



# KnarvikMila

Aktiv > Glad > Spring

24. august - 1. september > [knarvikmila.no](http://knarvikmila.no)

2013



Foto: Erlend Spurkeland

GENERALSPONSOR:

 SparebankenVest  
- satsar på Vestlandet

SPONSOR FOR MILJØ OG TRIVSEL:

 WALDEGRUPPEN  
Bygger fremtidens verdier

ÅSANE  
AUTO

1. premie

- trekt på startnr.



**Idrett utan alkohol**





NEDAR FOTBALLAUDESTAD

**OPPSIG. NEDSIG.  
UANSETT.  
VI ER HER.**



Vi har vore her for vestlendingen i hundre og ørten år. Det skal vi halde fram med.  
[spv.no](http://spv.no) / 05555

 SparebankenVest



# Velkommen til KnarvikMila

Sidan den forsiktede starten for 30 år sidan, har KnarvikMila utvikla seg til eit av Norges største kultur og idrettsarrangement. I 2012 var det over 15.000 besøkande.

I tillegg til løpa er det konkurransar, seminar, konsertar, eigne barne – og ungdomsarrangement.

Arrangementa går over ei heil veke – KnarvikMilveka.

I tillegg har KnarvikMila som mål også å vera ein viktig faktor i folkehelsearbeidet. Mila driv no folkehelsearbeid heile året – «KnarvikMila 365»

Målet vårt er å gje eit tilbod til folk med ulike interesser og behov. Utan samarbeid med andre lag og organisasjonar hadde det vore uråd å gjennomført eit så omfattande og allsidig arrangement. KnarvikMila har dei siste åra samarbeidd med 12 ulike lag og organisasjonar. Til saman har dei fått utbetalt ca. kr. 500.000.- pr. år for innsatsen.

KnarvikMila har eit godt samarbeid med Lindås kommune og Hordaland fylkeskommune, eit samarbeid som er avgjerande for eit vellukka arrangement.

I tillegg til sjølve arrangementet har me og eit hjelpeprosjekt i Etiopia «Utdanning for foreldreause barn og ungdom».

I dette prosjektet er Knarvik ungdomsskule ein viktig samarbeidspartnar. Via Great Ethiopian Run – som løparkongen Haile Gebrselassie står bak – vert pengane kanalisert til Unicef som har ansvar for at pengane blir brukt etter intensjonane.

Ei omfattande brukarundersøking, blant deltakane, viser at arrangementet har lukkast godt i dette arbeidet. Undersøkinga viser i tillegg at Mila har svært høg status i befolkninga.

Me er både glade og stolte over å nemna at det offisielle Nordhordland i reiselivssamanheng har peika ut KnarvikMila som fyrtårn nr 1 både som markedsførar og omdømebyggjar av regionen. Dette gjeld både i inn – og utland.

Som framsida viser, har KnarvikMila fått ny logo og design.

Me er sikre på at den "nye drakta" vil gje heile arrangementet eit nytt løft. Her vil me retta ein stor takk til Hordaland Fylkeskommune og Innovasjon Norge for både fagleg og økonomisk hjelp til denne prosessen.

*Velkommen til KnarvikMila – me skal ta vel i mot deg.*

Helge Brekke  
 - styreleiar -



## Påmelding til løpa

- **Førehandspåmelding:** [www.knarvikmila.no](http://www.knarvikmila.no)  
 - Thon Bergen Fjord Tour innan 20. august  
 - Andre løp innan 28. august
- **Etterpåmelding** for alle løpa (med unntak av NM i halvmarathon) inntil ein halv time før start.
- **Familiepåmelding** (gjeld - naturløypene) Familie vert rekna som maks 2 vaksne og born fødte i 1998, eller seinare

*Nb!*

Til Knarvik er det berre 22 minutt frå Bergen sentrum

**KONTAKT** E-post: [info@knarvikmila.no](mailto:info@knarvikmila.no)  
 Internett: [www.knarvikmila.no](http://www.knarvikmila.no)  
 Postadresse: KnarvikMila, Boks 177, 5903 Isdalstø  
 telefon: 97 14 56 28 / 41 20 35 71

Føl oss på

facebook

**nh nordhordland**  
 - avisa for distriktet  
**Bergens Tidende**

Etter trekking av hovedpremiane vert det trekt ut eit reisegåvekort som ekstra premie, verdi 10.000 Den som blir trekt ut, **MÅ VERA TILSTADES** for å få premien. Ellers vert det ny trekking kvart 2. minutt heilt til vinnaren personleg melder seg.

**Nytt i 2013:** KnarvikMila har fått ny logo, design og "språkdrakt". Sjå side 32

NM i Halvmaraton inngår i Mx-sport Fjord Norway Half Marathon. **Nb!** Bergen Fjord Tour går **lørdag 24. august**



2

# fyldige utgåver i veka

Som **hovudsponsor** for **KnarvikMila**  
er vi **tett på** det som skjer heile **mil-helga**



**nh nordhordland**

- avisa for distriktet

Bestill avisa på [www.nordhordland.no](http://www.nordhordland.no) eller ring 56 35 55 55





# KnarvikMila

## Aktiv > Glad > Spring

### - ei heil veke til endes

#### Lørdag 24. august

- Thon Bergen Fjord Tour
- Innkomst i Knarvik Senter med underholdning/aktivitetar.

#### Måndag 26. august

- Dagskonferanse – Korleis takle vanskelege situasjonar i arbeidslivet og privat?  
Nordhordland Folkehøgskule
- Konferanse: " Idrett utan alkohol-konferansen 2013"  
Nordhordland Folkehøgskule, Frekhaug

#### Tysdag 27. august

- Funksjonærløpet – Knarvik kveld

#### Onsdag 28. august

- MeistringsMila – aktivitetsdag for utviklingshemma og dei med nedsett funksjonshemming
- Internasjonalt natur-/kulturarrangement – Lyngheisenteret ettermiddag/kveld

#### Torsdag 29. august

- Barnehageløp

#### Fredag 30. august

- Ungdomsløpet 8. – 10. klasse – Knarvik Stadion
- Miljøkurs 8. – 9. klasse
- Trafikkurs 10. klasse
- Konsert - Nordhordland Folkehøgskule

#### Lørdag 31. august

- Gratis frukost – Nordhordlandshallen
- KnøtteMila/MiniMila
- MX-sport Fjord Norway Half Marathon med innlagt NM i halvmaraton for alle klassar
- Sals – og informasjonsmesse - Nordhordlandshallen
- Pølsefest – Knarvik Senter
- Stort NM-Show – Knarvik Stadion

#### Søndag 1. september

- 5 og 10 km – gateløp
- Naturløyper
- Sals – og informasjonsmesse – Nordhordlandshallen
- Premieutdeling





# Vi får bygg til å fungere

## Stolt samarbeidspartner til KnavikMila også i 2013

YIT skiftet navn til Caverion den 1. juli 2013, vår mangeårige aktivitet i Hordaland fortsetter som før.

Vår avdeling på Mongstad, med sine ca. 75 medarbeidere, har fortsatt sine leveranseområder til skip, oljeraffineri, offshore-industri og annen industri. I tillegg har vi en økende aktivitet innenfor service- og prosjekt-markedet på tekniske fag, som elektro, ventilasjon, rør, IKT og sikkerhet.

Caverions avdeling i Bergen, med sine ca. 225 medarbeidere, jobber primært med tekniske fag på prosjekt og service for næringsbygg og offentlige bygg.

Caverions avdelinger i Bergen og på Mongstad er godkjent som opplæringsbedrift innenfor mekaniske og tekniske fag, og har ca. 40 lærlinger tilsatt.

*Caverion designer, produserer og vedlikeholder energieffektive tekniske installasjoner for alle typer bygg og industri. Selskapet i Norge har en omsetning på ca. 4 milliarder kroner og 3600 ansatte fordelt på ca. 60 steder.*

**Caverion Norge AS**  
 Avd. Bergen og avd. Mongstad  
 Tlf: 55 15 16 90 (Bergen)  
 Tlf: 56 16 99 30 (Mongstad)  
[www.caverion.no](http://www.caverion.no)



Sikkerhet



AV



Sanitær



Elektro



Ventilasjon



Rørfag

# Caverion





# Politisk og personlig nestekjærlighet

Tekst: Per Fugelli

Går det an å være et Jeg ene alene på Jorden? Tankeeksperiment: Du blir født. Her er ingen andre. Ingen fugler, ingen blomster, ingen mennesker, ingen dyr. Hvem ble du da? Ikke den du er nå. Mennesket blir fellesskapt. Du blir den du er gjennom en million formgivende møter med andre skapninger. Vi er som elefantene. Douglas Hamilton studerte elefanter i Afrika i 40 år. Hans forsknings-spørsmål var: Hvilke drifter bestemmer elefantens atferd? Nummer 1 behov er vann. Nummer 3 basale instinkt som driver elefantens handlinger er mat. Men, påviste Hamilton, her er en lengsel inne i elefanten som er så sterk at den trenger seg inn mellom disse to biologiske, vann og mat: Behovet for å føle seg trygg i flokk.

Mennesket har syv flokker. 1) Familien kan bygge eller rive selvbilder. 2) Barnehage-flokken/skoleflokk/arbeidsflokk er gull eller bly. Den gir eller stjeler verdighet. 3) Nærmiljøflokk skaper eller truer livskvalitet. 4) Flokken Norge kan være raus eller nådeløs. 5) Menneskeheten på Jorden er den store flokken vår. Den fordeler levekår på helsefremmende eller dødbringende vis. 6) Naturen hører vi hjemme i. Den er vår biologiske flokk. Den trues av rovdrift. 7) Den siste flokken vår bor mellom himmel og jord, der hvor det er mer enn all vår kunnskap drømmer om: Ånder og guder.

Mennesket er ikke et 1-tall. Det går ikke an å leve i individuelt isolat. Du blir dannet av måten du danser med flokkene dine på. Derfor blir egenskapene til fellesskapene våre så viktige.

## Fellesskapene må vi gjøre sterke på to måter:

1. Ved å bygge en solid Velferdsstat.
2. Ved å bry oss om hverandre, ansikt til ansikt, hånd i hånd på en onsdag.

## Velferdsstaten

I Norge har vi bygget et av de sterkeste fellesskapene i verden. Valg for valg, lov for lov, skatt for skatt har vi ført Velferdssamfunnet fram mot målet : Skape og dele: Verdighet

Handlingsrom i eget liv  
Tilhørighet  
Trygghet

Med arbeiderbevegelsen og fagbevegelsen som drivkrefter har vi skapt et rettferdig samfunn:

Hvor det er likestilling mellom kvinner og menn.

Hvor alle får utdanning etter anlegg og lyst – uavhengig av privatøkonomi.

Hvor alle får førsteklasses behandling ved sykdom, uansett makt, penger og bosted.

Hvor ingen skal bli utstøtte eller fattige når nød eller død rammer.

Store deler av nasjonaløkonomien går med til å drive de offentlige fellesskapene våre.

Mange hundre tusen arbeider i disse samfunnsseide ordningene: barnehage, skole, helsetjenesten, NAV, pleie- og omsorgstjenestene.

Jeg synes vi skal slå oss på brystet av Velferdsstaten. Den beviser at solidariteten er fast som Dovre i den norske folkesjelen. Jeg synes også vi skal takke de mange som jobber i de offentlige velferdsordningene. De gjør stort sett en flott innsats preget av medmenneskelighet og dyktighet.

## Men offentlig velferd er ikke nok for å skape nære og bærekraftige fellesskap.

### Vi trenger også:

Å bry oss om hverandre, ansikt til ansikt, hånd i hånd på en onsdag.

Vi må spørre: Kan en sterk Velferdsstat føre til at vi hjelper hverandre via mellommenn og mellomkvinner utdannet i profesjoner, ansatt i institusjoner?

Vi må vokte oss for outsource medmenneskeligheten til etater og systemer.

Gode gjerninger, av fri vilje er det beste mennesker og guder vet.

Derfor blir frivillig innsats og nestekjærlighet i nærmiljøet, i den tredje flokken, avgjørende for samfunnskvaliteten og livskvaliteten.

Den tredje flokken er den fellesbanken vi skyter vår sosiale kapital inn i. Deltaking, dugnad, frivillighet og oppfinnsomhet, alt for å

tjene noe mer enn deg selv, skjer i nærmiljøet. I Den tredje flokken finner vi:

- En sosial empati som ikke kan erstattes av offentlig solidaritet.
- En entusiasme som ikke kan finnes i et direktorat.
- En idealisme som ikke kan kjøpes for penger.

Den tredje flokken gir oss tro og håp, fordi vi ser at menneskene er gode. Den tredje flokken er en vaksine mot nåtidens farligste sykdom, som Zygmunt Bauman kaller Savnet fellesskap.

Den tredje flokken er nær menneskene og hverdagen. Den tredje flokken steller med saker og ting som menneskene er opptatt av på en onsdag. Derfor får den gyldighet. Og derfor blir den klok. Den går ikke så lett i de fellene av tåpelighet og fremmedhet som fjerne byråkratier og ekspertsystemer og politiske eliter tiltrekkes av.

Den tredje flokken er også toleransens laboratorium. Her møter folk hverandre som levende mennesker ikke som stereotyper eller abstrakte grupper. Her kan frykt svinne og tillit vinne. Fordommene forvitrer i møte med Den annens ansikt.

For noen måneder siden var jeg med i programmet Trygdekontoret. Thomas Seltzer ba meg gi et siste (tror han jeg har tenkt å dø?) råd til det norske folk. Jeg sa: "Ikke vær et 1-tall på jorden. Bry deg om flokken din." I dagene etterpå kom det en elektronstorm som bærer bud om at folk flest i dette landet lengter etter Den norske flokken, hvori opptatt de fattige, de med andre kropp og livsstiler enn de prektige, de som ikke er "lønnsomme", folk med alle salgs guder og pigmentceller, de syke og uføre, de gamle. Hører dere: Vi lengter etter oss selv som en flokk av ufullkomne skapninger, ikke en flokk av glansbilder og overmennesker. Vi må lese Jesus, Muhammed og Albert Camus på ny. Camus, hedning og menneskeelsker skriver (fritt etter et vakkert minne): Mennesket går utfor stupet, det er fødselen, vi faller, det er livet, mot avgrunnen, det er døden – vi har bare ett å gjøre: Rekke hverandre hendene og bry oss om hverandre underveis.




**FjordTur**


**Tid:** Lørdag 24. august  
**Start:** Thon Hotell Bergen Brygge  
 kl. 10.00  
 Kyrkjekrinsen skule, Åsane  
 kl. 11.30  
**Distanse:** 26 km/12 km  
**Pris:** 200 kr

## – ein framifrå marsj frå Bergen til Knarvik senter

### Påmelding:

Førehandspåmelding på [www.knarvikmila.no](http://www.knarvikmila.no) til og med 20. august

### Etterpåmelding og utdeling av startnummer:

- Thon Hotell lørdag 24. august kl. 08.30 – 10.00
- Åsane på Kyrkjekrinsen skule kl. 10.30 – 11.30

Startkontingent etterpåmelding kr. 250,-

### Premiering:

- Medalje til alle
- Deltakar er med på trekningane på startnummer på lik linje med andre deltakarane på KnarvikMila.

*Obs! Trekningane vil blir gjort søndag 1. september på Knarvik Stadion.*

### Anna info:

- Drikke og matstasjonar undervegs.
- Suppe med brød etter målgang.
- Målgang Knarvik Senter med SUPERLØRDAG og ulike aktivitetar/underhaldning.

### Omtale av turen:

Frå startstaden utanfor Thon Hotell Bergen Brygge går marsjen gjennom historiske bergensgater utover mot Sandviken og over Munkebotn til Eidsvåg. Vidare svingar den seg på godt merka løyper gjennom det moderne Åsane via Kyrkjekrinsen skule, der det er alternativt startpunkt og matstasjon. Marsjen tar vidare av ved Mellingen og slyngar seg gjennom eit særprega kulturlandskap, med vid utsikt bakover til det sentrale Åsane. Vidare er turen innom Sætregården. Frå Falkanger og nedover mot Tellevik er det orkesterplass til Nordhordlands fjord- og øylandskap. Siste strekninga går over Nordhordlandsbrua og Hagelsundbrua fram til Knarvik Senter (over Flatøy i terreng).

