#velkomtilvik

Sommaravisa

VIK I SOGN 2022

Gamalost™ festivalen

Fres

Norsk Bringebærfestival

Hovemadonnadagar

Vik kommune

VERDSARV Vestnorsk fjordlandskap

NÆRØYFJORDEN VERDSARVPARK

VERDSARVKOMMUNE

«Velkomen heim Maria frå Hove!»

Festdagar for den gjenskapte Hovemadonnaen Vik 20.–22. mai 2022

Fredag 20. mai

Blix hotell kl. 09-16.00

«Hovemadonnaen. Original og gjenskaping».

Populærvitskapleg seminar arrangert av Universitetet i Bergen i samarbeid med Fortidsminneforeninga.
Billett: 325 kr. Inkl. kaffi/te /frukt. 625 kr inkl. varm lunsj.

Konsert i Hove kyrkje kl.19.00: *«Velkomen heim!»*

Overleveringsseremoni og konsert med songarane Kari Malmanger og Sivert Almås Jullumstrø, damekoret Gygrene, Ragnar Hove, Mathilde Skjæret på hardingfele og Anders Vassli Brekke på orgel. Billett: 275 kr.

Konsert i Hove kyrkje kl. 21.00: *«Velkomen heim!»*

Skumringskonsert med utvida versjon av konsertprogrammet kl.19.
Billett: 275 kr.

Laurdag 21. mai

Lokalhistorisk kafe på Blix hotell kl. 11.30 – 13.00

Kåseri ved historikar og prosjektdirektør i Vestland Fylkeskommune Anna Elisa Tryti: «Kyrkjer og religiøst liv i Vik då Maria frå Hove møtte vikjene for nærare 800 år sidan»
Gratis inngang. Vafler og kaffi m.m. kan kjøpast.
Arrangør: Vik historielag og Sogn lokallag av Fortidsminneforeninga.

Konsert i Hove kyrkje kl.1800 og 2000: *«Maria Møy»*

M.a. urframføring av tingingsverket «Maria Møy. Himmelsk dronning og jordnær mor» av komponisten Ørjan Matre. Medverkande: Berit Opheim (song), Birgitta Elisa Oftestad (cello), Anders Vassli Brekke (orgel), og kvinnekoret Schola Solensis (gregoriansk song).
Billett 275 kr.

Sundag 22. mai

Festgudsteneste i Hove kyrkje kl. 12.00: *«Til Guds ære!»*

Økumenisk gudsteneste arrangert av Kyrkja i Vik i samarbeid med Fortidsminneforeninga. Gratis inngang.

Konsert i Hove kyrkje kl. 17.00: *«Lova Lova Line»*

Maria-legender og folkemusikk med Mari Askvik (song), Kari Malmanger (song og indisk harmonium), Kjersti Morland (song og forteljing), Ingrid Askvik (regi). Billett 275 kr.

Utstillingar å oppleva under festdagane:

- *«Gjenskaping – Hovemadonnaen i ny form»*, laga ved Universitetet i Bergen. Gratis inngang. Utstillinga vert på Blix hotell.
- *«Dåpskjolar frå 1800-talet til i dag»*. Utstilling i Vik kyrkje. Gratis inngang. Arr.: Vik Husflidslag. Opningstider: Fredag: 16-18, Laurdag 13-17, sundag 13-15.

Førehandssal av billettar: hoopla.no. Ledige billettar i sal ved inngang.
Spørsmål om billettar:
Tlf. 916 39 648, eller E-post: sognogfjordane@fortidsminneforeningen.no

Den originale Madonna frå Hove er rekna som eit høgdepunkt i norsk kyrkjekunst frå mellomalderen, og har sidan 1840-talet vore ein kronjuvel i Bergen museum si samling. For midlar samla inn av Hovemadonnakomiteen i Vik i Sogn vart det i 2017 sett i gang arbeid med ei gjenskaping av den originale madonnafiguren, utført av kunsthandverkarar ved Treskjærerverkstedet as. Prosjektet og prosessen har vekt interesse i fagmiljø i inn- og utland. Den gjenskapte Hovemadonnaen har sidan 2021 vore sentralfigur i utstillinga «Gjenskaping» på museet i Bergen, i påvente av heimferd til Vik.

Fortidsminneforeininga er arrangør for konsertar, og hovudarrangør for festdagane. Universitetet i Bergen, Kyrkja i Vik, Vik historielag og Vik Husflidslag er medarr.

Me takkar velvillige gjevarar for støtte til festdagane:
Norsk Kulturråd, Vestland Fylkeskommune, Bendixens fond - UIB, Opplysningsvesenets fond, Vik Kommune, Sogn Sparebank, Highsoft AS, Accountor Sogn AS, Linn Bad AS.

Gode lesarar av sommaravisa

Me går no mot ei flott tid der våren og sommaren står for døri. Grøne bakkar og liar, snødekte toppar og ein blank Sognefjord er eit fantastisk syn for auga. Me bur i eit flott lamd og i ei flott bygd, og det er ikkje rart at den store snakkisen som har vore hjå oss, cruisetrafikken, vel å komma til desse perlene som vi kan by på i Vestland fylke.

Etter fleire år med pandemi så har vi sakte men sikkert tilnærma oss eit normalt samfunn att. Denne lange perioden med smitte, heimekontor og stengde skular har gjort noko med oss som menneske og samfunn. Vi har lært at ting kan skje og at vi alle er ein del av eit globalt fellesskap der avstandane i verda er mykje mindre enn kva vi kanskje trur. Eit virus frå Kina slo ut ei heil verd, eit virus frå Kina har fått tragiske konsekvensar for mange rundt om i alle verdsdelar. Viruset er fortsatt i sirkulasjon, og truleg er dette noko vi må leva med på lik linje med influensa. Heldigvis så har vi fått på plass vaksine og forskinga på betre vaksinar vert det jobba med heile tida, og slik vil vi få kontroll på dette.

No når samfunnet har opna att så står festivalar, konsertar og andre kulturarrangement i kø for å bli gjennomførte i heile landet. For vår del startar det med feiringa av Hovemadonnaen sin heimkomst i helga 20 til 22 mai. Hovemadonnaen er ein malt eikeskulptur av Maria med barnet frå litt før 1250. Denne skulpturen stod i Hove kyrkje fram til om lag 1840 og er no plassert på Universitetsmuseet i Bergen. Med ny moderne teknologi og eldgammalt handverk er det no laga ein kopi av denne, og det er denne som kjem «heim» til Hove steinkyrkje. Her er det program heile helga, med start på Blix hotell torsdag og med avslutning med konsert i Hove kyrkje sundag 22 mai kl 1700. Mange har stått på for å få dette til, både eldsjeler og rause gjevarar. Ei stor takk til alle desse.

14 dagar etter feiringa av Hovemadonnaen er det, etter to års pause, klart for nok ein Gamalostfestival. Denne vert arrangert i pinsehelga 3-6 juni, og med eit rikhaldig innhald som femnar om alt frå kulturkveld, dans, nyopning av Kristianhus, gudsteneste, fotballkamp og mykje meir.

Etter dette så bevegar vi oss inn til Fresvik og Fres-festival 28 – 30 juli. Dette er og fyrste Fres – festival på to år grunna pandemien. Denne festivalen er vorten ein festival som verkeleg har fått mykje merksemd. Festivalen vart i 2018 kåra til den beste vestlandsfestivalen av Bergens Tidende, som den gong skreiv mellom anna; «Fresen imponerar alltid med sine bookingar, men i år er det nær sagt perfekt»

«Eit sterkt program i perfekte festivalomgivelsar ved Sognefjorden, gjer at Fres Festival er noko ein må prøva å få med seg»
Når vi veit kor mange festivalar det er på Vestlandet, så er det verkeleg flott at Fres-Festival er ansett som den beste av alle. Programmet for i år er ikkje noko unnatak, dette vert bra!

Sist ut kjem Norsk Bringebærfestival som går av stabelen helga 12 til 14 august, dette og etter to års pause grunna korona. Som ein av landets største bringebærkommunar så er det viktig at vi kjem i gong att med denne festivalen. Bærproduksjonen er viktig for Vik kommune, Tine meierier avd. Vik og landbruket hjå oss. Festivalen har ikkje i skrivande stund komme med program, men eg er viss på at dette og vert veldig bra.

Det er mange som legg ned ufatteleg mykje arbeide for at vi andre skal få ha det kjekt. Eg håpar innbyggjarane i kommunen set pris på dette og møter opp til desse arrangementa slik at vi får fleire folkefestar i kommunen no framover.

Dei eg har hatt mest sut for i desse tidene er ungdommen vår. Dei har forsaka mykje av ungdomstida si, ei tid der dei skulle hatt det kjekt saman med russetid, julefestar, studentliv, idrett og mykje meir. Eg er imponert over ungdommen, tolmodet og solidariteten dei har vist i denne krevjande tida. Tusen takk til alle dykk som har forsaka so mykje for at andre skal vera trygge. No kan de byrja å ta att det tapte, men ver so snill å vera forsiktige. Ha det moro og ta vare på kvarandre.

Avslutningsvis så vil eg berømma Vik idrettslag for fantastisk gjennomført NM i skiskyting og hundekøyring. Dette vart eit prikkfritt arrangement som sette Vik på kartet ei heil helg. Sjølv om dei store stjernene uteblei, så vart dette ei helg som vi vil hugsa og som skiskyttarforbundet skrytte opp i skyene. Det at ein sat att med eit flott overskot er og flott og godt for laget. Dette viser at eit lite lag med stor dugnadsiver, i samhandling med kommune og næringsliv kan få til like bra, og kanskje betre enn kva store klubbar og kommunar. Tusen takk for ei flott helg.

Med dette ynskjer eg alle innbyggjarane i kommunen ein retteleg god sommar.
Med sommarleg helsing

Roy Egil Stadheim
Ordførar

Velkomen heim, Maria frå Hove!

Festdagar for den gjenskapte Hovemadonnaen

I fleire år har Sommaravisa og Vinteravisa presentert oppdateringar om Hovemadonnakomitéen i Vik sitt prosjektet med å få ei nyskapt utgåve av Hovemadonnaen heim til Vik. No er prosjektet fullført! I dagane 20.-22. mai 2022 kan Fortidsminneforeninga Sogn og Fjordane, som Hovemadonnakomitéen no er ein del av, innby til Mariafestdagar i Vik. Ein ny versjon av den originale madonnafiguren frå 1200-talet kjem endeleg heim til Hove kyrkje. Originalen, som no er i samlingane ved Universitetsmuseet i Bergen, stod i same kyrkja i om lag 600 år og fram til ca. 1840, då skulpturen vart sendt inn til museet. Denne måla treskulpturen av Maria med barnet er i kvalitet, uttrykk og utforming rekna mellom det beste av bevart norsk kyrkjekunst frå mellomalderen. Hovemadonnaen er i internasjonal litteratur omtala som «The Diva from Sognefjord».
Hovemadonnakomitéen har hatt ansvar for prosjektet. Ei stor og viktig oppgåve har vore å skapa det økonomiske grunnlaget for gjenskapingsarbeidet. Alle i Vik er vel etter kvart kjende med musikkandaktar, klassiske sommarkonsertar, Gamalostfestival-aktivitetar og andre arrangement til inntekt for Hovemadonna-prosjektet. Pengegåver er komne inn både frå private og frå det offentlege. Premissane for gjenskapingsarbeidet vart lagde i samarbeid med Universitetsmuseet i Bergen og Fortidsminneforeninga. Gjenskapinga vart gjennomført 2017-2020 av Treskjærerverkstedet AS.
Det er denne nye Hovemadonnaen som no i mai 2022 kjem heim til Vik. Ein arrangementskomité oppretta av Fortidsminneforeninga Sogn og Fjordane har arbeidd med programmet til «Madonna-helgi» i Vik. På grunn av koronapandemien kunne ein slik Mariafest ikkje feirast i 2020 og 2021, men no er tida endeleg der! I mellomtida har den nye Hovemadonnaen stått i ei eiga utstilling ved Universitetsmuseet i Bergen: Gjenskaping. Å forma ein mellomalderskulptur på nytt. Utstillinga vert no sett opp i Vik. Frå programmet for dei komande festdagane i Vik kan nemnast:

Populærvitskapleg fagseminar fredag 20. mai

Heildagsseminaret *Hovemadonnaen. Original og gjenskaping* vert halde på Blix hotell og varer frå kl. 09.00 til kl. 15.45 med innlagde kortare kaffipausar og ein lengre lunsjpause. Seminaret er ope for alle med påmelding via hoopla eller – om det framleis er ledige plassar – ved hotellet på sjølve seminardagen.

Føredragshaldarane kjem frå universiteta i Bergen og Oslo, frå Vestland fylkeskommune, frå Hovemadonnakomiteen i Vik og frå Treskjærerverkstedet AS som altså har skapt den nye Hovemadonnaen.

Seminaret er delt inn i tre sesjonar med til saman sju føredrag, kvart på ca. 20 minutt med etterfølgjande spørsmålsrunde:

Sesjon I: Ei diva frå Sogn
Her blir den originale Hovemadonnaen presentert slik skulpturen no står ved Universitetsmuseet i Bergen og slik Maria med barnet-framstillinga har inngått i kyrkjerommet på Hove. Kva tilstand har mellomalderskulpturen i dag og kva fortel ulike detaljar i Hovemadonnaen om skulpturen? Kva norsk og europeisk samanheng inngår Hovemadonnaen i? Korleis har Mariafiguren stått i kyrkjerommet, og kva anna kyrkjekunst har omkransa slike framstillingar i ei kyrkje? Korleis har fargar og lyskjelder i ei mørk kyrkje påverka synsinntrykket vikjene i mellomalderen fekk av Hovemadonnaen?

Sesjon II: Miljøet rundt Maria
Her blir miljøet og samfunnet Hovemadonnaen var ein del av presentert. Kva veit me om liturgien i kyrkjerommet på Hove? Kvifor kom der ei kyrkje

Ørjan Matre har komponert tingingsverket "Maria Møy - himmelsk dronning og jordnær mor" som ein kan oppleva i Hove kyrkje laurdag 21. mai.

på Hove og kvifor var det tre mellomalderkyrkjer i Vik? Korleis har desse kyrkjene inngått i kyrkjeorganisasjonen i Sogn, på Vestlandet og i Noreg ?

