

## Mastra er og skal være en klubb for alle.



### Hva skjer?

Aktivitetstilbud i høstferien 7. -11. oktober.

Åpen hall 4. okt. / 1. nov. / 6. des.

Fotballavslutning 6-9 år 19. nov.

Fotballavslutning 10-12 år 20. nov

Julebingo 21. desember

**Følg med på Mastra sine nettsider, Facebook og Instagram.**

### Idrettsglede for alle

Mastra Idrettslag deltok under Stavanger Pride Parade 2019.

Vi mener at idrett skal være for alle og vi har nulltoleranse for diskriminering og hets.



#### Kvalitetsklubb nivå 1

Målet er å stimulere til god klubbutvikling som vil forsterke helheten. Godt strukturerte klubber tiltrekker seg frivillige og gir grobunn for sunn barne- og ungdomsidrett.



**Sjøberg**  
FERIE

Opplev oss i maritime omgivelser på

- KURS OG KONFERANSE
- TEAMBUILDING
- SELSKAP/CATERING
- LEILIGHETER/ROM

Sjøberg

Tlf: 51 72 00 90 / 90 04 61 18

Sjøberg



Mastra Turn har startet opp med GymX timer i Rennesøyhallen. GymX er Norges Gymnastikk- og Turnforbund sitt konsept for voksentrening. Mastra sine GYM-X timer passer for ungdom, voksne og godt voksne. Timene inneholder kondisjonstrening, styrketrening og uttøying.

Grunnen til at vi starter opp tilbudet er at vi ønsker å aktivisere foreldre som venter på barna mens de er på trening, og samtidig gi et treningstilbud til de andre voksne i kommunen. Mastra Turn bruker Rennesøyhallen til turntrening på onsdager fra kl. 17-20. Ved å bruke et lite areal av hallen til GymX timer håper vi at vi kan bidra til at helse, trening, sosialt felleskap og aktivitet blir en del av hverdagen for enda flere på Rennesøy! GymX treningen vil altså gå samtidig som turntrening for barn, også i regi av Mastra IL. Instruktører for GymX blir Marianne Nuland og Sarah Leza Raustein. Begge to er erfarne trenere som har hatt masse kurs og er sertifiserte som Trener 1 hos NGTF.

## Aktivitetstilbud i høstferien

I skolens høstferie og vinterferie organiserer Mastra IL et aktivitetstilbud for barn i alderen 6-14 år. Vi legger opp til varierte og allsidige dager med fokus på motorikk, lek og moro i Rennesøyhallen. Påmelding innen 30. september 2019 via [post@mastra-il.no](mailto:post@mastra-il.no)

Dato: Mandag 07.10.2019 – Fredag 11.10.2019, fra kl. 08.00 til kl. 16.00

Pris: kr 250 pr dag / kr 1000 for hele uken.

## MASTRA IDRETTSLAG

### STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

Bli Grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 970346058» til 60000







## Tine fotballskole 2019

Tine fotballskole gikk av stabelen helgen 23.-26. august i strålende vær og supre forhold på Mosterøy Stadion. Rundt 115 barn deltok og hadde kjekke dager. Det kjekkeste for mange var nok besøket fra Viking spiller Tommy Høyland. Tommy tok seg veldig god tid og signerte baller og annet utstyr til alle som spurte. Tusen takk til Tommy og Viking FK for at han kunne stille opp og være til inspirasjon for så mange fotballglade jenter og gutter.



Engasjerte trenere fra A-laget og juniorlaget, samt foreldre som hjalp lag eller gjorde dugnadsarbeid bidro alle til at dette ble en super helg. Takk for god innsats til alle som var med på banen, på kjøkken, i bua, delte ut utstyr, bakte kaker eller var heiagjeng.