*\* Arr. KnarvikMila i samarbeid med Søfteland I.L., Thon Hotell Bergen Brygge og Røde Kors Nordhordland*

- Gratis buss Bergen – Knarvik t/r
- Nærare opplysningar på [www.knarvikmila.no](http://www.knarvikmila.no)


**UngdomsMila**


**Tid:** Fredag 30. august  
**Start:** Knarvik Stadion kl. 10  
**Distanse:** 2 km  
**Pris:** Gratis

NB! Miljøkurs med konkurranse for 8. og 9. Klasse.  
 Trafikkurs med konkurranse for 10. klasse.

### Påmelding:

Alle skulane i Nordhordland, Bergensområdet og Ytre Sogn får tilsendt innbyding. Skular utanfor desse områda kan få tilsendt innbyding. Kontakt [info@knarvikmila.no](mailto:info@knarvikmila.no)

**Formål:** Å auke den fysiske aktiviteten blant ungdom, gjere elevane meir miljøbevisste og skapa gode trafikkhaldningar.

### Premiering:

- Premie til dei tre beste jenter og gutar på kvart klassesetrinn.
- Premiar trekt ut på startnr.

### I tillegg til løpa vert det arrangert:

- Miljøkurs med konkurranse for 8. og 9. klasse i Nordhordlandshallen  
*Førstepremie er ein flott sykkel.*

- Trafikkurs for 10. klasse i amfiet ved Knarvik ungdomsskule.  
*Førstepremie er ein scooter (verdi ca. 15.000,-) og 10 gåvekort på trafikalt grunnkurs (verdi kr 1.800), blir trekt ut blant deltakarane på kurset.*

### Anna info:

- Klassevis start – jenter og gutar kvar for seg
- Elektronisk tidtaking på alle deltakarane
- Garderobe i Nordhordlandshallen, opnar kl. 09.00

*\* Arr. KnarvikMila i samarbeid med Lindås kommune, NGIR, Trygg Trafikk, Politiet, Aktiv trafikkopplæring, Ambulansetenesta og Brannvesenet.*

- Gratis buss til og frå Knarvik
- Nærare opplysningar på [ww.knarvikmila.no](http://ww.knarvikmila.no)



# NYHET! YT BAR

FÅ MAKS UT AV HVER TRENINGSØKT



YT Mysli- og Energibar gir deg mer å gå på under trening.  
YT Restitusjonsbar hjelper deg til å bli klar for neste økt.  
Les mer om de nye treningsbarene på [yt.no](http://yt.no)

UTVIKLET I SAMARBEID MED  
TOPPIDRETTSSENTERET






**KnøtteMila**

**MiniMila**


**Tid:** Lørdag 31. august  
**Start:** Knarvik Stadion  
 kl. 12.00 og 12.45  
**Distanse:** 300 m. Førskulebarn  
 1,8 km 1.–7. klasse  
**Pris:** 100 kr  
 NB! Startkontingenten går til  
 eit hjelpeprosjekt  
 for barn og unge i Etiopia.

**KnøtteMila:**

- For dei som ikkje har byrja på skulen.
- Løypelengde 300m inne på stadion.
- Start kl 12.00

**Minimila:**

- For dei som går i 1. til 7. klasse.
- Løypelengde ca 1,8 km
- Start MiniMila kl.12.45

**Påmelding:**

- **NYTT I ÅR.** Påmelding på [www.knarvikmila.no](http://www.knarvikmila.no) fram til og med 28. august.
- Fredag 30. august kl. 17.00 – 20.00 i Knarvik Senter v/Atleten
- Lørdag 1. september i Nordhordlandshallen.  
 KnøtteMila kl. 09.30 – 11.45  
 MiniMila kl. 09.30 – 12.30

**Premiering:**

- T-skjorte til alle – må brukas i løpet

- Medaljar og is til alle ved innkomsten.
- Flotte premiar trekt på startnr.

**Hovudpremiene trekt frå scena kl.14.00:**

- Knøttmila: fire gåvekort á kr. 1.000,-
- Minimila: fire gåvekort á kr. 1.500,-

**Anna info:**

Pølsefest i Knarvik Senter kl. 14.30. Det vert gratis hot-dog til alle som har delteke på KnøtteMila og MiniMila.

\* Arr. KnarvikMila i samarbeid med Barna Turlag Nordhordland og Knarvik Skulekorps

- Gratis buss Bergen – Knarvik t/r
- Oppvisning med SprekogBlid
- Premiar – trekt på startnummer
- Kafeteria i Nordhordlandshallen
- Nærare opplysningar på [www.knarvikmila.no](http://www.knarvikmila.no)


**HalvMaraton**


**Tid:** Lørdag 31. august  
**Start:** Knarvik Stadion  
 kl. 13.30  
**Distanse:** 21,09 km  
**Pris:** 350 kr  
 NB! I år med NM i  
 halvmaraton.  
 Aldersgrense 15 år.

**Påmelding:**

Førehandspåmelding på [www.knarvikmila.no](http://www.knarvikmila.no) til og med 28. august

**Etterpåmelding:**

- Fredag 30. august kl. 17.00 – 20.00 i Knarvik Senter v/Atleten
- Lørdag 31. august kl. 10.00 – 13.00 i Nordhordlandshallen

Startkontingent etterpåmelding kr. 400,-

NB! Ikkje etterpåmelding til NM-halvmarathon

**Henting av startnummer:**

Nordhordlandshallen lørdag 31. august kl. 10.00 – 13.00

**Premiering:**

- Premieutdeling Mx-sport Half Marathon og NM-halvmarathon i samband med NM show på Knarvik stadion kl. 16.00
- Klassevinnarar frå kl. 15.00 i Nordhordlandshallen.
- Klasseinndeling: For ungdom/ junior er det fylgjande klassar: 15-17 år, 18-19 år, 20 – 22 år. Senior 23 – 34 år. Veteranar 5-årsklassar.

- Delteke du på 5 km eller 10km, og HalvMarathon, får du ein spesiallaga premie med inskripsjon “Fjordprinsesse/ dronning” eller “Fjordprins/ konge”.
- Medalje og YT-produkt til alle.

**Anna info:**

- Løypa er kontrollmålt og går gjennom variert fjordlandsskap, og kryssar tre bruer med flott utsikt.
- Start og mål på Knarvik stadion.
- Det blir drikke- og matstasjon i løypa, suppe og brød ved innkomsten.
- Løpet inngår som ein del av KnarvikMila, slik at ein er med på alle trekningane på startnummer på lik linje med dei som delteke søndag 1. september.

\* Arr. KnarvikMila i samarbeid med NBK, Knarvik Skulemusikk og Alversund Skulekorps

- Gratis buss Bergen – Knarvik t/r (skystasjonen)
- Premiar – trekt på startnummer
- Garderobar i Nordhordlandshallen
- Nærare opplysningar på [www.knarvikmila.no](http://www.knarvikmila.no)



# KNALLTILBUD!

599

GLIDE LØPSKO

Fargene kan variere

DAME



HERRE

KOM INNOM MX SPORT SIN STAND UNDER KNARVIK MILA  
OG SE ALLE VÅRE GODE MESSETILBUD!

SONALI  
HERRE

799



SONALI  
DAME

799



MX Sport Laguneparken  
MX Sport OS AMFI Os  
MX Sport Fyllingsdalen Spelhaugen  
MX Sport Sotra Sartor Senter  
MX Sport Voss Vangsgaten 37  
MX Sport Åsane Gullgruven  
MX Sport Askøy Askøy Senter  
Atleten Knarvik Senter




**5 km**

**10 km**
**Tid: Søndag 1. september****Distansar: 5 km og 10 km****Start: Knarvik Stadion****5 km kl. 12.30****10 km kl. 13.10****Pris: 200 kr**

**Påmelding:** Førehandspåmelding på [www.knarvikmila.no](http://www.knarvikmila.no) til og med 28. august

### Etterpåmelding:

- Fredag 30. august kl. 17.00 – 20.00 i Knarvik Senter v/Atleten
- Lørdag 31. august kl. 10.00 – 15.00 i Nordhordlandshallen
- Søndag 1. september kl. 10.00 og fram til 30 minutt før start i Nordhordlandshallen

Startkontingent etterpåmelding kr. 250,-

### Henting av startnummer i Nordhordlandshallen

- Lørdag 31. august kl. 10.00 – 16.00.
- Søndag 1. september frå kl. 10.00.

### Premiering:

- Premiering til dei tre beste kvinner og menn kl. 14.15
- Klasseinndeling med premie til kvar klassevinner. Hentast i Nordhordlandshallen frå kl 13.00.

For ungdom/ junior er det følgjande klassar: 12 –13 år, 14 –15 år, 16 –17 år, 18 –19 år, 20 –22 år.

Senior 23 – 34 år.

Fem-årsklassar for veteran, dvs. 35 år og eldre

- Deltok du på 5 km eller 10km, og HalvMarathon, får du ein spesiallaga premie med inskripsjon "Fjordprinsesse/ dronning" eller "Fjordprins/ konge".
- Mange flotte premiar trekt på startnummer.
- Hovudpremiene (trekt på startnummer) kl. 15.00 på scenen på Knarvik stadion.
- Medalje og YTprodukt til alle.

### Anna info:

- Løypene er kontrollmålte.
- Start og mål på Knarvik stadion

*Arr. KnarvikMila i samarbeid med Knarvik Skulemusikk, Alversund Skulekorps, Knarvik I.L., NBK og Røde Kors Nordhordland*

- Gratis buss Bergen – Knarvik t/r (skysstasjonen)
- Kafeteria i Nordhordlandshallen
- Oppvarming med «SprekogBlid» Knarvik
- Nærare opplysningar på [www.knarvikmila.no](http://www.knarvikmila.no)


**NaturMila**
**Tid: Søndag 1. september****Start: Ved Knarvik Stadion  
kl. 11.00 - 12.20****Distanse: Fleire løyper å velja  
mellom frå 2 - 7,5 km****Pris: 150 kr.****Familiepåmelding 300 kr**

**Påmelding:** Førehandspåmelding til og med 28. august på [www.knarvikmila.no](http://www.knarvikmila.no)

Reglar for familiepåmelding; ein familie blir rekna som maks to vaksne og born fødte i 1998 eller seinare.

### Etterpåmelding:

- Fredag 30. august kl. 17.00 – 20.00 i Knarvik Senter v/Atleten
- Lørdag 31. august kl. 10.00 – 15.00 i Nordhordlandshallen
- Søndag 1. september kl. 10.00 og fram til 30 minutt før start i Nordhordlandshallen

Startkontingent etterpåmelding kr. 200,- / Familie kr 400.

### Henting av startnummer i Nordhordlandshallen

- Lørdag 31. august kl. 10.00 – 16.00.
- Søndag 1. september frå kl. 10.00.

### Premiering:

- Mange flotte premiar trekt på startnummer.

- Hovudpremiene (trekt på startnummer) kl. 15.00 på scenen på Knarvik stadion.
- Medalje og YTprodukt til alle

### Anna info:

- Start og mål på Knarvik stadion
- Aktivitetar i naturløypene:
- Spesielle aktivitetar/ konkurransar for born
- Pølsegrilling (gratis pølse til borna)
- Sportsgudsteneste ved "gamleskulen" ca. kl. 12:30

*\* Arr. KnarvikMila i samarbied med DørstokkMila, Knarvik I.L., Knarvik Skulekorps, NBK, Alversund skulemusikk, Nordhordland karateklubb, Nordhordland Turlag og Røde Kors Nordhordland*

- Gratis buss Bergen – Knarvik t/r (skysstasjonen)
- Premiar – trekt på startnummer
- Kafeteria i Nordhordlandshallen
- Nærare opplysningar på [www.knarvikmila.no](http://www.knarvikmila.no)



# Idrett utan alkohol



...handlar om å ta spesielt ansvar for unge idrettsutøvarar.



...handlar om ekte idretts glede; feiring utan alkohol



.... handlar om å gjera det best mogleg i konkurransar



... handlar om å læra unge gode haldningar.



"Alkohol og trening gir ingen mening!"



Fleire toppidrettsutøvarar støttar Idrett utan alkohol

...handlar om å få størst mogleg utbytte av treninga!

**Idrett utan alkohol handlar om respekt for grunnverdiane i idretten.**

Nærare opplysningar:

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

[www.facebook.com/IdrettUtenAlkohol](http://www.facebook.com/IdrettUtenAlkohol)

Følgjande arrangement støttar idrett utan alkohol



BERGHEIM OPP



KnarvikMila  
Aktiv > Glad > Spring



# DEN STORE FAMILIEDAGEN

For barn, foreldre, besteforeldre, tanter og onklar og alle andre

På **KnarvikMila**

**Lørdag 31. august**

- **Gratis frukost** i Nordhordlands-  
hallen kl. 10.00 – 12.00
- **Gode messetilbud**  
Kl. 10.00 – 16.00 Gratis inngang.
- **Knøttemila/MiniMila**  
start kl. 12.00/12.45
- **Pøsefest** i Knarvik Senter  
kl 14.30
- **Mx-sport Fjord Norway**  
Half Marathon med innlagt  
NM i halvmaraton
- **Stort show** på Knarvik Stadion  
kl. 16.00. Fleire skulekorps  
spelar med Eikanger Bjørsvik.

*Gratis for alle*



Med bil tek det berre 35 minutt frå  
Lagunen, og 22 minutt frå Bergen  
sentrum, til Knarvik.

Parkering like ved Knarvik Stadion.

