

usellavisen

rkarusellen 2003

en Hydro



Annonser
Artikler
Bilder
Resultater
Statistikk

FANA-MILEN



Se annonse side 15 !





I dette nummeret:

Resultater, statistikker Sommerkarusellen 2003	3- 23
Artikkel Hvorfor og hvordan resti- tuere seg?	13
Annonser Fanaløpet Fanamilen	16
Annonser Vinterkarusellen	16
Annonser, Bilder	#

BFG Fana

Styreleder Dag Rasmussen	55910549
Idrettsansvarlig(Nestleder Yngve Hjørnevik	55123797 91895598
Økonomisansvarlig Dag Rydland	91667332
Rekrutteringsansvarlig Torstein Erichsen	55229947
Veteranansvarlig Eva Langeland	55282442
Arrangementsutvalg Geir Sjursen	55125843
Aktives Representant Johan Sørstrønen	93037829
Vararepresentant / statistikk Jan Fjærestad	55227696
Representant Fana IL Eli Strand	55929414
Representant IL Gneist Henning Lorentzen	55125605
Representant IL Bjarg Runar Tyssebotn	55916064
Daglig Leder / Arrangement Kjell N Karstensen	55289458 92407525

Friddrettsklubben BFG Fana er en paraplyklubb for friddrettsgruppene i IL Bjarg, Fana IL og IL Gneist. BFG Fana står for bredde, mosjons - og eliteidrett. Foruten løpskarusellen vinter og sommer, skal Fanaløpet også arrangeres i år (halvmaraton og halvmaratonstafett lørdag 18. Oktober kl 1400)

Den 15. Årgang av Sommerkarusellen er avsluttet. Karusellen holder stand som et av Norges mest populære karuselløp.

Med denne karusellavisen ønsker arrangørklubben å gi karuselløperne en oversikt over både deltakelse og prestasjoner , samt innslag med fotoreportasjer rundt karusellen.

Dersom du ønsker å følge med fortløpende, så kan du se på våre nettsider: www.bfgfana.no - eller www.lopskarusellen.no - her finner du en egen side med resultater og statistikker.

**FRIIDRETTSKLUBBEN BFG FANA
PB 99 RÅDAL 5857 BERGEN**

**WWW.BFGFANA.NO
BFGFANA@BFGFANA.NO**

KARUSELLKONTO 3414 18 04504

Foto på forsiden:

Rolf Widerøe (2530). Løper i hovedsak 10 km løypen.
Dagny Olsen (2410). Fra HSD Buss BIL. Her ved målpassering 5km

Sommerkarusellen 2003

Totalt har det vært 1068 starter gjennom sommeren. 449 løpere har deltatt i minimum ett av sommerens 5 løp.

For å oppnå medalje, må man minst ha løpt 3 av løpene, dette resultatet oppnådde 199 av løperne.

Enkelte tar ikke ferie i det hele tatt, eller avbryter ferietid på hytta og stiller til start. 30 løpere stilte på startstreken på samtlige av sommerens 5 løp.

Denne sommeren har det stilt opp ca 250 deltakere på hvert løp, med unntak av løpene midt i fellesferien. Den korte distansen (5 km), er den mest populære, og her stiller det opp ca 150 menn og 40 kvinner i snitt, mens de øvrige foretrekker den lengste distansen (10 km).

Denne sommeren stilte det opp 57 klubber/bedrifter som alle hadde minimum 3 deltakere påmeldt. Konkurransen er hard om å oppnå tittelen "Sprekeste" og "Ivrigste" klubb. Denne gangen var det **Hydro** som har vært sprekest av alle med 22 løpere på startstreken (48 enkeltløp totalt).

Ivrigsts har **Hordaveg** vært, som har stilt med 4 løpere som alle har minst 4 løp bokført gjennom sommeren (snitt på 4.00)



Velfortjente medaljer til en del ivrige karuselløpere. Fra venstre **Ragnar Mjelstad**, **Per Gunnar Alfheim**, **Camilla Grieg** og **Øyvind Lillevik**. En viktig del av hele løpet, er selvsagt evaluering i målområdet !

Tidtaking & Resultatservice

Normalt skal resultatene være presentert på BFG Fana's nettsider innen kl 2200 samme kveld som løpet går. Samtidig går også resultatene til aviser og til KONDIS sin avdeling i Bergen.

På grunn av hurtig resultatservice, kan det oppstå enkelte feilplottinger. Dette kan være tekniske feil, eller manglende informasjon i vår database.

Ifm karuselløpene er det registrert om lag 6000 personer med navn, adresse, klasse og klubbtilhørighet. Det er mange som endrer alle disse parametrene innimellom, og det hender at vårt mottaksapparat ikke klarer å tyde skriften som er levert for punching i datamaskinen. Vi korrigerer data både på vår bærbare database som anvendes under arrangement/tidtaking, samt på vår server som gir dere anledning til å følge med på vår resultatservice.

Denne sommeren hadde vi også en "datacrash", og selv om vi har backup rutiner, kan det hende at noe informasjon går tapt.

For dere er det bare å gi oss tilbakemeldinger, slik at vi hele tiden kan holde informasjonen så oppdatert som overhodet mulig. 6000 personer - hva innebærer dette ? Nesten som å holde styr på en liten norsk småby !



På karuselløpene deltar både liten og stor, elite og mosjonister. Her kommer **Henning Langedal** 8 år (7696), og **Kenneth Langedal** 10 år (933). Her er det mulig å bare løpe sammen med mange andre mosjonister, eller man kan bruke løpet som et barometer på egen løpsform. Resultatservicen gir svar



Nina Hansteen tok seg en ferietur innom Bergen. Hun oppsøkte løpskarusellen og vant både 10 km på sommerens beste tid (38.53), og samtidig også hovedpremien, en **POLAR** pulsklokke.



John Steinar Urne fra ASK. John hevder seg helt i topp på både 5 og 10km. ASK blir nok å regne med, når løpskarusellen til vinteren innfører premiering for beste klubb. De 3 beste løperne vil utgjøre beregningsgrunlaget for tildeling av gravert glasspokal.



- en lokal medspiller

Dynamic solutions



Ship Owners
Global Logistics
Ship- and Insurance Brokers
Fish Farming and other Investments

Bergen
Tel.: 47 55 57 66 00

Oslo:
Tel.: 47 23 27 41 00

The Grieg Group support SOS Children's Villages, Bergen Philharmonic Orchestra, Vest Norges Opera and other human and cultural activities in general.

PREMIER

På hvert løp trekkes det 4 premier. Dette er gavekort fra **Löplabbet**, samt gaveartikler fra **adidas**.

I tillegg trekkes det en hovedpremie, som denne gangen var en **POLAR** pulsklokke. På siste løp ble det også trukket mange andre gavepremier fra **Hydro** og **Fana Sparebank**.

Premievinnere Sommerkarusellen 2003

LØP	NAVN	
	Adidas gave	Löplabbet
1.løp	Kjell Frode Hole Pål Sulesund	Bente Oestreich Runar Soleng
2.løp	Marit Bakka Alf Gaupås	Runar Soleng Helge Sæther
3.løp	Per Skogedal Bjarne Gausvik	Eldar Andrassen Jarle Tvedt
4.løp	Henrik N Voll Eldbjørg L Eide	Roar Misje Johannes Lunde
5.løp	Rune Skage Sissel Rinde	Randi Wie Bente Bjelland

POKALER

Ved hver karusell, blir det kåret vinnere som **"Ivrigste klubb"** og **"Sprekeste klubb"**. Vinneren får en stor glasspokal med inngraverte tekst. Denne gangen var det **HYDRO** og **HORDAVEG** som vant pokalene som er av type Rondane.

"Beste klubb"

Til vinteren blir det på oppfordring også tildelt en glasspokal med inngraving for "Beste klubb".

Pokalen blir tildelt for beste 3 mannslag på både 5 og 10 km - kvinner og menn. Tellende blir beste tiden til 3 av klubbens løpere.

Premier&service i karuselløpene

BFG Fana er som andre opptatt av god premiering, og jobber hele tiden med dette. I dag er det både forhåndspremier, medaljer, pokaler, trekning av gavekort/premier, inkludert hovedpremier. Totalt gjennom året bruker klubben nærmere kr 100.000,- bare på denne posten. I tillegg til dette, brukes det store ressurser og kostnader gjennom vår "web-service" og produksjon av egen **Karusellavis**.

Premiene er levert av våre samarbeidspartnerne




Spesialistgruppen

I hjerte og fordøyelsessykdommer
Østre Nesttunvei 2 5221 NESTTUN

Tlf 55 10 89 00

Christen Bang & Arne Hallaråker

BØNES

ÅPEN 0900 - 2000 (1800)

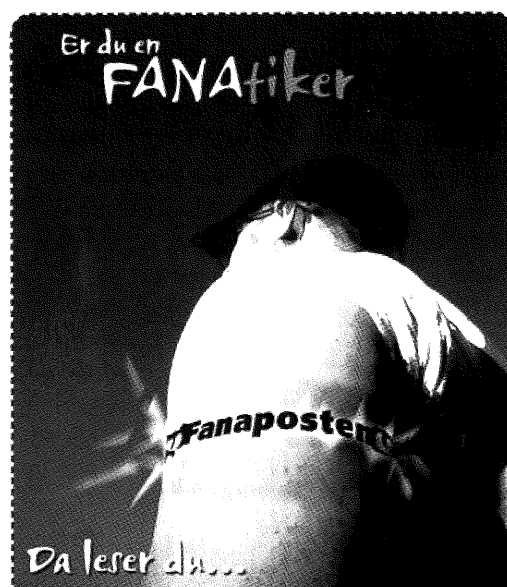
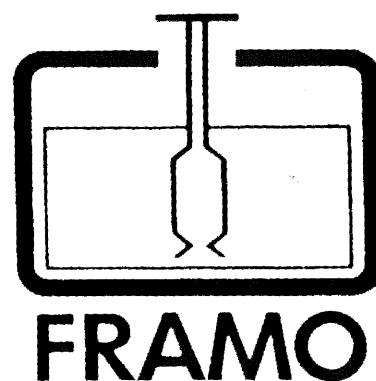




