

Avisa Nordhordland presenterar:

# KnarvikMila

## - ei heil veke til endes

Velkommen til Vestlandets største mosjons- og kulturarrangement!

KnarvikMila er etter kvart blitt internasjonal. I 2010 var over 7000 deltakarar med på dei ulike løpa. Medrekna dei kulturelle arrangementa engasjerte milfesten godt over 12 000 menneske. Deltakarane kom frå 14 land og 4 kontinent. I år er me stolte over å ha med oss Haile Gebrselassie, ein av verdas beste og mest ettertrakta langdistanseløparar. Han har sett 27 verdsrekordar og sprunge maraton på 2.03.59.

Men KnarvikMila har også fokus på den vanleg mosjonist; her er tilbod til alle aldersgrupper og til både eliteløpar og amatør. KnarvikMila er eit samarbeidsprosjekt med 14 ulike lag og og organisasjonar. I fjor resulterte det i kr. 500.000 til fordeling og drift av laga

*KnarvikMila vert rekna som den største og beste "markedsføraren" av Nordhordland. Noko me sjølvsgt er glade og stolte over!*

### Tysdag 30. august

**Kl. 18:30:** Funksjonærløp  
**Stad:** Start og mål på Knarvik stadion



**Kl. 19:15 - 20:00:** Enkel servering  
**Stad:** Kafeteriaen i Nordhordlandshallen

**Kl. 20:15:** Foredrag v/Liv Grete Poirée: "Gleda og nytten av å vera i god form".  
**Stad:** Knarvik ungdomsskule



Arr. Knarvikmila

Liv Grete Poirée

### Onsdag 31. august

**Kl. 18:00:** Ei spanande reise i "Natur og kultur"  
Tur, konsert og "norsk mat". Konserten er ved Ragnhild Hemsing og Tor Espen Aspaas.  
**Stad:** Lyngheisenteret på Lygra.



Ragnhild Hemsing

Arr. Knarvikmila i samarbeid med Musikkens venner Nordhordland og Nordhordland turlag.

### Torsdag 1. september

**Kl. 10:30:** Ungdomsløpet for 8. - 10.kl. med miljøkurs for 8. og 9. kl. og trafikkurs for 10.kl.  
**Stad:** Knarvik stadion og Nordhordlandshallen



Arr. Knarvikmila i samarbeid med Lindås kommune

**Kl. 18:00:** Seminar for seniorar  
**Tema:** Eldre og frivillig innsats - til nytte for seg sjølv og andre.

**Foredrag:** Ivar Leveraas og Harald Lorentzen  
**Stad:** Knarvik ungdomsskule



Ivar Leveraas

Arr.: Knarvikmila i samarbeid med Frivilligsentralen i Lindås.

**Kl. 19:00:** Dansekonserten YR. Konserten er med Ragnhild Hemsing og Hallgrim Hansegaard.

**Stad:** Knarren på Knarvik vidaregåande skule.

### Fredag 2. september

**Kl. 09:00 - 15:15:** Dagsseminar

**Tema:** Det levande ord som kommunikasjonsmiddel.



Christian Borch

**Målgruppe:**  
• Folk frå privat og offentleg sektor.  
• Politikerar

- Undervisningspersonale
  - Folk som arbeider med kommunikasjon/formidling.
- Stad:** Nordhordland Folkehøgskule, Frekhaug  
**Foredragshaldar:** Einar Lunde, Christian Borch, Knut Jørgen Rød Ødegard og Rigmor Galtung.  
**Konferansier** - Geir Helljesen.

Arr. Knarvikmila i samarbeid med Avisa Nordhordland

**Kl. 19:00:** Konsert med familiane Rybak og Stanghelle.  
**Stad:** Nordhordland folkehøgskule Frekhaug.

### Lørdag 3. september

**Kl. 10:00 - 16:00:** Sals- og informasjonsmesse i Nordhordlandshallen  
**Kl. 10:00 - 12:00:** Gratis "frukost til tusen".  
Alle velkomne  
**Stad:** Nordhordlandshallen.