Sjå meir side 8, 10, 12 og 16

## Vi støttar:

 **FjordTur**

 **KnøtteMila**  **MiniMila**

 **NaturMila**



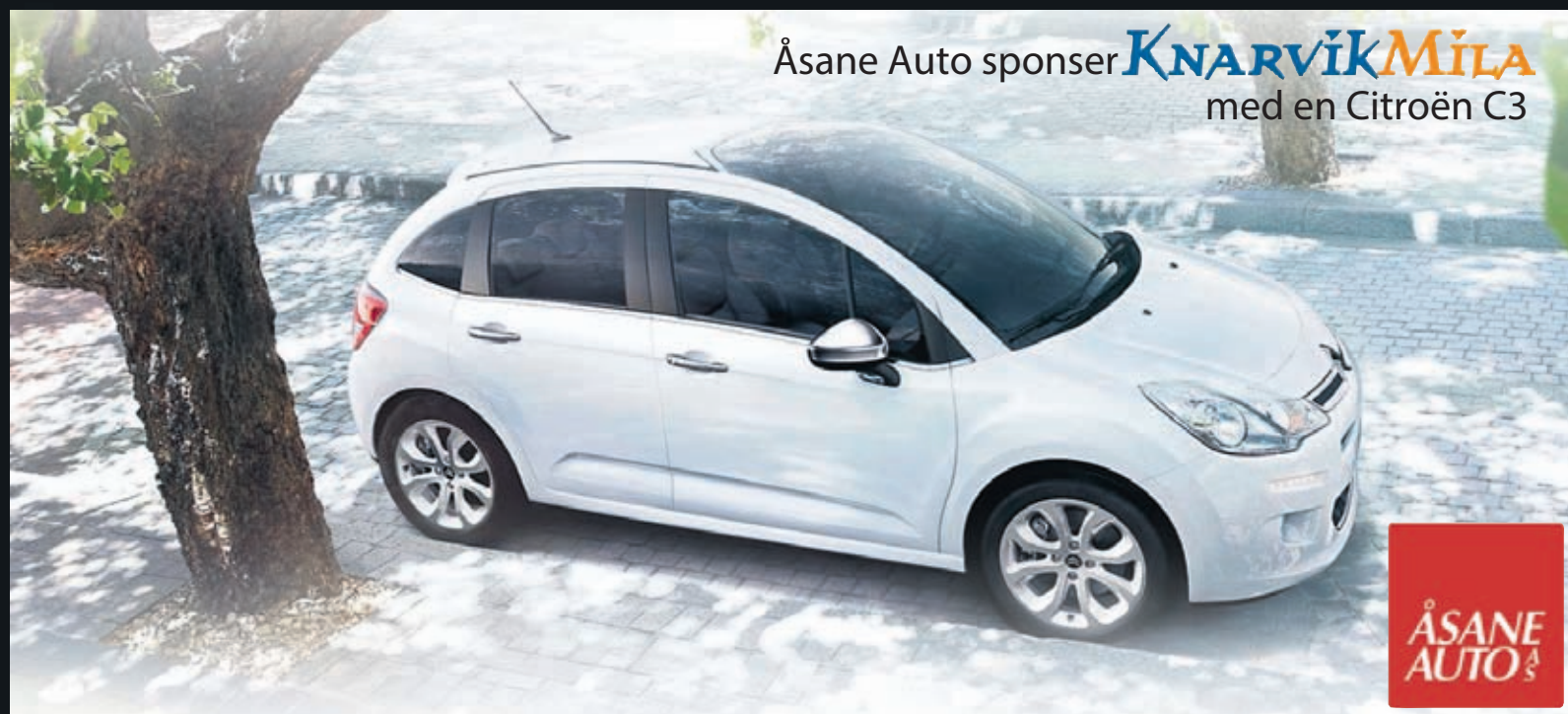
 **UngdomsMila**

 **HalvMaraton**

 **5 km**  **10 km**







## Noe for enhver smak



Citroën Berlingo Multispace



Citroën C-Zero



Citroën C1



Citroën C4 Aircross



NYHET! Citroën C4 Picasso



Citroën DS4



Citroën C4



[www.aasane-auto.no](http://www.aasane-auto.no)



Citroën C5



Citroën C3 Picasso



Citroën DS5



Citroën DS3 Cabrio



# VELKOMMEN TIL STORT NM-SHOW

På Knarvik Stadion  
Lørdag 31. august kl. 16.00

Gratis for alle



Dette blir ei oppleving av dei sjeldne  
– og så er det gratis



**UTFORMING AV FIRMALOGO**
**TRYKKSAKER**
**BREVARK**
**KONVOLUTTER**
**VISITTKORT**
**BROSJYRER**
**DIGITALPRINT**
**BILDEKOR**
**VINDUSDEKOR**
**FASADESKILT**
**ANLEGGSSKILT**
**LYSSKILT**
**MESSESTANDS**
**STORPRINT PÅ DUK, FOLIE, PVC,**
**ROLL-UPS**
**KLÆR OG TEKSTILER**
**GAVEARTIKLER**
**INNBINDING**
**STEMPEL M.M.**

# REKLAMEHUSET

**- ALT FRA SAMME REKLAMEBYRÅ I KNARVIK**

For våre kunder og samarbeidspartnere i Nordhordland, Bergen-omegn og Hordaland generelt, opptrer Reklamehuset som en komplett leverandør av firmaprofil.

Reklamehuset i Knarvik produserer alt av skilt og dekorprodukter, samt grafiske- og digitale trykkeritjenester. I vårt varesortiment finnes også klær og firmagaver.

Ta gjerne kontakt med vår markedsjef Vibecke Kleiven for mer informasjon.

Reklamehuset, Knarvik.

[www.rekhuset.no](http://www.rekhuset.no) | Tlf. 56 35 62 50 | [vibecke@rekhuset.no](mailto:vibecke@rekhuset.no)





Tekst og foto: Marit Barene

## Steinar Mundal har blitt kalt verdens beste langrennstrener. Selv har han opplevd både fram- og baksiden av medaljen.

Mundal bestemte seg tidlig for å bli politimann, og som de fleste andre mål han har satt seg i livet, oppnådde han også det. Av de 21 årene han tjenestegjorde i politiet var det mye egentrening og etter hvert trening av andre det han brukte tid på, foruten om trenerkurs. Kona måtte ta mye av jobben med hus og hjem.

Et nytt mål var i sikte, og høsten 1992 dro Mundal til Canada mot ny jobb som trener for det Canadiske skilandslaget. Fra da ble hotellrom og restauranter hans nye hjem og treningstøy hans nye uniform. Dette ble starten på hans karriere. Og starten på hans livs mareritt.

Steinar Mundal var landslagssjef i langrenn i Canada i perioden 1992-1998 og norsk landslagstrener fra 1998-2001. I Canada fikk han store utfordringer, men opplevde stor tillit til og tro på hans trenerfilosofi blant de Canadiske utøverne og med trenerne.

- Kulturen i Canada, og i resten av verden og for den saks skyld, er ganske forskjellig fra den norske kulturen, sier Mundal i det telefonen ringer.

- Jeg skal bare kort svare at jeg ringer opp igjen, sier han utilpass. Og i løpet av vårt møte over grove rundstykker med brie og hvitost på en koselig restaurant i hovedstaden, blir det flere telefoner, så det er tydelig at Mundal er en opptatt mann.

- Jeg har alltid følt at jeg må gjøre noe hele tiden uten at det nødvendigvis oppleves som stress, men de senere årene har jeg lært meg at det er lov å ta det med ro, så selv om jeg har en plan for dagen, nyter jeg nå både frokost og kvelds mer enn aldri før. Jeg er og bevisst på hva jeg fyller kveldene med når jeg sitter på et hotellrom alene. Før måtte jeg ha alkohol for å slappe av og sove. Den Canadiske kulturen, også innen idretten bærer et klart preg av alkohol.

- En par pils før og under lagledermøtene var vanlig. I tillegg var det jo deltakelse på ulike festarrangement og banketter, og ikke minst var det mange invitasjoner fra folk rundt meg som visste at jeg bodde alene på hotell langt borte fra familien. Med 250 reisedøgn i året, hadde jeg få ordentlige venner og det ble ganske ensomt og lett å takke ja til en tur i baren, og alkoholen ble etter hvert ikke bare en festdrikk, men hverdagsdrikk for meg.

Mundal var besatt av karriere og prestasjoner og fikk stadig mindre tid hjemme med familien. Mot slutten av de seks årene Mundal jobbet i Canada, skjønnte han at han hadde et alkoholproblem, uten helt å ville innrømme det, og siden familien bodde hjemme i Norge merket de lite til problemet som etter hvert hadde begynte å vokse.

- Jeg må innrømme at karrierejaget gikk meg til hodet. Jeg jobbet knallhardt døgnet rundt, og jeg tror jeg kan si at karrieren ødela livet mitt.

Mundal hadde gjort en jobb i Canada det stod respekt av samtidig som han personlig reiste hjem med en følelse av at han ikke hadde stått løpet ut. Han hadde ikke før kommet hjem til Norge før daværende landslagstrener Pål Gunnar Mikkelsplass ringte og tilbød ham jobb som trener på herrelandslaget sammen med ham.

- Jeg ble veldig glad, takket ja og jeg sa til meg selv at nå skal jeg skjerpe meg. Å være trener for det norske skilandslaget var drømmejobben, men dessverre ble flaska like viktig del av treningsbagen som treningstøyet.

Til tross for stor suksess på herrelandslaget, fikk han på en treningsamling i Sveits like før Lahti-VM i 2001 beskjed om å reise hjem.

- Jeg hadde ikke noe valg. Fokuset i avisoverskriftene var ikke lenger om utøverne, men om



## Suksessens bakside

landslagstreneren som var så full at han trengte hjelp til å komme seg i seng om kveldene. Det var slutten på min trenerkarriere, i det minste på daværende tidspunkt.

Nå ville alle avisene skrive om landslagstrener Steinar Mundal og hans alkoholproblem. Dette var godt salgsstoff. Mundal derimot var så langt nede at han ba om fred og nektet å snakke med pressen. Herfra var det bare nedoverbakke, og som arbeidsledig var det heller ingenting som motiverte den nedslåtte treneren til å slutte å drikke.

- De neste årene var jeg innom flere institusjoner, men når motivasjonen manglet, var det nytteløst. Jeg kunne rave beruset rundt i Oslo på lyse dagen, og etter hvert som likegyldigheten tok over, kunne jeg også bli sett full i gatene i min egen hjemby Drammen. Fastlegen min og ikke minst familien Håtveit som driver Hermon Høyfjellssenter hjalp meg enormt, men jeg hadde mange tilbakeslag og opplevde mye motbakke. Familien prøvde og prøvde men følte seg ofte hjelpeløse. Da var det ofte bruk for mottoet mitt "Helse i hver motbakke."

I 2005 ble Mundal funnet livløs i Oslo etter å ha kjøpt heroin og fått hjelp til å sette en overdosesprøyte i armen. Ambulansen rykket ut, og fikk gitt ham motgift. Et par minutt senere, og livet hans hadde ikke vært til å redde. Da han våknet opp på legevakten, bestemte han seg for å komme tilbake. Etter dette viste Mundal enorm viljestyrke, og i 2007 fikk han ny tillit da Norges Skiforbund ville ha ham tilbake som hjelpetrener på herrenes allroundlag. Mundal blir omtalt som en glimrende teknisk trener med et unikt blikk for detaljer.

- Dette hadde jeg aldri drømt om, sier Mundal som opplevde tilbudet og tilliten som fantastisk. - Etter dette hadde jeg to sprekker, men siden aldri mer.

Mundal har foruten om å være trener på toppnivå, undervist på Drammen videregående skole som lærer og trener.

- I begynnelsen var jeg skeptisk til hva folk og elever trodde om meg, men det at jeg var åpen om fortida mi, gav heldigvis respekt. Jeg lærte meg at det ikke er bra å gå og bære på problemer, og dette er noe jeg utøver på elever og idrettsutøvere også; Man kan gjerne kjefta på noen for noe, men neste dag skal det være glemt og man begynner dagen som venner og tenker ikke på problemene lenger. Kommunikasjon er viktig, og jeg begrunner alltid overfor utøverne hvorfor de skal gjøre noe

hvis jeg ber dem om det. Min sterke side er nok erfaring og bevissthet på detaljer. Vitenskap og testing er viktig, men trivsel og et godt lagmiljø er kanskje enda viktigere.

Mundal har en klar mening om alkohol i idretten og misliker når han er utenlands og ser folk komme beruset ut av ølteltet på idrettsarenaer. Trenerne i alle idrettsgrener sliter med problematikken om hvor promillegrensa skal gå, men som tidligere alkoholiker har landslagstrener Mundal en helt tydelig holdning.

- Alkohol hører ikke hjemme i idretten og burde ikke være til stede på idrettsarrangement. Hva folk eller utøvere gjør privat har jeg ingen mening om. Det har de senere årene vært mye debatt om røyking rundt barn, men temaet alkohol med barn til stede fortjener en like stor debatt. Når barn ser voksne drikke alkohol, tror de det skal være sånn. Mitt råd til trenere på klubb- og krets nivå er utvilsomt at alle samlinger, treningsleirer og idrettskonkurranser, inklusiv banketter og tribuner, bør være fri for alkohol.

Utøvere på langrennslandslaget fører en streng linje i forhold til alkohol og ser liten grunn til å ta det ene glasset og står derfor oftere over. Konnerud IL i Drammen hvor Mundal startet sin trenerkarriere på klubb nivå, er også et idrettslag med tydelig profil mot alkohol i idretten.

- Verste sort er å møte fulle foreldre på treningsamlinger eller konkurranser, så når man drar på samlinger med Konnerud IL, får ingen drikke alkohol med utøvere til stede. Det bør være en generell regel for idrettslag.

Nå har sekstitoåringen korte mål. Det handler om å holde ut dag for dag. Han har fremdeles 180 reisedøgn i året, men han har lært seg å ikke leve bare for idretten, selv om han fremdeles trener hver dag. Familien som mange år måtte lide er nå den viktigste delen av livet for Mundal ved siden av trener gjerningen.

- Jeg har et tett samarbeid med blant annet skiløper Vibeke Skofterud og har planer om å starte et samarbeid med musiker Hans Inge Fagervik. Iblant går jeg også på AA-møter og prøver å bidra med hjelp når folk ringer meg med problemene sine, eller jeg deltar på Blå kors-møter et par ganger i året hvor jeg deler min historie og erfaring med andre. Jeg liker også å ta en kopp kaffe med gutta i Kirkens Bymisjon, og det setter både de og jeg pris på. Jeg har vært der de er, og har lært meg å godta folk for det de er. Alle har verdi, og jeg håper min erfaring kan bidra til å hjelpe andre.



# Norges STØRSTE utvalg av terrassemarkiser

• Lamellgardiner • Plisségardiner • Persiener • Screen • Levegger



**SCANDIC**  
MARKISER PERSIENER INTERIØR

**Gratis  
befaring!**



Garasjeporter - industriporter - hurtigporter

Vi forhandler:



varmepumper luft/luft, luft/vann  
salg/service/montering

Ved kjøp tilbyr vi inntil 24. mnd. rentefri nedbetaling\*  
\*maks 50.000,- i kreditt



**TOTAL SERVICE AS**

**Tlf. 55 90 06 76 • [www.total-service.no](http://www.total-service.no)**

Butikk/utstilling (i Haugland vvs-bygget) Lyngveien 2, Knarvik

Rehabilitering • fasaderengjøring • maling • tømmer tjenester • maskinutleie





1. Tone Ilstad Hjalmarsen, SK Vidar 1:17:28 2. Christina Bus Holth, SK Vidar 1:20:07 3. Mona Rydland, IL I BUL 1:32:57

1. Mulugeta Zewde Hulensav, IL Norna-Salhus 1:09:38 2. Mirza Nalic, AKS 77 1:11:03 3. Daaiele Caruso, A.S.D. Club Atletico Potenza, Italy ITA 1:13:12

## Vinnarar 1983 – 2012

### 10km

År	Kvinner	Tid	Menn	Tid
1983	Eva Fjærestad	38.59	Stig Roar Husby	30.51
1984	Christel Jansen	44.17	Einar Holm	31.48
1985	Linda Vibeke Nilsen	37.18	Atle Fosse	32.27
1986	Wenche Molland	44.31	Atle Fosse	32.20
1987	Linda Vibeke Holstad	36.57	Kjetil Berg	30.56
1988	Liv Astrid Losnegård	38.59	Geir Kvernmo	29.57
1989	Liv Astrid Losnegård	39.11	Atle Fosse	32.16
1990	Ragnhild Haugen	40.20	Kjell Ervik Sælen	31.23
1991	Kari Rønnestad	37.20	Truls Nygård	31.22
1992	Vigdis Thoengen	38.12	Svein Erik Eide	30.00
1993	Grethe Fosse	36.45	Bjørn Nordeggen	29.35
1994	Kjersti Sognnes	36.52	Svein Erik Eide	31.08
1995	Camilla Benjaminson	35.56	Nils Engevik	30.03
1996	Stine Larsen	32.41	Nils Engevik	29.40
1997	Anna M. Tråve	37.19	Johannes Rossvold	32.04
1998	Anna M. Tråve	38.25	Kjetil Ramstad	31.31
1999	Elisabeth Seim	42.14	Helge Andersen	32.25
2000	Anne Marie Heienberg	38.27	Bjarte Vik	31.36
2001	Brit H. Langeland	36.04	Nils Engevik	30.56
2002	Hege Eikemo	41.03	Kristian Jarnung	32.52
2003	Miriam Berg Hovda	40.10	Terje Aggvin	30.27
2004	Kirsten M Otterbu	33.51	Øystein Sylta	31.18
2005	Kjersti K. Danielsen	38.19	Øystein Sylta	31.26
2006	Kirsten M Otterbu	33.45	Øystein Sylta	30.00
2007	Kjersti K. Danielsen	35.36	Øystein Sylta	30.35
2008	Kjersti K. Danielsen	36.17	Urige Buta	29.32
2009	Kjersti K. Danielsen	36.44	Girma Tesefaye	29.02
2010	Kirsten Melkevik	34.51	Girma Assefa	29.44
2011	Kirsten Marathon Melkevik	34.06	Haile Gebrselassie	28.39
2013	Annie Bersagel	35:01	Mulugeta Zewde Hulensav	31:20