Navn	Løp 1	Løp 2	Løp 3	Løp 4	Løp 5						
						Dahl, Halldis Marit	24.30	24.20			
						Dahle, Helene		26.40			
Aadland, Frank	20.19	20.20	20.01		21.05	Dahle, Helge	26.44	21.01	21.10		
Aarvik, Torun Øvregaard		21.34	21.04			Daltveit, Anders	16.58		17.25		
Aksland, Alf					45.15	Daltveit, Memund			18.22		
Alfheim, Gunnar					47.09	Danielsen, Ståle	39.27	38.25	38.44	18.23	
Alfheim, Per Gunnar	37.43	37.29	37.22	37.03	36.48	Davanger, Morten	48.04	49.17		47.46	
Amatucci, Anthony E					17.28	Dyrøy, Christer		22.52			
Andersen, Arvid			30.04	28.56	27.53	Eide, Eldbjørg Lyssand		49.10	49.53	48.18	
Andersen, Christian		20.45	20.26	20.24	20.06	Eide, Svein	23.52				
Andersen, Håkon		23.30				Eikanger, Bjarte			15.39		
Andersen, Rolf	21.58	21.10	21.21	21.53	21.18	Eikemo, Hege			19.18	19.00	
Andersen, Stine Eikås			30.02	28.50	27.50	Eikemo, Kjersti	21.46	21.18	22.09	21.50	21.34
Andreassen, Eldar	19.03		19.30		19.50	Eikemo, Martine				20.52	
Andreassen, Kjartan	22.15					Eikemo, Ørjan				20.50	
Arnevig, Stein	24.13	23.47	23.50			Eikner, Jan-Niklas	24.11				
Askeland, Even	25.18					Eldholm, Arild		25.05	24.34	24.14	24.24
Askeland, Torhild M	30.15					Elgaaen, Turid	26.51	25.50	26.03		26.17
Askilsrud, Terje	19.35	41.56				Ellingsen, Frank		43.38			44.55
Asphaug, Per	20.29					Ellingsen, Jens K	23.44	22.38			
Avseth, Per			21.52			Eman, Jacob		39.29			
Bacher, Mona Unneland	27.15			28.03	27.28	Endresen, Sigurd					48.44
Bakka, Marit		25.52	25.01	24.50		Eriksen, Inge	21.46				23.27
Berg, Sandra			23.37			Eriksen, Svein H.	51.56		51.48	50.41	50.01
Berge, Nils Ove				17.29	17.33	Eriksen, Vidar	21.08			21.03	44.45
Berge, Ove Berge		17.49				Eriksen, Øystein					17.32
Berle, Jørgen Oppedal					22.25	Fagerdal, Vidar	25.02				
Berntsen, Eirik		19.18			41.50	Fjærestad, Eva		44.48			43.18
Bertelsen, Ronny Atle		18.35	18.50	18.36	18.40	Fjærli, Tomas		21.06			
Birkeland, Arild	39.03				18.49	Flatø, John		38.20			18.34
Birkeland, Dani			23.13			Follesø, Kjell	24.17	22.48	23.30		51.25
Birkeland, Stig		25.14				Forland, Kjetil	18.51				17.22
Birkeland, Tommy			20.36			Fosse, Atle			17.55		17.47
Bjander, Rune	24.43	24.41			24.34	Frantzen, Berit	32.59	27.45			
Bjelland, Bente	24.46	24.15			24.19	Frantzen, Iren				22.50	23.15
Bjervamoen, Arvid	23.44	23.35		23.26	23.26	Frantzen, Sindre	32.58				41.51
Bjervamoen, Kjetil			29.08			Frantzen, Torstein	17.25				
Bjordal, Leif			27.13			Frantzen, Øyvind	17.02			17.38	16.59
Bjørndal, Anita	30.16			30.58	30.13	Fyllingen, Kjell (VT)	21.58	21.10	21.53	21.49	22.11
Bjørnevik, Knut	20.40	19.51				Færeveaag, Ove	57.29				62.54
Bjørseth, Nils	26.41	25.32	25.48	25.52		Gaupås, Alf	21.29	44.02		21.13	45.10
Blom, Leif		36.28				Gausvik, Bjarne			38.25		17.21
Blytt, Per Michal	30.02	29.17		30.51	29.50	Gausvik, Jan Helge			20.04		
Bolstad, Svein	28.48		28.02	27.21	29.17	Gjelsvik, Tormod		19.47			20.11
Bolstad, Øyvind	25.24	25.25		27.14		Gjøen, Erlend	20.45				
Bongom, Bjørn H.		18.52	18.26			Glomnes, Magne Eivind		35.47			
Boting, Maarten				20.28		Grasdahl, Hilde Karin		41.57			
Boye, Bjarte	18.32	18.45	18.56		18.43	Grasdahl, Karin H.		42.00			
Brakstad, Norvald	30.21			32.05	31.39	Grieg, Camilla			20.10	40.51	19.54
Bratland, Eirik	21.29		48.35	22.37		Griffiths, Dylan Richard			57.51		
Bruflot, Olav			17.31			Grove, Knut S.			24.18		21.51
Bruun, Jarle	22.43	22.24		25.26		Grønnevik, Bjørn Erik					20.59
Bu, Eli Torild Hellandsj	23.46	23.35				Gulbrandsen, Robert		36.24			
Bu, Torgils	18.57	18.43				Gulbrandsøy, Roald		21.31	21.16	20.55	47.14
Bucher-Johansen, Lars	22.36	21.43				Gullaksen, Tom Eirik		20.14			
Bungum, Kari	27.04					Gunnarskog, Kåre	19.42	19.52	19.35		20.13
Dahl, Bjørn Erik	31.12	29.01	29.12	28.18	28.40	Haaland, Thor	43.07				44.08
						Hafsås, Eirik					23.12
						Haga, Knut					18.46



Hallaråker, Arne	23.13	23.32	23.01		
Halvorsen, Atle	20.15				
Halvorsen, Atle (4638)			20.24	19.54	
Hansen, Arne		23.23			
Hansen, Bjørn K.	49.30	46.12	48.51	48.22	
Hansen, Egil	26.02				
Hansen, Gunnlaug		54.48	25.45	53.33	
Hansen, Harald	22.20	21.22			
Hansen, Jan Åge	23.04		22.42	22.42	22.53
Hansen, Jon-Kåre			24.07	23.47	23.40
Hansen, Kjell Kandal					20.57
Hansen, Odd Magnus			24.55	24.17	24.12
Hansen, Ove		43.25			
Hansen, Rune	20.38				
Hansteen, Nina					38.53
Hanøy, Jan Erik	28.31	28.38	28.55	28.20	
Hasås, Torgeir	16.42		16.51		
Hatten, Kurt		17.38			
Haug, Helge		24.30		24.49	24.37
Hauge, Arvid		40.56		40.34	41.26
Hauge, Even			21.08		
Hauge, Lars Jørgen			63.13	34.30	32.44
Haugland, Bjørn Olson	20.35				
Haugland, Dag	35.08	34.05	34.41	34.46	34.32
Haugland, Terje		19.27	19.14	18.16	19.01
Haukanes, Frode	21.51	22.29		21.26	21.08
Haukeland, Bjørn (5083)		22.29		22.04	21.23
Haukeland, Eva	30.39	26.12		26.59	25.48
Hausberg, Svein Magne	25.50		26.09		26.03
Hauso, Morten					42.52
Heldal, Tormod		21.50		21.48	21.43
Henanger, Kjell Eirik		22.09			
Henriksen, Martin				20.55	
Henriksen, Odin	21.16	20.54			20.50
Hevrøy, Kåre		24.27			
Hjellbrekke, Johs				17.50	
Hjellestad, Ulv	24.49			25.44	25.03
Hjelmeland, Tor Ivar	44.32	20.44		20.51	21.20
Hjørnevik, Stig	22.58	22.47	23.26		
Hoff, Jan Erik		20.56			21.03
Hole, Kjell Frode	18.00		17.46	17.32	
Holmeffjord, Stian S	23.37				
Holst, Eirik				21.55	
Holst, Jan Petter	38.17	37.59			
Horne, Stein	27.19	27.12		27.53	
Houmb, Vigdis		22.53		24.06	23.27
Howsmo, Trond Erik					28.30
Håkonsen, Helge	23.54			23.49	
Høivik, Knut		35.48			
Ighoubah, Farid					18.58
Ingvaldsen, Per Erik			23.34	23.00	22.57
Irgens, Tone	31.34	29.55		31.31	31.19
Isaksen, Øyvind	20.42	20.58			
Iversen, Magne Kristian	23.55	23.52	23.59	24.00	
Iversen, Sonja			29.43		
Iversen, Steinar	24.36	24.05	23.41	23.24	23.10
Jacobsen, Ingvild K	24.09				