Sesjon III: Frå Maria til Maria. Om å forma den nye Hovemadonnaen

Her blir prosjektet med skapinga av den nye Hovemadonnaen fortalt frå oppstart til ferdigstilling. Etter ein presentasjon av Hovemadonnakomitéen i Vik sitt årelange arbeid med pengeinnsamling og planlegging, frå 2018 av som del av Fortidsminneforeninga Sogn og Fjordane, blir sjølve skapingsarbeidet av den nye skulpturen fortalt. Der inngår tankar og prosessar ved a) kopiering, dvs. 3D-skanning av den no fragmenterte originalen *(Marias «gener»)*; b) ved nyskaping av dei øydelagde delane av originalen og ved treskjeringas gjenskaping av heile figuren *(Marias «former»)*; og c) polykromeringa, dvs. malinga av den ferdigskorne eikefiguren *(Marias «fargar»)*.

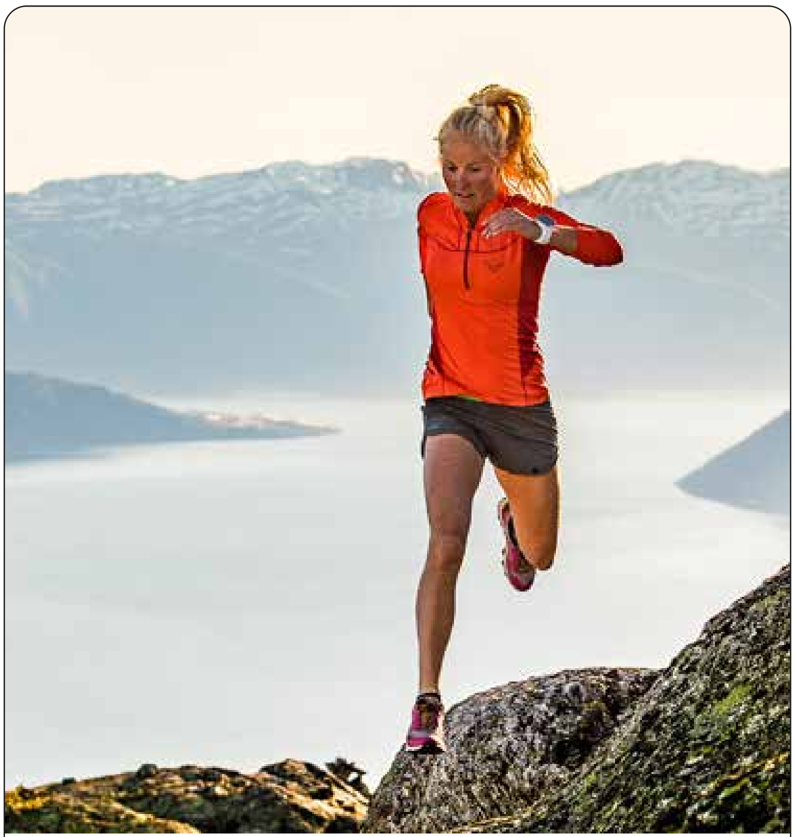
Seminaret vert arrangert med stønad frå Skolebestyrer B.E. Bendixens legat, UiB og Vestland Fylkeskommune.

Tingingsverk-konsertar laurdag 21. mai

Dei to konsertane i Hove kyrkje kl. 18 og kl. 20 er identiske og bygde opp rundt urframføringa av eit eige musikkstykke skrive av Bergen-komponisten Ørjan Matre for dette høvet: *Maria Møy – himmelsk dronning og jordnær mor.* Matre (fødd 1979) er mellom dei fremste norske komponistane i dag, utdanna ved Norges Musikkhøgskole. Han har vunne ei rekkje prisar: Matre har fleire gonger vunne Spelemannsprisen, han har vore innstilt til Nordisk Råds musikkpris og han har seinast no i 2022 motteke Musikkforleggjarprisen. Tingingsverket til Vik byggjer mellom anna på Maria-musikk frå mellomalderen og er for kvinnestemmer, cello, orgel og – kyrkjeklokka i Hove! Utøvarar er Berit Opheim (song), Birgitta Elisa Oftestad (cello), Anders Vassli Brekke (orgel) og kvinnekoret Schola Solensis (gregoriansk song). I tillegg til tingingsverket vil utøvarane også framføra andre verk.

Tingingsverk-konsertane vert arrangert med stønad frå Norsk Kulturråd og Vestland Fylkeskommune.

Alf Tore Tryti Hommedal


Sognekraft
sygnir
sognenett

SPESIALIST PÅ RØR OG RØRTEKNIKK
VVS FAGMANN
Berdal Røyr & Sanitær
91 82 26 23
95 04 80 44

CAMP
Djuvik Camping
6894 Vangsnes
Mobil 911 41 878
E-post: post@djuvikcamping.no
www.djuvikcamping.no

BYGG FAG
G. SÆTERLID
BYGGJEFIRMA
"ALT I NYBYGG OG REHABILITERING"
6895 FEIOS Tlf. 57 69 77 84 Mob. 913 45 788 post@saeterlid.no
Trelast og byggevarer / Makita verktøy

Vik Camping
6893 Vik i Sogn
Telefon 57 69 51 25

Konsertar i Hove kyrkje fredag 20. mai kl. 19 og 21

«Velkomen heim»

Om kvelden fredag 20. mai får publikum for fyrste gong sjå den gjenskapte Hovemadonnaen i sitt rette rom: Hovekyrkja. Ei samling flotte artistar skal saman med publikum ynska Maria frå Hove «velkomen heim!». Under konserten kl. 19 skal Hovemadonnakomiteen i ein enkel, men høgtidleg seremoni gje den gjenskapte Maria over i Fortidsminneforeininga si eige og varetekt.

Konserten kl. 21 er ein utvida versjon av konsertprogrammet kl. 19, med dei same artistane: songar Kari Malmanger frå Rosendal og Sogndal, songar Sivert Almås Jullumstrø frå Trondheim, Damekoret Gygrene frå Vik, felespelar Mathilde Skjæret frå Jostedalen, Ragnar Hove frå Vik, og kantor og multimusikar Anders Vassli Brekke frå Vik som kapellmeister på orgel m.m.
Publikum kan gle seg til eit variert program med stort spenn i tonespråk og musikalsk uttrykk: frå folketonar og salmeskatt til Grieg og Geirr Tveit.

Bill. Kr. 275. Førehandssal på hoopla.no. Ledige billettar i sal ved inngang.

Om dei medverkande:
Kari Malmanger kjem frå Rosendal og bur i Sogndalsdalen. Ho er lærar, songar, kordirigent og songpedagog. Kari har røtene i folkemusikken men syng i fleire sjangrar, og brenn for song og samklang. I 2012 gav ho ut plata "No soli bakom blåe fjell" med folkesongar frå Kvinnherad, Voss og Sogn. Sidan 2015 har ho vore sentral i konsertturneen «Julesong», til glede for eit stort publikum i heile Sogn og Fjordane.

Mathilde Skjæret frå Jostedal er ein av dei fremste utøvarane på hardingfele frå Sogn. Ho har ein bachelor i tradisjonsmusikk på frå Ole Bull Akademiet på Voss, der ho gjekk i lære hjå blant anna Synnøve Bjørset, Håkon Høgemo og Knut Hamre. Mathilde har vore aktiv deltakar på kappleikar og festivalar både solo og i ulike grupper, med gode resultat. For tida spelar ho i gruppa Folk Flest med utøvarar frå Luster.

Sivert Almås Jullumstrø er songar fra Trondheim, med eksamen i klassisk song frå NTNU i 2019. Sivert har vore med i fleire oppsetningar for Opera Trøndelag, Opera Vestfold og operaen i Kristiansund. Han debuterte i 2019 i Opera di Setras si oppsetning av «Den glade enke». Sommaren 2022 vert han å høyra på same scene i «The sound of music». I 2020 fekk Sivert Opera Trøndelags Venner sin talentpris.

Gygrene
Åtte gode kvinnerøyster bufaste i Vik kommune. Har sidan 2013 gledd eit stort publikum med sine vakre og vågale harmoniar og musikalske krumspring både i kyrkje og ungdomshus, mest acapella, men og i samarbeid med musikarar og solistar. Dei åtte er: Marita Tistel, Silje Grønningsæter, Turid Kristine Brekke, Kari Sletten Samland, Gunhild Brekke, Bjarnhild Samland, Reidunn Bolstad og Gjertrud Samland.

Anders Vassli Brekke er oppvaksen i Vik, no kantor i Trondheim der han tek master i solospel på orgel ved NTNU. Konsertane vert framførde i Nidarosdomen. Ved sida arbeider han som pedagog, kordirigent og pianoakkompagnatør. Han trakterer også trekkspel og kontrabass, og er medlem i fleire grupper innan folkemusikk og country.

Ragnar Hove
Bonde på Hove, no pensjonist, med livslang omsorg for Hovekyrkja. Ein høgt skatta formidlar av diktekunst.

Kari Malmanger

Sivert Almås Jullumstrø

Mathilde Skjæret

Gygrene. Foto: H. Grønningsæter

Anders Vassli Brekke

Konsert i Hove kyrkje sundag 22. mai kl. 17.00

«Lova Lova Line»

I leikne vokalarrangement inspirert av mellomalder, gregorianikk og slåttetradisjon får me i konserten «Lova Lova Line» høyre songarane Kari Malmanger, Mari Askvik og songar og forteljar Kjersti Morland.

Etter reformasjonen vart mange statuer, figurar og bilete av Maria fjerna frå både kyrkjerom og stover. Folketonar som omhandla Maria vart omformulerte, eller truleg forbodne å framføra. Men det finst nokre få glimt av songar og spor i folkekulturen som kan gje oss eit innblikk i kva posisjon Maria hadde i samfunnet før reformasjonen kom.

Blomane våre ber også vitnemål om kor viktig ho må ha vore. Det vert hevda at alle blomar med Maria-namn har blitt brukt til lækjedom på ulikt vis. Rosmarin, Maria nøkleblom, Maria gullsko og Marihand er nokre av dei. Lova Lova Line er ein konsert som brukar desse blomane som ein raud tråd. Med folketonar, balladar og legender vert vi kjende med ei Maria som var nær folk i kvardag og krise.

Om dei medverkande:

Mari Askvik har si klassiske songutdanning frå Griegakademiet, Norges Musikkhøgskole og Operahøgskolen i Oslo. Heilt frå barndomsåra i Aurland har folkemusikken vore tett på og prega musikaliteten hennar. I dag jobbar ho som operasongar og ensemblesongar, og er mellom landets mest ettertrakta konsertsolistar.

Vinteren 2022 hadde ho sin internasjonale debut ved Opera North i Storbritannia. Mari er fast songar i Det Norske Solistkor og reiser jamnleg i inn- og utland med dei.

Kari Malmanger kjem frå Rosendal og bur i Sogndalsdalen. Ho er lærar, songar, kordirigent og songpedagog. Kari har røtene i folkemusikken, men syng i fleire sjangrar, og brenn for song og samklang. I 2012 gav ho ut plata "No soli bakom blåe fjell" med folkesongar frå Kvinnherad, Voss og Sogn. Sidan 2015 har ho vore sentral i konsertturneen «Julesong», til glede for eit stort publikum i heile Sogn og Fjordane.

Kjersti Morland jobbar som forteljar, songar og teaterinstruktør for barn, ved sida av å laga eigne konsertar og førestillingar
Ho har også studert folkemusikk, folkedans og figurteater og er også utdanna førskulelærer med fordjuping i eventyrforteljing. Ho er den eine halvparten av teaterduoen Petronella Produksjoner, og har i mange år vore knytt til Norsk Folkemuseum som formidlar, songar og skodespelar.

Ingrid Askvik tok eksamen i teaterregi i 2015 ved Teaterhøgskolen i Amsterdam. Sidan 2017 har ho budd i Bergen. Saman med Kjersti Morland har ho laga mange teaterproduksjonar for born og unge for Korsveistiftelsen. Dei siste sesongane har ho hatt produksjonar på institusjonar som Den Nationale Scene i Bergen, Teatret Vårt i Molde/Ålesund og Unge Viken Teater.

Billett: 275 kr
Førehandssal på nett: hoopla.no.
Ledige billettar i salg ved inngangen.
Spørsmål om billettar: tlf.: 916 39 648, eller e-post: sognogfjordane@fortidsminneforeningen.no
Arrangør: Fortidsminneforeninga

BYSTØL

Tlf. 57 69 85 80
post@bystol.no

Musikalsk pub med Sivert & Anders torsdag 19. mai

Velkommen til ein stemningsfull kveld på Blix hotell kl 2000, der me lovar høge tonar, djupe dalar og dine favorittsvisker. Denne kvelden tek Sivert og Anders deg med på ei humoristisk og lett reise i det som er musikal- og operaverdens kjæraste slagerar. Me har sett saman ein sviskekompott av dei vakraste og mest kjende songane du ynskjer å høyra ein baryton syngja ein slik kveld.

Sivert A. Jullumstrø er utdanna songar ved NTNU, og jobbar med musikalar, operapubar og som instruktør ved Opera Trøndelags Operaskole. I 2020 mottok Sivert Opera Trøndelag Venners Talentpris. Med hans fyldige stemme, akkompagnert på ein leiken måte av Anders Brekke, håpar me å vekkja liv i både tårekrokar og lattermusklar.

Opningstider Hove kyrkje i 2022

Hove kyrkje med den gjenskapte Hovemadonnaen vert open for omvising frå kl.1100-1600:

- I helgane (laurdag og sundag) frå 28/29. mai til og med 18/19. juni.
- Dagleg frå 21. juni til 15. august.

Det er høve til å tinga omvising for grupper utanom opningstidene.

Prisar:

Vaksen	kr 70
Gruppe	kr 60 (min. 10 personar)
Student	kr 50
Honnør	kr 50
Familie	kr 180

Fortidsminneforeininga Sogn og Fjordane
Mobil: 913 57 449
E-post: sognogfjordane@fortidsminneforeningen.no

blix HOTELL

«Hit Duo»

Dans på Blix hotell, fredag 3. juni kl. 22
18 år. Billettsalg i døra, kr 150,-

www.blixhotell.no
Følg oss på Facebook
Tlf. 57 69 65 50
epost:booking@blixhotell.no

Anna Elisa Tryti

Anna Elisa Tryti fødd 1958 kjem til Vik under Madonnahelgi, då skal ho ha innlegg på fagseminaret på fredag, og ho skal kåsera på Lokalhistorisk kafe på Blix hotell på laurdag. Som namnet tilseier har Anna Elisa slektsrøter i Vik. Far hennar Ingvald fødd 1914 var frå bruk 4 på Tryti, der Bjarne Tryti driv i dag. Ingvald var yngst av 10 sysken, der broren Andreas (1896-1983) overtok garden. Ingvald vart misjonsprest i Kamerun, deretter sokneprest på Sunnmøre (Skodje og Haram) og i Bergen (Åsane og Sandviken). Anna Elisa vaks opp i Kamerun og flytta til Bergen då ho var seks år gamal.
Anna Elisa er cand philol og utdanna mellomalderhistorikar, ho var byråd for byutvikling i Bergen 2015-19, leiar av bygningsrådet 1992-95. Elles har ho vore generalsekretær i Norges Musikkorpsforbund, rådmann i Naustdal kommune i Sunnfjord og fylkesdirektør for kultur og idrett i dåverande Hordaland fylkeskommune. No er ho prosjektdirektør i

Vestland fylkeskommune, arbeider mykje med historie, mellom anna leier ho arbeidet med Magnus Lagabøte-jubileet i Bergen i 2024.

