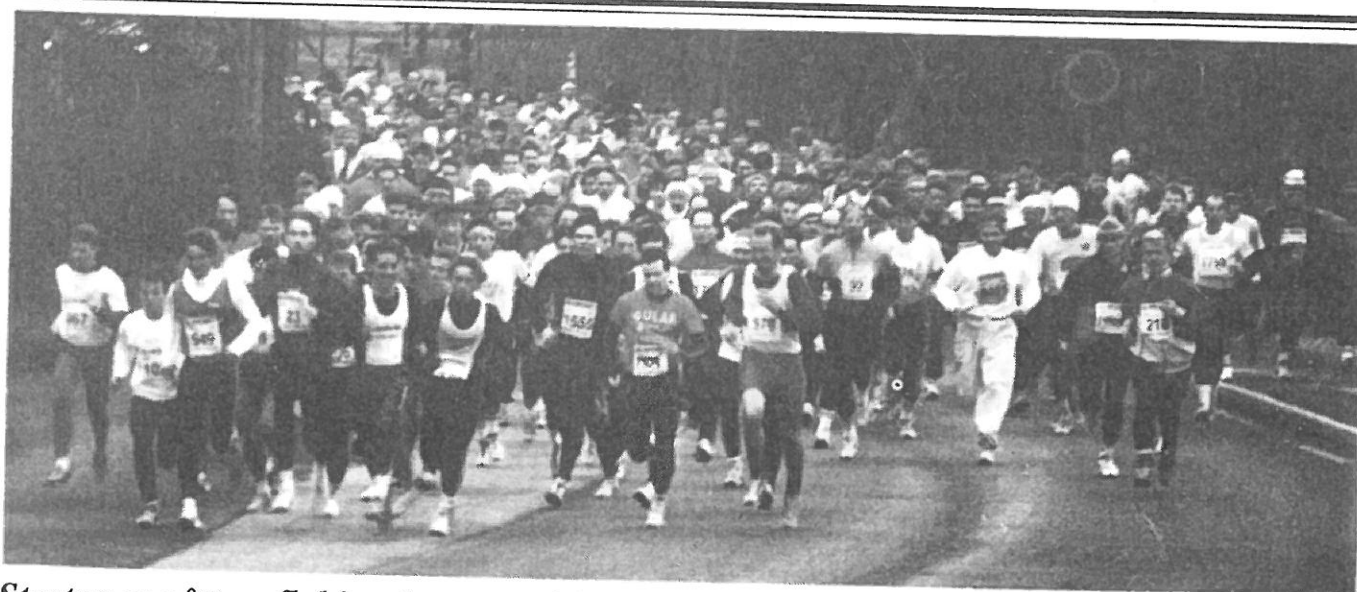




# Vinterkarusell avisen

Resultater, Statistikk,  
Reportasjer, Annonser



*Starten er gått og flokken legger ut i full galopp. I Sommerkarusellen kan du få vite om grunnlaget du har lagt i Vinterkarusellen bedrer formen ytterligere.*



  
*Løpskarusellen Hydro*



**Champion**

 **FANA  
SPAREBANK**



# Lederen har ordet

Like sikkert som våren står for døren, like sikkert er det at Vinterkarusellen er over for denne gang. Den åttende i rekken for å være helt nøyaktig.

Gjennom disse årene, håper vi har bidratt til økt fysisk aktivitet, både blant menn og kvinner.

De fleste oppfatter jo også disse karusellene som et sosialt treffpunkt. Derfor er denne «uhøytidelige» konkurransen hver tredje mandag, blitt en viktig del av tilværelsen for mange. Det ser ikke ut som vi har lykkes helt med hurtigvarpremiene denne gangen. Til det har vi fått for mange negative tilbakemeldinger på gavekortet fra Løpsabbet. Kr.250,- til skosubsidiering med kjøpefrist innen des.93, ble for mange en stor skuffelse. Leserbrev om dette vil du finne i

avisen. Vi vil gjerne få lov til å si at vi er lei for dette. Vi har lært av feilen. Og kommer sterkere tilbake.

Til tross for en lang og snørik vinter, har vi klart å gjennomføre alle karusell-løpene. En mandag måtte vi imidlertid redusere løpslengden på grunn av manglende gatelys og nedblåste trær.

Ellers har vi fått en del positive tilbakemeldinger på den nye puljeinndelingen i starten. Vi lover imidlertid å skifte farge på startnummeret for dem som har forbedret seg i løpet av inneværende sesong.

Vi håper dere finner mye godt lesestoff i avisens vår. Lykke til med aktivitetene videre. Og vel møtt til Sommer-karusellen i lys og varme

*Bente Oestreich.*

## Innhold

### Sommerkarusell-avisen Oktober 1993

Lederen har ordet	2
Leserbrev	2
Sommerkarusellen Hydro 1994	3
Vel blåst for åttende gang	4
Løpskarusellen river en med	6
Tidtaking i karusellen	7
Joggende rådgivere	8
Ny 1/2 maraton på Voss	11
Resultater	12

Redaksjonen for Vinterkarusell-avisen har bestått av følgende personer:

Bente Oestreich, Ole Tom Pettersen, Eli Rye, Dag Rasmussen, Normann Natland.

## Leserbrev:

Selv om vi får mange positive tilbakemeldinger om karusellarrangementet, er det også noen som tør å si ifra når de mener noe er galt eller kan gjøres bedre. Slike tilbakemeldinger er positive for oss som arrangører, for med de korrektiver som deltagere gir oss får vi en sjanse til å gjøre arrangementet enda bedre. Det er noe både arrangører og deltagere vil ha glede av.

I denne karusellavisen gjengir vi to brev, som begge gjelder «påmeldingspremiene» for årets karusell. I utgangspunktet mente vi at tilbudet var godt, men innser at tilbudet hadde uheldige sider og tar stor selvkritikk på den saken.

Førstet brev fra J.O. Odfjell BIL på Kokstad, der Kari E. Fotland skriver:

Vedr.: Såkalte gavekort  
Jeg vil på vegne av J.O. Odfjell BIL og våre 25 løpere, uttrykke vår misnøye med årets «hurtigpåmeldingspremie». Det som skulle være «et gavekort på Kr.150,- fra Løpslabbet» som ved normal tolkning ville gjelde hele vareutvalget hos Løpslabbet og som de fleste ville kunne benytte seg av, viste seg å være «en rabattkupong på løpsko» som t.o.m. hadde en tidsbegrensning til kun ut -93.