## Mastra supporter t-skjorte

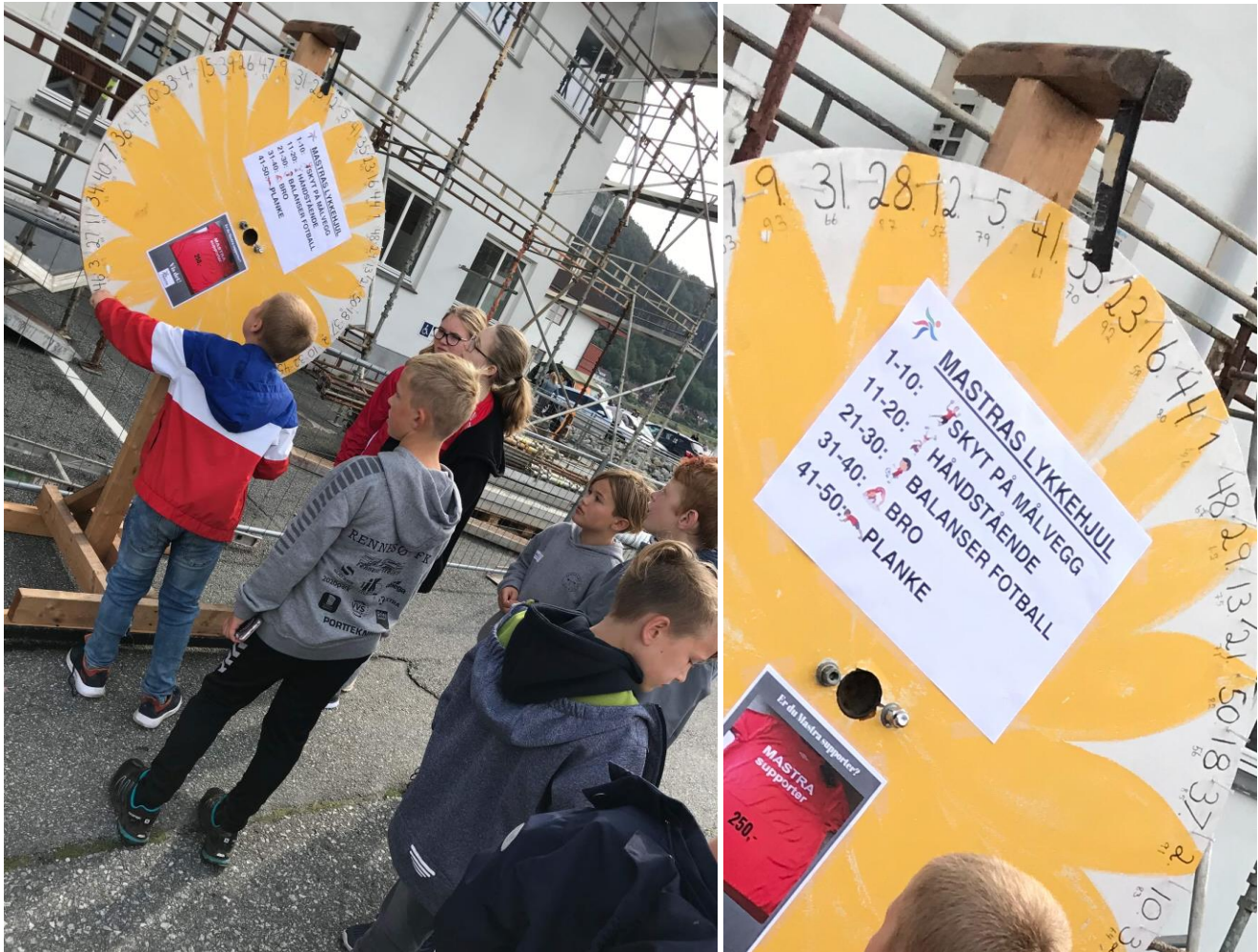
Vi har fått trykket opp et lite opplag med t-skjorter med Mastra Supporter på ryggen. Foran er det Mastra Logo. Dette er en teknisk t-skjorte som er av god kvalitet og kan brukes til nær sagt alt. Dersom noen ønsker seg en slik er det mulig å få tak i klubbhuset på dagtid eller ved avtale med daglig leder. Send epost til [post@mastra-il.no](mailto:post@mastra-il.no). Prisen er 250,-.



## Rennesøydagen

Rennesøydagen ble en flott og vellykket dag i Vikevåg. Turnen, fotballen og håndballen stilte med lykkehjul, hvor alle kunne vinne ved å utføre noe fra de tre forskjellige idrettsgrenene.