Me ynskjer ho velkomen til «heimlege» trakter.

Utstilling – Dåpskjolar frå 1800-talet til i dag

Når Hovemadonnaen endeleg kjem heim til Vik, ønskjer Vik husflidslag å bidra til feststemning i bygdi med å skipa til ei dåpskjole-utstilling i kvitekyrkja.
Du får sjå meir enn 20 dåpskjolar, men òg nydelege, små dåpshuer, bringeklut og kristningsteppe. Til kvar dåpskjole finn du informasjon om kven som har laga den, dersom dette er kjent, kor gamal den er, kven som er døypt i den og kva teknikkar som er nytta. Utstillinga syner bygdekvinnene sin unike handarbeidsproduksjon, laga for å tena eit heilt spesielt føremål.

Dåpskjolar brukar mykje av levetida si vekkgøymd i skuffar og skåp. Vik husflidslag er svært glad for at så mange i bygdene våre ville vera med på å leita dei fram og bidra til utstillinga. I samarbeid med Vik kyrkje ønskjer me varmt velkomen til dåpskjoleutstillinga i Madonnahelgi.

Gratis inngang.
Opningstider: Fredag: 16-18, Laurdag 13-17, Sundag 13-15.

Gamalostfestivalen 3.–6. juni

Program

Fredag 3. juni

1800 Kulturkveld Vikjahalli (1)
2030 Kulturkveld Vikjahalli (2)
2200 Dans Blix hotell med Hit Duo frå Årdal
2230 Dans Vikjahalli med Gamlekara

Laurdag 4. juni

0930 Frukost kommuneplassen, 50 kr. pr pers
0930 Opning kommuneplassen
0930 Vik Musikklag spelar på kommuneplassen
1000-1100 Innlevering av rettar med gamalost til konkurransen på Ostebaren
1100 Fiskekonkurranse for born på kaien
1100 Nyopning Kristianhus
1200 Musikk ved meieriet og elles i sentrum
1200 Underhaldning og gamalostkoking ved meieriet
1345 Premieutdeling frå konkurransen om gamalostrettane ved meieriet
1500 Fotballkamp Vik-Måløy
1530 Tingesete i Norsk Gamalostlag på Ostebaren
1900 Konsert Hove kyrkje
2100 Utekonsert på Nyetorget med Gunslingers og Ein Te

Mønstring av BMW og folkevogner og andre veteranbilar ved Kristianhus.
Boder langs naustrekkja og andre stader.

Sundag 5. juni

1130 Vandring Vikøyri frå Kaikanten v/Arne Inge Sæbø
1200 Vikjastemne friidrett, Vik stadion
1600 Friluftsgudsteneste Vangsnes
1800 Konsert Vik Songlag, Vikjahalli

Måndag 6. juni

1600 Syng med oss, Framfjorden
2000 Quiz Blix hotell v/Anne Mårdalen

Sjå meir: www.gamalostfestivalen.no

Billettsal

I Ostebaren frå laurdag 28. mai. Tlf 24112547. Til kulturkvelden fredag, konserten i Hove kyrkje og konserten til Vik Songlag. Men me vil oppmoda folk til å kjøpa billettar på heimesida. Billettar til utekonserten laurdag 4. juni må kjøpast på TicketCo. Billettsal til dans fredag på Blix hotell er ved inngang til arrangementet.

Frukosten

Organisering som i 2019, 4 stasjonar. 50 kr. pr person.
Inntektene går til lag og organisasjonar. Framleis sponsa av TINE.

Neste års festival vert også i pinshelgi.

Syng med oss

Dette året blir arrangementet på skulen i Framfjorden måndag 2. pinsedag kl 1600. Det blir allsong med ei gruppe frå Røde Kors besøksteneste. Kaffi og kaker.
Arrangør: Bygdalaget

Fantefolk med «Lurleik»

Fantefolk har to førestillingar i Vikjahalli på fredag under Gamalostfestivalen.

Gruppa Fantefolk frå Voss og Vik blei starta i 2019. Førestillinga "Lurleik " handlar om det dramatiske livet til diktaren Per Sivle. Dikt, stubbar og soger, samt livet til Sivle, blir fortalt av Sivlekjennar Jens Brekke, som også spelar storskrytaren Kolbein Hausa.

All musikken til Sivle sine dikt er arrangert av musikarane i gruppa, der Kåre Nytun er leiar. Ei førestilling med veldig spennvidde som varer 1 time og 20 minutt.

Desse er med:
Kari Finne Sognnæs - Song
Irene Tillung - Accordion
Trond Matre - Kontrabass
Kåre Nytun - Gitar
Jens Brekke - Forteljar

PS. Irene Tillung (accordion) vann Vossajazzprisen for 2022.
Me gratulerer.

HOTELL blix

Dampen PUB

Gunslingers til Vik!

Utekonsert med Gunslingers og Ein Te
Laurdag 4. juni 2022. Portane opnar kl. 20.00.
18 år.

Billettar på TicketCo.no (kr 450,-)

Arrangementet er eit samarbeid mellom Dampen og Blix hotell.

Velkomne!

Festivaltilbod

Heile veka får du vår lokale gamalost som tok bronse i VM til berre kr. 199.- pr kg levert frå Meieriet i Vik.
Stort utval med oppdelt, frossen og fersk gamalost

4 pk Ali kaffe til kr. 99.-

Tilboda gjeld frå 31.5 til 4.6

Velkomen til hyggeleg festivalhandel på Spar Vik.

SPAR

Gamalostfestivalen 2022

Konsert i Hove kyrkje laurdag 4.6. kl. 1900

Tore Brunborg og Irene Tillung: *Musikalsk meistermøte med saksofon og trekkspel!*

Foto: Knut Utler

Bill.: 250 kr. Førehandssal: Ostebaren, Vik Meieri frå laurdag 28.5
Evt. ledige billettar i sal ved inngangen.
Arrangør: Sogn lokallaga av Fortidsminneforeininga.
PS! Den gjenskapte Hovemadonnaen vert og til stades!

Saksofonisten Tore Brunborg sine kraftfulle tonar møter akkordeonisten Irene Tillung sitt vitale spel. Samspelet er varmt og energisk på same tid, det skapar rom for sinnsro og ettertanke men er óg ope for det meir spontane og leikne.

Brunborg er ein av landets mest ettertrakta saksofonistar, og har samarbeidd med m.a. Manu Katche, Arild Andersen og Tord Gustavsen i tillegg til sine faste grupper Masqualero, Moment og Oslo 13.

Tillung har røter innan klassisk- og samtidsmusikk, men har og ein fot i folkemusikken. Ho jobbar no som komponist og utøvande musikar, og har turnert med Tindra, MAAR, Boreas, Eli Storbekken og med sitt eige timannsensemble Ti på Taket.

Duoen hadde sin fyrste konsert sommaren 2019 på Voss, der dei begge er oppvaksne. Samspelet sat frå fyrste tone, og avisa Hordaland hadde dette å melde etter konserten i Finnesloftet:
"..det var ein intens nerve i musikken frå fyrste tone. Ein intensitet som aldri let seg gjenskapa, som er der og då."
Dei har sidan den tid turnert over store delar av Sør-Norge, og vitjar pinseafta Vik og Hove steinkyrkje i samband med Gamalostfestivalen.

Dans og utekonsert under Gamalostfestivalen

Hit Duo frå Årdal spelar til dans på Blix hotell på fredag. Det er Odd Tore Moen og dotteri Linda. Dei spelar god dansemusikk, og har spelt på Blix hotell fleire gonger.

Ein Te er vårt eige lokale band og skal spela på utekonserten på laurdag. Med i bandet er Øystein Moseng, Birger Sjømæling Andresen, Geir Utmo, Geir Svendsen, Håkon Nummedal, Jan Henning Aase og Reidunn Bolstad.

Ein Te og Gunslingers held utekonsert på laurdagskvelden. Arrangementet er eit samarbeid mellom Blix hotell og Dampen. Gunslingers (eng: Revolvermenn) er eit norsk pop-country-band med rot i Tørvikbygd i Hardanger. Songane er på Hardanger-dialekt med ein god dose humor, og dei fleste er skrivne av vokalist Frode Måkestad.

Bandet starta sin karriere i 2008 med sitt første musikkalbum Norwegian Honky Tonk. Alt ved utgangen av same år hadde bandet klart å bli godt kjent, og spelte både på Seljord og Breim den sommaren. Populariteten steig raskt, og i 2009 stod bandet på scenen både på Vinstra og Seljord på countryfestivalane der. Bandet gav ut sitt andre album, Ein skål te i juli 2009. Vidare har Gunslingers stort sett gjesta Seljord kvart år.

Konkurranse: Rettar av Gamalost

Har du di eiga oppskrift på kva Gamalost kan brukast til? Vis omverda korleis gamalost kan presenterast på ein ny og spanande måte!

Du kan verta den heldige vinnaren av Gamalostlagets konkurranse 2022! Bruk eigen fantasi, kombiner osten med spanande smakar så retten kan pirra smaksvortane og ganen til å nyta osten som snacks, til kvardags, turmat, kaffimat eller fingermat og fest. Bidrag frå barn, ungdom, vaksne og retteleg vaksne helsast velkommen.

Om du vil delta kan du førehandsregistrere deg til konkurransen på Ostebaren frå 18. mai og få utdelt ein gratis kvarting med Gamalost. Dette bør du helst gjere i god tid før festivalen.

Laurdag 4. juni mellom kl. 10 og 11 kan du levere inn ditt bidrag på Ostebaren. Om du ikkje har registrert deg på førehand blir du registrert no. Ditt bidrag vil bli tildelt eit nummer slik at dommarane ikkje får vite kva person som har laga kva. Vi vil gjerne at du skriv ned oppskrifta og leverer den saman med retten. Då kan vi legge ut bilete av retten din med oppskrifta ut på Gamalostlaget si heimeside!

Bidraga blir oppbevarte på kjøla fram til dommarane skal velje ut vinnarane.
Vinnarane vil bli annonsert frå scena ved meieriet kl. 13:45. Vinnarane vil bli premierte. Alle rettane som har kome inn til konkurransen vil bli presenterte i teltet til meieriet rett etter kåringa. Ein vil kunna kjøpe smaksprøvar av rettane for ein symbolsk pris. Inntekta går til Norsk Gamalostlag.

Fylg elles med på heimsida til Gamalostlaget (www.gamalost.no). Du kan og sende oss ein e-post på post@gamalost.no.

Tingsete i Norsk Gamalostlag

Norsk Gamalostlag held Tingsete (årsmøte) under Gamalostfestivalen. I tillegg til vanlege årsmøtesaker vil vi mellom anna presentere laget si nye heimeside, Facebook-sida og bruken av Instagram. Det vert kultur og vidare underhaldning med multitalentet Henning Rivedal og ein matbit attåt. Fylg med på www.gamalost.no for meir detaljar om programmet.

Både medlemer og dei som elles vil kan delta på årsmøtet. Påmelding på Gamalostlaget sin stand framfor meieriet under Gamalostfestivalen.

Deltakaravgift for ikkje-medlemer er kr 300. Desse blir automatisk medlem i Norsk Gamalostlag og kr 200 av deltakaravgifta blir brukt til årskontingent for 2022. Deltakaravgift for medlemer er kr 100.

Sjå korleis å verta medlem.
Lær meir om den robuste ostens kvalitetar
Umami, nam, nam!
Bidra til å sikre framtida for den verneverdige og prisløna nasjonalskatten!

Tone Merete Lillesvangstu skal vera konferansier ved meieriet.

Leidulv Finden-naustet

Leidulv vil som vanleg ha ope naust på laurdagen under Gamalostfestivalen. Der er mykje artig å sjå av reiskap og anna, ein motor vil stå og tøffa, og det vil bli sal av verdens beste svele og kaffi.

Opplegg ved meieriet

På laurdag under Gamalostfestivalen vil det bli scene ved meieriet, der det vil bli musikk og intervju med gjester. Tone Merete Lillesvangstu, vangsnesing og kjend frå NRK Sogn og Fjordane, vil intervjua gjester om deira forhold til gamalost og kva gamalosten betyr for Vik.

Ragnar Hove skal koka gamalost på gamlemåten utanfor meieriet, og det vil vera musikalsk underhaldning. Storforbrukaren av gamalost, Henning Rivedal, og medforfattar av boka «Gamalost» og kjend frå duoen Geriatrigutane, tek del i underhaldninga ved meieriet.

Vik Songlag med ny giv

Konsert i Vikjahalli 1. pinsedag

Vik Songlag med sin nye dirigent Tom Jarle Istad Kristiansen. Foto: Studio 1 fotografene

Vik Songlag rundar i 2022 heile 155 år, men alder er inga hindring, heller ikkje for songkoret som no bokstaveleg tala opplever ein ny vår. Både i form av nye dirigentkrefter og nytt repertoar, men ikkje minst fordi fleire nye songglade medlemmer har dukka opp på øvingane våre.

Dei frivillige sin innsats skal markerast i 2022. Frivillige sitt arbeid for kulturlivet er generelt sett av stor verdi, men ekstra viktig nett no som kulturlivet skal opp å gå att etter pandemien.

Vik Songlag, har til liks med dei fleste andre kor, hatt lange periodar utan øving under pandemien, og satsar no på auka motivasjon for korsong ved å nytte profesjonelle dirigentkrefter. For å få koraktiviteten opp att, men ikkje minst for å rekruttere fleire unge korsongarar. Det ser me ut til å lukkast med. Me er for tida rundt 30 koristar i alle aldrar på øvingane, og då er gjerne 8-10 medlemmar fråverande av ulike grunnar. Det er særleg kjekt, at av koret sine no nesten 40 medlemmer, er det fleire unge songarar som vil synge i blandakoret.

Dirigent Tom Jarle Istad Kristiansen, er profesjonell kordirigent, og dirigerer kor i Kristiansand, i regionen rundt Voss og altså her i Vik. Under hans leiing fekk me gjennomført to flotte julekonsertar før jul, i Vik kyrkje og Fresvik kyrkje. Tidlegare har me hatt konsertar saman med andre kulturaktørar i kommunen, men no hadde koret eit fullverdig konsertprogram åleine – med eigne solistar. Veldig kjekt!