Hadde nå en gang disse kupongene vært utdelt litt tidligere slik at folk hadde fått sjansen til å kunne benytte dem! Vi føler oss lurt! Nei takke oss til en T-skjorte med «Løpskarusellen» på

brystet.

Ellers vil vi takke for et kjempefint tiltak med å arrangere Vinterkarusellen som får oss opp av sofakroken og ut i joggeskoene selv i mørketiden.

Med vennlig hilsen  
Kari E. Fotland

Og så en hilsen fra startnummer 726 Inger Otnes i Mjølkråen:

Først vil jeg takke for et flott arrangement og for mange huggelige løp. Selv om det er langt å kjøre fra Åsane til Fana stadion, prioriterer jeg disse løpene og setter svært stor pris på å være med.

«Hurtigvarspremiene» dere frister med er ikke avgjørende for min påmelding, men det gir en ekstra spiss. Gavekortet fra Løpslabbet virket spesielt fristende.

Stor var derfor skuffelsen da kortet endelig kom og jeg må si at jeg også ble irritert. Jeg følte meg faktisk lurt!

Ikke var gavekortet bare merket løpsko, det måtte også være benyttet i løpet av 1993. Snakk om nedtur!

Ja ja, sko hadde jeg faktisk nettopp kjøpt meg og 1994 kom svært raskt, så det var det. Her ligger kortet foran meg til spott og spe og dere kan godt få det i retur for jeg har ikke bruk for det.

Jeg trodde dere var seriøse og det tror jeg vel fortsatt, men tenk dere om neste gang, så dere ikke lar folk tro at de skal få noe de faktisk ikke får. Jeg er nok ikke alene om nedturen.

Ønsker dere et Godt Nytt År og fortsatt suksess med Vinterkarusellen. Vi møtes i løypa!

Med hilsen en «deppa»  
men ikke utslått -  
Inger Otnes



# Sommerkarusellen Hydro 1994

BFG Fana har gleden av å invitere alle gamle og nye "karusellere" til sommerens løpskarusell. Både aktive og mosjonister er som vanlig hjertelig velkommen. Løpene går 2. hver mandag kl. 20.00. Start ved Fana Stadion, mål på Taxi-holdeplassen i Rådalen. Løypelengder: 5 og 10 km.

Første løpet går :

## MANDAG 13. JUNI

deretter går det slag i slag gjennom hele sommeren med løp 27/6, 11/7, 25/7 og 8/8.

**Startkontingent** er kr. 200,- for 5 løp når man betaler for alle løpene samlet. Prisen for enkeltløp er kr. 50,- Familier betaler for maximum to deltakere når de betaler samlet og på samme giro. Husk å oppgi alle startnumre! Bedriftslag får hver 5. løper med gratis når samlet forhåndspåmelding benyttes.

**T-skjorte** til alle som betaler samlet for alle løpene innen 1. juni (innbetalingsdato). Disse deles ut etter løp nr. 2 samt på alle påfølgende løp. Bedrifter bes hente samlet.

**Premiering** : Medalje til alle som har løpt 3 løp eller mer. Deles ut på siste løp etter innkomst. Vi deler dessuten ut et gavekort fra LØPLABBET på hvert løp.

**Påmelding til:** SOMMERKARUSELLEN  
POSTBOKS 99  
5046 RÅDAL

BANKGIRO: 3414.18.04504

**OBS:** Følgende må oppgis ved påmelding:  
Evt. tidligere startnummer  
Fødselsår  
Ca. tid på 5 km

**Bruk primært vedlagte giro!**

# Vel blåst - for åttende gang

*Vinterløpskarusellen er blitt en institusjon - en nødvendig sådann - for de mange vinterløpende mosjonister fra 8 til 70 år som søker til Rådalen og Fana stadion på mørke og ofte værmessig sure mandagskvelder. En fast kjerne på i overkant av 1.200 finner den idrettslige utfordring og det sosiale miljø så givende at de møter opp gang etter gang.*

«Suksess tross tilbakegang» skrev vi etter fjorårets karusell og den påstanden kan gjentaes også når det gjelder løpene i 93/94, tross en tilbakegang på snau 9%. Men et lite varsku er det at nedgangen på to år er nærmere tjue prosent.

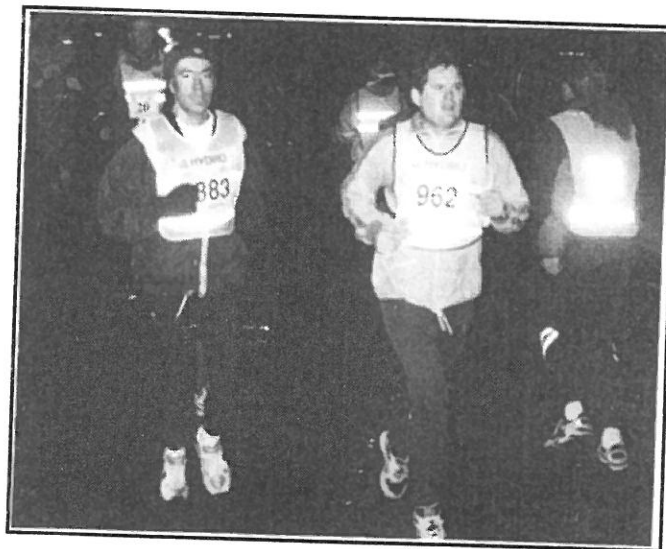
Gjennomsnittdeltagelsen denne gang var 609 mot 670 ifjor -også det en klar tilbakegang, men så slet vi med større værmessige problemer i år enn ifjor, da snøen ikke var så «nærgående» som i år.