Fanaposten

- Tlf.: 55 11 80 10
- abonnement@fanaposten.no

FANA & TV-VIDEO
SERVICE AS

APELTUNVEIEN 2A
5222 NESTTUN

Tlf 55 13 00 40



Jacobsen, Kjetil	35.44	17.34							Larsen, Bjørn	22.25			24.41	23.53
Jakobsen, Roger		19.41	20.33	20.21					Lavik, Odin Gunnar					43.04
Jarnæs, Asbjørn	26.15	25.40	25.50	25.35					Leiren, Børge	16.37				
Jensen, Beate	24.26	24.47	24.13	24.51					Leithe, Turid	28.00	27.49	27.57		
Jensen, Tor	20.42								Lepsøe, Geir		25.24	24.47		25.10
Jensvoll, Harry	19.23	19.03	19.26						Lepsøe, Mats		25.36	24.42		25.07
Johannessen, Eva		27.36							Lerøy, Knut Hallvard		18.26		18.27	
Johannessen, Eva			26.37						Lie, Hans N.	21.37				
Johannessen, Jogeir	22.27	22.51	23.17	22.53	22.44				Lie, Kjartan	21.01				
Johansen, Tom Roger					17.50				Liland, Hanne	20.41	20.15	20.15	43.55	20.55
Johanson, Gisle	19.21	19.09	40.29		41.10				Liland, Merethe					26.36
Johnsen, Mette L.	26.12			26.08					Lillefosse, Arthur	23.20	23.33	24.16	23.56	23.16
Jordal, Ole		19.57	19.57	19.41	19.30				Lillemoen, Jan	21.27	22.11	21.58		22.31
Jørgensen, Arnfinn Dyrøy				18.38					Lillevik, Øyvind	19.02	40.34	18.47		19.18
Jørgensen, Bjarne	20.36	21.00	21.00						Lindebjerg, Eirik	19.00				18.38
Kaland, Jim		34.54	17.10						Lindebotten, John	41.30			40.11	40.12
Karlsen, Ammy			21.41	21.06					Löhne, Steinar	43.27	43.02			42.44
Karlsen, Egil				24.57					Losnegaard, Liv Astrid	21.05	21.48		21.04	20.45
Karlsen, Ørjan				21.26					Lothe, Jakob Eirik		25.27		24.47	24.31
Kjeseth, Arild					19.44				Lund, Robert Eriksen					24.16
Klanderud, Tore					38.22				Lunde, Johannes	40.36	39.47		39.36	38.29
Klausen, Hans M.	25.41	25.18		25.08	24.56				Lundekvam, Kari	21.57	21.50			22.04
Klubben, Nils Are	25.11	24.37	24.38	24.36	24.07				Lygren, Sofia					27.51
Knudsen, Bjørn	41.47			40.27	40.22				Lygren, Tor Helge					27.52
Knudsen, Kristian					21.01				Løvteit, Margunn Polden	27.45			28.28	28.05
Knudsen, Morten H.	20.14				21.01				Løvenholm, Aksel	24.03	23.21	23.53		23.14
Knudsen, Terje	50.14	49.50	52.42	49.46	49.03				Løvold, Stig	20.29				20.47
Knutsen, Gunnar (7314)	21.53	21.39	21.35		22.47				Malt, Roar	24.21	24.12	27.46	24.23	
Kolbeinsen, Atle	43.20	44.05		44.29	44.14				Malt, Øystein I.		22.31	35.09		
Konglevoll, Jostein A.					28.39				Marco, Haverl	35.45	36.15	37.07		
Korsmo, Tore			22.22						Markussen, Yack Jin				24.40	23.54
Kristensen, Espen H	30.37								Melberg, Svein O.	43.54	44.56	45.15	44.41	45.12
Krokeide, Jan	23.17	23.06		22.54					Meyer, Liv Sylvi	25.09	25.22			26.55
Kroken, Rune	24.22				23.38				Michelsen, Arne					23.04
Kvamsdal, Willy Kurt	29.47	29.25	34.44	30.06	28.16				Milde, Anita Samuelsen		60.24		59.27	
Kyrkjebø, Annbjørg Fadne		53.22							Mir, Kjersti	42.56				
Kyrkjebø, Magnus				27.48	25.30				Misje, Roar	18.55			19.17	
Kyrkjebø, Steinar		33.38			30.57				Mjanger, Anders				18.39	19.00
Kårbø, Jan	19.01	19.20	19.08	19.10	18.54				Mjanger, Berit	19.05	19.14		19.19	
Landsvik, Turid	24.53	24.35			25.45				Mjanger, Sveinung Tveit				27.23	
Langedal, Henning			32.02	28.38	33.25				Mjelstad, Ragnar		37.11	18.19	37.27	37.44
Langedal, Kenneth			32.00	26.39	33.23				Mjøs, Johannes		27.28	27.36	27.17	27.35
Langedal, Sandra			35.45	29.33	31.57				Moen, Lars Ove				44.13	43.29
Langedal, Terje		22.46	35.43	29.32										

SIEMENS



Mogstad, Håkon			23.10	
Mogstad, Marianne Erdal			24.35	
Monsen, Espen	22.50	23.20	23.23	23.21
Monsen, Frode				17.27
Monsen, Helge	23.58		23.44	22.28
Moss, Stian			37.36	
Mundal, Otto	20.49	20.45	20.53	20.35
Myking, Arne Dag	19.44	19.25	19.48	19.48
Myking, Ståle	21.08	20.50	19.40	20.38
Møretrø, Trond				40.18
Müller, Ulrich	19.19	19.10		
NN				58.24
Nagell-Dahl, Halldis M			24.41	24.42
Nepstad, Olai	22.38	22.58		
Ness, Magnus			20.23	
Netteland, Tom Ivar	25.10		51.26	51.50
Nilssen, Fredrik Fotland			20.52	
Njåstad, Olav	23.05	22.43		23.05
Nordby, Atle		23.29		24.00
Nordhus, Gunnar	39.31	39.17	38.39	38.59
Nordkvist, Henrik A		21.32	23.17	21.15
Nordkvist, Jan Ivar	29.39	27.32	28.45	28.07
Nordtveit, Ingvard				21.36
Nortveit, Brit			29.46	27.41
Nybø, Hans Olav	19.57			20.33
Nys, Kristin				54.03
Næss, Robert	23.42	23.54		22.48
Nøkling, Ove	19.55	19.42	19.45	
Oestreich, Bente	47.05			
Oldervoll, Per			18.51	18.33
Olsen, Dagny	34.39	33.16	33.31	
Olsen, Egil	24.10	22.41		
Olsen, Jorunn Eide	32.22	30.50		
Olsen, Odd Wilhelm				22.55
Olsen, Øyvind		27.15		
Olsvold, Geir				22.51
Ophaug, Jim	19.30	19.47	20.08	20.20
Oppedal, Birte				23.56
Oppedal, Sjur	19.21	19.32		19.23
Otterlei, Cecilie				25.32
Ottesen, Jarle Hamre	21.48		22.40	23.59
Petersen, Lone Svargo	25.00			
Raa, Kjell			34.44	16.48
Reiersen, Simen	22.55			
Reiersen, Svein Arne	16.26			16.42
Reiertsen, Arvid	18.39	39.15		
Reinholdtsen, Turid		24.05		
Rekve, Åsta	28.04	27.49	28.20	28.06
Revheim, Øystein	22.59	23.13		23.03
Riisnes, Arild	21.13			
Riisnes, Geir		23.59		26.32
Rinde, Sissel	26.03			25.16
Ringel, Steingrim	20.41	20.23		20.24
Ringheim, Oddny		45.13	45.54	45.49
Rinvold, Reinert A.	17.18			
Rittland, Terje				20.39
Rolland, Bjørn Sigmund		18.42		
Rosseland, Svein	41.21	41.46		



Steinar Lohne Hydro. Hva er din mening om løypene? - Jeg løper bare den lange og den synes jeg er veldig bra, lett, fin og hurtig og ikke minst den er nesten bilfri. En fin trase!



BØLGE
BEDRIFTSPROFILERING

*Vi styrker
bedrifters identitet*

Telefon 55 11 26 00 - Telefax 55 11 26 10
E-post: bolge@bolge.no • www.bolge.no



Nesttun

Åpen 0900—2100 (1800)

Rundgren, Aslaug H.	28.09	27.35		30.03	
Rutle, Trond	21.17				21.23
Ryan, Hugo	24.20		24.30	24.19	24.39
Rød, Terje		27.38	28.42	27.21	27.15
Røstum, Sindre	21.35	21.25		22.01	21.31
Sagård, Robin	19.25				
Sandahl, Arne		23.13	23.41	23.07	23.09
Sandal, Knut		22.17			
Sandal, Kåre	27.36	27.10	29.00	27.17	27.29
Sandal, Ulf Morten		27.30			
Sandal, Øyvind	19.55			42.22	20.00
Sandbrekken, Helge	19.41	19.06		20.52	19.21
Sanden, Monica	27.10	27.02	26.11	27.36	
Sandvik, Arvid		24.14	24.44		27.32
Schaathun, Terje	28.35	29.05	29.49		
Sekkingstad, Malvin	23.17				
Sekse, Bjørnar	21.38	21.27			22.12
Sellevoid, Raymond	22.44	22.44			
Sellevoid, Trond	24.17	25.04	24.27	25.02	24.09
Shepherd, Anita		25.13	25.06		25.51
Simmenes, Harald	35.37	17.03			
Sitotaw, Alemayehu		33.32	34.18		
Sivle, Arne	25.57	25.25	25.56		
Sjåholm, Åse	27.47	27.43	27.47	27.35	27.34
Skage, Bjørn-Inge	20.11				20.38
Skage, Jan-Ole	24.59		24.28	23.37	
Skage, Rune	22.51		23.03	48.09	23.16
Skjenheim, Åse	33.34				
Skjerving, Dag	20.47		21.19		
Skogedal, Per	28.30		26.32	26.50	
Skogrand, Baard Olav			41.32	39.51	41.03
Skrunes, Reidar					19.12
Slettestøl, Frode	19.12				19.21
Smaadal, Anne Haugland				23.18	22.33
Solberg, Bente	24.37	26.56	24.53	24.25	24.21
Soldal, Nils	19.31				
Soleng, Runar	23.51	23.00		23.56	
Solheim, Arne		19.08		19.06	19.37
Solheim, Ingrid		20.28			
Solheim, Petter		23.18		24.22	
Solvang, Kåre	25.12	24.46	24.11	23.53	24.03
Sommer, Bjørn	26.25	25.12		26.29	25.37
Stamnes, Anita H	37.32	35.01			
Stamnes, Anita Harestad					36.32
Steen, Tom	39.56				
Steffensen, Carl-Eirik		17.57		17.52	17.36
Stien, Eddie			31.17		
Stoddart, Daniel	42.31				
Straume, Morten	17.37	17.20	17.34		17.24
Straume, Tiril					26.00
Straume, Tonje				22.57	
Strøm, Tommy	26.37	25.20			
Støve, Inge	24.55				
Sulesund, Pål	36.46	17.05	37.56		
Sundal, Geir	22.06	22.20			22.33
Svare, Arne					23.14
Sviggum, Trude		24.10			



Visma Services

- størst på regnskap- og økonomitjenester

Vår tilnærning er unik:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - Regnskap og årsoppgjør | - Lønn |
| - Budsjettkontroll og økonomisk rådgivning | - Fordiingsberegning og rapportering |
| | - Skatteoppsett |

Visma Services Norge AS



Bergen: Galderhusveien 11, 5015 Bergen, Tlf: 55 55 55 55
 Asene: Lørdalsveien 10, 4150 Asene, Tlf: 47 47 47 47



Anita Stamnes (Aker) Hva liker du best ved karuselløpene? - For meg var det viktigst å få testet formen og få en tid når jeg nå starter opp igjen etter 10 års fravær.