Dirigenten vår er oppteken av at koret skal finne si form og samhandling med han som dirigent. Det blir fleire konsertar framover, m.a. under Gamalostfestivalen. Vidare vil me markera dei frivillige sitt år gjennom kor- og konsertprosjekt til hausten.

Styret ynskjer og å bidra til at koret vert ein arena for mangfald og inkludering. Me ynskjer at alle innbyggjarar i kommunen vår, skal ha tilbod om å synge i kor, og vil i planlegginga av seminar og konsertar, ha eit særleg fokus på korleis me kan legge til rette for yngre og for innvandrarar som kan tenkje seg å synge i kor. Ved å arrangere ulike seminar og konsertar, ynskjer me og å vise fram kva koret kan tilby av opplæring, aktivitetar, sosialt fellesskap og tilhøyr i kommunen vår.

Koret øver annankvar torsdag i Vikjahalli- alle songglade er hjarteleg velkomne.

Vel møtt til konsert i Vikjahalli 1. pinsedag!

Gamalost

Gammelost, eller ofte gamalost, er en særpreget og gammel norsk ost der ostestoffet utfelles ved syrning og oppvarming av melken, ikke ved tilsetning av løype. Surmelksost (pultost og gammelost) er omtalt i Njåls saga. Verdens eneste gammelost-meieri ligger i Vik i Sogn. Tidligere ble gammelost tilvirket på de fleste gårdene på Vestlandet og i 1960 fantes det ti meierier her i landet som laget gammelost

To hovedmetoder ved fremstilling av gammelost ble rendyrket av meieriene: Hardangermetoden og sognemetoden. Etter *hardangermetoden* syrnes skummet melk natten over og varmes opp neste dag sakte til 60 – 63 °C. Ostemassen siles for å få ut myse, smuldres og pakkes jevnt og lagvis i en form og «kokes» om lag tre timer i mysen ved 90 – 95 °C. I henhold til *sognemetoden* blir ostemassen kokt 10 – 15 minutter i noe av mysen, deretter siles mysen fra og osten fylles i former. Massen smuldres så opp og fylles i former på nytt, presses og står natten over.

Etter forming podes gammelostene med en sopp, såkalt *Mucormycel*, og settes på lager ved ca. 16 °C og 90 prosent relativ luftfuktighet. Etter fem til seks døgn på lager strykes mycelet ned og osten snus hver dag i 4 uker før den er ferdig.

Gammelostene formes under tilvirkningen som sylindere på 1,7 kilo, men selges i pakningsvarianter fra 150 gram opp til hele oster.

Osten er halvfast til fast, saftig, tett og sammenhengende, har gul til brun farge og med en karakteristisk skarp smak som oppnås ved den spesielle Mucorgjæringen. Tidligere brukte man ofte mugg av slekten *Penicillium* til modningen, men det er i dag forlatt fordi det gir en besk og bitter smak. I Sogn hendte det tidligere likevel at ostene utviklet blåmugg i kjernen.

Gammelost inneholder i underkant av én prosent fett og 54 prosent protein; energiinnholdet er 221 kcal per 100 gram. Osten inneholder fire ganger så mye glutamat som vanlig hvitost og er kjent for sin umamismak.

Tines *Gamalost frå Vik* har den geografiske opprinnelsesbeskyttelsen Geografisk beskyttet betegnelse.

Artikkelen er hentet fra papirleksikonet Store norske leksikon.

Sitat frå litteraturen om gamalost

De vil bevise mig en stor tjeneste ved at lade bestille for mig en stor god gammelost og et par fine mysoste. (Henrik Ibsen)

Gamleosten uden laag over. (Jonas Lie)

Jeg har aldri set nogen male gammelost slik at det lugter (Øvre Richter Frich: Den gylne pest 1914)

Den norske gammelost. (Knut Hamsun: Den sidste glæde 1912)

Kulinariske nasjonalister har gjort gammelost og rakørret og smalahove til festmat og symbol på norsk identitet. (Henry Notaker: Ganens makt 1993)

Moren sitter med et avrundende tredjedels knekkebrød med gammelost (Pål Gerhard Olsen: Manndomsprøven 1997)

Utstillingsplass/stand

Standleige under Gamalostfestivalen: 800 kr, for medlemer av Vik Næringssamskipnad 600 kr. Lokale handverkarar 400 kr. Gratis for lag og ideelle organisasjonar.
Kontakt John Harald Øksdal, tlf 403 08 000 eller jh@folietec.no

Festivalcamp

Pga stor pågang frå bubilar og campingvogner legg me til rette for bubil- og caravancamp på Sæbømarki. Sæbømarki ligg sentralt i Vik. Straum ikkje tilgjengeleg.

Ting plass hjå Ann Kristin Årevik Holen tlf 906 17 886.

Kristianhus renovert

I båtmotormuseet Kristianhus har det vorte bygt og endra ein del både ute og inne denne våren. Det er difor klart for nyopning på laurdagen under Gamalostfestivalen.

Vik har mangla offentlege toalett, og i Kristianhus er det no tre toalett med eigen inngang frå sida mot badestranda. Det er meininga at badande skal kunne nytta toaletta, i tillegg til turistar og besøkjande.

Det er komme gangveg på austsida av Kristianhus, og der er lagt stein på nordsida mot fjorden.

Når cruiseturistane kjem til Vik skal dei losast gjennom bygningen, og bussane som skal frakta dei vidare skal ikkje vera stasjonerte ved Kristianhus. Dei vil stå på parkeringsplassen ved Kommunehuset.

Turistinformasjonen vil bli flytt frå Breilid-butikken til Kristianhus og vil vera til høgre når ein kjem inn døra frå parkeringsplassen. Der er det no vorte rydda der det før var ein slags verkstad. På Turistinformasjonen vil det bli selt is frå Alm gard, gamalost og jus frå Vik Meieri, lokallitteratur frå Vik og seinare på sommaren jordbær. Her kan og andre lokale produsentar få innpass.

Her vil og bli ein utstilling og info-stand om norsk oppdrett og moderne kystkultur. Stiftelsen for Kristianhus har fått Firda Seafood som eig anlegget på Tenne til å stå for dette. Utstillinga vil bli ferdig i juni. Det vil bli bilete og filmar, og der vil vera ein stor laks i tre.

Ein verkstad er her framleis, det har vore nytta av skuleelevar som har valfaget Praktisk arbeid. Dei har reparert syklar og skrudd på motorar. Verkstaden har fått 10000 kr hjå Vik Lions til dette. Det er planar om at der skal bli ope ein kveld i veka der ungdomar kan koma saman og reparera og fiksa.

Det er vorte sett inn ei varmepumpe, og det er komme ei ny dør. Golv er vorte måla, og nokre andre utbetringar.

Ragnar skal koka gamalost

Som tidlegare år skal Ragnar Hove koka gamalost ved Tine Meieri. Ragnar kan kunsten etter å ha gjort dette mange gonger. Ved å fylgja med på arbeidet, vil ein få eit innblikk i korleis gamalosten vart laga heime eller på stølane før. På biletet er Alf Reidar Dale i passiar med Ragnar
Foto: John Skogheim

Festivalcamp

Pga stor pågang frå bubilar og campingvogner legg me til rette for bubil- og caravancamp på Sæbømarki. Sæbømarki ligg sentralt i Vik. Straum ikkje tilgjengeleg.

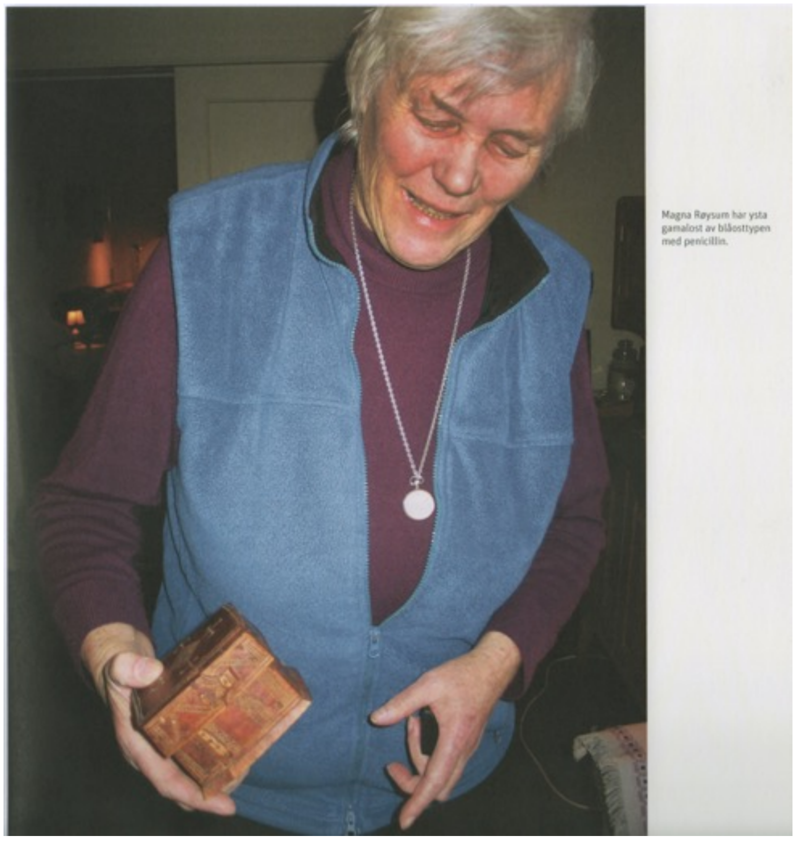
Ting plass hjå Ann Kristin Årevik Holen tlf 90617886.

Bilmønstring

Det tradisjonsrike treffet av veteranbilar og andre bilar ved Kristianhus laurdag frå kl. 10.00. Kontaktperson: Jarle Hønsi tlf. 917 76 437.

«Flintosten var altså knallande hard, og dei budeiene som laga slik ost, var ikkje mykje populære»

Magna Røysum, blåostbudeie på Systrond



Ho er innfødd systrending; altså frå fylkesbygda Leikanger i Sogn der stat og fylke har ei rad av dei sentrale styringsorgana sine samla i dag. Men då Magna Røysum, som er fødd i 1933, voks opp, var næringsvegane i Leikanger, eller Systrond som bygda heiter frå gammalt, ei blanding av fruktdyrking, fehald og industri. Her låg til dømes ullvarefabrikken Sygna Ullvare, Drægni sin saft- og syltetøyfabrikk og to fabrikkar som produserte sardinar. Magna fortel om eit liv som er nesten uforståeleg i dag. Det var ikkje uvanleg at jenter vart sende til støls i 12-årsalderen, slik som ho, samstundes som dei skulle gjere lekser og gå på skulen. Heilt utan lærdom var heller ikkje dette livet. Dei lærde mykje om ansvar, reinsemd, orden og organisering av arbeid, og sjølvsagt om å lage gamalost.

Den gamalosten som me laga i vårt sel var ein blåost. Det var den blåe soppen som følgde binna våre, eller kjøreld som me kallar dei i dag. Me hadde slike osteaskar av tre der me la ein klut ned i når me silte væta frå ostemassen. I andre sel kunne det vere den brune gamalosten dei fekk fordi dei hadde ein annan muggkultur, Eg hugsar at den blå var mildare i smaken, og eg tykte han var best. Ho mor sa at det var penicillin i den blå osten, og det var no liksom ekstra svært det då. Dette var iallfall slik dei trudde det var fordi dei hadde høyrt det, og ettertida har vel vist at det var noko i det.

På stølen hadde me ein stor koparkjel som stod ute i skotet eller bislaget på selet som enkelte ville ha kalla det i dag. Der var det også ei opa grue. Over døra var det også ope slik at røyken slapp ut. Det var alltid viktig å ha god ved å fyre med på grua. Som ein del av førebuinga måtte me legge kjørelda i surmjølk, og då måtte me passe på at me ikkje slo oppatt i skumma mjølk som var lunka, altså litt varm. Viss du slo lunka skummamjølk opp i skyret, eller surmjølka som det heiter i dag, kunne du vere temmeleg sikker på at du fekk flintost. Som namnet tilseier var han så hard at om du stod oppe på eit fjell og sparka han utfor, så ville det vere stor sjanse for at han var like heil når han kom ned. Flintosten var altså knallande hard, og dei budeiene som laga slik ost, var ikkje mykje populære, for denne osten var ubrukeleg.

Det var vanleg å selje noko av gamalosten som vart produsert, og slik var det hjå oss også. Så mykje vart det ikkje, for me hadde berre fire kyr den gongen. Men du veit, når ein er 12 år og skal opp og mjølke og stelle kyrne fyrst, og så gå heim til bygda og på Nybø skule tett i Sognefjorden, og så opp att på stølen til kveldsstellet, så har du nok å gjere, No gjekk me berre tre dagar skule i veka i mi tid, men rutinen var å stå opp rundt halv seks om morgonen. Eg hadde plassert vekkarklokka i ei blekkbytte attmed senga slik at eg skulle vere sikker på å vakne av lyden når ho ringde. Så var det å stie, eller stelle kyrne som det også heiter. Når mjølkinga var ferdig, tømde eg mjølka opp i separatoren og separerte fløyten frå skummamjølka. Så var det å vaske separatoren godt rein, og rundt klokka sju om morgonen Kjekk turen til bygds. Skulen byrja klokka ni, så eg rakk heimom for å skifte på meg litt finare klede. Dette var under krigen, så det var dårleg med skor. Ho mor klipte opp gamle sjøstøvlar og sydde avklippet på som såle på strikkalabbar. Nokre gjekk berrføtte om sommaren, andre gjekk i treskor eller slike labbar med såle på som eg hadde. Etter skulen var det heim til middag før eg la i veg til støls att. Rundt i sekstida om kvelden kom kyrne og ville mjølkast. Me hadde saltposar som dei fekk sleikje busalt frå og smurningshorn fylte med smolt som me smurde på spenane slik at dei ikkje skulle sprekke. Såleis gjekk dagane for ei 12 år gammal jente på slutten av krigen. Ysting vart det når me hadde samla nok surmjølk, men det var langt frå kvar dag.

Etter krigen selde me gamalost til folk som opparbeidde seg det me i dag vil kalle eit kundeforhold. Det var jo vanskeleg, mellom anna for byfolk, å skaffe seg skikkeleg mat, som til dømes gamalost. Me hadde nokre kjennskap borte i Oslo som ville ha slik ost; og ei av dei var frøken Borch. Ho kom opp på stølen ein gong me var der. Mor sat utanfor selet og skrelte poteter. Frøken Borch budde hjå «Knutsen-Peradn», altså hjå handelsmann Per Klingenberg Knutsen på Hermansverk. Mor sette fram ein rømmekopp til frøken Borch, slik gjestfri skikk var. Gjester skulle alltid ha noko å bite i.