## Flest med i de første løpene

Men rundt 4.900 enkeltstarter er fremdeles et imponerende fint tall for mosjonsløp og det er ikke minst rekordtallet 900 i det aller første løpet. Men da var

det skikkelig trangt både i selve startfasen (tross puljeinndeling) og i store deler av løypen oppover Rådalen. Noe bedre var situasjonen i det andre løpet som samlet 784 startende. Så normaliserte det seg på mellom 5-600 løpere - et tall som synes mere ideelt rent løpsmessig. Svakest deltagelse kom ikke uventet i det aller siste løpet (28. mars). På det tidspunkt hadde nok de fleste av dem som løper å oppnå løpsmedaljen, fått sine «lovbestemte» fem noteringer og i tillegg var løpet plassert i påskeuken på «palmemandagen». At det likevel stilte 411 til start, var igrunnen oppsiktsvekkende bra og viste med all tydelighet den interesse som karusellen omfattes med.

I år måtte dessuten løp fem arrangeres i amputert utførelse. Den helgens



Geir Bye (883) og Arild Eldholm (962) i fint driv etter vending på Stend i 5 km løypen.

stormskader hadde ødelagt vegbelysning i deler av traseen i tillegg til at nedblåste trær sperret løypen. Alle løperne (568) måtte derfor nøye seg med ca. 3,5km og vendemål på høyden før Stendaflaten den kvelden.

Rent løpsmessig teller løpet, men tidsmessig er det ikke tatt med i statistikkene.

## De raskeste

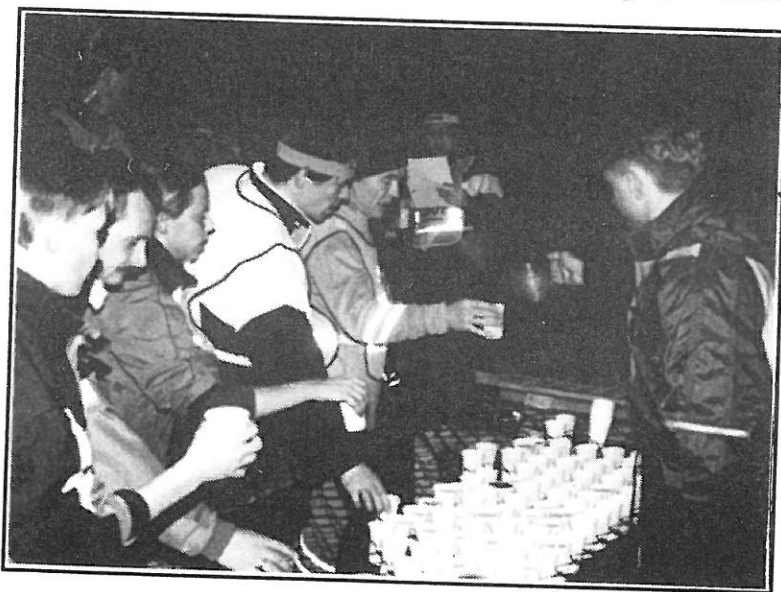
Selv om karuselløpene primært ikke er for de virkelige aktive, men først og fremst er ment å være et tilbud til alle med et behov for trim og mosjon, er det ikke til å unngå at de raskeste løperne får

litt ekstra oppmerksomhet.

Blant kvinnene, eller kanskje vil burde si jentene, er det «mor sjøl» Liv Astrid Losnegaard som imponerer. På 10km er hun helt suveren med de to klart beste tidene. I det første løpet presterte hun 39,45, mens hun fikk notert 40,13 i det andre. En annen veteran - Åsta Hansen fra Fri - klarte 41,10 i det

første løpet og det holder til tredjeplass foran Liv Astrid Losnegaards prestasjoner i løp seks og sju, der hun løp på 41,31 og 41,33. Når vi så legger til at hun på den halve distansen inntar andre plass med 19,19 (siste løp) og bare er slått av Camilla Benjaminsen (17,35), kan vi trygt slå fast at veteranen viser de yngre jentene «vintervegen».

På gutte/herre-siden var det Norna-dominans på begge distanser. Aage Odfjells milslukende «Viktrio» var skjelden å stoppe. Nils Engevik topper halv milslisten med 15,50 (løp 6) foran Gulars superveteran Atle Fosse (46) som seiret i det siste løpet på 15,59. På plassene deretter følger karusellens tidsansvarlige - Bjørn Hølleland - på 19,19 foran Tom Roger Johansen



"Buljongløpere". Varm buljong smaker godt etter løpet og det er hardt press på servitørene.



*Betenkt før start ! Johan Grinde funderer på om han skal løpe 10 km eller bare velge den korte løypen.*

(16,29) og Runar Gunnlaugson (16,30).

I langløypen var Eddie M. Ebbesvik raskest, da han i siste løp ble klokket inn på 31,30. Klubbkamerat Atle Tellevik hadde 31,56 (7) og Nils Engevik 32,06 (8) og så følger Eddie med ytterligere tre jevne noteringer på 32-tallet. Først 32,13 (7), så 32,15 (2) og tilslutt 32,19 (6). Uten tvil milløypen jevneste og beste løper.

### Flest løp

Vi har nevnt Liv Astrid Losnegaard ovenfor og må trekke fram navnet igjen. Husmoren fra Laksevåg løper ikke bare raskt, hun har også så langt en uslåelig deltagerliste. 64 løp av 64 mulige er imponerende. Ingen andre kan vise til et lignende tall, men Einar Hansen fra Selmer BIL «ligger» bare ett løp etter og kan gå forbi til vinteren om BFG Fana-veteranen velger å hoppe over et løp. Klubbvenninnen Randi Wie og Knut O. Engen fra Stahl Heiser mangler kun to løp og kan «rykke» opp om skader eller sykdom frarøver de to i teten muligheten til å stille til start.

Totalt har 87 løpere deltatt i minst fem løp per karusell og løper mot

Vinterkarusellen gullstatuett som krever 10 karuseller med minimum fem løp i hver.

### Aldersfordeling

Et blikk på årsklasselisten er interessant lesning. Et lite forbehold må taes, ettersom ikke alle påmeldte har oppgitt alder (flestepart kvinner unnlater å oppgi alder), så derfor er ikke listen komplett. Likevel - tretti og førti-åringene er de ivrigste. Flestepart deltagere har klassene 32 og 35 år med 48 deltagere, fulgt av 40 og 42 år med henholdsvis 47 og 46 deltagere. I tillegg kan årsklassene 30-33-38 og 41 år skillte med over 40 deltagere.