Våre dyktige turntrenere hadde aktiviteter på matte, som å stå i bro, planke og stå på hendene. Håndballen stilte med håndballmål, og hadde skudd på en målvegg, mens fotballen hadde aktiviteten «balansere med fotball». Fotballbingen var med i år også. Den slår som alltid godt an og skaper liv og røre.



## Håndballen

Endelig har håndballsesongen startet, og vi begynner å bli en god gjeng i 2019-2020. Det har vært litt utfordringer med at Mastrahallen har vært under renovering, men gode løsninger og tålmodige trenere har gjort at oppstarten har gått knirkefritt. Nå er Mastrahallen klar, spillerne er klar og resultatet har blitt veldig bra. De første hjemmekampene går allerede om en måned.

I år prøver vi å starte en egen Minihåndballgruppe for både jenter og gutter, som trenes av Nora Nilsen. Foreløpig har vi ikke vært så mange på treningene, men om det kommer nok spillere så skal disse trene tirsdager i Mastrahallen fra 17.00-18.00.

J/8 – J/9 er en god gruppe på 15 spillere som trener mandager fra 18.00-19.00 i Mastrahallen, det er super innsats, håndballglede og lagspill.

G9/G10 er en gruppe på ca. 12 spillere, og er det eneste guttelaget vi har i Mastra. De trener to ganger i uken,



tirsdager 18.00-19.00 i Mastrahallen og fredager 16.30-18.00 i Rennesøyhallen.

J11 er en stor gruppe på ca. 20 spillere, og for at alle skal få delta har vi to lag som spiller på dette trinnet. Jentene trener onsdager 17.30-19.00 i Mastrahallen og torsdager 17.30-19.00 i Rennesøyhallen.

For å sikre at alle får spille håndball, har vi inngått en samarbeidsavtale med Randaberg Håndballklubb for J14/J15. Dette er en veldig viktig avtale for oss som klubb, og det gjør det mulig for håndballen å beholde spillerne i klubben. Det blir utrolig spennende å følge jentene våre videre, og ikke minst at vi fortsatt får mulighet til å heie dem frem til seier både i Randaberghallen og på «hjemmebane» i Mastrahallen.

Det har vært en tøff periode for damelaget, vi har stått uten trener og usikkerhet rundt oppstart har vært stor.. En iherdig innsats av damene har gjort at vi har fått nye spillere både fra andre klubber og tilbake til klubben som damespillere. Nå ser vi frem til årets første hjemmekamp i Mastrahallen 15. oktober.

Ved å bli med oss i håndballen, får du bli med på mange turneringer i løpet av høsten, og også delta i Kongeparken Cup i mai. Fra 11 år deltar vi også i Dyreparken Håndballfestival i august, og også på flere lokale turneringer og tilstelninger.

Vi fokuserer på spilleglede, mestringsfølelse og samhold. Alle trenerne våre er kurset og er en flott og engasjert gjeng. Stikk innom en av treningene våre og prøv, dere trenger kun en vannflaske, treningstøy og innesko.

## Vildbjerg 2019

### Mastra gutter 16 og jenter 17

Det var en motivert gjeng som satte snuten mot Vildbjerg for 4 gang, med håp om gode sportslige prestasjoner. I år som i fjor bodde alle Mastra-lagene på Snejbjerg skole, litt utenfor Herning.



Vi var heldigvis heldig med været, men spillemessig var det større variasjoner. Etter varierende spill og uttelling i gruppespillet, endte guttene opp i B-sluttspillet. Turneringslag spiller seg opp i løpet av turneringen, endte vi opp i en spennende semifinale etter å ha vunnet kvartfinalen på straffesparkkonkurranse. Her endte det dessverre dette året, men laget gjennomførte en god turnering.

Jentene gjennomførte en veldig god turnering og hadde en flott sportslig utvikling i kampene.

Mastra-jentene møtte mange gode lag, og de sparket godt i fra seg. Det ble B-sluttspill på laget og også de måtte se seg slått i semifinalen. Semifinalen var en jevn affære, men kreftene tok dessverre slutt. Jentene har all grunn

til å være fornøyde med innsatsen og utviklingen deres som et lag.