### 5km

År	Kvinner	Tid	Menn	Tid
1991	Grethe Fosse	20.24	Johannes Gjesdal	16.04
1992	Berit Mjanger	15.36	Bright Strømme	13.11
1993	Hilde Brunborg	15.37	Johannes Gjesdal	12.54
1994	Kari Lise Herland	14.56	Atle Tellevik	12.53
1995	Gunnhild Hofstad	16.13	Endre Evensen	12.41
1996	Pernille Thomassen	15.13	Endre Evensen	12.28
1997	Liv A. Losnegård	19.46	Nils Engevik	15.16
1998	Monica Kristiansen	18.31	Kjetil Iden	15.23
1999	Kari Fasting	18.53	Kjetil Hodnekvam	16.00
2000	Kari Fasting	18.47	Kristian Jarnung	15.33
2001	Anita Mollam	19.34	Bjarte Fanebust	16.13
2002	Karoline Kvinge	19.28	Kjetil Hodnekvam	16.25
2003	Ida Monn Birkhaug	18.51	Sigve Dyrehovden	17.19
2004	Britt Helene Simmenes	18.09	Øystein Aamli	17.03
2005	Sara-Rebekka Færø	19.39	Bjarte Vik	15.37
2006	Sara-Rebekka Færø	19.48	Ørjan Lunde	15.15
2007	Pernille Thomassen	18.09	Lars N. Bakke	15.39
2008	Pernille Thomassen	18.40	Anders H. Monsen	15.38
2009	Pernille Thomassen	18:27	Afework Amelo	15.00
2010	Hilde Aasheim	17.40	Anders Monsen	15.10
2011	Hilde Aasheim	17.43	Svein Roar Kvamme	15.44
2012	Hilde Aasheim	16:58	Erik Hovlandsdal	14:53

### FNHM

År	Kvinner	Tid	Menn	Tid
2009	Kjersti K. Danielsen	1.19.44	Girma Tesefaye	1.03.28
2010	Audhild Hestad	1.25.28	Girma Assefa	1.04.58
2011	Christina Holth	1.19.09	Ambesse Tolosa	1.07.36
2012	Tone Ilstad Hjalmarsen	1:17:38	Mulugeta Zewde Hulensav	1:09:38

## REIS GRATIS TIL OG FRÅ


**KnarvikMila**  
 Aktiv > Glad > Spring

Bergen Fjord Tour - lørdag 24. august

**Knarvik – Bergen/Åsane. Transport til start Bergen Fjord Tour:**
**Knarvik  
skystasjon**  
 kl. 08.45  
 kl. 10.15

**Kyrkjekrinsen  
skule, Åsane**  
 -  
 kl. 10.45

**Thon Hotell  
Bergen Brygge**  
 kl. 09.15  
 -

**Retur til Bergen etter Bergen Fjord Tour:**  
 Retur Bergen frå Knarvik skystasjon kl. 14.30, 15.30 og 16.30

KnarvikMila - lørdag 31. august

**Frå Bergen - Knarvik:**
**Bergen  
Busstasjon\***  
 kl. 09.30  
 -  
 kl. 11.00  
 kl. 11.30

**Thon Hotell  
Bergen Brygge**  
 kl. 09.35  
 -  
 kl. 11.05  
 kl. 11.35

**Åsane  
Bussterminal**  
 kl. 09.50  
 kl. 10.35  
 kl. 11.20  
 kl. 11.50

**Breistein  
krysset**  
 kl. 09.55  
 kl. 10.40  
 kl. 11.25  
 kl. 11.55

**Klauvaneset  
v/ Nordhordl.brúa**  
 kl. 10.00  
 kl. 10.45  
 kl. 11.30  
 kl. 12.00

 \*) Alle avgangar  
 frå Bergen  
 Busstasjon  
 ved Blomster-  
 paviljongen

Retur Knarvik - Bergen/Åsane frå Knarvik skystasjon kl. 14.30, 15.30 og 17.15

KnarvikMila - søndag 1. september

**Bergen  
Busstasjon\***  
 kl. 10.30  
 kl. 11.00  
 kl. 11.30

**Åsane  
Bussterminal**  
 kl. 10.40  
 kl. 11.10  
 kl. 11.40

**Myrseter  
v/Breisteinkrysset**  
 kl. 10.45  
 kl. 11.15  
 kl. 11.45

**Hordvikneset  
v/ Nordhordl.brúa**  
 kl. 10.50  
 kl. 11.20  
 kl. 11.50

**Returbussar  
frå Knarvik skystasjon kl. 16.10**
**Ta vare på startnummeret.  
Det er gyldig returbillett**





## Trenger du en ny utfordring?

Vi har behov for nye medarbeidere i følgende disipliner

El./ Aut./ Mek./ Rør	ingeniører
El. & Aut.	fagarbeidere, formenn, ledere
Instrument rørlegger	fagarbeidere
Mek./Rør/ Sveis	fagarbeidere, formenn, ledere



Kontakt oss for å høre hva Voith kan tilby deg.

Voith Industrial Services as  
Litlås 2, 5954 Mongstad  
Tel 56 16 74 50  
E-mail EnPc-Services-No@Voith.com  
Nettside www.voith.com

**VOITH**  
Engineered Reliability

**SKAL DU SELGE  
I KNARVIK?  
VI ER HER.**

**LUR**

Vi har solgt boliger i Knarvik i mange år. Vi kjenner markedet.  
emvest.no / 05560

 EiendomsmeglerVest





# Kan man trene seg fra problemer?

*Tekst og foto: Per Halfdan Nilsen.  
Rådgivar på Haukeland universitetssjukehus*

Da Mads Fabricius fra Danmark ble 16 år fikk han diagnosen schizofreni. Han var psykotisk og sterkt hemmet av sosial angst. Dette førte til at han ble meget isolert og stengte omverden ute. Han ble innlagt på psykiatrisk sykehus to ganger. Mads forsøkte også i 2007 å ta sitt eget liv. Han var i tillegg rammet av ordimmobilitet som gjorde han ikke kunne snakke i lange perioder. Han var også overvektig og i meget dårlig fysikk form.

Han startet med poliklinisk behandling. Behandleren mente han ville få det bedre ved å starte med fysisk aktivitet. Dette hadde ikke Mads noe tro på, men behandler gjentok dette flere ganger.

Tilslutt tenkte Mads han kunne forsøke. Han løp ca. 100 meter før han måtte kaste opp første gangen. Selv om det var plagsomt merker han at han hadde det litt bedre psykisk. Dagen etter løp han litt lenger og merket fremgang. Han tenkte at når litt aktivitet var bra måtte mye aktivitet være bedre. Han begynte å trene enormt mye og etter 10 uker løp han maraton. Løping var livet fra morgen til kveld.

Det er som å løpe fra min schizofreni, føler at den kom løpende etter meg sier han. Jo mer han løp jo mindre ble psykosene plagsom. Fikk endel fysiske skader men det var verdt det sier Mads. Han merket nå ingen ting til sine symptomer, men gikk på medisin som ett sikkerhetsnett. Mads sier han ble kurert fra

sykdommen i løpet av en sommer. Det var særlig dette å jobbe med kognitive prosesser som var til hjelp. Han begynte å stille spørsmål med alle de negative tankene som hadde preget livet. Når han klarte å endre på tankene ble følelsene mer positive. Man kan ikke løpe seg fra problemer men man må konfrontere dem.

Fremdeles var tanken på at når litt mosjon er bra må mye være enda bedre. Han var i tillegg litt lei av og bare å jogge. Han begynte å interessere seg for ironman og ultraman. Deltok i Hawaii ironman i 2008 og har siden deltatt i flere løp over hele verden. Han sier dette var kjekt selv om han alltid har hatt vannskrekk og er en meget dårlig svømmer. Dette førte til at han nesten alltid var på siste plass etter svømmedelen.

Han merket at det å sykle ga han noe mere. Det var selvfølgelig ikke nok å sykle litt, det måtte bli ultra sykling. Han vant Europa cup i ultra sykling i 2010 og har to danske rekorder i å krysse landes på tvers.

Nå var sykdommen kurert, han sluttet med medisin. Han ble erklært til å være frisk og diagnosen ble forandret til schizofreni i remisjon.

Å leve livet og forme sin identitet er en kontinuerlig prosess som aldri stopper opp - vi må fortsette å presse grenser, erfare, lære og utvikle oss – Dette er en filosofi som Mads har tatt med seg i alle andre aspekter av livet sitt.

Nå begynte en ny kamp for Mads.

Dersom en var frisk betyr vel det at man har de samme retter som andre mennesker? Han ville nå ta flysertifikat. Dette har danske myndigheter nektet han pga diagnosen. Mads mener dette er helt urimelig og har anlagt sak mot staten.

## **Neste prosjekt: Vannsykkel over Atlanterhavet**

Dette er den ultimate test for Mads. Planen er å bruke vannsykkel fra Kanariøyen La Gomera til Antigua i det karibiske hav. Det er organisert som én kappseilas med maks 30 deltagere. Mads regner å bruke to mnd. på turen. Det er en fysikk hard anstrengelse og Mads vil innta ca 10 000 kalorier samt drikke 15 liter med væske hverdag.

Den største utfordring er allikevel tanken på å være alene i en båt i to måneder.

Mads har også ett mål med å bygge ned stigmatiseringen av psykisk syke og vise alle at det finnes misligheter. Man kan ikke løpe seg fra problemer men man må konfrontere dem og utfordre dem. Dette er nøkkelen til rehabilitering av seg selv.





KIWI vil alltid slåss for å ha  
**de laveste prisene på  
nøkkelhullprodukter.**

Malene Lindberget  
Butikksjef, KIWI Mortensrud

*Jo billigere det er,  
Jo sunnere blir vi!*

# PRISLØFTE



**NEI TIL  
NØKKELHULL-  
MOMS!**

**KIWI** mini  
pris

Kjøp kjapt, trygt og billig



# Filmsuksess som seg sjølv



**Den eine dagen var han anonym og grå småbonde på Hjelmås. Neste dag var han rikskjendisbonde med bildet sitt på kinoplakatar, tv og i aviser over heile landet.**

*Erlend Spurkeland (tekst og foto)*

## Bonde i hjarta

-Du veit, da ser ikkje ut! Ole Hjelmås (72) sit i stova på Hjelmås og ser mistrøstig ut på skoddegrå Osterfjord og regvåte bøar. Kalenderen har runda midten av juli, men likevel har han fyrt i ovnen i dag, slik han i vinter fyrte opp hesjestaurene, 6-700 i talet. -Skulle vore ferdig med slåttan for lengst no, og malt huset, bekymrar han seg. Men så er det dette veret..

Offisielt har han pensjonert seg frå bondeyrket og selt buskapen, Men han ønskjer det skal sjå velstelt ut rundt seg. At garden skal haldast i hevd, sjølv om han så må gje bort graset. -Men det er for vått og sleipt, direkte farleg å bruka traktor i Brekkene slik det er no.

## Er den same

Han var eit midtpunkt på premierevisinga av «Folk ved fjorden» i Bergen. Og han vandra den raude løparen og åt kanapear med filmstjerner på filmfestivalen i Haugesund. Var med eitt blitt eit ansiktet i riksmidia og lokalaviser. Om all eksponeringa har påverka han, gått til hovudet på han? -Nei, eg trur ikkje det, svarar Ole sindig. Meiner at han er den sama jordnære strilen som før. -Men andre er vel betre til å vurdera det enn meg, legg han klokt til. Jante og fordømming har han ikkje møtt. Bygdefolket har ikkje kome med så mange kommentarar, noko han tolkar positivt. Men det ringte folk han hadde vore i militæret saman med, lurte på om det verkeleg var han

som hadde gått til filmen! Noko han berre måtte bekrefte. -Men berømmelsen kom nok 40 år for seint til at det skulle koma beundrarbrev, flirer han.

## Folkefavoritt

-Eg visste vel ikkje heilt kva eg sa ja til då Øyvind Sandberg kom og spurde om å «få filma litt». At det skulle verta så stort, og langt i frå at filmen skulle verta ein populær og kjær folkefavoritt. Og at hans liv og replikkar skulle treffa så mange i hjarta. Rett nok var han på ein førpremiere på Øyna, så han visste litt kva det gjekk i. -Men eg har i grunnen aldri likt å sjå meg på film. Det er så avslørande, innrømmer filmkjendisen. Noko som ikkje vart betre då han på premieren i Bergen kino vart bretta ut over 10 m lerret i nærbylde i Widescreen 16:9, med skjeggstubbar og møkete florskule og brei dialekt i stereo 2.0. Pluss at han berre hadde to timars permisjon frå sjukehuset med 39 i feber og lungebetennelse. Og etterpå måtte smila til blitsregnet.

## Eit godt liv

-Det vart slik det vart, konkluderer han. Har ikkje noko behov for i ettertid sjå tilbake og fabulera over kva som kunne vore annleis i livet viss... Han miste faren tidleg, og måtte som 17åring overta garden. -Det var berre slik det var, det. Han er ikkje bitter. Har hatt eit godt, men strevsomt liv; verftsarbeidar på heiltid og bonde attåt. -Feriereiser har eg ikkje vore på. Bortsett frå ein tur til Dyrsku'n» i Telemark. Men det vart no mest som ei studie-reise, smiler den tidlegare mjølkebonden.

**Namn:** Ole Hjelmås («Med å. Berre utflyttarar som skriv dobbel a»)

**Alder:** 72 («nettopp fylt»)

**Bur:** Hjelmås («til høgge der den asfalterte vegen sluttar»)

**Stilling:** Aktiv pensjonist og bonde med gras, men utan husdyr. («har berre ein katt») Tidlegare verftsarbeidar.

**Aktuell:** Ei av hovedrollene i suksessfilmen «Folk ved fjorden». Ivrig trimmar.

**Sivilstand:** Ugift («Einsleg høyrst så trist ut»)

**Utdanning:** Folkeskulen («Pluss eit år på Framnes»)

**Musikksmak:** Country («I alle fall ikkje jazz»)

**Kjoretøy:** Suzuki 4X4 («Pluss tre traktorar og ein del slåmaskiner»)

**Mat:** Altetande («Men ikkje lungemos. Det smakar forferdeleg!»)

**Tv:** Natur, historie, og reiseprogram («Likar ikkje skyting»)

**Reisemål:** Island («For å sjå på varme kjelder»)

**Beundrar:** Nelson Mandela. Og Barack Obama («Som ikkje får gjennomført noko pga republikanarane»)

Livet som pensjonist er bra. -Men eg får ikkje gjort noko meir no, likevel, er erfaringa hans. Seier han les ein del, og ser på fjernsyn. -Og går rundt meg sjølv, legg han sjølvvionisk til.

## Aktiv

Største faren ved å verta pensjonist er å berre setja seg ned, parkera framfor fjernsynet. -Det er skummelt, seier Ole. Derfor lever han eit aktivt liv, ikkje berre på garden, men også utanom. DørstokkMila er han fast deltakar på. -På det jamne er me 30-40 stykke. Treffer stadig nye folk der. Det er både trim og sosialt samvær. Og så går han på LHL-trening med bøyg og tøy ein gong i veka. -Eg har til og med dansa, for første gong i livet! Pluss at det er sømjetrening i basseng i Knavik kvar veke. Når han på toppen også går til fysioterapi og trimmar og pleier slitte ledd, synest han vekene er aktive nok.

Sjølv om han er pensjonist, går det meste av dagleglivet heima hjå Ole som før. Men berre nesten. For den gamle, gule kaffitraktaren, den som i filmen vart reparert med skrue frå ei takrenne. Den er borte. Rauk ved juletider, hadde tent si tid. Men Ole Hjelmås held ut.