Flestepart løp finner vi i klassen 40 - 42 og 35 år alle med et snitt på fire løp pr. deltager og antale starter fra 190-188 og 185. Høyere snittall finner vi andre årsklasser som 21 år (4,5) - 39år (4,6) og 50 åringene med 131 og snitt på 4,8, men 61 åringene opererer med det imponerende snittet 7,0. Men så er også klassens deltagerantall betydelig lavere enn er førtiåringene og gjør det letter å oppnå et

høyt snitt.

### Beste bedrift/lag

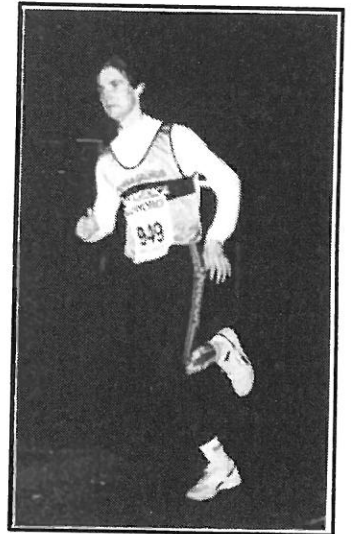
Flestepart løp er det DnB-klubben som operer med. Som eneste bedrift med over 200 starter er de suverent i teten - hele 27 starter foran Vest Trafikk (som stiller med egen buss til hvert løp). Vital følger på tredjeplassen foran den ivrige trimgruppen i Viking, Vesta og Ankeret.

Flestepart deltagere er det også DNB-klubben som har registrert med imponerende 53 løpere.

Men dersom vi splitter det hele opp i antall løp per påmeldt deltager, så er det forannevnte Einar Hansen og hans kamerater fra Stahl Heiser som troner øverst på tabelltoppen med et imponerende snitt på nesten 7,3 løp på hver av lagets sju deltagere. På plassene bak følger GT-BIL (6,6), Bergen Roklubb (5,8) og Olsvikskole (5,5). De to siste basert på seks deltagere. Det lag som imidlertid har øket mest er Ankeret BIL som nesten har dobbelt sin deltagerkvote (12 til 22). Det har øket antall enkeltløp fra 58 til 100 frem til det siste løpet. Men snittallet gikk ned fra 4,8 til 4,5 som er naturlig når flere løpere deltar.

Helt tilslutt noen små kuriositeter. Kjell Johannessen fra Søråshøgda har startnummer 1950 og løp i det fjerde løpet på 19,50, mens Otto Mundal fra Fyllingsdalen på startnummer 1949 fikk notert 19,49 i løp sju.

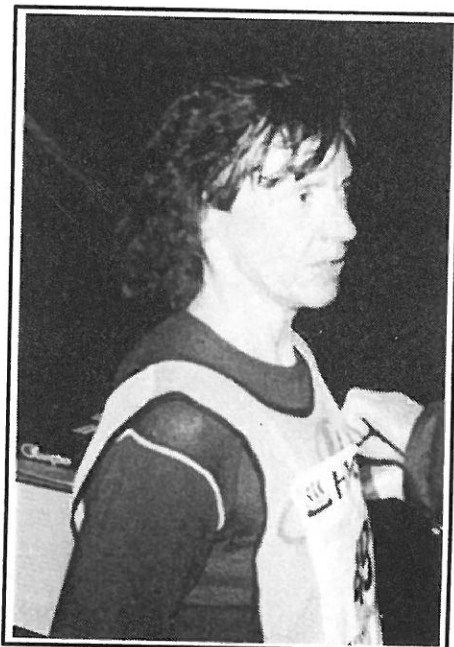
Mange nye og



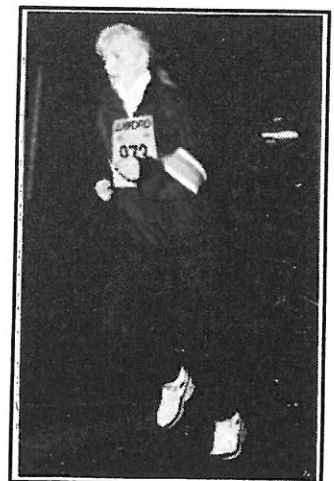
*Atle Tellevik fra Norna-Salhus har med raskeste tid i langløypen 31,56 oppnådd i det sjuende løpet.*

morsomme løp står på terminlisten når Vinterkarusellen er over for denne gang og arrangøren tar en velfortjert pause, før man setter i gang med sommerkarusellen mandag den 13. juni (se annonse annet sted). Kryss av de løp du vil være med på, men sørg samtidig for at du ikke glemmer treningen. For som vi sa etter forrige Vinterkarusell - «Et liv uten trening er et liv uten mening!» Lykke til og vel møtt igjen på Fana stadion og i løypene i Rådalen.

Karusellens eldste deltager er Fanas Leif Myre som i mars 1994 fyllte 70 år og har gjennomført hele 53 løp totalt i karusellen.



*"Supermosjonisten" Liv Astrid Losnegaard blir registrert inn til ny seier i langløypen av Torstein Frantzen. Totalt har Liv Astrid gjennomført 64 løp.*



*Bente Øyjordsbakken har stilen inntakt når det nærmer seg mål.*

# Løpskarusellen river en med

**Man blir revet med. Bokstavelig talt. Når startskuddet går i løpskarusellen og nærmere ett tusen par bein kjemper om fast grunn for føttene bakken opp fra Fana stadion, er det ingen vei tilbake.**

Men hva er det som får opptil 900 mennesker en våt, sur og på alle måter guffen høstkveld til å rives slik med at de frivillige løper frem og tilbake på en nedlagt jernbanetraseen for å få et plastkrus med saft som belønning? Eller en fin vårdag, for den saks skyld; er det ikke annet en kan bruke slik stund til?

Jeg husker jeg en gang for flere år siden kom kjørende langs Flyplassveien en mandagskveld og så løpsfeltet gli bortover mot Osbanetraseen. Jeg spurte meg hva som drev dem, for ikke å si hva som gikk av dem. Noen år senere kunne jeg selv svare.