Sylta, Lars	24.41			
Synnestvedt, Truls	50.16	52.00	51.22	50.28
Sæbdal, Sverre	18.52			
Sæle, Roy	38.09	38.55		
Sælen, Rolf	18.33			
Sælensminde, Kjell	26.58	26.01	25.39	25.20
Sæther, Helge	47.31	46.40		44.06
Sætre, Svein Kåre				34.31
Sørhaug, Oddvinn				20.09
Søvde, Håvard	27.05	26.54		27.40
Søvik, Roald	24.50	25.54		24.11
Søyland, Elisabeth		28.10	34.44	35.30
Søyland, Randi	28.52	27.54	27.54	35.34
Søyland, Thor-Andre	29.21	22.08	22.15	21.09
Søyland, Trond	24.28	27.52	27.53	24.45
Tandberg, Anne	20.32			
Tefre, Britt Iren	24.55	24.16	24.41	
Teigen, Jon	26.38	26.48	26.33	26.25
Teigland, Kirsten	42.56			
Teigland, Ronny		25.04	26.29	25.38
Tellnes, Bengt	22.31	22.31		22.03
Tennebekk, Ludvig		23.03		
Tenold, Eli		27.42	26.27	
Terjesen, Are Chr.				22.27
Theodorsen, Geir				27.47
Thorsteinson, Vidar	27.10	26.50	27.20	21.30
Thue, Ove	42.51	46.41		
Thunes, Gunnar	21.09	20.59	21.42	20.39
Time, Kristian		21.19		
Tjelflaat, Vegard		17.37	17.45	18.43
Tjøswold, David Johan	48.31	48.20		18.24
Tordal, Oddvar		21.25		
Tornensis, Anders				35.09
Trefall, Wenche			23.47	
Tresselt, Sverre	25.05	25.16		
Trones, Trine		21.29		
Trosvik, Egil	24.25	23.16	24.27	49.29
Trumpy, Henrik	21.10	20.44	20.30	20.14
Tunestveit, Harry	41.23	49.01	21.30	20.54
Tvedt, Andreas		27.50	34.27	25.28
Tvedt, Hilde	30.52		32.40	31.50
Tvedt, Jarle	30.53	20.09	43.18	20.21
Tvedt, Jørgen		24.06	22.08	23.35
Tørresen, Lars	47.03	21.48		46.49
Ulstein, Terje	22.56	22.16	23.35	22.35



Anders Mjanger (14) fra IL Bjarg, deltok på de 2 siste løpene denne sommeren. Meget respektable tider ble oppnådd, med bestetid på 18.39 på 5km. På siste løp ble det 19.00.

Det er etter hvert mange unge talenter som stiller opp i karuselløpene. Lengre distanser har blitt mer populært, og dette er selvsagt svært positivt for rekrutteringen til langdistanseløping.

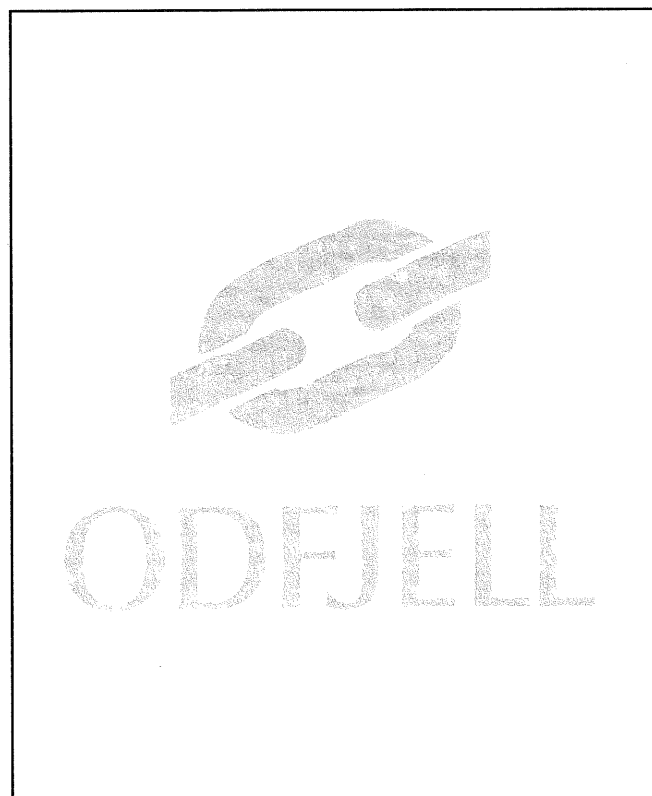
I bakgrunnen skimter vi **Eirik Lindebjerg** (16) også fra IL Bjarg, som løp inn på 18.39 på det femte og siste karuselløpet.

Process Control AS
Avdeling Bergen

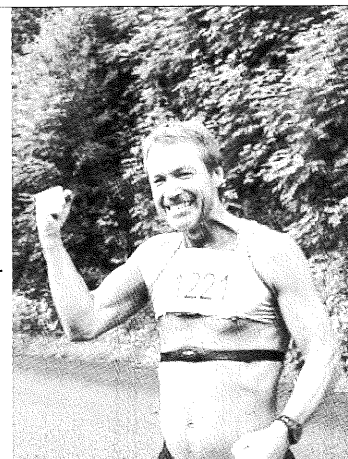
Champion
U.S.A.



Ulvang, Bjørn	22.32	20.48	20.58		20.49
Ulvøen, Jon Arne	31.35				32.35
Urne, John Steinar		33.48		16.11	16.07
Vaardal, Kjell		24.03		25.04	
Vangsnes, Mathias L.					38.43
Vangsnes, Stig A.	37.29	36.33			38.45
Vestavik, Ola					17.50
Vigenust, Posan	20.13				20.48
Vigerust, Påsan				20.30	
Vold, Lisbeth	44.15				41.32
Voll, Arne			30.12	27.31	27.22
Voll, Henrik N			30.10	27.30	27.19
Voll, Per				26.34	
Vonen, Brynjulf		34.27			
Watne, Per		30.51			
Wergeland, Alfred	27.27			28.13	27.41
Werner, Ida Mohn					25.56
Werner, Jan Wilhelm	37.54	37.53			38.15
Widerøe, Rolf	50.46	49.58	53.38	50.02	53.27
Wie, Randi	24.49		25.01	24.50	24.48
Wie, Svein	22.17	20.12	19.48	19.26	19.17
Wijngaarden, Aart-Jan va	22.42		22.56		
Wilhelmsen, Odd	23.57	23.09	23.26	23.15	23.32
Zachariassen, Martin L	24.56	50.28			
Zachariassen, Svein	24.57	50.34			25.16
Åsnes, Oddvar	23.53	23.41			
Øien, Sverre					27.26
Økland, Bernt	41.25				
Østerfeldt, Jarle	21.31	21.38			21.36



BFG Fana's løpskaruseller – en festdag for løpsinteresserte!



BFG's sommer- og vinterkarusell er et svært positivt tiltak. For mange er arrangementet utvilsomt en avgjørende årsak til at de begynner med løping, og – i neste omgang – fortsetter med løping. Tiltaket har altså en uvurderlig betydning for rekruttering til sporten, og for vedlikehold av interessen for løping. For svært mange – også for undertegnede – har løpene i en årrekke – og store deler av året - vært en viktig motiverende faktor for å komme seg ut å trene.

Løpene er omsorgsfullt og solid arrangert, og det er en meget hyggelig sosial ramme rundt arrangementet. At vi betrakter arrangementet som solid innebærer blant annet at løypen er kontrollmålt og godkjent, slik at tider blir gyldige som pers og i statistikker, at km-merkingen er nøyaktig og at resultatservicen er rask og meget god.

Deltagelsen er – sammenlignet med andre løp – imponerende god! Samlet sett i løpet av et år, kan det ikke være mange løp i Norge som har flere starter enn karusellene til BFG Fana. Det tror vi er på grunn av den høye kvaliteten på arrangementet, og selvfølgelig på grunn av den store hyppigheten. Vi slår trygt fast at karusellene er en suksess, og har vært det i en årrekke!

Vi ser også – til tross for kvaliteten og suksessen – forbedringspotensiale, som kan løfte både kvalitet og deltagerantall enda et lite hakk høyere i fremtiden! Potensialet kan ligge på en del nye grep på markedsføringssiden og kanskje også når det gjelder premiering. Det handler om en del små detaljer, som vi samlet tror kan gi et ekstra løft mot nye høyder!

Kondis ønsker et enda tettere samarbeid med karusellen. Sammen tror vi at vi kan "løfte høyere"!

Men alt i alt har løpsinteresserte i Bergen et fantastisk tilbud – som det er - i BFG Fana's sommer- og vinterkarusell. Det er et tilbud som vi håper og tror vil forbli en stor suksess i mange år fremover, uansett om man prøver å forbedre arrangementet eller ikke! Tilbudet er virkelig kjærkomment og meget bra – en festdag for oss løpere!

*For Kondis
Per Gunnar Alfheim
Visepresident*



Hvorfor og hvordan skal man restituere seg?

Restitusjon starter før en økt starter, med at man har drukket nok, spist nok og sovet nok

Behovet for restitusjon vil variere etter treningsnivå og –intensitet. Ine Wigernæs, aktiv langrennsløper og forsker beskriver at restitusjon kan oppsummeres i tre kategorier.

1. Normalisering av funksjoner
2. Oppfylling av energilagre
3. Rekonstruktiv funksjon i cellulære strukturer og enzymssystemer

Noen av prosessene tar under 30 sek, som gjendannelse av creatinfosfat, og andre kan ta flere dager, som glykogen-gjendannelse og muskelstruktur gjenoppbygging.

Optimal restitusjon er spesielt viktig for dem som har begrenset tid til neste økt, og vil ha mest mulig treningsutbytte av denne. Det å starte en økt sulten, kanskje dehydrert og sliten kan bety tidlig utmattelse, dårlig utnyttelse av tid og nesten bortkastet trening dersom intensjonen er å trene hardt.

For de som trener annenhver dag, er restitusjon nok i seg selv de helt normale gjøremål; å sove, drikke, spise.

Hva slags trening krever restitusjon?

En rolig times tur i snakketempo er lite nedbrytbar adferd dersom man er i søvn- og væskebalanse. Nedbrytende trening kan være lang og langsom (utmattende lavintensitetsarbeid), lang og hard (maratonkonkurranser eller rett og slett langtur med gjengen som ikke ble langturtempo likevel) eller kort og intens (intervall, kortere konkurranser, spenst og hurtighetstrening).

Kroppen prioriterer

Under trening kan forbrenningshastighet i likhet med blodgjennomstrømning rundt aktiv muskel økes med mer enn 100 ganger, hjertefrekvensen kan multipliseres med ca. 4, og distribusjon av blodet ser helt annerledes ut i hvile enn under trening. Øktene vil ødelegge muskelfibre,

tære på intramuskulære lagre av karbohydrat og fett, forskyve væskebalansen, og utfordre de fleste funksjoner som innebærer å holde de viktigste fysiologiske verdier innenfor grenser som er nøye kontrollert (temperatur, blodtykk, intra- og ekstracellulære konsentrasjoner av metabolitter). Dette skal koordineres, og prioriteringer må gjøres.