# LINDÅS KOMMUNE

framtidretta - inkluderande - kvalitetsbevisst - tenestevillig



DER DRAUMAR BLIR RØYNDOM



**KOMMUNEN ER RIK PÅ VAKKER** og variert natur og kultur. Fjordlandskapet i vest og fjelllandskapet i aust, trivelege bygdemiljø prega av kulturlandskapet kombinert med dynamiske industrimiljø i Mongstadområdet i nord og det raskt veksande regionsenteret Knarvik i sør.

**VI HAR PASSERT 14000 INNBYGGJARAR** i kommunen og vi veks særleg fort i søre del. Dette gjev oss nye utfordringar og nye moglegheiter. Vi har om lag like mange arbeidsplassar som vi har yrkesaktive, og auka tilflytting skjer samstundes som store ting skjer i næringslivet i Mongstadområdet. Vi er glade for dei positive verknadane auka gasstilførsel byr på, og ser og fram til at området kan bli eit leiande kompetansmiljø på CO2-reining. Kommunen er budd på å auke kapasitet i m.a. skule- og barnehagetilbod i takt med folketalsveksten.

**EIN VIKTIG DEL AV HEILSKAPEN** for kommunen er knytt til identiteten vi som bur her kjenner til Nordhordland. Sjølv om vi satsar aktivt på eit sterkt samarbeid i Bergensregionen ser vi at vi må møte utfordringane dette byr på. Gjennom m.a. prosjekt som "Den indre farleia" nyttar vi nettopp dei tradisjonelle verdiane regionen har hatt til å leggje til rettes for framtidig auke i nytte- og turistferdsle. Revitalisering og auka kvalitet i nærområda kjem alle til gode.

**FRIVILLIG SEKTOR** i kommunen blomstrar noko engasjementet knytt til gjennomføringa av KnarvikMila er eit godt døme på. Kommunen har den største korps-tettleiken i landet. Med ca 250 lag og organisasjonar fins det eit breitt tilbod til dei som ynskjer å være aktive på fritida. Kommunen søker å vera ein tilretteleggar for det frivillige engasjementet.

## Vestnorsk utvandringssenter

MUSEUMSSENTERET i Hordaland

Ei lita kyrkje og fleire hus er henta frå USA og bygde opp att i eit vestnorsk bygdemiljø som ein gong var utgangspunktet for mange emigrantar til Amerika. VUS er resultat av lokalt frivillig engasjement og blir no utvida til også å omfatte migrasjon og kultur møte i fortid og notid i ein breiare samanheng.

### Besøk oss

- Guida turar
- Permanente og mellombelse utstillingar
- Temadagar og seminar
- Undervisningsopplegg
- Emigrantarkiv og bibliotek

### Kontakt oss

Vestnorsk utvandringssenter  
 5939 Sletta  
 Tlf. 56 37 20 00 / 55 25 18 09  
 Epost: [vestnorsk.utvandringssenter@muho.no](mailto:vestnorsk.utvandringssenter@muho.no)  
[www.muho.no/vestnorsk-utvandringssenter](http://www.muho.no/vestnorsk-utvandringssenter)



Lyngheisenteret på Lygra i Nordhordland er eit kunnskap og informasjonsenter om kystlandskapet. Lyngheisenteret fekk i 2001 UNESCO sin kulturlandskapspris og i 2004 Europarådet - Europa Nostra sin kulturlandskapspris for arbeidet med å verna lyngheilandskapet. Ytre Lygra, 5912 Seim (+47) 56 35 64 10 [post@lyngheisenteret.no](mailto:post@lyngheisenteret.no) [www.lyngheisenteret.no](http://www.lyngheisenteret.no)

 **Lyngheisenteret**  
 MUSEUMSSENTERET i Hordaland

Trykk

Kopi

Design

Dekor

Bilreklame

Storformat

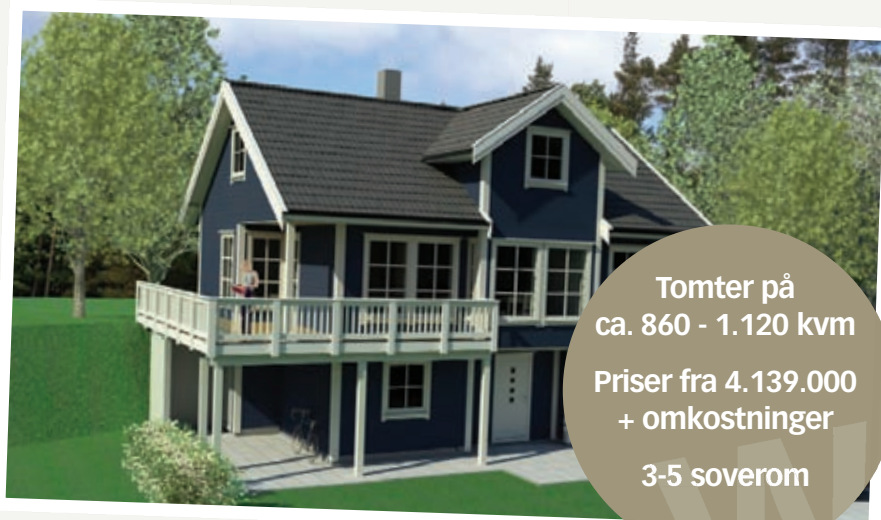
5914 Isdalstø - Tlf. 56 35 22 50  
[post@trykkservice.no](mailto:post@trykkservice.no)  
[www.trykkservice.no](http://www.trykkservice.no)

# Vi støtter KnarvikMila

Nordhordlands største kompetansesenter innenfor grafiske tjenester!

**Trykk-Service a/s**





Tomter på  
ca. 860 - 1.120 kvm  
Priser fra 4.139.000  
+ omkostninger  
3-5 soverom

## MIDTGÅRD/LEKNES

Prosjekterte eneboliger  
i barnevennlige omgivelser

Eneboliger på 174 - 178 kvm BRA med gjennomtenkte løsninger kun 7-8 min. kjøring fra Knarvik senter. Sjøusikt og korte avstander til skole og barnehage.

**Kontakt Hege Bjørge for mer informasjon;**

Tlf: 452 81 960, E-post: hege.bjorge@waldegruppen.no

## MJÅTVEITMARKA

Tomannsboliger sentralt på Frekhaug

Vi har romslige og innholdsrike tomannsboliger over to etasjer under oppføring. Solrik og vest vendt beliggenhet i et meget sentralt og attraktivt område på Frekhaug. Boligene har blant annet 4 soverom, 2 bad og romslig vaskerom. Parkering ved boligene. Forventet ferdigstilt 1. kvartal 2014.

**BYGGETRINN V ER SNART KLAR FOR SALG.  
Ta kontakt for mer informasjon.**

**Kontakt Tonje Kjærgård for mer informasjon;**

Tlf: 982 12 266, E-post: tonje.kjaergaard@waldegruppen.no



BRA: 118 kvm,  
P-rom: 112 kvm  
Pris: 3.350.000,-  
+ omkostninger

**TA KONTAKT FOR MER INFORMASJON OM VÅRE FLOTTE PROSJEKTER!**



Tomter på  
ca. 900 kvm i  
etablert boligområde  
Priser fra kr. 5 450 000,-  
+ omkostninger  
4-6 soverom

## HYLKJEVEGEN - ÅSANE

2 store eneboliger med sjøutsikt,  
den ene med naustetomt!

Boligene er på ca. 195 m<sup>2</sup> BRA over to plan. Hus 1 har 4 soverom, 2 bad samt **garasje og stor sportsbod** integrert i underetasjen. Hus 2 har hele 6 soverom, 3 bad og mulighet for dobbel garasje på tomten. Begge boligene har **egne vaskerom**.

**Kontakt Hege Bjørge for mer informasjon;**

Tlf: 452 81 960, E-post: hege.bjorge@waldegruppen.no

## ISDALSTØBAKKEN 55

Knarvik

Vi er nå i gang med byggingen av 3 prosjektete **rekkehus** over to etasjer på 140-154 kvm BRA, i rolige og trivelige omgivelser! Boligene inneholder bl.a. 3 soverom, 2 romslige bad og adskilt vaskerom. Åpen stue-/kjøkkenløsning med **gode lysforhold** og med utgang direkte til hage.

**Kontakt Hege Bjørge for mer informasjon;**

Tlf: 452 81 960, E-post: hege.bjorge@waldegruppen.no



Store  
rekkehus med  
garasje integrert  
i underetasjen  
Kun 1 hus igjen!  
Pris kr. 3.250.000,-  
+ omkostninger



Alle gode ting er tre

# LANGHEIANE

## Knarvik

Vi fortsetter det populære prosjektet **sentralt i Knarvik**. Leilighetene er romslige og innholdsrike med varierende størrelser og er det perfekte kompromiss mellom **sentral beliggenhet og nærhet til natur**. I Langheiane blir du **selveier med garasje og heis** direkte til din bolig. I Lonsvegen vil du ha gangavstand til Knarvik sentrum, etablerte turområder og flott natur.

**PÅ NYÅRET UTVIDER VI PROSJEKTET MED ENDA FLERE LEILIGHETER. Ta kontakt for mer informasjon.**

**Kontakt Jon Sandvik for mer informasjon;**

Tlf: 920 69 776, E-post: jon.sandvik@waldegruppen.no



Solrikt og flott beliggende leiligheter med utsikt. 2 og 3 roms planløsninger med gode kvaliteter.

Pris fra kr. 2.640.000,- til 2.820.000,- + omkostninger

## EIDSVÅGNESET – Byggestart

Solrik og med utsikt mot Byfjorden ligger denne perlen rolig og skjermet i naturen. Både naturstier og badeviker finnes i nærheten. I vårt villapregede prosjekt er ingen boliger like. Vi har valgt store enheter med gode private arealer slik at overgangen fra enebolig ikke blir stor. I Eidsvågneset Park bygger vi Kollen, Parken og Neset med til sammen 14 selveiende boliger. Vår minste leilighet er 90 BRA, mens vår største er 150 BRA + 77 m<sup>2</sup> terrasse.

**Kontakt Jon Sandvik for mer informasjon;**

Tlf: 920 69 776, E-post: jon.sandvik@waldegruppen.no

**Hege Bjørge;**

Tlf: 452 81 960, E-post: hege.bjorge@waldegruppen.no

Størrelsen på leilighetene varierer med romslige 3 og 4 roms planløsninger. Priser fra kr 4 550 000,- + omkostninger



**WALDEGRUPPEN**  
Bolig • Entreprenør • Byggevare • Utleie





# Løping som nasjonsbygging

Tekst: Thor Gotaas

Flere nasjoner har brukt løping for å vise sin egen dugelighet og styrke – blant dem Finland, Etiopia, Kenya, Øst-Tyskland og Jamacia – for å nevne de viktigste. Det har skjedd til ulike tider og på ulike måter, og med ulike motiver. Det sier mye om idrettens og løpingens sprengkraft, hvor mye forbilder teller også i en nasjons selvbilde og omdømme internasjonalt. (Ingress hit)

## Flyvende finner

I sommer-OL i Stockholm i 1912 tok Johannes ("Hannes") Kolehmainen gull på 5000 meter, 10 000 meter og terrengløp. Verdensrekord satte han også, men irriterte seg over det russiske flagget som ble heist da han sto øverst på seierspallen. Russland fikk æren for seierene, Finland lå under dem, og ønsket inderlig sin egen selvstendighet etter langvarig svensk og så russisk styre. Kolehmainen var den første, store finske langdistanseløperen og inspirerte tusenvis av ungdommer i sitt eget og andre land.

Fra 1912 ble langdistanseløping en finsk folkesport. Da Finland ble uavhengig 6. desember 1917, fikk løping enda mer å si for nasjonens selvbilde. Finner fikk ry på seg som utholdende og viljesterke. De hadde sisu – tæl, en ekstra kraft – det fantes ikke maken i hele verden.

Løperen Paavo Nurmi (1897-1973) personifiserte den tause finnen med sisu. Nurmi virket nesten uslåelig i 1920-åra på distanser fra 1500 meter og opp til 10 000 meter. Han bidro til myten om at finner var ekstra bra utrustet til å løpe langt. Den tøffe vinteren og de store skogene, det enkle livet på landsbygda med mye kroppsarbeid og badstu, det lå bak finnenes suksess, mente mange. Finland var fattig og lite industrialisert. "Flying fins" ble et begrep fram mot annen verdenskrig. En liten, tidligere undertrykt nasjon reiste seg og ble verdenskjent som selve løpenasjonen. Det ryktet hang lenge ved, og fikk ny næring da Lasse Viren vant fire OL-gull på 5000 meter og 10 000 meter i henholdsvis 1972 og 1976. Men da hadde andre nasjoner overtatt som løpingens hovedsete for utklekking av nye talenter.

## Mannen som løp barfot

På første halvdel av 1900-tallet mente hvite leger og fysiologer at svarte mennesker ikke kunne løpe langt. De manglet fornuft og vilje til å pine seg lenge i idrett, het det.

Det motbeviste Abebe Bikila da han vant maraton i Roma-OL i 1960, attpåtil barbeint. Etiopia var ukjent som idrettsnasjon og han markerte seg i Italia, landet som hadde invadert Etiopia flere ganger og okkupert det i fem år fra 1936, dog uten å overta det for godt. Keiser Haile Selassie kom tilbake i 1941 og gjenvant makta. Bikilas seier, han vant også maraton i OL i 1964, signaliserte at Afrika kunne hevde seg i idrett. Men viktigst av alt viste det at Afrika kunne løsrive seg fra europeiske kolonimakter. I 1960-åra ble mange afrikanske land selvstendige. Bikila ble et forbilde for sitt eget land og sin egen verdensdel.

Det er også etioperen Haile Gebrselassie, født i 1973, som kanskje er tidenes beste langdistanseløper og fortsatt er aktiv. Han vokste opp med Bikilas eksempel og fortsatte i samme diplomatiske ånd å bruke løping i nasjonens tjeneste på en positiv måte.

## Løpende kenyanere

Kenya ble selvstendig fra England i 1963. I OL i 1968 konkurrerte Kip Keino for landet sitt og tok gull på Kenyas nasjonaldag. Det vakte enorme reaksjoner i Kenya og rundt om i Afrika. Folk lyttet på radio og Keino ble en ny afrikanskhet. Mange kenyanske ungdommer, som vokste opp i enkle kår rundt 2000 meter over havet, egnet seg bra til å løpe langt. Utøver i 1970-åra og senere, særlig fra 1990-åra, ble Kenya beste nasjon på lange distanser. De konkurrerte med Etiopia om å være best i Afrika og best i verden.

Gjennom løping tjente kenyanerne penger og hjalp slektninger hjemme. De hadde også økonomiske, ikke bare idrettslige og nasjonalpatriotiske motiver, da de reiste omkring og konkurrerte i resten av verden. Løping ble en viktig vei til modernisering og økonomisk framgang.

## Kommunismens fakkeltærere

Kommunistnasjonen Øst-Tyskland satset

enormt på idrett fra 1960-åra. I løp hevdet de seg særlig bra på korte distanser, altså opp til 400 meter, men de konkurrerte på høyt nivå uansett lengde. Kvinner fra Øst-Tyskland var best utover i 1970- og 1980-åra. Myndighetene ønsket å framheve nasjonen som sterk og vital, og da var idrettsfolk den beste reklame. Den vestlige verden var splittet i to – kapitalistiske land mot kommunistiske land – militært var det NATO mot landene i Warszawapakten.

I Øst-Tyskland ble utøvere sparket ut av laget hvis de ikke tok all foreskrevet doping. Alle midler ble tatt i bruk for å vise kommunismens overlegenhet, idrettens hensikt var politisk. Som gevinst fikk utøverne fordeler innenfor systemet og mulighet til økonomisk og sosiale goder. Det gjorde også konkurrentene i Vesten, og mange andre dopet seg, men i Øst-Tyskland og andre kommunistiske land var staten selve pådriveren innen idrett. Systemet var viktigst, ikke individet.

## Karibiens raskeste bein

Allerde i 1940-åra markerte løpere fra Jamaica seg som ekstra raske. Etterkommere etter slaver innført fra Vest-Afrika egnet seg bra til å sprint, i motsetning til utøvere fra Øst-Afrika i land som Kenya og Etiopia.