Det begynte en januardag i 1993. Etter passerte 40 var jeg den vinteren blitt grepet joggebølgen. Noen vil forståelsesfullt si at 40-årskrisen kan gi seg slike utslag. Noen kolleger oppfordret meg til å være med og løpe fem-kilometer i Vinterkarusellen. Jeg ble med, full av prestasjonsangst.

Debutkvelden var en slik meteorologisk unntakstilstand som heter bergensk vinter. Resultatet var ikke mye å skryte av på tungt og glatt snøføre, men

det vartil å bli mot av. Utover vinteren og våren ble joggeturene lengre og mer planmessige, og resultatet i min andre deltakelse i løpskarusellen seks uker senere var fem minutters forbedring. Deretter fulgte en 10-kilometer på en tid mindre enn dobbelt så mye som siste 5-kilometer. Så fulgte slag i slag, Ytrebygda rundt, Fjellveiløpet, Bergensløpet og Bjargløpet. Og så endelig Sommerkarusellen.

Tidligere år forsøk på å komme inn i joggerytme hadde endt med at joggeskoene var blitt parkert. Nå var jeg bitt av basillen, noe som ikke minst skyldes tiltak som løpskarusellen og andre mosjonsløp. I almanakken opptok arrangementer og de oppnådde tider plass på linje med «stolper» i tilværelsen som avdelingsmøter på jobben og fritidsaktiviteter for barna. Men da jeg under planleggingen av sommeren ymtet frempå i heimen om at det hadde vært fint å tilpasse ferien litt til Sommerkarusellen, ble jeg satt på plass. Likevel ikke verre enn at jeg fikk med meg noen løp der også, det beste gav en resultatforbedring på ni minutter fra debuten et halvt

år tidligere.

Siden har det blitt Fanamil og halvmaraton og selvfølgelig Vinterkarusell igjen - og nå snart Sommerkarusellen 1994. Rundt og rundt går det, men går det også rundt for oss som driver dette?

For meg er løpingen blitt en nødvendig del tilværelsen. To-tre ukentlige økter à ca 10 km gir et verdifullt overskudd i hverdagen. Jeg er i finansbransjen hvor avkastning er viktig mål, men så sikker avkastning som investering i egen fysisk form gir, er sjelden. Det sosiale, altså fellesskapet før, under og etter løpene med kolleger og andre er også viktig. Det er en deilig følelse å være kommet over mål, tungpustet og svelt, hive i seg plastkrus med saft og utveksle erfaringer fra dagens løp.

Mosjon og mosjonsløp gir altså både fysisk, mental og sosial uttelling. Men det er enda noe mer. Det er kampen

mot klokken. For noen betyr den ikke så mye. Jeg er et konkurransemenneske, og jeg lyver hvis jeg ikke innrømmer resultatenes betydning. Men det trenger ikke bare være den kollegaen som slo meg sist det er om å gjøre å slå neste gang. Det kan like mye være ønsket om å forbedre egne tider eller holde seg på et tidsnivå.

Det het seg en gang i idretten at det viktigste ikke er å vinne, men å delta. I løpskarusellen er det viktigste både å delta - og å vinne, over seg selv. For å vinne over seg selv er å overvinne hindringer som gjør det lettere å møte livets motbakker - som kan være vel så harde og glatte som i trengselen opp fra Fana stadion en mørk vinterdag.

Jeg er blitt bedt om å skrive noen betraktninger om mine erfaringer med løpskarusellen. Det er herved gjort, nesten. For teksten blir mangelfull hvis jeg ikke tar med en hyllest til de menneskene som står bak - arrangørene. Som også lager den fyldige avisen som du nå holder i hånden. Det ligger mange timers - og dagers - møysommelig arbeid bak de minuttene og sekundene vi løpere kjemper om.

*Harald Zuesch*



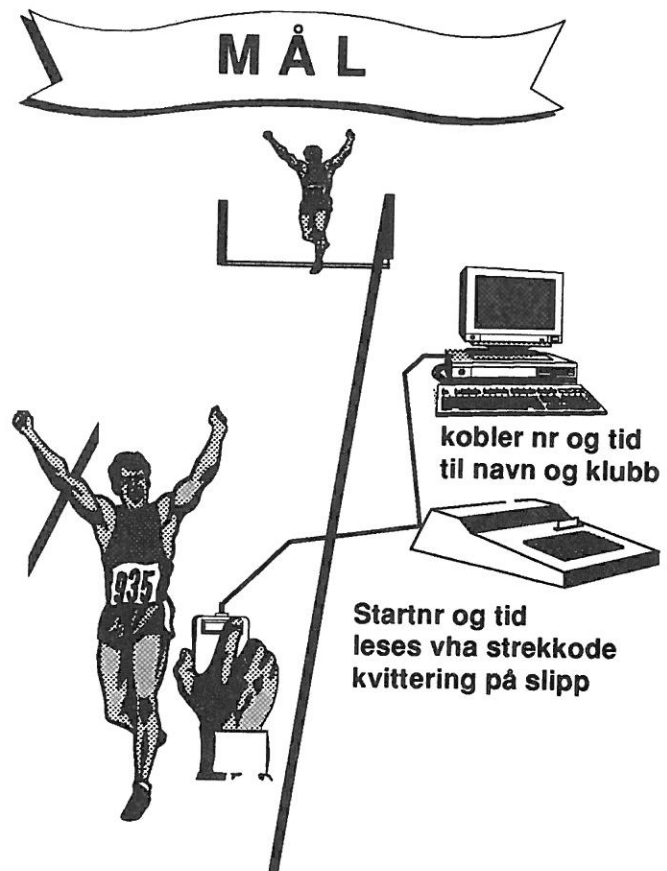
# Tidtaking i Karusellen

Idet startskuddet går utenfor Fana Stadion en våt og glatt vinterdag startes tidtakingsgruppens klokker. Den offisielle arrangørtiden passes på som om det var den offisielle OL - ilden i bevegelse rundt i landet. Men tiden skal bare 700 m ned til målområdet i Rådalen. Tiden overføres til «stordisplay'et», den store klokken ved målseglet, og til de to arrangementsklokkene i hver sin målsluse. Nå er alle funksjonærer klare til å ta imot hordene som etterhvert innvarderer Rådalen. På det mest hektiske tar vi imot 100 løpere i minuttet. Det sier seg selv at både funksjonærer og utstyr må være i topp form. Men hva gjør vi egentlig for at deltakerne skal få anledning til å studere resultatlisten ved frokostbordet onsdag morgen, 30 timer etter sistemann er i mål ?