«Sitter De ute?» spurde frøken Borch. «Ja, sa mor, det var so fint Vér i dag at eg kan sitte ute og skrelle poteter, for han Olemann kjem snart og skal ete». «Olemann» var far min, og dette var ein sundag. Så vart det mat, og så vart det handel med gamalost. Sidan kom det julegåve kvart år frå frøken Borch i mange år. Eg

fekk bøker, og det var alldeles storveges for meg rett etter krigen, kan du skjøne. Ei av dei hugsar eg heitte Sommer på setra, og eg tok godt vare på både den og dei andre bøkene.

Koparkjelen som me ysta i måtte skurast godt med oske og sand slik at eiret vart vekke. Viss det låg att eir i kjelen, gjekk den i osten som då vart såpass giftig at du kunne få magesjau når du åt han. Så var me redde for torevér. For å verne oss breidde me eit stort åkle over kjelen, for me hadde høyrt at torevéret gjekk etter kopar. I dag kan me le og seie at det hadde no kanskje vore betre då å hive kjelen ut or selet, men unge og truskuldige som me var, så trudde me at det var nok å breie over han eit åkle.

Kva slags metode me ysta etter, veit eg ikkje. Det var ingen som snakka om Sognametoden og Hardangermetoden i min omgangskrins. Ystinga var basert på tradisjon, og me lærde korleis det skulle gjerast ut frå den. Ostegryta skulle hetast sakte opp. Me hadde lært at det var feil med brå oppkok. Så måtte det rørast slik at massen vart jamn og fin. Når osten hadde trekt lenge nok, så auste me han opp i askane som stod i ein strokk på ei kluft, slik at osten fekk silt væta av seg. Det kunne gjerne stå slik til dagen etterpå.

Ei årsak til at stølinga heldt seg på Systrond til inn på 1950-talet var nok at bygda ikkje hadde meieri, berre eit mjølkeutsal. Folk kjøpte mjølka dei trong, enten der eller rundt om på gardane. På Magna sin stølsveg var det både offerplass og merkestein, Offerplassen heitte Gaosi fordi det var laga furer i steinen som likna ei gås, Budeiene la ofte blåbærlyng med bær på over Gaosi, eller dei kunne legge nokre molter der om dei hadde vore og plukka. Det vert fortalt at i tidlegare tider var det heller ikkje uvanleg å skvette litt fløyte eller rømme på Gaosi, eller dei la ein liten smørklatt som offer for å få god avling.

Merkesteinen heitte Haonkastein. Namnet heng saman med at når du kom dit med eit lass høy eller lauvkjerr frå slåtteteigane, vart det så bratt at dei stogga og sette brems på sleden slik at han ikkje kom på hesten bakfrå. Denne bremsen var det me kalla ei haonk. Det kunne vere ein jarnkjetting, ein fletta taum av vidje eller tjukke tau, Vitsen var at det bremsa slik at hesten og mannen hadde kommandoen over sleden og ikkje omvendt.

Om våren og sommaren var det fint å gå på stølen fordi det var lyst både tidleg om morgonen og seint om kvelden. Det var verre

«Dessa blankskurte kjelane står for meg som varemerket og grunnlaget for å laga god gamalost»

Då tok me ostane ut or askane, la never og blom opp på ostehylla før me sette ostane til mogning på det. Dermed fekk me god lufting rundt osten. Etter kvart som han vart hyvoksen, altså loden av sopp, gnei me det inn i osten, snudde han og la gjerne ny blom under. Blom er den same planten som også vert kalla bregne. Når me skulle sjekke om gamalosten var mogen, stakk me eit spuns ned i han i midten og tok opp litt av massen derifrå, Han mogna jo fyrst ute ved kanten og seinast i midten. Dette var ein fin måte å halde kontroll med mogninga på.

om hausten når du skulle opp att på stølen i mørke, og opp om morgonen i mørke for å mjølke. Eg var heldigvis ikkje mørkredd, men mange var det. Alt var jo mørkare før, for det var smått med elektrisk lys, og lommelykt var noko me berre hadde høyrt gjete. Trøysta var å ha kyrne nær innpå seg om natta. Det gav tryggleik, seier Magna.

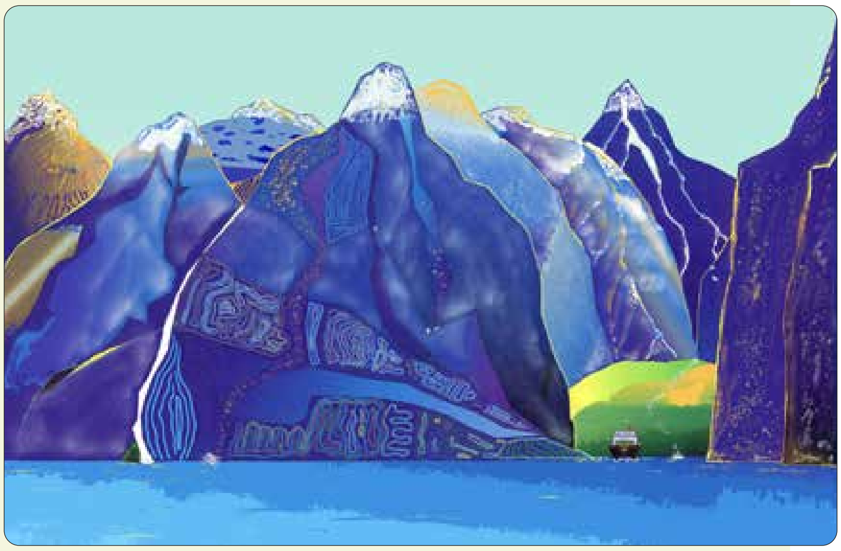
Magna Røysum, frå boka «Gamalost» av Kjerstin Risnes og Henning Rivedal.

Fotosal

I Inger Randi-butikken vert det sal av foto og fotoutstilling på laurdagen under Maria-markeringa og Gamalostfestivalen. Våre lokale fotografar Helge Grønningsæter, Thomas Morel, Arild Thingvoll og Kjell Vikestad vil syna fram og ha sal av sine bilete. Helge har både kunst- og landskapsbilete. Fotoa kan og bestillast.

Der er og høve til å kjøpa lokalhistorisk litteratur frå Vik, både bøker og Pridlao.
R. Johnsen Galleriet har ingen faste opningstider. Men det er berre å ta kontakt om du vil sjå nærare på bilda. Det er hyggjeleg for oss å vise fram bilda våre. Ingen kjøpeplikt! Ta kontakt med Helge Grønningsæter, mobil 918 85 878.

Nettsider: @johnsengalleriet; kav.smugmug.com, helgeg.smugmug.com, thomas morel photography og vikjakunst.no.



Refsdal kraftstasjon frå 1913

Kraftstasjonen i Refsdal frå 1913 er restaurert som kulturminne og er open for publikum søndag frå kl. 13 til kl. 17 under Gamalostfestivalen og Bringebærfestivalen. Begge dagar er det gratis inngang, men legg gjerne att nokre kroner i bøsse ved inngangen. Inne i stasjonsbygningen kan du sjå det originale maskineriet frå 1913 og mange gjenstandar med tilknyting til kraftproduksjon, bilete frå restaureringa og andre illustrasjonar. Uteanlegget som består av inntaksdam, deler av den opphavelege røyrgata og avlaupskanalen er lett tilgjengeleg i kort avstand frå bygningen. Difor kan ein her raskt få god oversikt over korleis det heile fungerer. Det er ikkje like lett i moderne kraftverk der mykje av anlegga er skjult og ikkje tilgjengeleg. Nytt difor høvet og ta ein tur til Refsdal desse dagane.

Utanom desse dagane kan du besøkja anlegget gratis på eiga hand. Du kan låna nøkkel på Turistinformasjonen eller på Blix hotell. Vil du ha med gaid vil dette kosta noko avhengig av tal personar og transport. Ta kontakt med Turistinformasjonen på Kristianhus for tilbod eller telefon 911 30 843, e-post: post@sylvringen.no

Sylvringen as

Sylvringen as arrangerer gaida turar for grupper til kulturelle attraksjonar i Vik og har dyktige gaidar som kan ta dykk med på ein innhaldsrik kortare eller lengre tur til attraksjonar som Fridtjovstatuen, middelalder-kyrkjene i Vik, gravhaugfelt, det verna området på Øyri, Refsdal kraftstasjon frå 1913, Tistel Gardsmuseum, Kristianhus Motormuseum samt prøvesmaking av gamalost og bringebærjuice ved Tine sin ostebar. Vi har dyktige gaidar som kan gi deg ei fin og interessant oppleving. Vi kan setja saman program og tidsplan etter gruppa sine ynskje og interesser, med eller utan inngangsbillettar der dette blir kravd. Prisen vil vera avhengig av tal personar i gruppa, tidsbruk og eventuell transport. Ta kontakt med Turistinformasjonen på Kristianhus for tilbod eller telefon 911 30 843, e-post post@sylvringen.no

› xl-bygg.no

Alt du trenger til ditt prosjekt

XL BYGG RØYRVIK BYGG & BETONG

Tlf. 57 69 65 60

med straum rasande flinke og slikt

HOLEN INSTALLASJON

Årøyvegen 14, 6856 Sogndal | tel: 57 67 75 00
post@holen-installasjon.no | www.holen-installasjon.no

VIKØrsta

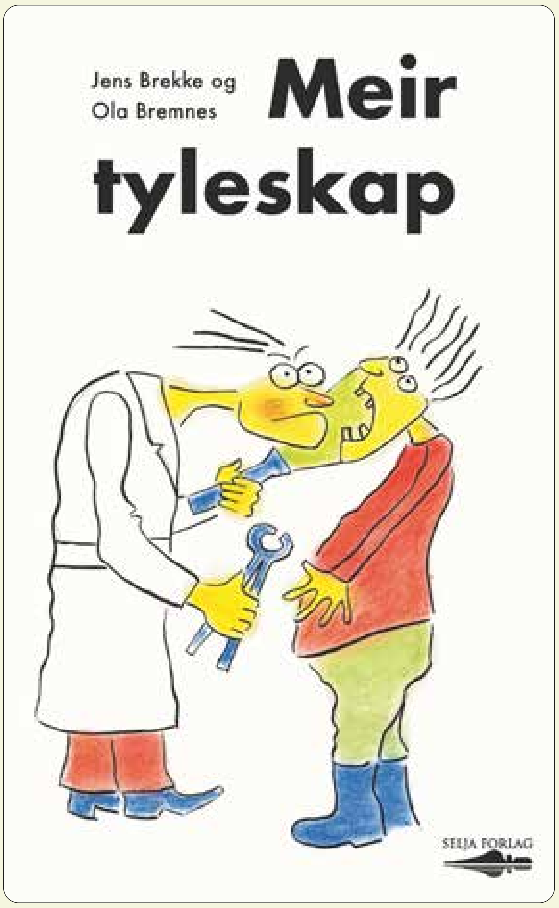
Vi skaper trygge samfunn med lokalproduserte sikkerheitsløysingar

Vik Ørsta AS er det største enkeltselskapet i Saferoad-konsernet i Norge med ca. 300 tilsette. Vi produserer og leverer produkt innanfor marknadsområda Rekkverk, Bergsikring, Lysmast, Design og Marina.

Bedrifta er lokalisert i Vik i Sogn og i Ørsta på Sunnmøre og har historie heilt tilbake frå 1947. Les meir om oss på www.vikorsta.no

a SAFEROAD® company

Bokslepp med MEIR TYLESKAP



Midt under Gamalostfestivalen 2022 vert det bokslepp på Jens Brekke si nye bok *Meir tyleskap* som kjem ut på Selja Forlag.

Jens Brekke er ein meister i å lytte og å sjå historier i det som hender rundt han og kvart år kjem han med nye utgåver av heftet *Illustrert tyleskap*, der han på breitt «sognamaol» fortel korte og lange stubbar. I denne boka er dei beste historiene frå dei ti siste årgangane (inkludert det som kjem til hausten), «omsette» til nynorsk. Mange av dei illustrerte av visesongar og forfattar Ola Bremnes.

Tone Merete Lillesvangstu er bokbadar og konferansier for arrangementet ved Vik Meieri laurdag 4. juni klokka 12. Her vert det gode historier, song og musikk. Etter programmet er det boksal og signering.

Printfarm.no

-ditt TRYKKERI i Sogn og Fjordane
post@printfarm.no - tlf. 57 66 23 60

TRYKT I NOREG NO - 4345

VISITTKORT - HEFTER - BØKER
EMBALLASJE - PLAKATAR M.M.

Miljøfyrtårn®

Båtdiesel, smøreolje, diesel
til landbruk og anlegg

Sogn Olje as

Tlf. 95 27 32 91

FRESVIK PRODUKT

gasta.no

CE

TEKNISK GODKJENNING TG 2135 SINTEF Certification

Skreddarsydde isolasjonspanel til kjølerom, fryserom og næringsbygg. 100% norsk.

Marknadsleiar på kjøle- og fryserom til butikk

- Kort monteringstid – lås i alle overgangar
- Kvalitet frå produksjon til ferdig montert

Diskutere prosjekt? Ring oss på 57 69 83 00

Fresvik Produkt | N-6896 Fresvik | Tlf. 57 69 83 00 | post@fresvik.no fresvik.no

HAGEBUTIKKEN

På Vangsnes og Vetløyri Senter

vangen elektriske a/s
AUTORISERT TELE- OG ELEKTROENTREPRENØR
www.vangen-elektriske.no

INGEN JOBB FOR LITEN, INGEN JOBB FOR STOR

Facebook

ByggTillit AS
- Taktekking
- Rehabilitering
- Nybygg/tilbygg
- Vedlikehold

Vi er her for å gjøre din hverdag lettere!
Ta kontakt for GRATIS befaring og spesifisert uforpliktende tilbud.
ByggTillit AS gjør jobben effektivt og til konkurransedyktig pris.

Vi ser frem til å høre fra deg!