Don Quarries gull på 200 meter i OL i 1976 var en viktig inspirator for unge løpere på Jamaica. Det var også Merelyn Ottey, kvinnen som fra 1980 og i flere tiår tilhørte verdenseliten i sprint. Otteys lange karriere påvirket også en kar som Usain Bolt – tidenes raskeste menneske. Han personifiserer selve løpetypen på Jamaica; en livsglad, sympatisk type som elsker å løpe fort. Jamaica er kjent for særlig to ting; musikkformen reggae, som går i en sakte rytme, og for raske løpere. Begge deler har hevet innbyggernes stolthet og gitt nasjonen et bra omdømme internasjonalt.

Løping er altså viktig på flere måter. Det gjør individet sprekere og toppidrett skaper helter som mange ser opp til. Gode løper, gode idrettsfolk, skaper en nasjonal stolthet – akkurat som det gjorde i bystatene i antikkens Hellas – der idrett slik vi kjenner den i friidrett og løp oppsto for over tre tusen år siden.



# Deloitte.



## Deloitte følger med.

### Deloitte er verdens største leverandør av profesjonelle tjenester

I Bergen vil du møte 120 erfarne partnere og medarbeidere som kjenner regionen og forstår hvordan de skal sette global kunnskap inn i en lokal situasjon. Vi yter tjenester innen revisjon, konsulentvirksomhet, advokattjenester samt coporate finance og transaksjonsrådgivning. Vi er verdensledende på faglig utvikling og ny kunnskap om alle felter og alle bransjer innen næringsliv og offentlig forvaltning.

Deloitte følger med. Våre ansatte har tilgang til informasjonskilder, ekspertise, analyser og rapporter som kan ha stor nytte for deg. Du kan få tilgang til denne informasjonen gjennom å ha en god dialog med din kontaktperson i Deloitte.

### Lokal støttespiller

Kontoret i Nordhordland jobber tett sammen med Bergenskontoret, og har i flere år hatt en ledende posisjon som leverandør av revisjon, rådgivning og advokattjenester til små og store bedrifter i Nordhordlandsregionen.

### Ønsker du vite mer om våre tjenester og hva vi kan gjøre for din bedrift, kontakt oss gjerne

**Oddvar Sundsbø**, Revisjon  
 mob: 901 57 747, e-mail: osundsbo@deloitte.no  
**Pål Svendsen**, Revisjon  
 mob: 906 40 197, e-mail: psvendsen@deloitte.no  
**Rolf Erik Disch**, Advokat  
 mob: 971 80 251, e-mail: rdisch@deloitte.no  
**Bård Larsen**, Consulting  
 mob: 975 24 953, e-mail: balarsen@deloitte.no

Kvernhusmyrane 13  
 5914 Isdalstø, tlf: 56 35 22 20

Damsgårdsveien 135  
 5160 Laksevåg, tlf: 55 21 81 00

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





# Knavikkonferansane

## Dagskonferansen

Korleis takla vanskelege situasjonar i arbeidsliv og privat

Frekhaug 26. august 2013 09.00 – 15.15



Per Fugelli

«Vi må godta vår smerte, forandre på det vi kan – og le av resten»



Dag Otto Lauritzen

«Fokus og vilje i Motbakke»



Opning ved fylkeskultursjefen i Hordaland, **Anna Elisa Tryti**



Geir Lippestad

«Verdikommunikasjon i krisetider»



Henrik Syse

«Etikk og moral i en foranderlig tid: Finnes det noe som står fast?»



Konferansier **Geir Heljesen**

**KONFERANSEN ER FULLTEIKNA**

## “Idrett Utan Alkohol-konferansen 2013”

Mandag, 26. august kl. 18.00 – 20.30 Nordhordland Folkehøgskule, Frekhaug



**Oddvar Bjørnstad:**  
Det koster mer enn det smaker



**Jan de Lange:**  
Doping som samfunns- og idrettsproblem



**Arne Johannessen:**  
Tek idretten sitt ansvar i høve til alkohol?

**Målgruppe:** Ansatte, utøvere og frivillige innen idrettssektoren, samarbeidspartnere, foreldre og andre interesserte

**Pris og påmelding:** kr.50,- (inkl. enkel servering)

Send navn på deltaker(e), Arbeidssted/idrettslag, e-post, telefonnummer og ev. fakturaadresse til Idrett Utan Alkohol, Hylkjeneset 114a, 5109 Hylkje ev. på e-post: [iua@dnt.no](mailto:iua@dnt.no) eller SMS: 92 81 59 36

Betal direkte til bankkonto 1870.09.15480:

Merk innbetalingen “Avd.600; IUA-konferanse” og skriv navn på deltaker(e). eller be om å få tilsendt faktura.



Arrangør: Konferansen arrangeres som et samarbeidsprosjekt mellom Idrett Utan Alkohol/ Det Norske Totalavholdsselskap, Hordaland Idrettskrets og Knavikmila med støtte fra Helsedirektoratet





Plastemballasje

# LITEN INNSATS GJEV STOR GEVINST

Me vil ha rein plastemballasje i retur.






# KnarvikMila

Aktiv > Glede > Spring

# I øvste divisjon

**Målet er å bli blant dei beste idrettsarrangementa verda. Årets nye kommunikasjonsprofil er eit stormskritt på vegen.**

I lag med rådgivingselskapet Brandity, designbyrået Haltenbanken og tekst- og kommunikasjonselskapet Språkfolk, har KnarvikMila fått eit heilt nytt grunnlag å arbeide ut i frå. Posisjonen i marknaden har blitt analysert, mål og verdier definert, ny visuell profil og språkprofil etablert.

I følgje primus motor Helge Brekke hadde ikkje endringa vore mogeleg utan profesjonell hjelp utanfrå og støtte frå Hordaland Fylkeskommune og Innovasjon Norge. – Med dei i ryggen har vi fått den hjelpa vi trong for å sette i gang ein endringsprosess, seier Brekke.

## Hard konkurranse

Ein del av prosessen med å optimalisere og profesjonalisere arrangementet har òg vore å reise rundt for å sjå korleis konkurrentane arrangerer sine løp. – Då er det to ting som er viktig å få med seg, seier Brekke: kva som er bra og kva som ikkje er så bra. Det viktigaste blir då å unngå å gå i same fella. – Vi har vore på Amsterdam Marathon, Luxembourg

Marathon, Big 25 Berlin og Maratona di Roma. Løp er storindustri i den vestlege verda, og reise er ein del av arbeidet, seier han. I tillegg har han òg vore land og strand rundt på tilsvarende løp i Noreg, mellom anna Midnight Sun Marathon i Tromsø og Oslo Marathon, for å gjere research. Verdas største løpsorganisasjon, Aims, har òg vore i Knarvik for å gje dei tips til korleis dei kunne forbetre seg.

Parallelt med besøk hjå konkurrentane, har kjernen i prosessen vore undersøkinga av korleis KnarvikMila låg an i marknaden og korleis deltakarane oppfatar arrangementet. Kva tenkjer dei om KnarvikMila?

## Merkevara KnarvikMila

For å finne ut folket og utøvarane sine meiningar om saka, kontakta dei rådgivingselskapet Brandity som gjennom si kjennsksundersøking, sine analysar og marknadsundersøkingar avdekkja korleis deltakarane oppfatta arrangementet. I tillegg laga dei eit kart over KnarvikMila sine eigne mål og samanlikna det med det dei faktisk kommuniserte ut til omverda i form av tekstar og visuell profil. Slik skisserte dei vegen vidare – kva aktivitetar KnarvikMila måtte prioritere for å kommunisere riktig og for å få den merksemda og veksten dei ønska.

KnarvikMila har ein sær sars god atmosfære, folk trivst og vi har tilbod til alle uansett alder og

mosjonsnivå. – Vi får besøk frå heile verda, av såkalla løpsturistar, som òg er interesserte i Noregs vakre natur. Men vi har også mange mosjonistar og familiar som deltek. Sidan vi har så mange målgrupper, er det ei utfordring korleis ein skal kommunisere, seier Brekke.

–Difor tok dei med seg resultata frå Brandity til designbyrået Haltenbanken og tekst- og kommunikasjonsbyrået Språkfolk, som har lagt siste hand på verket. Språkfolk og Haltenbanken har konsentrert seg om å framheve KnarvikMila som eit moderne, progressivt og profesjonelt arrangement som også er sær opptatt av menneskelege verdier, lek, dugnadsånd og god stemning. På dette grunnlaget har Haltenbanken designa eit heilt nytt visuelt uttrykk, og Språkfolk har vurdert namnebruk, laga merkelinjer og tekstar som er tilpassa alle kommunikasjonsflater (nett, annonser, avis osv.). Ein slik grundig prosess der heile verksemda blir kartlagt og definert gjer det enklare å kommunisere ein tydeleg bodskap.

– I prosessen har vi sett kor stor verdi visuell og språkleg kommunikasjon har for det profesjonelle uttrykket vårt og for å formidle dei verdiane vi står for, seier Brekke. – Målet er å heve standarden på KnarvikMila og å få fleire deltakarar i utlandet og sponsorar interesserte i arrangementet. Det vonar vi at vi har større mogelegheit til no, seier han.



# SiB Trening for alle

Fantofthallen, Lehmkuhlhallen,  
Vektortorget og Årstad



Styrke/ Kondisjonstrening  
Gruppetrening  
Personlig trening  
Klatring  
Squash  
Testing av utholdenhet

Priser fra 249,- per mnd

# SiB Trening

[www.sib.no/trening](http://www.sib.no/trening)



# Vi ønsker lukke til med NM i halvmaraton og stort NM-show



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



Tlf: 56 34 24 30



**Vestnorsk  
Brunnboring A.s**

Tlf: 56 35 17 10  
[www.bronnboring.no](http://www.bronnboring.no)





**FARGERIKE**®

Knarvik Senter

**fagmøbler**®

Din lokale møbelbutikk

Tlf: 56 35 06 80

**LINDÅS RØR &  
SANITÆR** AS  
5914 ISDALSTØ



 **MONGSTAD**  
TERMINALEN AS

Transport - Lagerleie - Logistikk

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

Tlf: 56 34 16 00

**Star Cleaning**  
Bergen a.s

55 53 01 70

*Alt i renhold*



Knarvik

Kiropraktorklinikk

Tlf: 56353670

**Knarvik Dyreklinikk**

• Røntgen • Blodanalyse • Tannbehandling • Poliklinikk

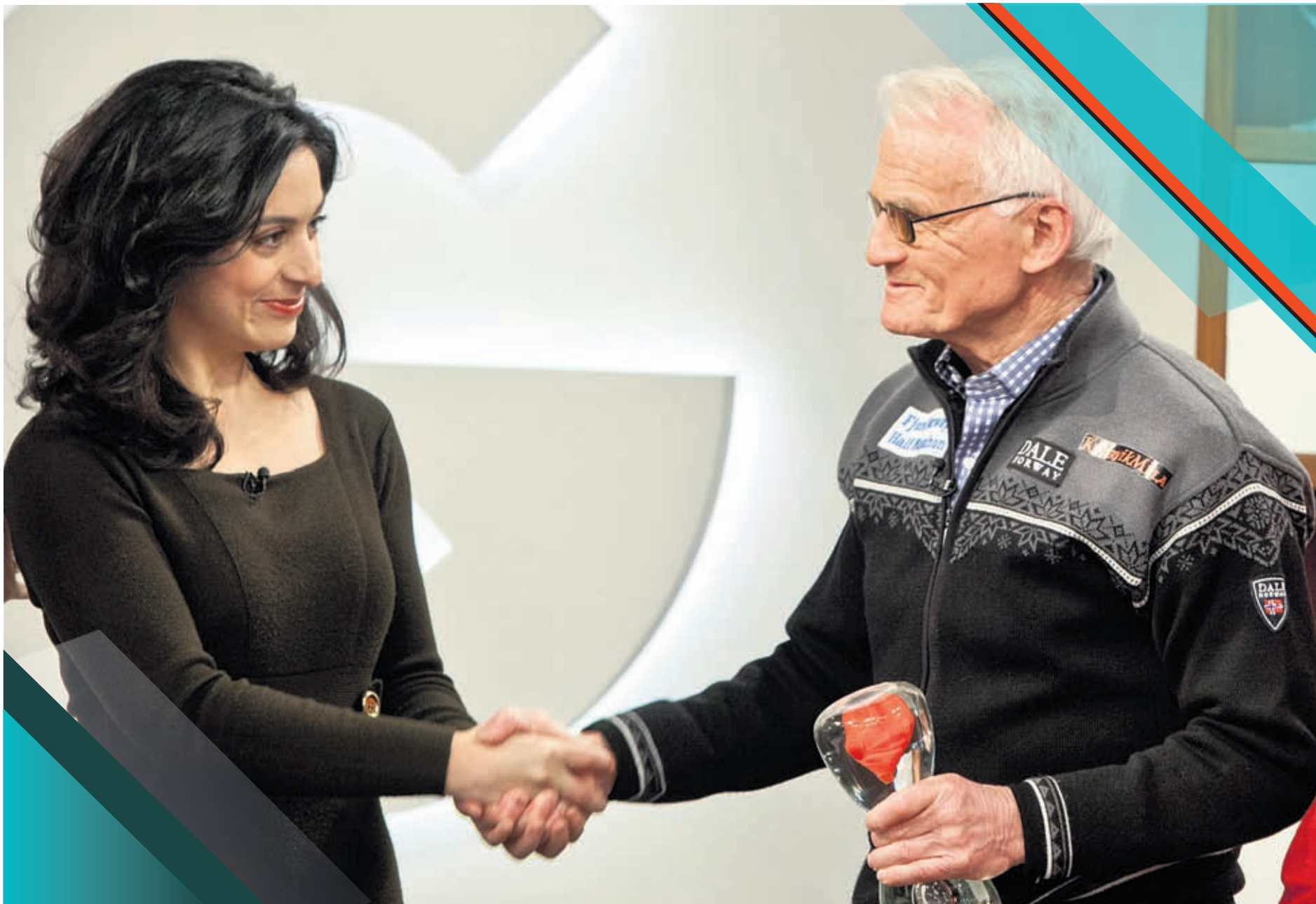
Kvassnesveien 15, Knarvik



**nh nordhordland**

- avisa for distriktet





**PÅ VERDSTOPPEN:** Norge ligg på verdstoppen i frivillig arbeid. Det er ein del av folkesjela. I 2012 fekk Helge Brekke den nasjonale frivilligprisen for sin mangeårige innsats. Her får han overrekket prisen av kulturminister Hadia Tajik.

# Frivillig heile livet

Tekst: Arthur Kleiveland

Det vert gjort frivillig arbeid for over hundre milliardar kroner årleg. Helge Brekke (71) har gjort sin innsats i lokalsamfunnet sidan 15 års alderen, og har vore ei eldsjel i over 55 år.

-Ikkje spør kva idrettslaget kan gjera for deg, men kva du kan gjera for idrettslaget, oppfordrar Helge Brekke, og tillet seg ei omskriving av president Kennedy si legendariske utsegn. Knarvikmil-generalen har òg stor sans for den islandske kulturministaren som samanliknar frivillig arbeid med luft; du pustar inn og ut utan å leggja merka til det, men ein sloknar utan luft.

## På verdstoppen

Norge ligg på verdstoppen i frivillig arbeid. Det er ein del av folkesjela. Utan å vera pessimistisk trur Helge Brekke det er litt for mange som ikkje heilt forstår kor viktig det frivillige arbeidet i lag og organisasjonar er for samfunnet. Han er litt uroleg for tendensen til at folk ikkje lenger er så villige til å bruka noko av fritida si til frivillig innsats.

## Meir enn hus og jobb

Samtidig er det blitt stadig meir attraktivt å bu på ein stad med eit rikt kultur- og idrettsliv.