I år ble kampene spilt på ulike steder i Vildbjerg og det var tidvis store distanser mellom hvor de ulike lagene spilte. En stor honnør til andre lag, trenere og foresatte/søsken som i stor flokk stilte opp og heiet på de ulike Mastra-lagene.

## Sesongstart i Turnen.

2. september 2019 startet turnsesongen i Mastra IL. Vi har nå plass for 160 barn, fra 3-14 år på våre partier. Alle trener i Rennesøyhallen. Hovedmålet er å skape treningsglede for alle. Vi ønsker at alle barn skal ha det gøy på treningen, uansett nivå. Våre flinke trenere legger til rette for barna, og gir dem god instruksjon, veiledning og oppfølging. I løpet av sesongen planlegger Mastra Turn følgende arrangement: treningshelg høsten 2019, Halloweeturn, Nisseturn, treningshelg våren 2020, våroppvisning og sommeravslutning.





## Fra administrasjonen

Trenere og lagledere som ikke har levert politiattest må gjøre dette snarest.

Gå inn på vår nettside [www.mastra-il.no](http://www.mastra-il.no) og finn skjemaet under fanen skjema/maler.

Vi oppfordrer alle å betale fakturaer fra Mastra innen fristen. Mastra trenger pengene for å tilby et godt treningstilbud til medlemmene. Dersom vi ikke får inn pengene må vi vurdere om vi til neste års årsmøte må fremme et forslag om purregebyr for hver gang vi må sende påminnelse om fakturaer som ikke er betalt innen fristen. Det gis ikke anledning til å delta på idrettslagets aktiviteter som kamper, turneringer etc. uten å ha betalt.

HUSK Å BRUKE KID VED BETALING.

### Kontaktinformasjon Mastra Idrettslag

Adresse: Vodlaveien 5, 4156 Mosterøy

E post: [post@mastra-il.no](mailto:post@mastra-il.no)

Fotball: [fotball@mastra-il.no](mailto:fotball@mastra-il.no)

Håndball: [handball@mastra-il.no](mailto:handball@mastra-il.no)

Turn: [turn@mastra-il.no](mailto:turn@mastra-il.no)

Utstyr: [utstyr@mastra-il.no](mailto:utstyr@mastra-il.no)

Nettside: [www.mastra-il.no](http://www.mastra-il.no)

Telefon: 51 72 45 72

FB: <https://www.facebook.com/MastraIdrettslag/>

## Medlemskontingent

**Medlemskontingent: kr. 300,-**

Alle medlemmer inklusive Støtte/passiv.

**Aktivitetsgebyr aktive grupper utenom turn:**

5 - 6 år: kr. 300,-

7 – 12 år: kr. 900,-

13 – 19 år: kr. 1300,-

20 år og oppover: kr 1700,-

**Aktivitetsgebyr Turn:**

Til og med 3. klasse: kr. 1000,-

Fra og med 4. klasse: kr. 1200,-

**Treningsavgift: kr. 300,-**

Ikke kamp berettiget.

**Familiemedlemskap: kr 4000,-**

+ eventuelle lisenser til særforbund.

Maksbeløp per familie i samme husstand (barn og ungdom t.o.m. 19 år kan være medlem under familiemedlemskap).

**Tillitsvalgte: kr. 100,-**

Alle tillitsvalgte i klubben.

## Følg Mastra på



Instagram

### Grasrotandelen – Mastra

Spiller du? Støtt klubben ved å gi din grasrotandel.

336 spillere har gitt sin grasrotandel til Mastra.

I 2018 utgjorde dette en andel til klubben på kr. 176 337,- .

Vil du støtte oss med din Grasrotandel?

Org.navn: MASTRA IDRETTSLAG

Org.nr: 970346058



32774970346058



NORSK TIPPING



GRASROTANDELEN



## Støtt våre sponsorer - de støtter oss!



Denne annonseplassen kan bli din  
Kontakt Mastra IL



Denne annonseplassen kan bli din  
Kontakt Mastra IL



Denne annonseplassen kan bli din  
Kontakt Mastra IL



Rennesøy og Kvitsøy  
Gjensidige Fartøysforsikring  
Tlf. 51 72 47 66