Tlf. 902 08 686

GEIR EINAR FIMREITE 6893 VIK I SOGN

Under Gamalost-festivalen **20%** rabatt på bunadssølv

fjordsylv
6893 Vik i Sogn
post@fjordsylv.no Tlf.57695308

Optikar
Kjell Magne Talleraas
Avdeling Vik – Åpent onsdager kl. 10.00-16.30
Synsundersøkelse - Briller - Kontaktlinser
Timebestilling 920 94 145

Nummedal Gravferdsbyrå as

Telefon 57 69 57 55 – Mobil 91 88 57 70
E-post: post@nummedalen.no – Internett: www.nummedalen.no

TVEIT CAMPING
Vangsnesvegen 670 • 6894 Vangsnes
tlf.91141879 • post@tveitcamping.no
www.tveitcamping.no

MonicaSalongen
Kontakt oss på tlf. 57 69 59 44
Følg oss på Facebook og instagram, for tilbud og info
Monica og Janne

www.bringebaerfestival.no
Norsk Bringebærfestival
Vik 12.-14. august
2022
Barneleikar
Badestrand
Zipline
M/S Arnafjord
Båtkonvoi
Bringebær
Bakekonkurranse
Verdens leeeengste dessert
Bringebærprisen
Rått, Vått og Røft
Konsertar
Sang og musikk
«Bakerste Rad» Båtmotormuseum
Tivoli
Torgsal
Velkommen til Bringebærkommunen Vik

Bringebærfestivalen

I skrivande stund er det mykje som ikkje er klart når det gjeld aktivitetar og kva som skal skje under festivalen. Men opplegget blir mykje likt slik det har vore og slik det var sist i 2019. Norsk Bringebærfestival vart arrangert første gong i 2014 og er eit samarbeidsprosjekt mellom frukt – og bærmottaka i Vik kommune. Festivalen er ei markering av at Vik er den største bringebærkommunen i landet. Dei to siste åra har det vore vanskar med å få nok bærplukkarar frå Aust-Europa pga pandemien, men det er godt håp om at det vert lettare dette året.

Bringebærpris
På kvar festival vert det delt ut ein bringebærpris. I 2018 fekk Olav J. Bøtun frå Fresvik prisen. I 2019 vart det Sognabær som fekk prisen, og det vert spanande å sjå kven som får prisen i 2022. Det bli gjeve til personar som har gjort ein stor innsats for bringebærdyrkinga i kommunen.

Rått, vått og røft
I 2028 fekk ein eit nytt tilbod på festivalen. Det er ein konkurranse der bedrifter, venegjengar og familiar konkurrerer mot kvarandre i ei hinderløype med zipline og padling med SUP. Konkurransen føregår ved badestranda og stupetårnet i sentrum. Ziplina er frå stupetårnet og ned i vatnet, og det vert eit forfriskande bad på dei som har den etappen. Både i 2018 og 2019 vart Sognabær den råaste bedrifta. Arrangørane håper mange lag vil melda seg i 2022.

Verdas lengste bringebærdessert
Bringebær lagt i takrenner er måten ein klarer å setja verdsrekordar i bringebærdessertar. I 2018 kom ein opp i 70.8 m og i 2019 vart det ny rekord med 75.5 m. Etterpå vert desserten eten opp med vaniljesaus til.

Bakekonkurranse
Bringebærfestivalen har alltid bakekonkurranse med kaker som sjølvsagt må innehalda bringebær. Over 20 kaker vert vanlegvis leverte inn. Det vert konkurrert i tre klassar: barneklasse, vaksenklasse og nytenkjarklassen. Arrangørane vil få inn nye idear og det skal vera ei kake som folk flest kan baka. Hovuddommar har vore kakespesialist Oddny Hønsi Ringheim som driv nettsida www.kakemonsen.no Etterpå er det mogeleg å smaka kakene på Blix hotell.

Fotokonkurranse
I denne konkurransen får du tildelt ei og ei oppgåve som du får ei tilmålt tid til å levere bidrag til. Til saman 4 oppgåver. Det blir premiering i 2 klassar, Barn (opp til 15 år) og vaksne. Konkurransen startar Fredag 12. august kl.17:00 på Blix Hotell, der du får utdelt fyrste oppgåva, og tidsfrist for innlevering og mottak av neste oppgåve. Når alle oppgåvene

er gjennomførte vil juryen gå gjennom bidraga, og vinnarbilete blir kåra. Premieutdeling laurdag kl.1400.

Barneleikar
I 2022 vil det lagt opp til tilbod for barna. Kva aktivitetar det vil bli, er under planlegging. Tidlegare har det vore mogeleg å få ri på hest, ansiktmaling og anna. Det som er sikkert er at også barna skal få det kjekt på festivalen.

Torgsal
Som vanleg vil det bli standar der det vil bli høve til å kjøpa for det meste lokale produkt. Sjølvsagt kan ein kjøpa korger med bringebær, men også honning, bringebærgele, bringebærsaft og andre produkt laga av bringebær. Vikja vil tilby sine produkt, ein vil kunne kjøpa sjømat og husflidvarer. Her vil det bli høve for dei som lagar noko å by fram varene sine til festivalpublikummet.

Konsert
Vossarebels kjem att til Vik, dei var her i 2019. Dei skal halda konsert ved Kristianhus kl 2000. Seinare på kvelden vert det dans på Blix hotell med same gruppa.

Båtkonvoi, rib-turar
Me prøver å få til ein båtkonvoi, med MS Arnafjord i spissen. Turen vil gå frå Vik, via Vangsnes, Feios, Leikanger, Balestrand og attende til Vik. Me håper mange blir med i eigen båt, og heng seg på undervegs. Det blir og selt billettar for passasjerar på MS Arnafjord. Billettar kjøpast om bord. Veratterhald! Kontaktperson: Tore Røyrvik
I alle høve er det mogleg å få ta seg ein rib-tur på fjorden. Sjå annonse annan stad i avisa.

Øyrivandring
Sundag er det høve til å vera med lokalhistorikar Arne Inge Sæbø på ei vandring gjennom Vikøyri. Møt ved Kaikanten sundag kl 1130.

Oppdater deg ved å fylgja med på heimesida: www.bringebaerfestival.no.

Bringebær – *de beste sortene*

Bringebær er en god kilde til vitamin C, og har i tillegg et høyt innhold av kostfiber. Altså er det både sunt og deilig når du kan plukke egne bringebær i hagen, og det er svært enkelt å få til å dyrke bringebær.

Det beste er kanskje å plukke å spise solmodne bringebær rett fra planten, men det finnes vel ikke den dessert som får en ekstra spiss med noen ferske bringebær på! Tenk også på en flott bløtkake med store røde bringebær. Man får jo vann i munnen av mindre…!

Her er de noen av beste sortene for norske forhold:

Asker – er en middels tidlig sort, moden i siste halvdel av juli. Asker bringbær får små, lyserøde og runde bær. De har god smak som kan minne om villbringebær, men gir litt liten avling. Egner seg best til å spise ferskt. Asker er sterk mot sykdommer.

Glen Ample – er den bringbærsorten som blir mest brukt i profesjonell dyrking. Den har ikke torner, og har en kraftig og opprett vekst. Bærene er middels tidlig modne, lyserøde, store og med god syrlig smak. Det kommer mange bær på hver plante. Gode bær til sylting!

Preussen – gammel tysk bringbærsort som har middels store, men søte bær med mild og god smak. Gode dessertbær. Preussen gir middels god avling, og er modne fra siste halvdel av juli. Sorten er god i kystnære strøk.

Stiora – er en ny norsk sort med avlange, røde bær med meget god smak. Plantene gir god avling, og de har god vinter-herdighet. Moderat vekst, og modne i siste halvdel av juli. Godt egnet både til å ferskkonsum, og til sylting.

Veten – denne sorten var tidligere hovedsort i bringebærdyrking i Norge. Bærene er mørke, store og kjegleformede bær. Svært godt syltebær, og er modent fra midten av juli. Er nok litt lite vinterherdig.

Ønsker du deg en bringebærhekk i hagen, så finner du deg et sted som er lyst og får godt med sollys. Bringebær kan plantes i alle typer hagejord, og du planter dem med ca 50 cm avstand til neste plante. Sett en stokk i hver ende av bringebærhekken, strekk ståltråd eller tau i to høyder, 70 cm og 1,5 meter over bakken, og på begge sider av hekken. Da får de lange og tynne stenglene støtte når det blåser.

Gjødsle bringebærplanter tidlig vår med 1 neve helgjødsel til hver plante. Gjenta gjerne gjødslingen når plantene blomstrer i juni. På ettersommeren når du har plukket bærene, klipper du vekk de stenglene som har båret bær. Disse har en lysere og gråere farge enn de nye og friske skuddene som skal komme med nye bær neste år.

Tips: Små hvite mark er et vanlig problem i bringebær. De ligger inne i bringebæret når du tar dem av stilken. Om du ikke har så mange planter, kan det være lurt å plukke vekk de voksne billene som legger eggene på varme sommerdager i mai-juni, like før blomstring. Et annet tips er å legge et lokk over skålen du har plukket bærene i og sette dem kaldt.

Frå Hageland 28. juli 2019

Vikja
Lokal økologisk kvalitetsmat

Sunt med bringebær

Bringebærplanta kom til Norden for 300 år sidan.

Yngre og friskare viss du et bringebær

Ekspertar meiner at me held oss yngre og friskare ved å eta rikeleg med bær - og bringebær. Og det bør vera grunn nok til å stappa i seg så mange bringebær du orkar.

Beskyttar mot mikroorganismar

Dei søte bæri får sin fine blåraude farge frå fargestoffi antocyaniner, som og har ein beskyttande effekt mot mikroorganismar. Mange av antocyaninene har antioksidative eigenskaper, og verkar førebyggande mot både kreft og hjarte- og karsjukdomar. Dess modnare bæret er, dess fleire antocyaniner inneheld det.

Full av antioksidantar

Bringebær ligg i toppskiktet når det gjeld innhald av antioksidantar. Antioksidantar er viktig, fordi dei motverker celleskader frå frie radikalar. Og alle kroppen sine celler, organ og vevsvæsker må beskyttast mot skadeleg oksidasjon, melder Sosial- og helsedirektoratet. Bringebær, som og er rike på c-vitamin, magnesium og kalium, er også kjent for å regulera menstruasjonssyklusen og bekjempa virusinfeksjonar. Dessutan skal dei raude bæri vera vassdrivande og avførande og verka gunstig ved slanking.

Fleire fargar på bæri

Det var først på 1700-talet at bringebærplanta, som stammar fra Midt-Asia, kom til Norden. I Noreg skil me mellom hagebringebær og villbringebær. Villbringebær veks i skogen og er mindre, men har ein sterkare aroma enn hagebringebær. I Noreg er raude bringebær vanlegast, men det finst også bringebær som er svarte, gule, oransje og kvite.

Vangen Elektriske

Tlf. 56 52 36 66 www.vangen-elektriske.no

Kom i form – Få bort nokre kilo

Treningsavgift: 300 kr pr mnd
Familiar 250 kr pr person
Kortare periode etter avtale
Tilbod om instruksjon, opplegg

Dampen TRENING & TRIVSEL

Tlf. 908 81 355
400 66 467

E-post: gissinger1@hotmail.com • gmbendik@online.no

Din fagbutikk

når du treng varer, råd og rettleiing til opp-pussing eller nybygg.
Bruk tidi di rett. Lat oss gjera jobben slik du vil ha det.

Me kan hjelpa med: • legging av golvbelegg
• sliping og lakkering av golv • tapetsering, måling ute og inne

VIK FARGEHANDEL A/S

Nils Steinar Hove
Mobil 907 54 813 / Butikk 57 69 83 50
E-post: nils.steinar@vikfargehandel.no

Nordsjö Idé&Design

coop extra

Hordaland SA avd. Vik
Tlf: Coop Extra 576 98 913

coop byggmix

Hordaland SA avd. Vik
Tlf: Byggmix/sport 576 98 917

Bringebærprisen 2019

Bringebærprisen vert delt ut på vegne av Norsk Bringebærfestival og er stifta av næringslivet og frukt- og bærmottaka i kommunen. Prisen skal gå til enkeltpersonar, bedrifter eller organisasjonar som har gjort ein ekstraordinær innsats for bringebærproduksjonen og bringebærmiljøet i Vik kommune.

Prisvinnarane 2019 har opna nye marknader for bringebær ved å vera dei fyrste i landet til å sjå moglegheiter der andre såg problem og satsa på konsumbær i eit tid med sviktande omsetnad for norske industribringebær og pessimisme i produksjonen. Frå låg lønsemd og fare for innføring av kvotar, snudde oppstart av konsumbærproduksjon heilt om på situasjonen og gav framgang og optimisme. Med samarbeid og støtte frå Vik kommune og etter kvart Innovasjon Norge starta dei frå 2005 og utover med ein svært rask vekst i tal dekar bær under tunellplast, noko som er ein føresetnad for å produsera konsumbær i stort og stabilt volum. Andre har seinare komme etter. Prisvinnarane produserer og omset i dag om lag 91 tonn bringebær. I tillegg omset dei og bær frå andre produsentar. Mange har peika på denne utviklinga som eit eventyr. Det er mange ulike ting ein må vera god på i ein slik produksjon, prisvinnarane har utfylt kvarandre, har heile tida vore framoverlente og leita etter nye produksjonar, produksjonsmetodar og andre nyvinningar. Bringebærhonning, investering i moderne utstyr og sal av plasttunellar og anna landbruksutstyr gjennom Hagebutikken er døme på dette. Prisvinnarane har ein stor del av æra for at Vik har oppnådd den posisjonen me har som bringebærkommune nr 1 med ein totalproduksjon rundt 500 tonn tilsvarande over 20 % av produksjonen i landet.

Den store bærproduksjonen i kommunen krev mykje plukkehjelp og nesten 500 utanlandske plukkarar er sysselsette i sesongen. Ein relativt stor del av desse har etter kvart busett seg i kommunen, fått anna arbeid, starta bedrifter og bidrege betydeleg til å auka innbyggjartalet i dei rette aldersgruppene og slik vore med på å bremsa folketalsnedgangen. Dette er ein svært positiv bieffekt av produksjonen for Vik kommune.

Prisvinnarar 2019 er Sognabær AS stifta av Ola Hopperstad, Omar Vangsnes, Øystein Husabø og Kåre Jostein Sylvarnes. Øystein Husabø har seinare trekt seg ut, men dei tre andre er framleis med.

Gratulerer med prisen og lukke til vidare!

REIN TRIVSEL AS

er eit selskap som har spesialisert seg på reingjering av kontor, produksjons- lokale og private heimar.

Vår mål er nøyaktigheit, pålitelegheit og profesjonalitet.