-Det er ikkje berre hus og jobb som betyr noko for kvar folk slår seg ned. Dei legg også stor vekt på kva fritidstilbod som finst. Det handlar ikkje berre om ein stad å bu, men om ein plass å leva det gode liv, seier Helge Brekke. Han slår fast at frivillig arbeid skapar levande bygdesamfunn, og er ein viktig faktor for at barn skal få ein trygg og stimulerande oppvekst.

Helge er opptatt å skapa noko i fellesskap. - Det gir identitet og tilknytning til nærmiljøet. -Det er stadig fleire som opplever einsemd og isolasjon. Gjennom å vera med i frivillig arbeid, og delta i tilbod som finst, er det mange som får ein ny kvardag og eit sosialt fellesskap. Det store frivillige arbeidet som vert lagt ned i Norge er viktig for folkehelsa, framhevar Helge Brekke, som også frontar "idrett utan alkohol" som ei viktig sak.

## Blir "fattigare" utan

Mannen som fekk den nasjonale frivilligprisen i 2012 meiner det er for enkelt å kasta ballen og ansvaret over på det offentlege. Han har stor tru på verdien av å skapa noko i fellesskap. Nokon å dela gleder med, og dela nederlag med.

-Kommune, fylke og stat skal leggja forholda til rette og stimulera innbyggjarane til å vera med i frivillig arbeid. Men dersom det of-

fentlege skal syta for å halda aktiviteten i gang, så misser vi noko av den entusiasme, identitet og tilknytning som er så viktig i eit kvart lokalsamfunn. Det vil gjera oss "fattigare" som menneske, og vi går glipp av gleda av å ha vore med på å få til noko flott i lag, seier Helge.

Sjølv om Helge har runda 71, står han på til tusen. Ikkje berre frontar han Knarvikmila, han er også leiar i Hordaland friidrettskrets. Helge er opptatt av å få dei eldre endå meir på bana. - Pensjonistane utgjer ein stor og undervurdert reserve, og dei har mykje god kompetanse å bidra med.

## Attraktivt for næringslivet

Milgeneralen er glad for at også næringslivet ser den store verdien av eit rikt lags- og kulturliv. I konkurranse om arbeidskraft er bedriftene avhengige av eit pulserande og sosialt liv i sitt nærmiljø.

Brekke synest det er interessant at når Walde-Gruppen marknadsfører sine butilbod, så snakkar dei om meir enn ein bustad – men om ein livsarena.

-Flotte turområde og aktivitetsløype er med på å gje folk gode naturopplevingar, og er ein del av det totale mangfaldet som gjer at folk vil slå seg og bu i Knarvik, seier Brekke.





## 115.000 årsverk i frivillig arbeid

- Omfanget av frivillig, uløna innsats i Norge er enormt. Det utgjør 115.000 årsverk årleg og tilsvarar 4,8 prosent (ca 1/20) av den totale arbeidsstokken i Norge, og blir verdsett til ca 101 milliardar kroner per år (Frivillighet Norge).
- Over halvparten av det frivillige arbeidet blir gjort innan kultur/idrett- og fritidsorganisasjonar.
- Alle vaflane som kvart år blir steikt for å skaffa pengar til lag og organisasjonar, ville utgjort to stablar som er like høge som Oslo Plaza.

**DET GODE LIV:** -Det handlar ikkje berre om ein stad å bu, men om ein plass å leva det gode liv. seier Helge Brekke. Han slår fast at frivillig arbeid skapar levande bygdesamfunn og er ein viktig faktor for at barn skal få ein trygg og stimulerande oppvekst.

### Set på kartet

Knarvikmila er så avgjort med på å setja Lindås og Nordhordland på kartet, også internasjonalt. Den norske ambassadøren i Nigeria hadde ikkje behov for informasjon om Knarvikmila då Helge ringde ambassaden for å avklara visum for nigerianske deltakarar som kjem til "mila" i år.

Årets Knarvikmila er den 31. i rekkja. Helge Brekke har vore "milgeneral" frå starten. Før den tid stod han også i spissen for internasjonale stemmer, som Knarvik Games og friidrettslandskamp. -I Knarvik har vi klart å skapa noko i fellesskap, seier han.

### Tok med seg barnelærdomen

Skulle vi oppsummera Helge sin innsats i det frivillige arbeidet, ville det utgjort 18-20 årsverk, utan at han har tatt ut ei krone i løn. Det starta som 15-åring i Vik i Sogn. Han legg aldri skjul på at det er her han har røtene sine. -Her var det eit utruleg godt oppvekstmiljø, der alle samarbeidde for å få noko til og ha det kjekt i lag. Her fekk vi inn gode haldningar, seier Helge når han skal forklara kvifor han har engasjert seg så sterkt i frivillig arbeid. I Vik var han både trenar og tillitsvald, først som leiar i ei aktiv friidrettsgruppe i dretts-

laget. Den gongen skreiv han 50-tals likelydande invitasjonar for hand framfor stemne og tilskipingar.

Etter at Helge Brekke kom til Knarvik engasjerte han seg raskt i det lokale idrettsarbeidet, og har mellom anna vore mangeårig formann i friidrettsklubben AKS-77.

### Populær rektor

I sin mangeårige yrkeskarriere som rektor på Knarvik ungdomsskule har han alltid lagt sjela si i å gjera ein best mogleg jobb også på den arenaen. Helge vart i si tid kåra til den rektoren i landet med størst tillit blant sine tilsette. For Helge har det vore viktig å passa på at det frivillige arbeidet ikkje på nokon måte skulle gå utover jobben.

Gamlerektoren er glad når tidlegare elevar kjem bort og slår av ein prat med han. - Eg har alltid vore oppriktig interessert i unge, og har verkeleg brydd meg om elevane, seier han.

### Livsstil – ikkje jobb

Arbeidet med Knarvikmila er ingen jobb for Helge Brekke, det er ein livsstil. Han kunne garantert ha klatra høgt innan idretts-hierarkiet, men Helge har valt å arbeida i nærmiljøet. Der ungane hans vaks opp, og der fleire av barnebarna i dag har oppvekstmiljøet sitt.

-Det er i nærmiljøet eg skal sjå folk i augene, er HelgeBrekke sitt motto.

## Har fått mange prisar

Helge Brekke har fått mange prisar både lokalt, nasjonalt og internasjonalt for sitt frivillige arbeid gjennom mange år. Dei aller gjevaste er Kongens fortjenestemedalje (2002) og den nasjonale Frivilligprisen, som han fekk i fjor. Idrettskretsen sin Fair Play-pris er også mellom prisane som heng høgt. I samband med det internasjonale friidrettsforbundet (IAAF) sitt 100 års jubileum vart Knarvikmil-generalen også heidra for arbeidet han har gjort for friidretten.



**KnarvikMila**  
 Aktiv > Glad > Spring

får roser hjå

**Mester Grønn**





# Spreke dagar!

FOTO: STRILEN

# SUPER LØRDAG

■ **Superlørdag 24. august - med superspreke tilbud i butikkane!**

Innkost Bergen Fjord Tour kl 12-15.  
Målgang på Sentrumstorget.

■ **Lørdag 31. august kl 14.30: Pøsefest på Sentrumstorget med gratis hotdog til alle!**

Knarvik Senter spanderer og Knarvik Skulekorps serverer.

■ **Vi sponser KnarvikMila med 200 gavekort a kr 250,- frå Knarvik Senter.**

Desse vert trekt blant deltakarane.  
**Bli med du og!**



Meir enn **60 gode grunnar** til å stikke innom oss når du deltek i KnarvikMila...

**Hugs å trekkje P-billett** for 3 timers gratis parkering!

**KNARVIK SENTER**

Møteplassen for handel og kultur







# KnarvikMila

## Aktiv > Glad > Spring

# Konsertar - underhaldning

## Program

### Mandag 26. august

- **Underhaldning** mellom foredrag på Knarvikkonferansen m/Kristine Vaage – song  
Sara Helen Romarheim – song  
Julian Svindal – song og gitar  
Frode Skag Storheim - piano  
Stad: Nordhordland Folkehøgskule  
9.00 – 15.15

### Onsdag 28. august

- **"Sommarkveld ved fjorden"**  
m/Kjersti Wiik – song  
William Kay – piano  
Øyvind Lyslo – gitar  
Stad: Lyngheisenteret 18.00
- Konsert på Meistringsmila m/ Brundtland og Gutta  
Stad: Knarvik Stadion 10.45

### Fredag 30. august

- **Konsert med Ytre Suløens Jass-ensemble**  
Tricia Boutte-Langlo – song  
Morten Gunnar Larsen ved pianoet  
Stad: Nordhordland Foklehøgskule  
20.00

### Lørdag 31. august

- Fleire skulekorps spelar langs løypa til Fjord Norway Half Marathon med innlagt NM i halvmaraton  
Start: Knarvik Stadion 13.30
- Stort NM- Show med Lydia Hoen Tjore, Rune Larsen, Eikanger Bjørsvik Musikklag. Fleire skulekorps i regionen spelar saman med Eikanger Bjørsvik Musikklag.  
Stad: Knarvik Stadion. 16.00

















# KVEN ER DETTE?

Det vert trekt ut 3 gåvekort frå



1 	A : Elias B : Tråle C : Kruse	7 	A : Barney B : Bart C : Nelson
2 	A : Mikke Mus B : Donald C : Langbein	8 	A : Donald B : Fetter Anton C : Ole
3 	A : Homer B : Rodd C : Bill	9 	A : Tussi B : Ole Brumm C : Nasse Nøff
4 	A : Pluto B : Bulle C : Fant	10 	A : Spidermann B : Store Ulv C : Lille Ulv
5 	A : Spøkelseskladden B : Ønulf Ørn C : Guffen	11 	A : Svarte Petter B : Spiderman C : Farlige Fifus
6 	A : Tigergutt B : Nasse Nøff C : Ole Brumm	12 	A : Langbein B : Petter Smart C : Klodrik

Sett ring rundt den rette teikneseriefiguren og send svaret til:  
 Knarvikmila, Box 177, 5903 Isdalstø. **Merk med "Donald"**

Namn: \_\_\_\_\_

Adr.: \_\_\_\_\_

Postnr: \_\_\_\_\_ stad: \_\_\_\_\_

Du kan og senda svaret til:  
 donald@knarvikmila.no  
 Svar då f.eks 1A,2B,3C osv.  
 Hugs å oppgi namn og adresse.  
 Svaret må vi ha innan

**8. september 2013**



et nutreco-selskap

# Fôr til flott fisk

Laks, ørret, torsk og kveite er delikat, sunn og trygg mat. Blant annet fordi fisken har spist godt. Skretting er verdens ledende produsent av fôr til oppdrettsfisk og en fremtidsrettet aktør i norsk oppdrettsnæring.



Skretting leverer høykvalitetsfôr og service til oppdrettere over hele verden, slik at de kan produsere sunn og delikat fisk på en bærekraftig måte. Vi har virksomhet i fem verdensdeler og produserer og leverer fôr for hele livssyklusen til mer enn 60 arter. [www.skretting.no](http://www.skretting.no)



## MONGSTADBASE

### Fakta om Mongstadbase AS

- Ansatte: 230
- Båtanløp: 2733 (2012)
- Areal: 600.000 m<sup>2</sup>
- Innelager: 50.000 m<sup>2</sup>
- Kailengde: 750 meter

Telefon: 56 36 30 00  
24t vakt: 483 07800  
[www.mongstadbase.no](http://www.mongstadbase.no)

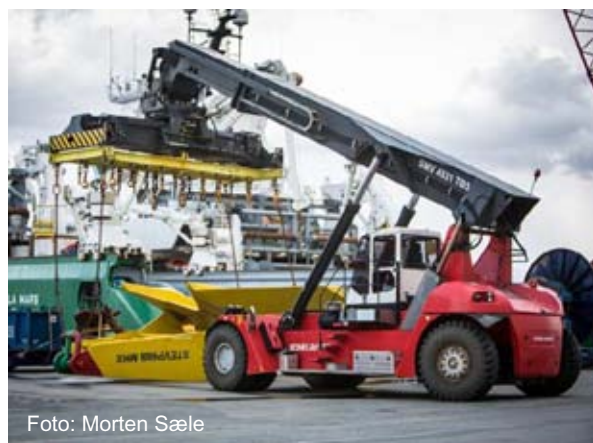


Foto: Morten Sæle



### Kunnskap, service og fasiliteter

Mongstadbase er et naturlig knutepunkt mellom sjø og land og kan tilby totale pakkeløsninger innen havn, logistikk og reparasjons-/ modifikasjonsarbeider.

Allsidig og godt kvalifisert personell er vår viktigste ressurs. De siste årene er det investert 600 millioner i bygg, anlegg og transportutstyr. Videre investeringer og høy fokus på HMS vil gjøre Mongstadbase til en moderne og effektiv aktør også i fremtiden.

### Vi står på til jobben er gjort



Foto: Morten Sæle





# KNARVIKMILA QVIZ

1		Kva annonsen er dette bildet henta frå?	A – Åsane Auto B – Eiendomsmegler Vest C – Reklamehuset
2		Kva artikkel sluttar med «rehabilitering av seg selv»?	A – Løping som nasjonsbygging B – Tilbake til Addis Abeba C – Kan man trene seg fra problemer
3		Kven er dette?	A – Ole Hjelmås B – Per Fugelli C – Arne Johannesen
4		Kva annonse er dette bildet henta frå?	A – Magne Hope B – Mongstad Terminalen C – Vestnorsk Brønnboring
5		I kva idrett er Steinar Mundal trenar?	A – Skiskyting B – Hopp C – Langrenn
6		Kva berømt løpar er dette?	A – Henry Rono B – Haile Gebrselassie C – Usain Bolt
7		Kva arrangement skal Rune Larsen vera med i?	A – Dagskonferansen B – Konsert på Frekhaug C – NM-Show
8		Kva annonse er dette bildet henta frå?	A – Knavik Dyreklinikk B – SIB Treningssenter C – MX-Sport
9		Kva annonse er dette bildet henta frå?	A – Knavik Kiropraktorklinikk B – Nordhordland Avis C – Sparebanken Vest
10		Kva annonse er dette bildet henta frå?	A – Voith B – Statoil Mongstad C – Caverion
11		Kva annonse er dette bildet henta frå?	A – Waldegruppen B – Deloitte C – Fellini
12		Kva annonse er dette bildet henta frå?	A – Totalservice B – Lindås Kommune C – Kiwi

Det vert trekt ut eit gavekort på kr. 6000,- frå



Send svaret til: Knavikmila, Box 177, 5903 Isdalstø.

Namn: \_\_\_\_\_

Adr.: \_\_\_\_\_

Postnr: \_\_\_\_\_ stad: \_\_\_\_\_

Du kan og senda svaret til:  
 donald@knavikmila.no  
 Svar då f.eks 1A,2B,3C osv.  
 Hugs å oppgi namn og adresse.

Svaret må vi ha innan **8. september 2013**



Mongstad

## Eit kraftsenter i Nordhordland

Vel 1100 personar har sitt daglege arbeid knytt til Statoil sine aktivitetar på Mongstad. Ringverknadene av dette er mellom 4000 og 5000 arbeidsplassar totalt.

Statoil sine aktivitetar på Mongstad omfattar drift av eit oljeraffineri, eit prosessanlegg for foredling av våtgass, ein råoljeterminal og eit kraftvarmeverk som er tett integrert med raffineriet. På Mongstad er òg Statoil medeigar i det største teknologisenteret for CO<sub>2</sub>-fangst i verda.

På Mongstad produserer vi langt meir drivstoff enn vi brukar i Noreg, er nest største oljehamn i Europa og er med det ei av dei største eksportbedriftene i landet. Vi produserer òg straum tilsvarande meir enn 10 prosent av forbruket i Hordaland.