Alle deltakere er utstyrt med startnr med strekkode på, noe som gjør at vi på en sikker måte får registrert løpernes startnr. Den funksjonæren som streker av startnummeret får kvittering gjennom sin hodetelefon når startnummeret er registrert. Idet startnummeret strekes av tildeles anvendt tid til løperen og dette kvitteres ut på klokken printer. Ulempen med denne metoden er at tiden blir registrert ca 5 m etter målpasering. Dette kompenseres vi ved å legge inn en forsinkelse på 5 sek i klokkene. Erfaringsmessig har denne metoden å registrere tidene på vist seg å være den som gir best kvalitet på resultatlistene. Når det kommer så mange løpere til mål på så kort tid, er dette beste metoden for at hver løper får sin tid, og at løperne blir streket av i riktig rekkefølge.

Metoden vi bruker for å skille 10 km løperne fra de som har løpt den halve distansen går ut på at vi samler alle 10 km løperne i samme sluse. De 5 km løperne som kommer etter 30 min viser vi inn i 5 km slusen basert på farten de har. For å unngå problemer for oss er det derfor viktig å rette seg etter henvisninger fra arrangørene.

Etterat siste løper er kommet i mål, har vi to målsluseklokker som inneholder alle startnr og tider. Nå er løpet slutt i Rådalen og resten av arbeidet kan gjøres innendørs. Alle nye deltakere skal registreres i deltakerdatabasen på PC, endinger skal oppdateres og betalinger registreres. Deretter kobles klokkene sammen med PC'en og et EDB program overfører alle startnr og tider til PC'en. Nå kan resultatlisteprogrammet kjøres og disketten til Bergens Tidende kan lages. Manusfristen overholdes denne gangen også, og en ny karusell er unnagjort.



## VESTA-STAFETTEN '94

Vesta-B.I.L. inviterer til stafett i Fyllingsdalen **TIRSDAG 30 september kl. 18.00**

Stafetten er åpen for alle : Aktive, Bedriftsidrettslag, Vennelag, Borettslag skolelag, Husmorlag, Tippelag, .... lag, og andre lag.  
**Menn 5 etapper: 1,3 km - 1,4 km - 2,7 km - 1,3 km - 2,7 km**  
**Kvinner 4 etapper: 1,3 km - 1,4 km - 2,7 km - 1,3 km**

**6 KLASSER :**

**Kl.1: Kvinner/menn Aktive**

**Ikke aktive :**

**Kl.2: Kvinner/menn voksen (over 12 år)**

**Kl.3: Kvinner/menn veteran (over 35 år)**

**Påmelding til Vesta B.I.L., v/T.Takle, 5020 Bergen, Fax 05172100**

**Påmeldingsavgift: kr 250,- pr. lag, som innbetales på bankkonto 5231.10.39903** **Nærmere info v/Jan Haugland (05172069). Flotte gavepremier. Etter løpet inviteres deltagerne til premieutdeling samt enkel BEVERTNING i Vesta's kantine ved Oasen.**

# JOGGENDE RÅDGIVERE

*NOTEBY er et rådgivende ingeniørfirma innen geo-fag og betongteknologi. For de fleste av oss betyr det en arbeidsdag ved kontorpulten. For å unngå at magene våre skal bli for store, trenger vi derfor mosjon. Karuselløpene som BFG-Fana arrangerer Rådalen har vist seg å være midt i blinken.*

Etter hvert har relativt mange av oss blitt faste deltakere. I Vinterkarusellen 92/93 deltok åtte av tolv ansatte i mer enn fem løp. På det meste var vi ni deltakere på samme løp. Deltakelsen fra oss i årets karusell har vært på noenlunde samme nivå.

Løpene gir inspirasjon til trening og har blitt et sosialt samlingspunkt for oss. Ved lunchbordet går diskusjonen ivrig på løpsdagen. Vi har lagt inn en liten intern konkurranse (i tillegg til å slå kollegaene) som går ut på å komme nærmest mulig en på forhånd selvbestemt idealtid. Konkurransen er knivskarp, kanskje fordi vinneren blir premiert med vin.

Vi har inntrykk av at karuselløpene passer løpere

på alle nivå, racere som trimmere. De faste rutinene med faste løyper, faste starttidspunkt osv. gjør det enkelt å delta. Arrangøren har også lagt opp til en uformell stil som gjør at løpene får preg av å være for alle, ikke bare de aller beste.

Løpskarusellen har også gitt oss inspirasjon til å være med på andre mosjonsarrangement. I fjor høst stilte vi med to lag åfem løpere på Manpower-stafetten i Oslo, noe som frister til gjentakelse i år.

Vi vil honorere BFG-Fana for et meget godt gjennomført arrangement. Dette er helseforebyggende tiltak som vi setter stor pris på!

*Hilson Runar Tyssebotn*



*Noteby's ivrige Løpskarusell deltakere*

## POLITILØPENE 1994 Søndag 19.juni ved Bergenshallen

<b>Eddyløpet:</b>	Barneløp, 500m, kl.16.00
<b>Påmelding:</b>	kr.30
<b>Politiløpet:</b>	Mosjonsløp, 5 km, kl.17.00
<b>Påmelding:</b>	kr.40, familie kr.140

Deltakerpremie til alle og mange premier blir trekt på startnummerne.