Lang normalisering

Hormoner og andre biokjemiske budbringere spiller en stor rolle i reguleringen av alle funksjoner. Hormonet som hjelper til med å lagre sukker som glykogen, insulin, er praktisk sett det eneste hormonet som er lavt under arbeid, ellers er de fleste velkjente hormoner som adrenalin, noradrenalin, veksthormon, kortisol stimulert når aktivitet tar til og er forhøyet i blodet til og med etter at vi ha avsluttet. Normaliseringen av disse kan ta fra 15 min til 48 timer.

Melkesyre, glykogen og karbohydrater

Melkesyre er lett og måle og dannes hele tiden i celler når man forbrenner sukker. Opphopningen skjer når intensiteten på arbeidet blir høy og vi er nødt til å utvinne energi via kjedereaksjoner (som ikke krever oksygen for å gå) som ender i melkesyre som et sluttprodukt. Det vil ta tid før melkesyreinnholdet i blodet er nede i hvileverdi. Det kan ta fra 15 min til 2 timer. Tretthet og utmattelse etter anaerobe økter er sett i sammenheng med pH i blodet (surhetsgraden) og den skyldes H⁺ ionene i melkesyren. Glykogen er glukose (sukker) i kjeden med forgreininger som er lagret i muskler og i lever, til sammen 500g. Glykogen lagres med vann, og er en tung måte å lagre energi på i motsetning til fett. Fordelen med å forbrenne sukker er bl.a at det går raskt. Når farten blir høy må vi i økende grad stole på våre karbohydratlagre.

Karbohydrat er en fellesbetegnelse for alle sukkerarter, innbefatter enkelte sukkerarter og melkesukker, blodsukker, og lange kjeder, som stivelse og glukogen.

Følelse av tretthet

Det er vel kjent at det tar 45 min til 2 timer å tømme glykogenlagrene helt, avhengig av intensiteten og status før arbeidet tok til. Følelsen av tretthet har vist seg å inntreffe ganske parallelt med tømte glykogenlagre. Inntak under økten kan selvsagt forhindre tømming.

I tråd med nyere forskning kan inntaket av fett for aktive



- SALG
- NYANLEGG
- SKIP
- OFFSHORE
- MODERNISERING
- SERVICE
- PROSJEKTERING

HOVEDKONTOR BERGEN

TELEFON 55 92 56 40 / 55 92 56 41

AVDELINGSKONTOR FØRDE

TELEFON 57 82 13 03

AVDELINGSKONTOR OSLO

TELEFON 23 24 66 50



mennesker gjerne økes langt over det som er anbefalt stillessittende. I perioder trenes det mye blant mennesker og for å unngå kaloriunderskudd, som ikke er sunt for idrettsutøvere som ofte er mer enn lette nok, og også kan interferere med treningsinnsats og muligens predisponere for overtrening, er fett smart for det har mye kalorier i seg. Det er mye viktigere å drikke 1 liter vann og spise en skive eller to ganske tett oppunder økten (prøv deg fram hva du tåler), enn å vente en time inn i økten for så å kjenne at det begynner å tære på. Ved å unngå å gå tom blir restitusjonstiden kortere etter at økten er ferdig.

Aktiv restitusjon

Det er fastslått av forskere at det er smart å drive aktiv restitusjon den første halvtimen etter utmattende eller melkesyreoppbyggende arbeid. Lett jogg (50-60% av VO2 max) har vist seg å være mest hensiktsmessig. Det føles godt og varigheten fra 15 til 30 min er realistisk i forhold til det vi faktisk utfører. Lett sykling er også en meget god måte å ha lett aktivitet med minimal belastning.

Gjendannelse av glykogen

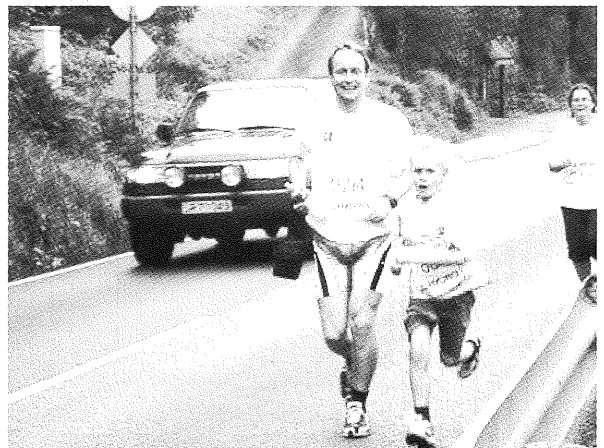
Det tar 24-48 timer å fylle lagrene igjen avhengig av hvor bevisste vi er på hva vi putter inn. Å spise er viktigst. Etter trening er det smart å øke insulininnholdet for å hjelpe sukkeret fra blodbanen og inn i cellene, og det skjer ved spising. Insulin og lette muskelkontraksjoner gjør cellene mer villige til å slippe inn sukker fra blodet slik at gjendannelsen blir effektiv.

Karbohydratfyllingen kan gjerne være flytende. En strek sukkeroppløsning eller en bolle etter målplassering er ideelt. Den raskeste oppbyggingsfasen av muskelglykogen har vist seg å være de første 0-4 timene etter et anstrengende arbeid. Denne perioden er den eneste der man bør være forsiktig med fettinntak, da det kan forsinke gjendannelsen av glykogen.

Jo mer tappet muskelglykogenlagrene er, jo raskere er gjendannelsen i starten. Tilførsel av 500-700g karbohydrat kan fylle lagrene på 24 timer. Karbohydrattilførsel rett etter trening har effekt på både hjertefrekvens og blodtrykk. Urinvolum og kaliumutskillelse minker og forbrenningen øker. Mer enn 1g/kg kroppsvekt vil ikke øke gjendannelsen ytterligere. Dersom du venter to timer før første måltidet vil ikke gjendannelseshastigheten nå den hastigheten man får rett etter trening dersom man spiser tidlig. I restitusjonsperioden er det et stort poeng å stimulere insulin. Dette gjøres raskest ved å spise mat med høy glycemisk index, som saft, kaker, poteter og hvitt brød de



Karin Grasdahl med datter Hilde Karin (8år) - Kan noe ved karuselløpene gjøres bedre? - Bort sett fra at det er trangt i starten har jeg ingenting å klage på og for datteren er det stor stas å få delta!



Her er presidenten i KONDIS, **Stig Vangsnes** sammen med en debutant (Mathias Vangsnes på sommerens karuselløp, Av tabellen til venstre kan vi lese at tiden ble 38.43, 2 sekunder for sin pappa.

SEATRANS DA

første to timene. Frukt, pasta, grovt brød og kornprodukter er de viktigste kildene ellers i døgnet.

Drikke er et "must"

Skal du trene rolig er det ikke viktig om du har glemt å drikke nok. Dersom du skal ut på mer tøffe oppgave er drikke et klart "must". Det er ingenting som tyde på at du blir bedre eller mer herdet av å gå tom verken for mat eller drikke. Sult og tomhet innebærer et større stress på immunsystemet. Det er en billig forsikring å ha med en brødskeive og litt saft i en lomme. Etter trening er det også viktig med væske. Også fordi gjendannelsen av glykogen krever vann. Saltinnholdet i restitusjonsperioden er viktig fordi saltinnholdet i blodet i en stor grad regulerer hvor mye urin vi skiller ut. 1-2g er et cirka behov. Dette kan dekkes ved sportsdrikker, noen saltkorn i søt saft, eller gjennom maten.

Unngå å fryse

Moderate treningsmengder kan forsterke motstandskraften mot virus og bakterier. I motsetning kan det tyde på at mennesker som trener hardt og ofte, oftere er utsatt for luftveisinfeksjoner enn andre. Vær nøye med å ikke fryse etter trening. Ha tørt tøy tilgjengelig, det tar som regel tid før man er i dusjen.

Hvile er viktig

Å planlegge store utsvevende aktiviteter etter harde økter er lite klokt. Av det følger stress, og restitusjonen blir som oftest skadelidende. Søvn er i tillegg til mat det viktigste virkemiddelet for å restituere seg. Ikke undervurder en lur på 5-10 min. Selv om det er kort tid, kan den gjøre underverker.

Grethe A. Indredavik
Fysioterapeut/Høgskolelektor



Odny Ringheim (1627) lokal KONDIS skribent: Jeg liker sommer/vinterkarusellen fordi det er greit å teste formen i samme løype med jevne mellomrom. Jeg løper helst 10 km fordi det er en fin trase, jeg liker å løpe langt og fordi det er bedre plass enn i 5 km-feltet.



Her er 5km feltet på vei oppover Rådalen. I forgrunnen skimter vi **Frank Aadland (5736)** og **Kåre Gunnarskog (554)**. Skjult like bak skimter vi en av de meget dyktige løpere fra BFG Fana's moderklubb (IL Bjarg), nemlig **Martine Eikemo (13)**. Denne gangen ble tiden 20.53.

Like til høyre for Martine er også en annen ungdom på vei til en god tid. **Morten Knudsen (12)** kom i mål like bak Martine på tiden 21.01. Far, **Kristian Knudsen (4835)** følger like bak. Ser vi godt etter, finner vi også **Hanne Liland** og **Liv Astrid Losnegård** i feltet (begge fra arrangørklubben BFG Fana). Litt lenger bak i feltet finner vi **Kjell Hansen** og **Bjørn Ulvang**.



Vinterkarusellen 2004

LØPSKARUSELLEN HYDRO

Vinterkarusellen arrangeres hver 3. Mandag gjennom vinteren. Start klokken 1900 – v/ Fana stadion.

Forhåndspåmelding alle løp kr 395,- innen 24. Oktober
Innbetaling skal følge påmeldingen !

Enkeltløp kr 80,- (Utøvere under 15 år, kr 265,- / 50,-)

Still opp i alle løp og bli med på trekningene av premier fra Löplabbet og adidas
Ved deltatt på minst 5 av karusellens 8 løp, får du også en medalje !

Meld deg på innen 24.oktober og få en gavepremie på kjøpet !

Påmelding samlet gjennom bedrift, eller ved bruk av egen giro. Innbydelse blir også lagt ut ved Löplabbet (Fortunen 5) i Bergen.

Meld deg også på over web, se www.bfgfana.no - www.lopskarusellen.no

Gavepremier for 10.000 kroner deles ut gjennom vinteren !