Vi er her for å hjelpe deg – ikkje vent ring 482 39 256

Rein Trivsel AS
Vi vaskar for deg

E-post: post@reintrivsel.no
Nett: www.reintrivsel.no

HAGEBUTIKKEN
Tlf: 57697500 kontor@hagebutikken.no
www.hagebutikken.no

VOSS KOMMUNIKASJON
Tlf: 913 75 016 tommie@vossk.no
www.vossk.no

Velkommen til ein hyggeleg handel på Vetløyri senter

Mandag – fredag: 09.00 – 16.30
Laurdag: 10.00 – 14.00

Silvija`s blomster
Tlf: 47688888
blomst@vik-elektro.no

Huseby kjøkken
Vik I Sogn
Huseby
jes@sogn.no Tlf. 41 50 58 10

Vik Elektro & Interiør
Tlf: 47688888 post@vik-elektro.no
www.vik-elektroogintinterior.no

Frå konserten i 2018 under kyrkjemusikkfestivalen, med profesjonelle engelske songarar som stiller opp utan ei krone i støtte frå korkje stat eller kommune.

Hove kyrkjemusikkfestival 2022

13.- 16. august

Etter to års koronapause er Hove kyrkjemusikkfestival i rute att. Drivkrafti bak festivalen er vår tidlegare organist/kantor James Reed. Han var organisten vår her i Vik kommune for rundt 10 år sidan. Han la sin elsk på Hove-kyrkja og det vesle kisteorgelet der. Sjølv om han vaks opp med store engelske katedralar i London, med ruvande kyrkjeorgel, så vart dette "smykkeskrinet" vårt på Hove så spesielt for James at han har drege med seg profesjonelle engelske songarar hit, fleire gonger og gjennom fleire år. Songarane er stort sett heimehøyrande i London. Kvaliteten på konsertane har vore svært høg. For dei engelske songarane har dette vore eit møte med grannelandet på andre sida av Nordsjøen, eit møte med fjordar, brear og fjell. Mange av songarane har vore med hit fleire gonger. Koret ber namnet NeoCantus.

I skrivande stund (april) er det ynskjeleg å få til konsertar i andre kyrkjer i Vik Kommune i samband med denne Kyrkjemusikkfestivalen. Dette kjem me attende til. Sjå lysingar seinare.

Kvar kveld kl 21 vert det korte kveldskonsertar i Hovekyrkja med levande ljos, kveldsbøn, roleg musikk, korte Bibeltekstar og fellessalmar. Det er ynskjeleg at publikum kjem i god tid så det vert rom for ei still stund i kveldsstemning. Laurdag 13. august kl 12 er det lunsjkonsert i Hovekyrkja med mezzosopran Barbara Kilpatrick og Susan Cruddas. Då er det musikk av Bach, Händel, Mozart, Vaughan Williams og Elgar.

Kvar ettermiddag kl. 17 mellom den 14. -17. august arbeider me med å få til konsertar i dei andre kyrkjene i kommunen.

James Reed og Jens Brekke

FOLIETEC
www.folietec.no
Skilt gruppen
3M Endorsed Installer

petal skreddersydde metallfasader

Kjærleik til frukt og bær
SIDAN 1907
Lerum
- frå Sogn

Attraksjonane i Vik

Hopperstad stavkyrkje
Stavkyrkja er frå 1130. Open frå mai til september med guiding.

Hove steinkyrkje
Steinkyrkja er frå ca 1170. Open frå midt i juni til midt i august. Guiding. Kan bestilla vising der utanom skuleferien.

Moahaugane
Ni gravhaugar på terrassekant på Hove. Gangveg forbi. Infotavle.

Fridtjovstatuen
22 m høg statue på Vangsnes av sagnhelten Fridtjov den frøkne. Gåve frå keisar Wilhelm II i 1913. Infotavle. Fin park rundt.

Vikøyri
Gamal strandsitjarstad, tettbygd område i sentrum mellom elvane. Skilta kulturløype. Kan bestilla guiding på Turistkontoret. Er laga hefte om Vikøyri.

Kristianhus Motormuseum
På Vikøyri ved utløpet av elvi Vikja. Noregs største samling av gamle båtmotorar. Også nokre båtar og utstyr.

Gamalt kraftverk i Refsdal
Viks fyrste kraftverk frå 1913 er restaurert. Ope for synfaring og orientering under festivalane. 10 km frå sentrum til Refsdal.

Tistel gardsmuseum
Garden Tistel ligg 6 km frå sentrum i retning Voss. Der er det gardsbruk, campingplass og fleire gamle bygningar. Inne i dei gamle husa er det gardsmuseum, med mange gamle gjenstandar. Ta kontakt for omvising, tlf. 95 23 09 25.

Finden, Finnabotnen, Strendene
Veglause grender vest for Vik og Arnafjorden. Høve til overnatting og servering. Rutebåt måndag, onsdag og fredag. Mange fråflytta grender mellom Nese og Ortnevik. Gangveg mellom grendene.

Skredstova
Bygg med minnetavle og informasjon om rasulukka på Nese i 1811 som kravde 45 menneskeliv. 27 km frå Vik.

Kulturløype Feios
Start i Osen med info om fleire kulturminne som bl.a. Hjelsengstova, skulehuset på Helleland, smia på Brennene og meir. 19 km frå Vik.

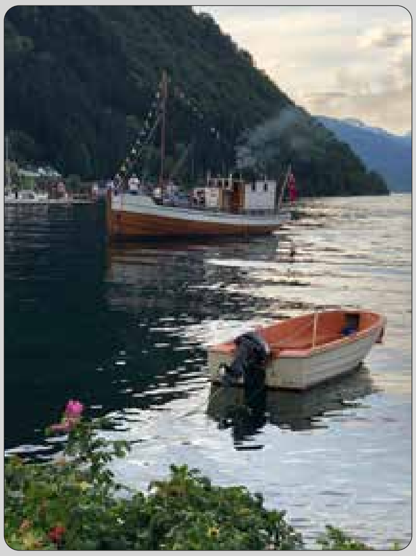
Mensen Ernst
I Fresvik er det minnestein over den største langdistanseløparen til alle tider, Mons Monsen Øyri frå Fresvik. 35 km frå Vik.

Agentbåten «MS Arnafjord»
Båten har i vinter lege i Sagvåg på Stord for vedlikehald av skrog og motor.

«Agenten» kjem attende til Sogn i mai, og er då klar for turar på Sognefjorden att.

4.-7. august skal båten delta på festivalen «Fjordsteam» i Bergen.

Er det ynskje om tur på fjorden med ein lokal veteranbåt frå 1937, ta kontakt med Morten Røyrvik på telefon 916 13 271 for tinging.



Heimekampar 4. divisjon menn

16. mai Vik-Fjøra
28. mai Vik-Jølster
4. juni Vik-Måløy
18. juni Vik-Høyang
13. august Vik-Eid
28. august Vik-Førde 2
10. september Vik-Bremanger
1. oktober Vik-Stryn
15. oktober Vik-Sogndal 2

Open hage

Invitasjon til kultur- og hageopplevingar i Djuvik nedanfor «Hugin og Munin» porten!

Norsk Hagelag oppmodar kvart år hagedyrkarar til ein dag om sommaren å vise fram hagane sine, dele erfaringar og inspirere kvarandre. Spesielt i år er at dagen at skal være eit krafttak i markeringa av det offisielle året for frivillege innsatsar, «frivillighetsåret». Det er opp til hagelaga og kvar og ein å ta initiativ.

Det er såleis i denne ånda at eg som kultur -og hagedyrkar i Djuvik inviterer saman med mannen min, Anup, til hagevandring med kulturopplevingar. Som mange har lagt merke til på vegen midtvegs mellom Vik og Vangsnes, har vi dei siste åra utvikla ein kunstnarleg og personleg hage ned mot fjorden. Vårt ønske var å byggje vidare på det grøne som alt var der, dyrke fram plantar og skape ein levande og "større" oase i landskapet.

Plassen var ein gong ein flik av fødestaden til morfar, Johannes Djupvik, der familien min vitja besteforeldra mine sommarstid. Her finst også Djuvikoksen, det gamle landemerket ved fjorden. Kanskje til og med nokre vil våge å ta eit sprang over på den fleire hundreårige oksen.

Vi som ikkje er bufaste, men likevel har nære band til bygda og oppheld oss fleire av årets månader her, er det alltid hyggeleg å vende tilbake. «Det er eit sikkert vårteikn å sjå dykk attende i Vik» var blant velkomstorda vi også denne våren vart helst med!

Etter pandemien gjer det ekstra godt å kunne opne opp til særskilde opplevingar i eit landskap av plantar og kunstnarlege innslag frå Anup av stein, samt symbol felles for vår eigen og andre kulturar. Dyrking av blomar var ei verkeleg positiv kraft gjennom pandemien. Vi nytta tida også til å skape noko nytt, og knytte saman planteverda med vår indre verd.

Omvisinga vil også kunne by på ei stund i det spesielle veksthuset for både planter og skapande verksemd i vidaste forstand. Det kan vonleg inspirere til kreativitet og å oppleve indre ro - kort og godt til å sjå harmonien som bind frukttrea - som var der- vekstane, symbola og dei universelle elementa saman i ein heilskap. Også gjenstandar frå forskjellige land og kulturar der vi har budd, kan opplevast under vandringa i hagens slyngande landskap. Hagen har nok fortsatt utviklingpotensial - kanskje vert ein hage aldri ferdig?

Skrifteleg påmelding til kultur- og hageopplevingar.
Vi ser fram til å ønske velkommen til Vangsnesvegen 522, laurdag 10. juni med opp til ca 12-15 personar om gongen, frå kl.12-14 og frå kl.17-19, med skriftleg påmelding til ragnebirtelund@gmail.com eller påmelding på oppslag på Vikjatunet og på Turistinformasjonen. Opplegget vil evt. gjentakast fredag 17. og laurdag 18. juni. I tilfelle dårleg vér, vert det gitt beskjed om endring. Vi kan også vurdere å ta i mot mindre grupper på andre datoar utover sommaren om nokon skulle ønske det!

Med ønske om god sommar med gilde hageopplevingar frå Ragne Birte Lund

****

PS. Det er mange hageinteresserte i området og det er gode vekstforhold, men det er ikkje noko lokalt hagelag for Vik som til dømes i Sogndal og Luster. Eg håper nokon kan verte inspirert til å ta initiativ i dette «frivillighetsåret».

Fres festival 28.–30. juli

Festivalen i Fresvik er tilbake, helgi 28.-30. juli er det fullt fres i Fresvik. Sjå på nettsida til festivalen: www.fresn.no og meld deg på.

Artistar som er klare er Kjartan Lauritsen, Hedda Mae, Valkyrien Allstars, Sløtface, Bendik, Torgeir Waldemar.

fres 22

MONTAL
Bygg og anleggsarbeid med Montal

SBM
SBM as (tidlegare Sogn Bygg og Montasje as) leverer totalentreprisar, delentreprisar, prosjektering, materialar og utføring innanfor stål- og næringsbygg, fasadar og betongarbeid.

Planar om hus eller hytte i Vik kommune?

Her er ein kortfatta oversikt over tomtetilbodet som finst i Vik kommune. I gjeldande kommuneplan for tidsrommet 2013-24 er det vist byggeområde for bustader og hytter i alle bygder i Vik kommune. For utfyllande informasjon og kart. Plandokumenta er tilgjengelege på heimesida til Vik Kommune.

Som hovudregel er det sett krav til reguleringsplan for dei viste områda før bygging kan starta.

Tomtefelt for bustader kan regulerast av kommunen, eller av private eigarar. Hytteområde må regulerast av eigarar eller andre interessentar, og er ikkje rekna for ei kommunal oppgåve.

Her kjem ei oversikt over område med godkjent reguleringsplan, der det er eller vil bli byggeklare tomter i nær framtid.

Regulerte område for bustader

- Indrefjorden i Arnafjord. Fjordnære tomter for bustad/hytte i området Hagen og Åsberget.
- Odlane, Framfjorden. Eit fåtal tomter i eldre kommunalt bustadfelt.
- Hovsviki mellom Liktvorane og Vikøyri. 3 tomter for bustad/fritidsbustad.
- Tenål i Vik. Planvedtak 2017. 13 Byggeklare tomter i kommunalt felt.
- Tråna, Vangsnes. 8 Byggeklare utsiktstomter i kommunalt felt .
- Rinde, Feios. Eldre kommunalt tomtefelt med eit fåtal tomter att.
- Rinde hytte og bustad, ny reguleringsplan opnar for kombinert føremål bustad/fritidsbustad.
- Grundeland, Fresvik sentrum. 2-3 byggeklare tomter.

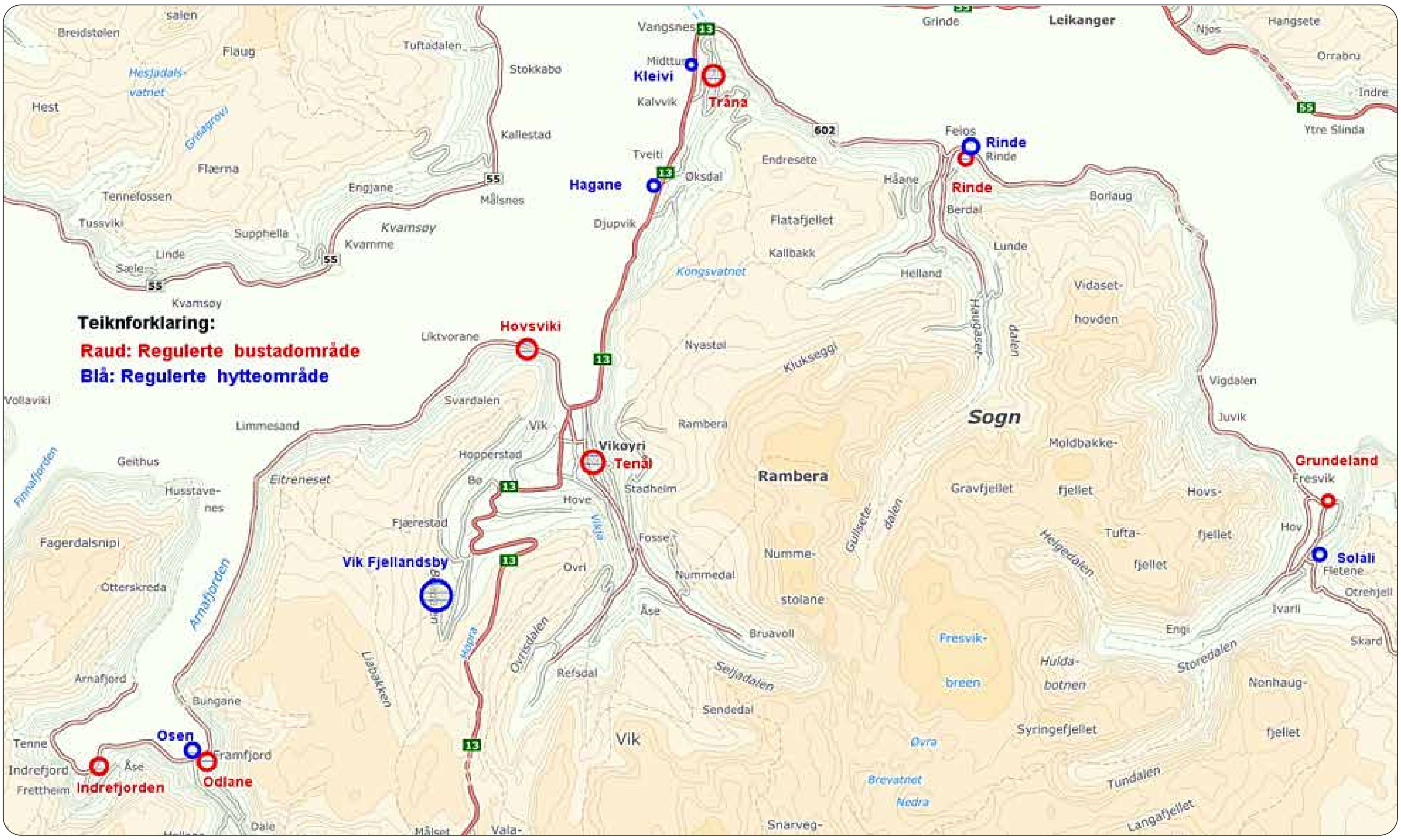
I tillegg til regulerte tomtefelt for bustader i oppstillinga over, er det sett av område i Vik sentrumsområde for meir konsentrert utbygging i form av rekkehus, lågblokker og liknande.
Det er prosjekt i gang for utbygging på to slike område:

- Øenmarki, byggesteg 1 er utført, planlegging av byggesteg 2 er på gang.
- Sæbøjordet (reguleringsplan vedteken 2016).