Påmelding til POLITILØPENE, Pb.285, 5001 Bergen innen 9.juni, Postgiro 0825050607

# stadion

IDRETTSMEDISINSKE SENTER (SIMS)

Brann Stadion - 5032 Minde. Tlf.: 55 20 22 55

## RÅDGIVENDE INGENIØRER - MRIF

- BETONGTEKNOLOGI
- GEOTEKNIKK
- INGENIØRGEOLOGI
- MILJØGEOLOGI
- REHABILITERINGSTEKNIKK
- GRUNNUNDERSØKELSER
- SPRENGNINGSTEKNIKK
- HYDROGEOLOGI

**NOTEBY**  
NORSK TEKNISK  
BYGGEKONTROLL A/S

AVDELINGSKONTOR BERGEN  
HOPSNESVEGEN 21  
POSTBOKS 153  
5040 PARADIS  
TLF.: 55 91 07 00  
TELEFAX: 55 91 05 74

- Lactat-test - Melkesyremåling
- Bosco-spensttest
- Idrettskadeteknikk
- Løsanalyse m undersøkelse av løpsteknikk m. sko m.m.
- Innleggsåler



# CITY NORD LØPET

## En folkefest

SØNDAG 29. MAI  
I CITY NORD SENTER I ÅSANE

PROGRAM:	Kl. 12.30	HALVMARATON
	Kl. 13.00	BARNELØPET
		Et løp for barn i alderen 7-12 år. 800 meter.
	Kl. 14.00	TUR/JOGGEN
		3 km. mosjonsløp/turmarsj. Tidtaking på de 50 første.
	Kl. 14.45	MOSJONSLØPET
		6,5 km. mosjonsløp for alle over 12 år.
	Kl. 14.45	DE AKTIVES KLASSER
		Menn og kvinner 6,5 km.

FELLES OPPVARMING MED INSTRUKTØR FRA LE-GYM.

PÅMELDING: Innen 20. mai på bankgiroblankett som sendes til :  
"City Nord løpet 94" - kto. 3637.24.46557.  
v/ Kjell Magne Ebbesvik, Salhussvingen 19 - 5086 Salhus

OBS: Husk å oppgi klasse og distanse !  
Påmeldingslister er også utlagt hos G-Sport Arken.

G-SPORT ARKEN HOLDER SØNDAGSÅPENT  
OG HAR KJEMPETILBUD PÅ REEBOK ASFALT-  
TRENINGSSKO - LØPSDAGEN

STARTKONTIGENT: Aktive og mosjon kr. 80,-  
Barneløpet kr. 50,-  
Familie kr. 160,- (En start pr. person)

STARTNUMMER: Kan hentes fredag, lørdag ved G-Sport i Arken. Løpsdagen ved Arken  
Senter fra kl. 10.00.

ETTERANMELDING: Mot tilleggskontigent kr. 20,-, fredag, lørdag hos G-Sport Arken. Søndag  
inntil 1 time før start ved Arken Senter.

GARDEROBER: Åsanehallen ved City Nord Senter.

PARKERING: Ved IKEA.

PREMIERING: Deltagerpremier til alle. Gavepremier som trekkes på startnr.  
T-shirts fra Arken og Åsane Senter til de 1200 første påmeldte.

SANITETSHJELP: ARNA RØDE KORS vil være tilstede under arrangementet.

ARRANGØR: I.L. "Norma-Salhus" i samarbeid med City Nord Senter.

**Reebok**



**Frank Mohn AS**

**ARKEN AS**  
SPORT

**ARKEN**

**IKEA**

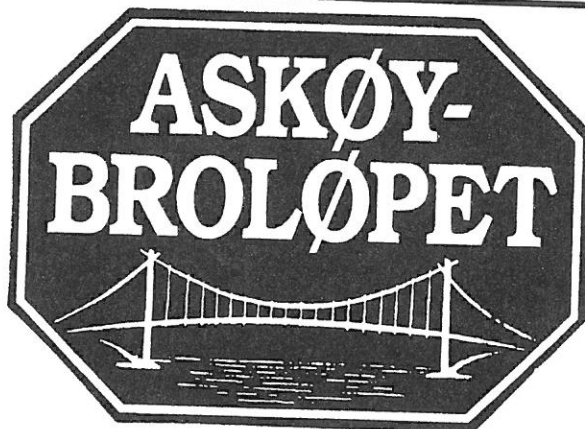
**ÅSANE  
SENTER**

# Fanaløpet



Søndag 9.oktober kl.14.00  
Start og mål på Fana Stadion  
10 og 21 km  
Påmeldingsfrist: 24.september.  
Startkontingent: 100,-  
Påmelding sendes:  
BFG Fana,  
Postboks 99,  
5046 RÅDAL  
Bankkonto: 3411.18.00776

Premiering av de beste i hver klasse.  
Gavepremier trekkes på startnummer.



Lørdag 11.juni kl 15.00

Start ved Kleppestø barneskole,  
over Askøybroen og tilbake,  
mål ved Kleppestø senter.

5,5 km løype.

Påmeldingsfrist 1.juni.

Startkontingent kr 70,-.

Etteranmelding kr 90,-.

Påmelding sendes:

Askøybroløpet,  
Postboks 302,  
5300 KLEPPESTØ  
Bankkonto 3630.07.09448  
Postgiro 0826 0117069

T-SKJORTER OG BROLØP-PINS TIL ALLE.  
PREMIERING AV DE BESTE I HVER KLASSE.  
GAVEPREMIER TREKKES PÅ STARTNUMMER.



## VELKOMMEN TIL SHELL I LAGUNEPARKEN

-her får du meste, før og etter trimmen !!

Fanaveien 88, tlf 55 13 56 00

# SMA<sup>o</sup>X

## Det meste døgnet rundt

**ØRNARLØPET 25.06.94.**

Gamalt løp med nytt ansikt på Voss : ØRNARLØPET

Distansar : 1/2 MARATON (Oppheim - Skulestadmo, lett løype)  
5 km (Lundarvatnet)

Klassar : Aktive/trimklasse.

Meir info : **IL ØRNAR - ØVREBØVEGEN 19, 5710 SKULESTADMO**

**NY 1/2 MARATON PÅ VOSS !**

*Ørnarløpet i ny fasong.*

Laurdag 25.juni går det fyrste 1/2 maraton løpet på Voss av stabelen. Det er IL Ørnar som har "fiffa" opp sitt tidlegare Ørnarløp. Både tidspunkt, trase, distanse og ramma rundt er endra !

Tidlegare gjekk dette løpet i fyrstninga av august i ein tung og hard 17 km trase rundt Lønnavatnet. Løpet fekk aldri den heilt store deltakinga. No satsar derimot IL Ørnar friskt med "NYTT ØRNARLØP". Løpet består no av 2 distansar. Ein har lagt opp til ein 1/2 maratontrase frå Oppheim og ned til Skulestadmoen. Løypa skulle vera lett og fin, og går langs

E 16. Målområdet er lagt til Voss Jordbruksskule. Der vil også det andre løpet i Ørnarløpet ha start/mål. Dette er eit 5 km løp rundt Lundarvatnet. Her vil det vera klassar både med og utan tid. For dei som skal delta i 1/2 maraton, vil det verta buss-transport opp til startområdet på Oppheim.

