, spesielt med tanke på at Haugesund var så ertete storkjefet på forhånd på Facebook.

Hvilken glede å ta med seg laget opp på podiet og ta i mot hyllesten fra de andre! I tillegg vant det ene mikslaget "mitt" MIX-cupen, også mot Haugesund.

Endelig fikk vi vist hvem som er storesøsken i regionen!

Har du noen gode tips til ansatte ved SUS som ønsker å komme i bedre fysisk form?

Finn din likesinnede, noen på samme nivå eller samme interesse. Hvis ikke er musikk eller en lydbok på ørene noe som gjør at økten føles lettere.

Helst bør den enkelte gå i seg selv og føle på hva som frister. Man skal ikke tvinge noen til noe man ikke vil. For min del forpliktet jeg

meg selv til i alle fall å gå trappene opp til 3. etg. siden hjerte intensiv lå i 3. etg. tidligere. Man må bare finne sine egne "triggere" og bruke den gode gamle "la det gå sport i det". :-)

Du er jo en engasjert person. Hvordan klarer du å holde motivasjonen oppe?

Jeg skulle jo slutte, men her sitter jeg, og fra å være oppmann kun for herrene er jeg nå i tillegg også oppmann for både damene og det ene mikslaget.

Tanken var vel egentlig at jeg skulle greie å fylle 50 før vi evt. vant Nordisk og jeg kunne vurdere å slutte, men så lenge jeg greier å hoppe og bevege meg vil jeg nok ønske å oppleve flere triumfer og gøyale turer sammen med mine flotte medspillere.

Men man MÅ ikke vinne for å ha det gøy med sin idrett, altså! Det sosiale aspektet teller vel så mye skal man like å holde på med lagidrett!



WANTED

Tekst & foto: Øyvind W.

Man pleier gjerne å presentere et lag i SUS Spretten, og så har man en spalte som kalles "Wanted".

Det er naturlig å slå sammen disse to spaltene i dette nummeret, for ettersom det nærmer seg jul,

så er det jo lov å ønske seg saker og ting!

Herrehåndball eksisterer for tiden bare på papiret. Etter en håpløs start på sesongen, med mye frafall og avlyste kamper, valgte man for noen år siden å ta en pause.

Denne pausen har, etter manges mening vart lenge nok nå!

Bedriftshåndballserien eksisterer ennå – riktignok med kun 11 lag og en divisjon på herresiden!

Undertegnede står fremdeles listet som oppmann for laget. Hvis noen kunne tenke seg å ta fatt på nytt, og blåse liv i gruppa, så stiller oppmannen med glede sin plass til disposisjon!

Han bidrar gjerne på banen også, og klarer sikkert å bidra med noen aktuelle spiller-navn i tillegg.

Så har du lyst å spille herrehåndball, og å være oppmann, så ta snarest kontakt med en person i styret!



To gamle ringreiver viser stolt fram bronsemedaljene fra årets Nordiske leker i København.

Vinner av aktivitetssiden

Tekst: Øyvind W.

Det var rtg. som kom øverst i trekningen når en vinner av aktivitetssiden skulle kåres, denne gangen også .

Kirsti Tjøstheim var en av relativt få som kom fram til den Danske byen Rønne på Bornholm.

Hun fikk en kjølebag med vår stolte logo på, samt et gavekort fra G-sport, og en CD/DVD, som en verken spesielt ung, eller spesielt fremadstormende "kunstner" gir ut her på huset i

disse dager. Den inneholder egenproduserte sanger, og humørfylte videoer fra SUS.

SUSBIL gratulerer Kirsti, og håper at mange nå kaster seg over dette nummers aktivitetsside.

Husk at alle som leverer inn rett svar, er med i trekningen om



relativt kjekke premier, samt hederlig omtale i neste SUS Spret!