**Kl. 10:00:** Turmarsj Bergen - Knarvik. Den gamle Trondhjemske postvegen.  
**Start:** Thon Hotel, Bergen - Bryggen.  
For dei som ikkje vil gå heile turen, er det start kl. 10:30 frå Kyrkjekrinsen skule i Åsane.

**Kl. 11:00:** Konsert med Alexander Rybak

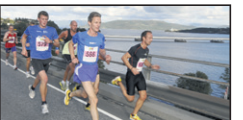


**Kl. 11:45:** Knøttemila - ca. 300 m, for dei som ikkje har byrja på skulen.  
**Stad:** Knarvik stadion

**Kl. 13:00:** Minimila for 1. - 7-kl.  
**Startarar:** Haile Gebrselassie og Ottar Skår

**Kl. 14:20:** Hordalandsmeisterskap i langløp for ungdomsskuleelevar 8. - 10.kl.  
**Stad:** Start og mål på Knarvik stadion

**Kl. 15:00:** MX-Sport Fjord Norway Half Marathon.  
**Start og mål:** Knarvik Stadion



**Kl. 17:30:** Internasjonalt motivasjons- og trenarseminar med Haile Gebrselassie og Yannis Pitsiladis  
**Stad:** Knarvik ungdomsskule



Haile Gebrselassie

Arr.: Knarvikmila i samarbeid med fleire lag og organisasjonar.

Løypa - sjå og side 12-14

### Søndag 4. september

**Kl. 10:00 - 16:00:** Sals- og informasjonsmesse i Nordhordlandshallen  
**Kl. 10:00 - 16:00:** Kafeteria i Nordhordlandshallen  
**Kl. 13:00:** 10 km gateløp. Haile Gebrselassie deltar  
**Kl. 13:30:** 5 km gateløp  
**Mellom kl. 11:00 - 12:30:** Start for naturløypene. Naturløypene passsar for heile familien.  
**Kl. 12:30:** Sportsgudsteneste på Gamleskolen v/tidlegare biskop Ole D. Hagesæther  
**Kl. 15:00:** Trekking av hovudpremiene.

GENERALSPONSOR:

SparebankenVest

### Søndag 28. august

Utekonert. Artist og klokkeslett vert kunningjort seinare.  
**Stad:** Vestnorsk Utvandringssenter, Sletta på Radøy



Arr. Knarvikmila i samarbeid med Vestnorsk Utvandringssenter

### Måndag 29. august

**Kl. 10:00 - 15:15** Dagsseminar  
**Kl. 18:00 - 21:15** Kveldsseminar

#### Tema:

"Prestasjon og presentasjon for einkvar pris".

- Verdiar/haldningar
- Kropp- prestasjon/ presentasjon
- Doping i idretten og samfunnet
- Helsekonsekvensar
- Korleis førebyggja?

#### Målgrupper:

**Dagsseminaret** - offentleg tilsette, politikarar og tilsette i idretten.  
**Kveldsseminaret** - idrettsleiarar, trenarar, utøvarar og for-eldre.

**Stad:** Begge seminara er på Nordhordland folkehøgskule, Frekhaug.

#### Foredragshaldar:

- **Dagsseminaret** - Jan De Lange, Christian Stoutland, Askel Rødland, Mette Morken, Einar Cyvin og Jorunn Sundgot - Borgen  
**Konferansier** - Ola Jøsendal
- **Kveldsseminaret** - Einar Cyvin, Jorunn Sundgot - Borgen og Jan De Lange  
**Konferansier** - Oddvar Johan Jensen



Mette Morken



Jorunn Sundgot - Borgen

Arr. Knarvikmila i samarbeid med Hordaland idrettskrets

[www.knarvikmila.no](http://www.knarvikmila.no)