Regulerte område for hytter/fritidshus

- Indrefjorden. Fjordnære tomter for bustad/hytte i området Hagen og Åsberget.
- Osen i Framfjorden. Tomter i strandsona ved elveosen.
- Vik Fjellandsby i Nyastøllii øvst i Bøadalen. Nær fjellet og Vik Skisenter.
- Hagane mellom Djuvik og Tveiti. Tomter i strandsona.
- Kleivi, Vangsnes. Strandtomter/rorbuer ca 0,8 km sør for ferjekaien.
- Rinde hytteområde, Feios. Ny reguleringsplan opnar for kombiner formål: bustad/fritidsbustad i strandsona.
- Solali hytter i Fresvik.
- Øyri i Fresvik. Naust/hytter ved fjorden.

Turid K. Brekke/Ottar Wiik



Kartutsnitt. Regulerte område for nye bustader og hytter i Vik kommune pr 2017.

FOSSE
Maskin & transport AS
6893 Vik i Sogn
post@fossemaskin.no
Tlf. 975 02 809 - 907 55 185

Fosse Maskin og Transport AS er din lokale entreprenør.

Me utfører det meste av tenester innan bransjen, og leverer sand, singel, pukk og stein frå eige steinbrot, etter ynskje frå kunden.

Ta kontakt!

Bilverkstad 0-7,5t
Eu-kontroll
Bilskadeavdeling
Dekksenter
Dekkhotell

RING 53 40 32 00 ELLER BESTILL TIME DIREKTE PÅ CARFIX.NO

Original-service
• Alle bilmerke
• Alle el-bilar

Du held på nybil-garantien og får bransjens beste servicegarantiar!

CARFIX VIK - tlf. 57 62 30 00
Vikøyri Sentrumsgata 2
E-post: vik@carfix.no - carfix.no/vik
CARFIX

Godkjent bilverkstad / Dekkforhandlar

Me utfører service, PKK, feilsøking og reparasjonar på lette køyretøy!
12 mnd. veghjelp er inkludert i servicen.

TISTELS AUTO AS
Limmesand - 6893 Vik i Sogn
Telefon: 57 69 77 99

MECA
CAR SERVICE

HALSET
ENTREPRENØRSERVICE AS
6893 VIK I SOGN
NATURSTEIN GRAVING TRANSPORT
TLF. 41 61 18 82 - 90 91 26 21

VIKØREN
Arkitektfirma Jon Vikøren as
6893 Vik i Sogn Tlf. 57 69 89 50 www.arkjv.no
post@arkjv.no
Godkjent for ansvarsrett
Kvalitet Kompetanse Kreativitet

Bli med på fiskesommer
En gratis fiskedag for alle barn

• Instruksjon fra erfarene instruktører
• Fine premier til alle barn
• Ingen forhåndspåmelding
• Husk redningsvest!

Dato: Laurdag 23. juli
Tid: kl. 12-14,
Sted: Kaien på Nese i Arnafjorden
Arrangør: Vik Jakt og fiskelag
Tlf: 917 05 988

Norges Jeger- og Fiskerforbund
SØLVKROKEN

Vi sees!

Med skybasert rekneskap får du tid til overs
- tid du kan bruke på det du vil

Accountor Sogn
Tlf: 57 69 58 96 | e-post: sogn@accountor.no
accountor

HIGHSOFT

Blomster til alle høve!
– Spør oss!
Hageland
Syrstrand Gartneri a.s
Leikanger - Tlf 57 65 19 10

VELKOMEN TIL 60 SPREKE BUTIKKAR

AMFI SOGNINGEN | 10-19 (18) | amfi.no/sogningen

www.vik-jfl.no

Lakseelva Vikja – ei av Norges beste –

Sesong: 15. juni-15. september

VIK 19 76 JAKT- OG FISKELAG

Fiskekort bestillast hjå: Gamle Trevaren, tlf. +47 901 08 631/917 05 988 – morten@vik-jfl.no

Geithus VVS as

6863 Vik i Sogn

E-post: post@geithus.no • Mob.: 950 41 606

VIK REKNESKAP AS

AUTORISERT REKNESKAPSFØRARSELSKAP

Postboks 84, 6891 Vik i Sogn

FRISØRSTOVA

Opningstider: Måndag - fredag 09.00-16.00. Laurdag 10.00-14.00.

Frisør og dameklede.

Telefon 57 69 54 53

Bech arkitekter

909 20 966

Vik ITP

Vik IT-Partnar AS

Lokal samarbeidspartnar og støttespelar.

Vik Apotek

OPNINGSTIDER:

Mandag-fredag 08.45-16:15

Torsdag: 09:30-16:30

Laurdag 10:00-13:00

VIK APOTEK

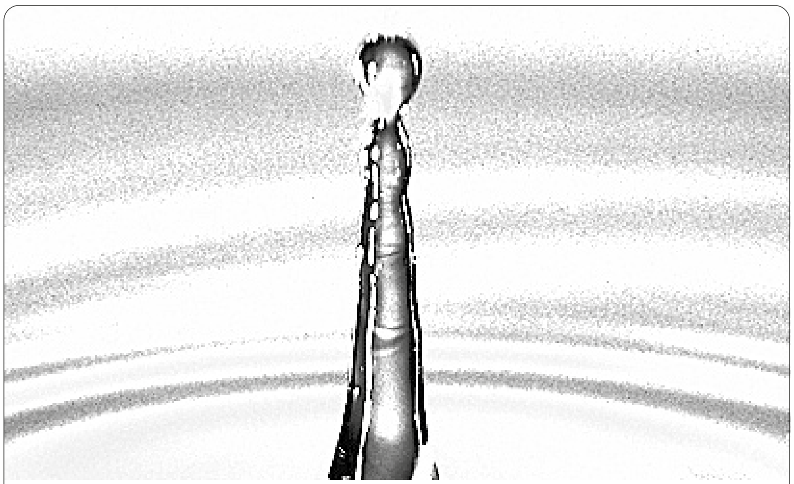
Røysavegen 2, Vikjatunet

6893 Vik i Sogn

Tlf. 57 69 83 83

E-post: vik@dittapotek.no

ditt apotek — tettere på



Statkraft

Vedlikehaldsgruppa
Vikfalli
6893 Vik i Sogn

Telefon Vikfalli - 480 24 961

STOKKEBØ MASKIN AS
TLF 57 69 50 55

MASKINENTREPRENØR:
Stokkebø Maskin AS driv bla. med:

- Brøyting
- Vegvedlikehald
- Boring/sprenging
- Dyrking
- Vegbygging
- Tomter
- Massetransport
- Salg av stein, singel, pukk og grus.

Kundane scorar Vekselbanken som beste bank femte året på rad i ei kundeundersøking for Eika Alliansen

Jonny Nordøy som er bedriftsrådgjevar og ekspert på kunderelasjonsmålingar i Kantar Norge uttalar fylgjande om resultata i årets kundeundersøking:
For femte året på rad topper Vekselbanken listen med de mest fornøyde og lojale kundene i Eika Alliansen. Banken leverer på særdeles høyt nivå over tid, og det viser at banken klarer å utvikle og endre seg i takt med kundenes forventninger. Vi har jo ikke tall på alle banker i Norge, men det er ikke usannsynlig at Vekselbanken har Norges mest fornøyde bankkunder, sier Jonny Nordøy, bedriftsrådgiver og ekspert på kunderelasjonsutvikling i Kantar. Banken har flinke folk som yter god personlig service og nyter høy tillit som rådgivere for sine kunder.

Me er takksame for dei gode tilbakemeldingane! Saman med kundane våre skal me halde fram med å utvikle oss vidare, og vera ein god medspelar i alle livsfasar.

Søkjer du gode råd og løysingar på dine forsikrings- eller bank behov kontakt oss på telefon 56 52 35 00, ta ein tur innom banken på Voss eller send ein e-post til post@vekselbanken.no

Solfrid Dagestad Midttun, avd.leiar Personmarknad
Leidulv Finden, Leiar Forsikring og Forsikringsansvarleg

Vekselbanken
– ein god medspelar –

Ein alliansebank i eika.

FISKEUTSTYR · BÅTUTSTYR BÅTUTLEIGE

- Fiskeutstyr til elv, fjord og fjell
- Båtutstyr
- Båtutleige
- Utleige av Sub
- Utleige av fiskeutstyr
- Fiskekort for Vikja og Vikafjellet
- Service/diagnose på båtmotorar
- Utleige av hengar

Gamle Trevaren fiske og båtutleige AS
Vetleøyri 2, Vik i Sogn
gamletrevaren.no
Epost: post@gamletrevaren.no
Tlf.: +47 917 05 988 / +47 901 08 631

RIB turar

med dagleg avgang
frå Kristianhus i høgsesong

Private turar på førespurnad

For meir info om våre turar,
booking og prisar sjekk:
www.vikadventure.no

VIK ADVENTURE

Epost: booking@vikadventure.no
Tlf.: +47 901 08 631
Gamle Trevaren fiske og båtutleige AS

SOGNE FJORD KIROPRAKTIKK

Vårt mål er å redusere smerter, fremje helse og auke livskvalitet.

Lokalt tilbod i Vik, Balestrand og Leikanger:
- **Kiropraktikk**
- **Individuell trening**
- **Råd og rettleiing**

Ta kontakt:
sognefjordkiropraktikk.no
post@sognefjordkiropraktikk.no
45 87 08 82

Me hjelper deg gjerne!

Mensen Ernst Minneløp 2022!

Laurdag 25. juni kan du vera med å oppleve sol, sommar, og ekstremt god stemning under Mensen Ernst Minneløp i Fresvik! Me satsar på deltakar-rekord (169) og tidenes arrangement! Her er mosjonsløpet tilrettelagt for absolutt alle, uavhengig av alder og form. Vel distansen som passar best for deg; **1,5 km, 3,5 km, 6,5 km** eller **12 km.** Me har også barneløp og rullestolløp på programmet (400m). Dersom det er stor nok interesse, har me også planar om stafett, med 4 personar på kvart lag. Samtlege distansar, samt stafett startar samtidig i ein stor fellesstart.

Flotte medalje til alle som fullfører! Kiosksal mm.

For påmelding eller meir informasjon, besøk **www.mensenernst.org**, eller Mensen Ernst minneløp på Facebook.

Mvh IL Modig

SYNSHOVDEN OPP

HEIL OG HALV

www.synshovdenopp.no

21. mai

MOTBAKKELØP og TRIMTUR
for heile familien med klassekonkurranse

Mål heil og halv

- **Start trimmarar utan tid frå kl. 12.00. Mål på Gunnarsete.**
- **Fellesstart konkurranseklasse kl. 13.00 med TO løyper, heil og halv.**
- **Klassekonkurranse til Gunnarsete**
- **Premieutdeling på Vik Stadion ca. kl. 15.30**
- **Open kiosk og aktivitetar for born på Vik Stadion**
- **Natursti for borna med spørsmål og premiar**

Start på Vik Stadion 13 m.o.h. stigning til 443 m.o.h. Gunnarsete 2,8 km eller 790 m.o.h. Synshovden og til mål 10,5 km. Mål på Gunnarsete for begge løyper.

HIGHSOFT LINNBAD

Påmelding: synshovdenopp.no/ deltaker.no
Påmeldingsfrist konkurranseklasse: 19. mai, etterpåmelding fram til kl. 12. løpsdagen.
Utdeling av startnummer: ved start
Trimklasse: Påmelding og betaling ved start
Startkontingent/lisens
- Kr 50 pr. deltakar utan tidtaking
- Kr 300, under 18 år kr 200 konkurranse
- Tillegg for lisens i konkurranseklasse
- Etterpåmelding + 100 kr i konkurranseklasse

God premiering!
- Deltakarpremie til alle
- Pengepremiar til dei tre beste damene og mennene, 1.500 kr, 1.000 kr og 500 kr i LENGSTE LØYPA
- Premiar til dei tre beste i kvar klasse
- Gåvepremiar trekt på startnummer

Arrangør: Friidrettsgruppa, tlf.nr. 975 69 488

Hovudsponsoarar HIGHSOFT Sognekraft Sogn Sparebank Statkraft

VIKJASTEMNE

5. juni 2022 Kl. 12.00

FRIIDRETTSSTEMNE
G/J Rekrutt 6-9 år: 60m, lengde, liten ball
G/J 10-12 år: 60m, lengde, liten ball, 600m
G/J 13-14 år: 60m, lengde, høgde, kule, 600m
G/J 15 år-19 år: 100m, lengde, høgde, kule, 1500m

PÅMELDING innan 2. juni på «Min idrett»
Startkontingent:
100 kr pr. øving
Etterpåmelding til dobbel kontingent, men ingen påmelding arrangementsdagen.
Betal til bankkonto: 3800 30 29732

PREMIERING
Deltakarpremie til alle rekruttar
1/3 premiering for andre øvingar
Kiosksal

Sjå meir info.på www.vikil.no/friidrett
Kontaktperson: Ragnhild Fjærestad, tlf. 97569488/rf@sogneprodukt.no

HIGHSOFT Sognekraft Sogn Sparebank Statkraft