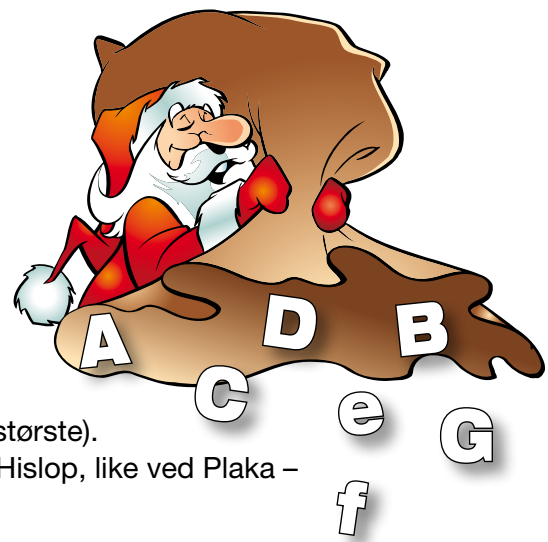
Aktivitetsside

Tekst: Øyvind Watland

Løsningen på forrige oppgave var altså byen Rønne, som ligger på den Danske øya Bornholm. Siden dette er et julenummer, så leter vi etter et typisk sommersted denne gangen.

Stikkord: En bitte liten gresk øy, ved en meget stor gresk øy (den aller største). Man forbinder denne lille øya med "Hansens sykdom", Maria, Victoria Hislop, like ved Plaka –

Her kommer bokstavene, som du må sette i rett rekkefølge selv!



Bokstav 1:

Denne bokstaven ligner på et tall, og hvis man ganger dette tallet med seg selv, så blir summen den samme som før vi startet gangingen. Tallet er IKKE 1, eller I om du vil? I bladet Billy er det en med navn av dette tallet? Svar:.....



Bokstav 2:

Første bokstav i et slags kjøretøy? (Det er to slike vokaler i løsningen) Svar:.....

Bokstav 4:

Hvis man tar det høyeste fjellet i Afrika, og fjerner alle bokstavene, bortsett fra den 7. Denne konsonanten er det ikke mindre enn to av i løsningsordet? Svar:.....



Bokstav 6:

Hva heter disse hestene med fangedrakt? Første bokstav? Svar:.....

Bokstav 7:

Denne bokstaven kalles flere avdelinger i sydbygget på SUS, med etasje foran - og er ikke H? Svar:.....

Bokstav 8:

Type pille som nærmest revolusjonerte sexlivet da den dukket opp? Husk å fokusere på prevensjon, og ikke prestasjon? Svar:.....

Bokstav 9:

Første bokstav i fornavnet til en av våre populære sykehusprester, hvis etternavn er Lie Bjelland? Svar:.....

Bokstav 10:

Nå kan du putte på en i -

Sett nå bokstavene sammen til denne berømte øya, og send pr mail til Øyvind Watland waoy@sus.no, med "Rebus" foran løsningen – og bli med i trekningen av noen relativt kjekke premier!



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Som medlem i SUSBIL får du gode rabattavtaler ved trening på flere helsestudio/treningssentra:

ARENA TRENINGS-SENTER

Det er inngått ny avtale med Arena. Når du kommer på trening vil du få et innmeldings-skjema som fylles ut. Mot et gebyr på kr. 150,- vil du så få et medlemskort som gir deg tilgang til forhåndsbooking på internett.

Medlemskortet vil også fungere som klippekort. Du slipper da å betale for hver gang. Istedet for å betale trekker man bare kortet. Kortet kan fylles på med 10, 20, eller 30 klipp. Alt etter behov.

Grunnet noe prisøkning vil hver trening nå koste kr. 20.

ELIXIA (SPORTS CLUB)

VISSTE DU AT... - din arbeidsgiver har en bedriftsavtale med ELIXIA?