BFG Fana ønsker alle mosjonister velkommen til
Vinterkarusellen 2004



Første løp mandag 3.nov

FANALØPET 2003 Lørdag 18.oktober

Halvmaraton i en flott og lett løypetrase i Fana

Halvmaratonstafett, 3 etapper - still med lag !

Mange fine premier. Middagsparty for 3 som stafettpremie !

Lørdag 18. Oktober kl 1400 - Fana stadion

1/2 maraton kr 180,- (individuell) Stafettlag kr 300,-

Kto 3411 18 00776 Påmelding innen 12. oktober

Info; www.bfgfana.no www.lopskarusellen.no

NM Halvmaraton
2004



FANA-MILEN

SØNDAG 21. SEPTEMBER

FANA STADION. 5 OG 10 KM.

Løpsinnbydelser fåes i byens sportsforretninger.

START:

10 km kl. 12.00

5 km kl. 12.30

PREMIERING:

God premiering ved loddtrekning.

PÅMELDING:

Forhåndspåmelding sendes innen 10. september til:

FANA-MILEN, postboks 62 Rådal, 5857 BERGEN.

Kontonr. 3411 23 33578.

MX-Sport Laguneparken og Sportsgalleriet tar imot påmelding.

STARTKONTINGENT:

kr. 110,- pr. person - kr. 250,- pr. familie

(Ved påmelding på Fana stadion løpsdagen, betales tillegg kr. 25,- pr. person.)

Mer informasjon på

www.fanamilen.no

Teknisk arrangør:

Fana IL friidrett og Nymark IL.




De 50 beste - Sommerkarusellen 2003

Denne gangen har vi på oppfordring, endret litt på denne tabellen. Det er de 50 beste tidene som gjelder, men hver enkelt løper får bare registrert sin beste tid i denne tabellen. Således er det flere som kan få sitt navn på listen, dersom de løper fort nok ! Tallet som er oppgitt i kolonnen lengst til venstre, angir hvilken plassering resultatet gir i forhold til de beste registrerte tider totalt.

Menn 5 km

1	Eikanger, Bjarte	Gular	15.39
2	Urne, John Steinar	ASK Friidrett	16.07
4	Reiersen, Svein Arne	ASK	16.26
5	Leiren, Børge		16.37
6	Hasås, Torgeir	BFG Fana	16.42
8	Raa, Kjell	BFG Fana	16.48
10	Daltveit, Anders	Fana IL	16.58
11	Frantzen, Øyvind	Bergenslærerne	16.59
13	Simmenes, Harald	Osterøy IL	17.03
14	Sulesund, Pål	Varegg	17.05
15	Kaland, Jim	Vestbo	17.10
16	Rinvold, Reinert A.		17.18
17	Straume, Morten	Gular	17.20
18	Gausvik, Bjarne	AKS-77	17.21
19	Forland, Kjetil	Odfjell Drilling BIL	17.22
22	Frantzen, Torstein	BFG Fana	17.25
23	Monsen, Frode	Oppegård	17.27
24	Amatucci, Anthony E	Fenring	17.28
25	Berge, Nils Ove		17.29
26	Bruflot, Olav		17.31
27	Eriksen, Øystein	ASK Friidrett	17.32
28	Hole, Kjell Frode	Austevoll F.I.K	17.32
30	Jacobsen, Kjetil	Norna-Salhus IL	17.34
32	Steffensen, Carl-Eirik		17.36
34	Tjellflaat, Vegard	Abb Installasjon	17.37
36	Hatten, Kurt	AKS-77	17.38
38	Hole, Kjell Frode	Austevoll F.I.K	17.46
39	Fosse, Atle	Statens vegv Hordal	17.47
41	Hjellbrekke, Johs	UBIL	17.50
42	Johansen, Tom R	Braathens SAFE	17.50
43	Vestavik, Ola	Statoil b.i.l. Bergen	17.50
48	Haugland, Terje		18.16
49	Mjelstad, Ragnar	Griegteam B.I.L.	18.19
50	Daltveit, Memund	Fana	18.22
51	Danielsen, Ståle	Varegg	18.23
53	Bongom, Bjørn H.		18.26
54	Lerøy, Knut Hallvard	Varegg	18.26
56	Boye, Bjarte	Telesport	18.32
57	Oldervoll, Per	Skattevesenet b.i.l.	18.33
58	Sælen, Rolf	Varegg	18.33
59	Flatø, John		18.34
60	Bertelsen, Ronny A	ASK Friidrett	18.35
62	Jørgensen, Arnfinn D	Samnanger	18.38
63	Lindebjerg, Eirik		18.38
64	Mjanger, Anders	IL Bjarg	18.39
65	Reiertsen, Arvid		18.39
67	Rolland, Bjørn S		18.42
69	Bu, Torgils	Telesport	18.43
72	Haga, Knut	Samnanger	18.46
73	Lillevik, Øyvind	Griegteam B.I.L.	18.47

Kvinner 5km

1	Eikemo, Hege	Haukeland Sykehus b.i.l.	19.00
2	Mjanger, Berit	BFG Fana	19.05
6	Grieg, Camilla	Griegteam B.I.L.	19.54
8	Liland, Hanne	BFG Fana	20.15
10	Solheim, Ingrid	IL Gneist	20.28
11	Tandberg, Anne	BFG Fana	20.32
14	Losnegaard, Liv A	BFG Fana	20.45
15	Eikemo, Martine	IL Bjarg	20.52
17	Aarvik, Torun Øvre-	Vesta b.i.l.	21.04
20	Karlsen, Ammy	Bergenslærerne BIL	21.06
21	Eikemo, Kjersti	Jæger b.i.l.	21.18
22	Trones, Trine		21.29
25	Karlsen, Ammy	Bergenslærerne BIL	21.41
27	Øverland, Brith Line	Hydro Bergen BIL	21.47
30	Lundekvam, Kari	DnB-klubben	21.50
36	Smaadal, Anne		22.33
37	Frantzen, Iren		22.50
38	Houmb, Vigdis	DnB-klubben	22.53
39	Straume, Tonje		22.57
43	Bu, Eli Torild Hel-	Bergensklinikkene	23.35
44	Berg, Sandra	Griegteam B.I.L.	23.37
46	Trefall, Wenche		23.47
47	Markussen, Yack Jin		23.54
48	Oppedal, Birte	Statoil b.i.l. Bergen	23.56
49	Reinholdtsen, Turid	Olsvik Skole	24.05
51	Jacobsen, Ingvild K		24.09
52	Sviggum, Trude	Ankeret b.i.l.	24.10
53	Jensen, Beate	DnB-klubben	24.13
54	Bjelland, Bente	Hydro Bergen BIL	24.15
55	Tefre, Britt Iren	Statens vegvesen, Hor-	24.16
57	Dahl, Haldis Marit	Statens hus b.i.l.	24.20
58	Solberg, Bente		24.21
60	Jensen, Beate	DnB-klubben	24.26
62	Landsvik, Turid		24.35
63	Mogstad, Marianne	FANA	24.35
66	Nagell-Dahl, Haldis	Viking	24.41
71	Wie, Randi	BFG Fana	24.48
73	Bakka, Marit	Hydro Bergen BIL	24.50
79	Petersen, Lone	Nettløberne	25.00
82	Shepherd, Anita	Olsvik Skole	25.06
83	Meyer, Liv Sylvi	Haukeland Sykehus b.i.l.	25.09
85	Rinde, Sissel	Hydro Bergen BIL	25.16
87	Otterlei, Cecilie	Hydro Bergen BIL	25.32
88	Hansen, Gunnlaug		25.45
90	Haukeland, Eva	Bangsoft b.i.l	25.48
91	Elgaaen, Turid		25.50
94	Werner, Ida Mohn		25.56
95	Straume, Tiril	Bergens Turn	26.00
98	Johnsen, Mette L.		26.08
99	Sanden, Monica		26.11


De 50 beste - Sommerkarusellen 2003

Også på denne oversikten er det de 50 beste løperne som er tatt med. Kolonnen til venstre angir den tidsmessige plassering i klassen.

Alemayehu Sitotaw er svært så aktiv på våre lokale mosjonsløp. Han toppet 10 km listen med beste-tid på 33.32. Like bak ligger klubbloperne fra ASK (**John S Urne**), Varegg(**Dag Haugland**) og BFG Fana med **Kjell Raa**.

På siste karuselløp, kom **Nina Hansteen** og gjorde rent bord. Hun satte beste notering på 10 km for kvinner, samtidig som hun kapret denne sommerens hovedpremie - en POLAR pulsklokke.

Menn 10km

1	Sitotaw, Alemaye-	Rådhuset b.i.l	33.32
2	Urne, John Steinar	ASK Friidrett	33.48
3	Haugland, Dag	Varegg	34.05
5	Vonen, Brynjulf	Varegg	34.27
8	Raa, Kjell	BFG Fana	34.44
10	Kaland, Jim	Vestbo	34.54
12	Tornensis, Anders	HRS-Student	35.09
13	Simmenes, Harald	Osterøy IL	35.37
14	Jacobsen, Kjetil	Norna-Salhus IL	35.44
15	Marco, Haverl	Hydro Bergen BIL	35.45
16	Glomnes, Magne	Valdal IL	35.47
17	Høivik, Knut	Varegg	35.48
19	Gulbrandsen, Ro-		36.24
20	Blom, Leif	Skjergard IL	36.28
21	Vangsnes, Stig A.	Oppegård	36.33
22	Sulesund, Pål	Varegg	36.46
23	Alfheim, Per Gun-	IL Varegg	36.48
26	Mjelstad, Ragnar	Griegteam B.I.L.	37.11
31	Moss, Stian	BFG Fana	37.36
34	Werner, Jan Wil-	BCK	37.53
37	Holst, Jan Petter	Varegg	37.59
38	Sæle, Roy	Evangeliesenteret	38.09
41	Flatø, John		38.20
42	Klanderud, Tore		38.22
43	Danielsen, Ståle	Varegg	38.25
44	Gausvik, Bjarne	AKS-77	38.25
45	Lunde, Johannes		38.29
46	Nordhus, Gunnar	AKS-77	38.39
51	Birkeland, Arild	BFG Fana	39.03
52	Reiertsen, Arvid		39.15
55	Eman, Jacob		39.29
59	Skogrand, Baard	Flubergkretsen	39.51
60	Steen, Tom	Statoil b.i.l. Bergen	39.56
61	Lindebotten, John	Tidende b.i.l.	40.11
63	Møretrø, Trond	Viking	40.18
64	Knudsen, Bjørn	Tidende b.i.l.	40.22
66	Johanson, Gisle	Hydro Bergen BIL	40.29
67	Hauge, Arvid	Eikanger IL	40.34
68	Lillevik, Øyvind	Griegteam B.I.L.	40.34
73	Rosseland, Svein	Søvik B.I.L.	41.21
74	Tunestveit, Harry	IL FRI	41.23
75	Økland, Bernt		41.25
81	Berntsen, Eirik	CSC B.I.L.	41.50
82	Askilsrud, Terje	Viking	41.56
83	Sandal, Øyvind	Vesta b.i.l.	42.22
84	Stoddart, Daniel	Hydro Bergen BIL	42.31
85	Lohne, Steinar	Hydro Bergen BIL	42.44
86	Thue, Ove	Varegg	42.51
87	Hauso, Morten	BFG Fana	42.52
89	Lavik, Odin Gun-	FBK Voss	43.04