*Elevar - 1400 - frå Mekela skule med sine nye skulegensarar.*

# Tilbake til Addis Abeba

**Solen skinner lett gjennom hotellvinduet. Ute hører jeg svake lyder fra taxier. Taxier som jeg antar er blå, fordi jeg er i en by som er kjent for sine blå taxier. Fugler som kvitrer, og hunder som bjeffer. Disse lydene blir plutselig brutt av en lyd som jeg aldri har hørt før. Bønnerop fra et tempel litt lengre unna. Det er morgen i Addis Abeba.**

*Oda Linnea Iden (tekst og foto)*

Da jeg var så heldig å få i julegave en tur til Etiopia av min morfar, Helge Brekke, ante jeg virkelig ikke at dette skulle bli en av de beste ukene i mitt liv.

Jeg fikk lov til å dele dette eventyret sammen med representanter fra KnarvikMila og to elever frå Knarvik ungdomsskule. Jeg visste jo en god del som jeg hadde blitt fortalt av min morfar og elever som hadde representert skolen før, men jeg hadde ingen anelse om hva som egentlig ventet meg der nede.

Allerede ved det første steget jeg tok inn i denne byen, merket jeg den store vennligheten til folket. Jeg har aldri opplevd noe lignende før. Det å bli møtt av et smil fra et menneske jeg aldri har sett før, er en glede vi svært sjeldent opplever i Norge. Et par smilende øyne, fra en liten toåring som så vidt ikke har klær på seg. Det å sitte i en bil, der gamle og unge kvinner banker på vinduet for å få penger, men man kan ikke gi dem noe. Fordi man ikke kan redde alle. Dette er noe av det som har satt spor i meg.

Det fineste øyeblikket fra hele turen, må være da vi besøkte skolen vi hjelper. Da vi gikk ut av bilen, oss tre jentene med hvert sitt kamera, fikk vi nesten tusen små og store barn løpende mot

oss. Alle med en blå skolegenser, som Knarvik Ungdomsskule og KnarvikMila har samlet penger til. Alle ville bli tatt bilde av, og alle stod og poserte foran kamera. De smilte hele tiden, og alle var glade.

Jeg tror nok jeg aldri har hatt så mange ulike følelser på en gang som den uken nede i Addis. Jeg følte en glede og en kjærlighet til alle de fantastiske menneske vi fikk sjansen til å hjelpe. Til alle barna som fikk et ekstra stort smil rundt munnen, idet vi delte ut små sjokolader eller annet godteri. Slike ting som ikke ville gjort en stor forskjell i hverdagen til en vanlig nordmann. Det føles godt å kunne hjelpe noen som ikke har det like bra som oss nordmenn. For vi nordmenn er så utrolig heldige. Vi kan ta på oss de fine, nye skiene våre, pakke ned appelsinen og ta en skitur i en hvit, idyllisk skog. Vi trenger ikke være redde for at vi ikke har mat på bordet neste dag, eller at landets ledere svikter oss. Det var ikke bare kjærlighet jeg følte. En dag besøkte vi et barnehjem for jenter som hadde blitt seksuelt misbrukt, mishandlet og ikke behandlet på en ordentlig måte. Det satt en liten jente ved inngangen. En liten jente med et tomt blikk i øynene. Den lille jenten på knapt elleve år het Sara. Hun hadde rømmet hjemmefra og politiet hadde plassert henne her på dette jentehjemmet. Foreldrene hadde nå funnet Sara, og både moren og faren holdt rundt hun og var overlykkelige. Sara derimot, satt der fortsatt med det samme tomme blikket. Hvorfor Sara ikke var glad for å se foreldrene igjen, er det bare hun som vet.

Et av de fineste minnene fra turen var å se solen stå opp fra fjellet Entoto. Et utrolig landskap. Sletter fulle av dyreliv, glade barn på vei til skolen, den fantastiske afrikanske solen som lyste opp over byen. Et syn jeg håper så inderlig å få se igjen.

For jeg kan med hånden på hjertet si at jeg vil tilbake. Tilbake til byen. Tilbake til følelsen av å ha gjort noe godt for noen. Tilbake til blå skolegensere og store smil. Tilbake til Entoto. Tilbake til Addis Abeba.

## Etiopiaprojektet ved Knarvik ungdomsskule

Dei siste 4 åra har skulen i samarbeid med Knarvikmila arbeidd for å samla inn pengar til prosjektet i Etiopia. Elevane har fleire gongar i løpet av skuleåret hatt samling der dette er tema. Det første møtet med prosjektet får elevane når dei som 7. klassingar er på skulen og gjer seg kjend. Det vert opplyst at dei skal arbeide for å samle inn pengar til prosjektet i slutten av august. Dei må sjå seg om etter ein plass der dei kan arbeide.

Ved oppstart av nytt skuleår får alle elevane informasjon om prosjektet. Målsetjinga vert kommunisert tydeleg. Elevane ved skulen kan bidra til at barn i Etiopia får det betre. Våre elevar er oppvaksen i velstand og når vi kan dele av denne vert vi rikare sjølv. Før elevane skal ut å arbeide, har vi samling på skulen. Elevar og lærarane deltek. Her vert det vist bilete frå turen i fjor til Addis Abeba. Det gjev elevane eit godt bilete av kor stort behovet for hjelp er. Det elevane har sett med egne auge vert formidla med stort engasjement og innleving. I fjor hadde vi besøk på samlinga av Haile Gebrselassie og Million Wolde, begge meritterte friidrettsutøvarar. Gebrselassie fortalte kva prosjektet betyr for dei som får hjelpa og takka elevane for engasjementet.

Kvart år dei siste 4 åra har skulen og Knarvikmila sendt ned representantar for å overlevere pengane og å sjå kva dei vert brukt til. To elevar reiser saman med ein av lærarane. Dei som reiser, kjem heim att med erfaringar om at utfordringane som er i Noreg ikkje er store samanlikna med korleis dei har det i land som Etiopia. Dei kjem heim att meir reflekterte og har erfart at oppvekstvilkåra er ulike i verda. Dette formidlar dei ved å vise bilete til dei andre elevane og fortelje om erfaringane som dei har hatt. Dette gjer at alle elevane får del i dei kontrastane og opplevingane elevane får sjå. For skulen er prosjektet viktig. Det gjev elevane viktig informasjon om kor ulik verda er. Dei får refleksjon om daglegdagse «problem» i Noreg. Elevane får mogelegheit til å bidra til at andre får det betre. Vi kan lære at vi i rike Noreg kan dele av vår overflod. Dette er viktig læring for elevane våre som er frå 13 til 16 år. Eg vonar dei får ei læring om at vi skal bry oss om andre, ikkje berre tenkje på oss sjølv.

*Olaf Hella, Rektor  
Knarvik ungdomsskule*





marineharvest

Et globalt selskap med  
sterk lokal forankring



Les mer på: [www.marineharvest.com](http://www.marineharvest.com)







VI OVER 60 er stolt samarbeidspartner til Knarvikmila 2013

# Abonner nå!

Du får **12 utgaver** + 2 VI OVER 60-håndbøker for kun

kr **499,-**

NORGES SUKSESSMAGASIN FOR GODT VOKSNE

JANUAR 2013 • KR 65,-

# VI OVER 60

**16  
SIDER RÅD  
OG TIPS**  
Juss, økonomi  
og rettigheter

**NY JOBB  
ETTER 60**

Pensjon etter  
**SAMBOER?**

Tropiske  
**MENTON**

DRØMMEN  
OM EGEN  
**B&B**

**Suksess-  
magasinet  
for godt  
voksne**

Alias  
**JONAS  
FJELD**

En VI OVER 60-håndbok

En VI OVER 60-håndbok

Spørsmål & svar om

Pensjon, arv  
og eiendom

Sjefredaktør: Anne Marit Hjelme

EIENDOMSSALG ■ ARVEAVGIFT  
SAMLIV ■ SKIFTE/USKIFTE

## VI OVER 60s håndbøker

Som velkomstgave får du to av våre populære håndbøker. Få gode råd fra VI OVER 60s egne eksperter og spar penger med bøkene **Arv og testament** og **Spørsmål og svar om pensjon, arv og eiendom**.

**Tilbudets totalverdi er  
kr 1.178,-**

**Bestill via SMS: Send kode 60A26 til 1901**  
eller ring gratis telefon 800 84 800

Tilbudet gjelder nye abonnenter i Norge og er gyldig ut september 2013. Abonnementet løper til oppsigelse. Du mottar første magasin 2-3 uker etter bestilling. Gaven mottas 3-4 uker etter registrert betaling. VI OVER 60 koster kr 65,- i løssalg.



# Vi ønsker også lukke til med NM i halvmaraton og stort NM-show



# FELLINI®

Knarvik Senter, Åsane Senter, Sartor Storsenter, Askøy Senter, Oasen

STUDIO NOR TRENINGSSENTER



Kvassnesvegen 63, 5914 Isdalstø  
56 35 64 64 / sprekogblid.no/knarvik

åsane tannlegesenter

Tlf. 55 53 18 30  
www.asatann.com




## KnarvikMila

### Veit du at KnarvikMila



- Er eit av Norges største kultur – og idrettsarrangement.
- Går over ei heil veke med ca. 15000 besøkjande.
- Arrangerer konferansar, seminar, konsertar, show, eigne barne – ungdoms – og familiearrangement i tillegg til løpa.
- Er blitt internasjonalt – i 2012 var det deltakarar frå 24 land og 4 kontinent.
- Er av det offisielle Nordhordland rekna som distriktets viktigaste merkevare.
- Er eit samarbeidsprosjekt mellom 14 ulike lag og organisasjonar.
- Har utvikla seg til heile regionen sitt arrangement
- Er ein "non profit" organisasjon – tufta på frivillig arbeid.
- Betalar ca. kr. 500.000 kvart år til laga ein samarbeider med.
- Har sidan oppstart i 1983 tilført laga/nærmiljøet ca. kr 7 mill.
- Har i tillegg investert ca. 3 mill. kr til anlegg i tilknytning til Knarvik Stadion; tribunar, lysløype og fotballbane.



skyss.no



Foto: Fred Jonny™

## Reis miljøvennleg!

Bruk buss eller Bybanen og bidra til eit betre miljø.  
Bruk vår reiseplanleggar på **skyss.no** eller mobil-app for å planlegge reisa.  
Spar miljøet – reis kollektivt! God tur!



skyss 



  
1099,-

NIKE FREE RUN 2  
til dame, grå/sølv, str 5,5-10



  
1099,-

NIKE FREE RUN 2  
til herre, sort, str 7,5-12

[www.eurosko.com](http://www.eurosko.com)

**HAALAND**  
EUROSKO

Knarvik Senter • tlf 56 34 15 00



# BLI MED PÅ KNARVI

Du kan vinna ein av desse flotte premiane,

## 1. PREMIE Citroën C3

Åsane Auto sponser **KNARVIKMILA**  
 med en Citroën C3



Vi har 10 Års jubileum for førstepremie til Knarvikmila

ÅSANE  
 AUTO

## 2. PREMIE

*Elvecruise for to  
 Verdi ca. 30.000,-*



**Elvecruise er en behagelig reisemåte. Vi opplever natur, historie, kunst og kultur, og møter interessante mennesker langs verdens vakreste vannveier.**

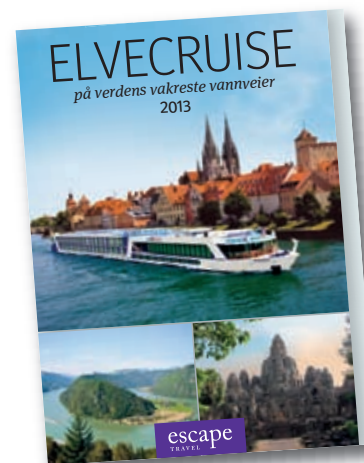
Escape Travel er Norges største og ledende arrangør av elvecruise. Våre elvecruise med norsk reiseleder inkluderer det meste: flyreise, transport mellom flyplass og skip, utvendig lugar, helpensjon om bord og stort utfluktsprogram. Vil du heller reise på egen hånd er det også mange spennende cruise å velge mellom i katalogen.

## ELVECRUISE

I vår elvecruise katalog finner du cruise på over 25 elver:

- Donau: Wien, Bratslava og Budapest
- Rhinen
- Douro i Nord-Portugal
- Frankrike; Seinen, Rhône eller Bordeaux
- Russiske vannveier
- Ukraina: I kosakkenes fotspor
- Mekong i Vietnam og Kambodsja eller Nord-Laos
- Burma: Irrawaddy

Bestill  
 vår store  
 elvecruise-  
 katalog



**escape.no**  
 tlf. 22 01 71 71

**escape**  
 TRAVEL



# KMILA!

trekt på startnr.

Samla premiesum  
**kr 800 000**

## 3. premie



Vinn tur til  
New York  
marathon  
i 2014

Startlisens, fly t/r, 7  
netter på hotell,  
verdi ca. kr 24.000,-  
Reiser med Rogaland  
Marathon Tour

Vinnaren kan få  
kjøpa ein tur ekstra  
inkl. startlisens.

Dersom du ikkje ønskjer  
å reisa, kan du få eit  
vanleg reisegåvekort på  
kr. 24,000,-

Avisa Nordhordland  
er med og  
sponsar turen.



## Ekstra- premie

**REISEGÅVEKORT**  
verdi ca. 10.000

**NB NB**

Denne reisa vert trekt ut blant dei Knarvik-  
mil-deltakarane som er tilstades på  
Knarvik Stadion til etter at hovudpremiene  
er trekt. (kl.15.00) søndag 1. september.  
Dersom den uttrekte ikkje er tilstades, vert  
det ny trekning kvart 2. minutt fram til ein  
vinnar er kåra.

**Sportsutstyr for  
kr 120 000**



Fire sommardekk frå

**DEKKHUSET AS**

Verdi kr 6500,-

Alverflaten sør Tlf. 56 34 34 00  
Vakt-telefon 970 42 501



**To rundturar for to  
Norge i et nøtteskall®**

- Norges mest populære rundreise!  
Du opplever den spektakulære Flåmsbana,  
den trange Nærøyfjorden (UNESCO), og den  
stupbratte Stalheimskeiva. Legg gjerne inn  
en overnatting og aktivitet underveis på turen.

For bestilling og mer informasjon:  
[www.fjordtours.no](http://www.fjordtours.no) | Tlf: 815 68 222



## 4. premie



**TOSHIBA**  
varmepumpe  
med montering.

Verdi ca. 18.000,-



**200 gåvekort á kr 250,-  
frå Knarvik senter**

Samla verdi kr 50 000,-

**KNARVIK SENTER**

Møteplassen for handel og kultur

**Premie til deltakarane på Ungdomsløpet**  
-traffikkurset 10. klasse, trekt på startnummer

Verdi ca. 15.000,-





# Knarvikmila takkar SK Teknikk

for ei heilt "ny oppbygging"  
av Knarvik Stadion til  
internasjonal standar.



Ved hjelp av SK Teknikk har Knarvikmila nådd nye høgder. Knarvikmila er stolt av å ha SK Teknikk som samarbeidspartner.

 **SK TEKNIKK**  
LYD - LYS - SCENE

Tlf. 56 90 74 00

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

#### Visste du at SK Teknikk også leverer:

Lydstyr (Mikrofoner, Miksere, Høytalerflater, Monitører, Trådløst, IEM, Opptaksutstyr, Effekter, Stativer), Lysutstyr (Miksere, Scannere, Movingheads, Led, Profiler, Fresneller, Lyskastere, UV, Fargevekslere), Backline (Trommer, Forsterkere, Stativer, Piano, Effekter) Effekter (Røyk, Lavrøyk, Cracker, Hazer, Konfetti, Pyro, Skywalkere, Skummaskiner, Snømaskiner), DJ utstyr (CD Spillere, Miksere, Diskoeffekter, Laser, Karaoke), AV (Prosjektører, Monitører, Kamera, Miksere, Redigeringsutstyr), Scene (Trosser, Scenegulv, Opphengsmateriell, Utescener, Talerstoler), Telt (Partytelt, Rammetelt, Miksertelt, Lyslenker, Bord, Stoler, Benker), Opplæring (Kurs innen Lyd, Lys og Scene tilpasset ditt Nivå, Utstyr og Lokale) Dekor (Inndekning, Molton, Kamo, Kunstige planter)

- Både til salg og utleie?