Som ansatt i Stavanger Universitetssykehus/ Helse Stavanger vil du ha følgende fordeler:

- 12% rabatt på ordinært medlemskap (hvis du er medlem i B.I.L)
- 10% % rabatt på ordinært medlemskap (hvis du ikke er medlem i B.I.L)
- Innmeldingsavgift: kr 0,- (normalt kr. 860,-)
- 2 Personlig trener-timer til en verdi av kr. 900,-
- 10% for din ektefelle/samboer
- 199,- adm gebyr

Sammenlign gjerne ELIXIA med andre treningsentre og vi tror at du vil merke forskjellen.

- Vi tar nemlig deg som medlem på alvor!

På jakt etter ekstra energi i hverdagen? Vi kan hjelpe deg!!

Som ELIXIA medlem får du:

- Tilgang til trening 363 ganger i året.
- Det bredeste, mest varierte og største utvalget av gruppetimer.
- Høy standard på våre

treningsentre.

- Velvære- og Spa-avdelinger på utvalgte sentre.
- Fri barnepass.
- Fri frokost på hverdager mellom kl. 0730-0930.
- 2 Personlige Trener-timer som nytt medlem.
- Motivatorer tilgjengelig for deg mens du trener.

ELIXIA har 6 klubber i deres nærområde: Forus, Madla, St. Olav, Sandnes, Bryne, Laksevåg (Bergen), Kokstad (Bergen).

Vennligst ta kontakt med Tine Klemetsen hos ELIXIA Corporate for mer informasjon! tine.klemetsen@ELIXIA.no

Sjekk mer om våre sentre og treningstilbud på: www.ELIXIA.no

SIS SPORTSENTER

Kr. 315,- pr.mnd.
Ved inngått avtale:
Squash kr. 50,- for 2 personer pr. 30 min. Sportssenteret har også klatrevegg.

Kampsportinstituttet

Kr. 325,- pr.mnd.

Fri innmelding.

For å få rabatt må medlemskort fremvises. Ved spørsmål angående avtaler ta kontakt på: eien@sus.no

PULZ TRENINGSSENTER

Individuelt medlemskap (avtalegiro) til ansatte ved SUS kr. 310,- pr.mnd.

Den enkelte får sitt eget medlemskort som knyttes opp mot SUS avtalen.
Fri innmelding.

Treningsveilederne kan disponeres fritt uten ekstra kostnader.

Ålgård Sportsenter

Til ansatte ved SUS
En hverdag uten fysisk aktivitet

vil gradvis føre til redusert muskelstyrke og forbrenningen på grunn av redusert muskelmasse. Forbrenningen, energien og bevegeligheten avhenger av hvor godt du vedlikeholder din muskulatur.

Vi har den glede å tilby dere medlemskap her hos oss for 345,- kr pr. mnd ved binding i 12 måneder.

Vi kan tilby dere:

- Stor styrkesal der treningsveileder utdannet fra Norges idrettshøyskole kan sette opp treningsprogram etter dine ønsker og behov.
- Flere kondisjonsapparater der du selv bestemmer når og hvor lenge du vil holde på.
- Spinningsal med instruktører som har lang erfaring innen sykling og trening.
- Felles sal med mange forskjellige timer, se timeplan på nettet: www.sportsenter.no
- Sirkelsalen vår er et populært tilbud til alle våre medlemmer. Her får du trent hele kroppen på under 45 minutter. Vi har felles timer 4 ganger pr uke.

Gratis barneparkering har vi hver (mandag til fredag) formiddag, når det pågår time i sal. Tirsdager kl:07.00 og Fredager kl 06.00 har vi morgenspinn, herlig start på dagen.

Store gode garderober med 4 dusjer i hver garderobe, der du har muligheten til å ta en dusj før du går på jobb.

Har du aldri prøvd squash, så har du anledning til å spille det hos oss, vi har to haller. Dette er et eget medlemskap.

Vi på Ålgård sportsenter har en bli fornøyd garanti avtale, er du ikke fornøyd innen 30 dager kan du si opp ditt medlemskap. Ta kontakt med Iren Fjeld 41604503 eller iren@sportsenter.no

RABATTER

Som medlem av SUS bil får du også en rekke gode tilbud:

G-Sport Vågen 33

15% rabatt på alle varer til ordinær pris.