Kvinner 10km

1	Hansteen, Nina	Royal Sport	38.53
2	Grieg, Camilla	Griegteam B.I.L.	40.51
3	Vold, Lisbeth	Hydro Bergen	41.32
4	Fjærestad, Eva	BFG Fana	43.18
5	Liland, Hanne	BFG Fana	43.55
8	Ringheim, Oddny	CSC B.I.L.	45.13
11	Oestreich, Bente	Tidende b.i.l.	47.05
12	Eide, Eldbjørg L		48.18
15	Kyrkjebø, Annbjørg F		53.22
16	Hansen, Gunnlaug		53.33
17	Nys, Kristin		54.03
19	Milde, Anita S		59.27



Annbjørg Kyrkjebø - Hva er din motivasjon for å delta i karuselløpene ? Ja, si det! Jeg liker og holde meg i form, så derfor er jeg med!

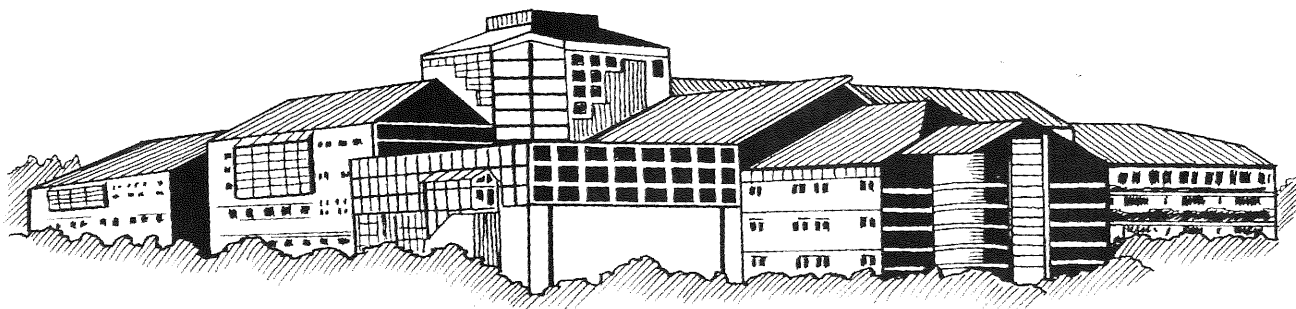


Adelskalenderen — Sommerkarusellen

På denne listen har vi funnet plass til alle som har fullført over 20 løp. Øverst på tronen finner vi **Odd Wilhelmsen** som har hele 65 løp. Like bak følger **Jon Teigen** og **Jan Kårbø** som har 64 løp.

65	Wilhelmsen, Odd		38	Njåstad, Olav		29	Isdahl, Svein	Vital b.i.l.
64	Teigen, Jon	DnB-klubben	38	Lillemoen, Jan		29	Fotland, Bjørn	Vital b.i.l.
64	Kårbø, Jan	DnB-klubben	38	Kvistad, Per	Siemenslaget	29	Austrheim, Svein	Siemenslaget
63	Davanger, Morten	I.L. Løvham	38	Haug, Helge		28	Slethaug, Johs.	Jebsens b.i.l.
62	Karlsen, Egil	HSD Buss b.i.l.	38	Alfheim, Per G	Varegg	28	Heimdal, Christian	
61	Wie, Svein		36	Torvanger, Oddvin		28	Andersen, Per-L	NERA b.i.l.
61	Sjåholm, Åse	Statoil b.i.l. Bg	36	Tennebekk, Ludvig	Sotra Energi BIL	27	Søyland, Elisabeth	
61	Fyllingen, Kjell (VT)	HSD Buss b.i.l.	36	Teigland, Ronny	HSD Buss b.i.l.	27	Schütz, Per	Gneist
60	Wie, Randi	BFG Fana	36	Solheim, Arne	Statoil b.i.l. Bg	27	Lundekvam, Jan	PHSD Buss b.i.l.
58	Rekve, Åsta	Statoil b.i.l. Bg	36	Nilsen, Jan Henrik	HSD Buss b.i.l.	26	Takvam, Arild	Teiglandsport
58	Haaland, Thor		36	Lund, Harald F.	Bergen Fonds b.i.l.	26	Skaar, Per	Gneist
56	Christensen, Ada		36	Johannessen, Jogeir		26	Karlsen, Ivar B.	Prior b.i.l.
54	Lillefosse, Arthur	Braathens	36	Grini, Asbjørn	GT-BIL	25	Spjeld, Åse Karin	CCB b.i.l.
53	Haugland, Bjørn O.		36	Eriksen, Svein H.	Storebrand b.i.l.	25	Oppedal, Sjur	NERA b.i.l.
51	Fyllingen, Jørn Magne	Delfi Data	36	Blücher, Peter	Statoil b.i.l. Bg	25	Kristiansen, Geir-Atle	Statoil b.i.l. Bg
51	Dahl, Halldis Marit	Viking	36	Bjervamoen, Arvid	Aanderaa	25	Bru, Tor	Bergens Roklubb
50	Sommer, Bjørn	HSD Buss b.i.l.	35	Søvik, Roald	ABB Spelh. b.i.l.	25	Broll, Christian	Vital b.i.l.
50	Knudsen, Terje	Vital b.i.l.	35	Stokken, Jarle	Vital b.i.l.	24	Wie, Andreas	
49	Løvenholm, Aksel		35	Sage, Torill		24	Søyland, Randi	Star Sport
48	Søyland, Trond		35	Jacobsen, Hans K		24	Sandal, Øyvind	Vesta b.i.l.
48	Olsen, Dagny	HSD Buss b.i.l.	35	Horne, Stein	DnB-klubben	24	Rikstad, Geir Arne	
47	Fotland, Kari	JOBIL	35	Hjartåker, Roald		24	Michelsen, Arne	
45	Kvamsdal, Willy Kurt	Fjellkameratene	34	Skjerping, Dag	ABB Spelh. b.i.l.	24	Gjerstad, Johnny	Telesport
45	Hansen, Arne	JOBIL	34	Sekse, Bjørnar	Vital b.i.l.	24	Follesø, Oddstein	
44	Voll, Arne	DnB-klubben	34	Jensvoll, Harry	Ankeret b.i.l.	24	Flatebø, Åsmund	Vesta b.i.l.
44	Rød, Terje	BDC b.i.l.	33	Larsen, Bjørn		24	Eide, Loyd	HSD Buss b.i.l.
44	Myking, Ståle		33	Heggernes, Jan M	Vesta b.i.l.	24	Asphaug, Per	Statoil b.i.l. Bg
44	Kolbeinsen, Atle		33	Haaskjöld, Stein		23	Tvedt, Einar G.	Skattevesenet
43	Møllerup, Anne Marie		32	Nordnæs, Terje	Bergen Fonds b.i.l.	23	Straume, Morten	Gular
43	Krokeide, Jan	JOBIL	32	Lundekvam, Kari	DnB-klubben	23	Haatuft, Randi	
43	Andersen, Rolf		32	Jarnæs, Asbjørn	Ankeret b.i.l.	23	Glinje, Sven	Bergen Taxi
42	Trosvik, Egil	Statoil b.i.l. Bg	32	Hansen, Jan Åge	HSD Buss b.i.l.	23	Flatebø, Britt Mari-	Vesta b.i.l.
42	Sælensminde, Kjell	Prior b.i.l.	32	Arnevig, Stein	Vital b.i.l.	23	on	
42	Haaland, Arne		31	Sivle, Arne	Ankeret b.i.l.	22	Schütz, Christian	Gneist
41	Wergeland, Alfred	NERA b.i.l.	31	Iversen, Sonja	JOBIL	22	Rikstad, Arne	
41	Sage, Jan Sverre	IBM-klubben	31	Hausberg, Svein M		22	Monsen, Stein B.	Industri & Skips-
41	Eldholm, Arild		31	Eide, Jorunn	HSD Buss b.i.l.	22	banken bil	
41	Bersaas, Tormod Borge		31	Bjergene, Norvald		22	Mikkelsen, Geirulf	ASK Friidrett
40	Watne, Per		31	Barth, Tom		22	Johansen, Tom	Braathens SAFE
40	Olsen, Knut		30	Rognebakke, Arne	Statoil b.i.l. Bg	22	Roger	b.i.l.
40	Iversen, Steinar		30	Midtbø, Liv	Statoil b.i.l. Bg	22	Iversen, Arild	
40	Iversen, Magne Kristian	Statoil b.i.l. Bergen	30	Johannessen, Atle A.	CMR b.i.l.	22	Blom, Leif	Skjergard IL
40	Brakstad, Norvald	FRAMO b.i.l.	30	Ingebrigtsen, Asbjørn D	DnB Finans b.i.l.	21	Skaar, Kristin	Bergens Tidende
40	Blytt, Per Michal	Svinth b.i.l.	30	Holmedal, Bodil	HSD Buss b.i.l.	21	Sjøtun, Asbjørn	DnB-klubben
39	Østerfeldt, Jarle	ABB Spelh.	30	Hansen, Gunnlaug		21	Sandvik, Arvid	Olsvik Skole
39	Sundal, Geir	Vital b.i.l.	29	Vaardal, Kjell	Fisken b.i.l.	21	Roe, Dag Tore	KLP-Forsikring
38	Straume, Dag	Kreditkassen	29	Thorsheim, John-Einar		21	Rikstad, Ingunn	
38	Sekkingstad, Malvin		29	Skavhellen, Ansgar		21	Landsvik, Arvid	Storebrand b.i.l.
38	Olsen, Jorunn Eide	Bergen Elektro	29	Skage, Rune		21	Håkonsen, Helge	Vesta b.i.l.
38	Olsen, Egil	Bergen Elektro	29	Melberg, Svein O.		21	Hope, Kåre	
						21	Eriksen, Arnstein	BFG-Fana

Idrettshotellet i Bergen syd.....