G-Sport Stavanger

15% rabatt for alle SUS ansatte og 20% rabatt for medlemmer i SUSBIL.

Intersport Kvadrat

15% rabatt på alle varer til ordinær pris.

MX-Sport Kilden

15% rabatt på Adidas klær.
20% på Adidas sko

MX-Sport Hundvåg

15% rabatt på ordinær pris ved kjøp av treningstøy og sykler.

Hetland Sport

SUSBIL medlemmer har 15% rabatt på ordinære varer på begge avdelingene til Hetland Sport i Sandnes.

Bike Brothers

Tilbud og rabatter ved kjøp av diverse varer. Se våre nettsider www.sus.no/susbil. Tilbud gis ved kjøp.

Vårt tilbud fra Bike Brothers! Snø og is vil forhåpentlig forsvinne ganske snart, vi tømmer lageret for 2009 Ultimate.

Tilbudet gjelder:

Bike Brothers Madla 51 89 00 76

Bike Brothers Lura 51 67 77 88

Bike Brothers Haugesund 51 72 74 24

Fotklubben AS,

Elisabeth Hetland i Hillevågsveien 85, tlf. 51586771 - 20% på fotpleie.

Hillevåg kiropraktorsenter

20% avslag på førstegangskonsultasjon hos fysioterapeut og kiropraktor.

10% avslag hos massør.

For å få rabatt må medlemskort fremvises. Ved spørsmål angående avtaler ta kontakt på: eien@sus.no

SVØMMEAVTALE

Som medlem i SUSBIL kan du svømme gratis i alle svømmehaller i følgende kommuner: Stavanger, Sandnes, Randaberg, Sola, Klepp, Forsand, Gjesdal, Egersund og Strand.

PS! Husk å fremvise id-kort og medlemskort ved rabattkjøp.

KONTAKT: ELIN NORVEEL

OPPMANNSLISTE

opdatert 22. oktober 2010

Fotball herrer:

SUS1:

Erik Bjerk, bker@sus.no

SUS2:

Vidar Klingsheim, klingsheimvidar@hotmail.com

SUS3:

Cato Rist, rica@sus.no

Fotball damer:

Katherine Lagos Ness, klaea@sus.no

Kjersti Ødegaard, odkj@sus.no

Friidrett:

Gro Espeseth, esge@sus.no

Arild Johansen, ajo@sus.no

Håndball herrer:

Øyvind Watland, watlandogdi@gmail.com

Håndball damer:

Wenche Ryan, wencheryan@yahoo.no

Orientering:

Hjørdis Herstad,

Orientering.sus@gmail.com

Volleyball damer:

Rune Aalberg, aaru@sus.no

Volleyball herrer:

Rune Aalberg, aaru@sus.no

Volleyball mix 1:

Rune Aalberg, aaru@sus.no

Volleyball mix 2:

Rita Sunde, sunderita@hotmail.com

Volleyball mix 3:

Åshild Monsvik, measoa@sus.no

Volleyball mix 4:

Asgeir Giljebrekke, agil@sus.no

Squash:

Kristinn Eiriksson, erkr@sus.no

Bowling 1:

Ragnar Kråbøl, krar@sus.no

Golf:

Elin Norveel, eien@sus.no

Trim:

Brith Kalheim, brsk@sus.no

Skigruppa:

Trond Haaland, hatr@sus.no

Basketball Herrer:

Rune Salvesen, saru@sus.no

Innebandy:

Harald F. Ulltveit-Moe, ulltveit-moe@sus.no



Sjekk ut vår nye nettside på www.susbil.net:



Flottaste klær.....

*Alle kvinners
"Snopebutikk"
Gi gaven
hun sent
vil glemme.*

Tough
and
Stylish

CHRISTINS

Kleppe
51421967