Vi støtter BFG Fana og idretten! Hjertelig velkommen til oss!

- når kvalitet teller...

BERGEN AIRPORT HOTEL
RAINBOW HOTELS

WWW.RAINBOWHOTELS.NO
RAINBOW HOTELS

Kokstadvn. 3, N-5257 KOKSTAD - BERGEN
Tlf. 55 92 00 00 Fax. 55 92 00 00
e-mail: bergen.airport@rainbow-hotels.no
www.rainbow-hotels.no/bergenairport

IVRIGSTE KLUBB

Sommerkarusell 2003



Klubb/bedrift med flest starter pr deltaker. **Hordaveg** har et oppmøte på 4 i snitt denne sommeren og like bak følger **DNB, Aanderaa og HSD Buss**

Hordaveg B.I.L.	4	16	4.000	BFG Fana	19	43	2.263
DnB-klubben	8	30	3.750	Tidende b.i.l.	8	18	2.250
Aanderaa Instruments b.i	5	18	3.600	Odfjell Drilling BIL	9	20	2.222
HSD Buss b.i.l.	9	32	3.556	ASK Friidrett	5	11	2.200
NERA b.i.l.	11	36	3.273	Hydro Bergen BIL	22	48	2.182
Abb Installasjon B.I.L.	4	12	3.000	Varegg	10	21	2.100
Statoil b.i.l. Bergen	13	39	3.000	Fisken b.i.l.	4	8	2.000
Ankeret b.i.l.	7	20	2.857	Olsvik Skole	6	12	2.000
Griegteam B.I.L.	5	14	2.800	Søvik B.I.L.	5	10	2.000
Aker Offshore Partner b.	4	11	2.750	Vesta b.i.l.	9	18	2.000
Haukeland Sykehus b.i.l.	4	11	2.750	AKS-77	5	9	1.800
If B.I.L.	4	11	2.750	Fana IL	10	14	1.400
CSC B.I.L.	9	23	2.556				



Ole Gunnar Solskjær er en fotballspiller i verdensklasse. Med sin høye moral og profesjonelle innstilling til sin idrett, er han en samarbeidspartner vi i Statoil er stolt over å ha. Som selskap legger vi vekt på de samme verdiene som Ole Gunnar. Det gir resultater!

Norges beste driller?



prekcentra Foto: John Peters

www.statoil.com

STATOIL



PARADIS SPORTS SENTER

Velkommen til byens største sportsenter! Vi har det komplette treningstilbud!

- Spinning
- Aerobic
- Apparater
- Tennis
- Tenniskurs
- Squash
- Badminton
- Fotball
- Solarier
- Shop
- Fysikalsk institutt

Telefon
55912600

Postboks 418 Nesttun
5853 Bergen

www.paradis-sport.no

-skiltleverandøren fra Fana:

PROTECTOR
SKILT AS

Skiltsystemer • Bildekor • Graving
Elektroniske skilt • Messedisplay

www.protector-skilt.no

SYNSUNDERSØKELSER
BRILLER OG SOLBRILLER
KONTAKTLINSER
LASEROPERASJONER
RÅDGIVNING & HENVISNING

OPTIKER SVABØ  SYNSAM

Strandgt 18
55316951

Vågsalm 8 Lagunen
55326150 55134890

www.synsam.no

Gebyrfri lønnskonto

i bergensernes lokalbank!

Gebyrer blir aldri godt mottatt. Vi spurte våre kunder og de sa rett ut at gebyrer på lønnskontoen – det vil de ikke ha! Derfor får alle kunder i bergensernes lokalbank gebyrfri lønnskonto* så lenge de har 10.000 kroner innestående.

* Gjelder ikke uttak i utenlandske minibanker

Du finner oss på 6 steder i Bergen.
Hjertelig velkommen innom!



FANA SPAREBANK

Tlf.: 55 91 98 00 - Faks: 55 91 99 10, E-post: nettpost@fanasparebank.no, Internett: www.fanasparebank.no
NESTTUN - LAGUNEN - FANATORGET - MINDE - TORGET - ARKEN



TOTAL STORAGE SOLUTIONS

Stine Larsen på en av sine aller siste treningsøkter før hun dro til VM i Paris. Der ble en flott 17. plass på helmaraton (2.30.44)
Men Stine har nok enda mer inne!
Til venstre ser vi **Kirsten O Melkevik** (BFG Fana).



Samarbeidspartnere 2003





Sprekeste klubb Sommerkarusellen 2003



Klubb/bedrift som har flest starter. Denne sommeren har en stor vervekampanje hos **Hydro** gitt resultater. 22 løpere har vært innoom minst en gang, og totalt har Hydro 48 starter. Dette gir et gjennomsnitt på 2.182 i deltakelse. Totalt har 123 klubber/bedrifter vært representert denne sommeren.

En gravert glasspokal (Rondane) tilfaller vinneren Hydro.

Hydro Bergen BIL	22	48	2.182	Skattevesenet b.i.l.	2	4	2.000	Bergenslinikkene	1	2	2.000
BFG Fana	19	43	2.263	Prior b.i.l.	1	4	4.000	Bergen Nord	1	2	2.000
Statoil b.i.l. Bergen	13	39	3.000	Oppegård	2	4	2.000	BCK	1	2	2.000
NERA b.i.l.	11	36	3.273	Lyngbø	1	4	4.000	Vital	1	1	1.000
HSD Buss b.i.l.	10	35	3.500	Landsfengselet b.i.l.	1	4	4.000	Vest Trafikk b.i.l.	1	1	1.000
DnB-klubben	8	30	3.750	IL FRI	1	4	4.000	Valldal IL	1	1	1.000
CSC B.I.L.	9	23	2.556	IL Bjarg	3	4	1.333	VITAL	1	1	1.000
Varegg	10	21	2.100	Frøya	1	4	4.000	Strandebarm	1	1	1.000
Odfjell Drilling BIL	9	20	2.222	Bergen Brannvesen	1	4	4.000	Skjergard IL	1	1	1.000
Ankeret b.i.l.	7	20	2.857	Bangsoft b.i.l	1	4	4.000	Royal Sport	1	1	1.000
Vesta b.i.l.	9	18	2.000	Austevoll F.I.K	2	4	2.000	Process Control	1	1	1.000
Tidende b.i.l.	8	18	2.250	Aetat B.I.L.	1	4	4.000	Oppegård IL	1	1	1.000
Aanderaa Instruments	5	18	3.600	Rolls-Royce Bergen	1	3	3.000	Novenco A/S	1	1	1.000
Hordaveg B.I.L.	4	16	4.000	Lyngbø SK	1	3	3.000	Nettløberne	1	1	1.000
Griegteam B.I.L.	5	14	2.800	I.L. Løvham	1	3	3.000	Nest	1	1	1.000
Fana IL	10	14	1.400	Grønstad & Tveito	1	3	3.000	NDC	1	1	1.000
Olsvik Skole	6	12	2.000	Ernst & Yong AS	2	3	1.500	Laksevåg Bydeladm	1	1	1.000
Abb Installasjon B.I.L.	4	12	3.000	Ementor	1	3	3.000	Laksevåg	1	1	1.000
If B.I.L.	4	11	2.750	Eikanger IL	1	3	3.000	Kreditkassen b.i.l.	1	1	1.000
Haukeland Sykehus	4	11	2.750	EDB Business Partner	1	3	3.000	KONDIS	1	1	1.000
BDC b.i.l.	3	11	3.667	Bergen Luftteknikk BIL	1	3	3.000	Hansa	1	1	1.000
Aker Offshore Partner	4	11	2.750	Aker Kværner	2	3	1.500	HRS-Student	1	1	1.000
ASK Friidrett	5	11	2.200	ABB Os	1	3	3.000	Fyllingen IL	1	1	1.000
Søvik B.I.L.	5	10	2.000	Vestbo	1	2	2.000	Flubergkretsen	1	1	1.000
Jæger b.i.l.	2	9	4.500	Veritas bil	1	2	2.000	Fenring	1	1	1.000
AKS-77	5	9	1.800	VESTA BIL	1	2	2.000	FRI	1	1	1.000
Fisken b.i.l.	4	8	2.000	UBIL	2	2	1.000	FBK Voss	1	1	1.000
Star Sport	2	7	3.500	Taxi Sport Bergen	1	2	2.000	Ecsoft BIL	1	1	1.000
Bergen Elektroservice	3	7	2.333	Statens hus b.i.l.	1	2	2.000	Drammen Sykkel	1	1	1.000
Telesport	2	6	3.000	Skage Transport	1	2	2.000	Conocophillips	1	1	1.000
Stahl Heiser b.i.l.	2	6	3.000	Samnanger	2	2	1.000	Bønes IL	1	1	1.000
Gneist	3	6	2.000	Rådhuset b.i.l	1	2	2.000	Butikk Support	1	1	1.000
FRAMO b.i.l.	2	6	3.000	Posten b.i.l.	1	2	2.000	Bergens Turn	1	1	1.000
Braathens SAFE b.i.l.	2	6	3.000	Osterøy IL	1	2	2.000	Bergen Cykleklubb	1	1	1.000
BKK Nett AS Friidrett	2	6	3.000	Odfjell ASA	2	2	1.000	BKK NET	1	1	1.000
Viking	3	5	1.667	Norna-Salhus IL	1	2	2.000	Akerobaten	1	1	1.000
Statens vegvesen H.I	2	5	2.500	IL Sandviken	1	2	2.000				
IL Varegg	1	5	5.000	IL Gneist	2	2	1.000				
Gular	2	5	2.500	Evangeliesenteret	1	2	2.000				
Fjellkameratene	1	5	5.000	Deloitte & Touche	1	2	2.000				
Den norske løpsorg	1	5	5.000								
Bergenslærerne BIL	2	5	2.500								
Svinth b.i.l.	1	4	4.000								

B-post

Returadresse:
FIK BFG FANA
Postboks 99 Rådøl
5857 Bergen

men Lange
er grensene

a 1000 meters havdyp
til Europa



Operatør for
utbyggingsfasen
www.hydro.com