Ørnarløpet er i år ein del av den nye VOSSATRIPPELEN. Vossatrippelen er eit samarbeidsprosjekt mellom IL Ørnar og Voss Sykleklubb der fylgjande tilskipingar inngår : ØRNARRENNET (turrenn på ski), 6-VATN RUNDEN (turritt på sykkel) og ØRNARLØPET (mosjonsløp). Dei som deltek i alle 3 arrangementa same året, vert premiært med fine husflidspremiar. Og i tillegg ligg ein utanlandstur å ventar på ein deltakar !!

*Så set av 25.juni og kom til Voss og Ørnarløpet.*

*For meir info / påmelding mm, kontakt :*

**IL ØRNAR, ØRNARLØPET 5710 SKULESTADMO TLF. 56518681/56512166.**

**BSB**  
**BATES BERGEN**





















# Vinterkarusellens adelskalender

Kun sesonger der deltakeren har deltatt i 5 løp  
eller mer teller med!

Plass	Navn	Klubb	Antall løp						
1.	Losnegaard, Liv Astrid	BFG-Fana	64	Dahle, Audun	Helikopters.	51	Rasmussen, Dag	BFG-Fana	45
2.	Hansen, Einar	Selmer b.i.l	63	Raftevoll, Atle B.		51	Bjervamoen, Arvid	Aanderaa I	45
3.	Engen, Knut O.	Stahl Heiser b.i.l.	62	Soldal, Nils		50	Raa, Svein		45
	Wie, Randi	BFG-Fana	62	Flatholm, Terje	Kredittkassen b.i.l.	50	Åsnes, Oddvar	Skattevesenet b.i.l.	45
5.	Gunnarskog, Kåre	NERA b.i.l.	61	Falch, Kristian Hj.		50	Tangerås, Arvid		45
6.	Trosvik, Egil	Statoil b.i.l. Bergen	60	30. Rognsvåg, Bjørn		49	Tveita, Oddvar	Olsvik Skole	45
	Sleire, Dagfinn	Aanderaa I.	60	Mæland, Alf	Vestab.i.l.	49	56. Hellen, Ove		44
8.	Knudsen, Terje	Vital b.i.l.	59	32. Raa, Einar		48	Rømes, Bengt		44
9.	Sjåholm, Kåre	Selmer b.i.l	58	Rolstad, Jan		48	Lillefosse, Arthur	Braathens S.	44
10.	Tvedt, Arne	Stahl Heiser b.i.l.	57	Pisani, Oddvard	Vestab.i.l.	48	Stein, Harald		44
	Skaar, Per	Gneist	57	Sivertsen, Per R.	Bergen Lysv.	48	Slethaug, Johs.	Jebsons b.i.l.	44
12.	Nilsen, Linda	Nor-Cargo	56	36. Forberg, Bjørn	Ankeret b.i.l.	47	Fyllingen, Jørn Magne		44
13.	Bjørnen, Alf		54	Christensen, Ada		47	Bjørger, Olav		44
	Olsen, Knut		54	Straume, Morten	Gular	47	Komeliussen, Arne	DnB-klubben	44
	Engevik, Even	Stahl Heiser b.i.l.	54	Erdal, Bjørn		47	64. Guttormsen, Eirik		43
	Amundsen, Tor F.		54	Løvenholm, Aksel		47	Sandvik, Arvid	Olsvik Skole	43
17.	Storedale, Ingrid	Døves IL	53	41. Kvamsdal, Willy Kurt	Fjellkameratene	46	Sælensminde, Kjell	Prior b.i.l.	43
	Myre, Leif		53	Andersen, Kjell		46	Sætrevik, Bjarne	BDC b.i.l.	43
19.	Follesø, Kjell		52	Søvik, Roald	ABB Spelhaugen	46	Bru, Tor	Bergens Roklubb	43
	Syversen, Sigurd		52	Brakstad, Norvald	FRAMOb.i.l.	46	Haaland, Arne		43
	Flesland, Jon	Bergen Lysverker	52	Takvam, Arild	Teiglandsport	46	70. Tveit, Ragnar		42
22.	Tufte, Chris	Securitas b.i.l.	51	Midtbø, Liv	Statoil b.i.l. Bergen	46	Vik, Sigurd Kristian		42
	Hansen, Hans	Aanderaa I.	51	Gjelsvik, Tormod	UNIStorebrand b.i.l.	46	Krokeide, Jan	JOBIL	42
	Hodneland, Jan		51	48. Brevik, Olaf		45	Teigen, Jon	DnB-klubben	42
				Skavhellen, Alf		45	Wilhelmsen, Johnny	Ankeret b.i.l.	42
							75. Arnevig, Stein	Vital b.i.l.	41
							Mundal, Otto	NERA b.i.l.	41
							Berle, Hans Petter	FRAMOb.i.l.	41
							Norstad, Erik	Securitas b.i.l.	41
							Anderssen, Knut		41
							Klanderud, Rolf	Svinth b.i.l.	41
							Wie, Svein		41
							82. Korsvold, Jan	Glaxo b.i.l.	40
							Floen, Steinar	Spenncon b.i.l.	40
							Bøe, Kenneth	Spenncon b.i.l.	40
							Rasmussen, Petter	BFG-Fana	40
							Johannessen, Kjell	Haukeland S.	40
							Flatebø, Åsmund	Vesta b.i.l.	40

## ALDERSSTATISTIKK - VINTERKARUSELLEN HYDRO 94

ALDER	ANTALL DELTAKERE	ANTALL LØP	28	31	100	49	22	97
8	2	7	29	33	98	50	27	131
9	3	13	30	40	126	51	15	66
10	6	20	31	32	134	52	23	114
11	5	11	32	48	179	53	12	57
12	8	34	33	40	156	54	12	69
13	9	36	34	31	109	55	10	40
14	11	38	35	48	188	56	10	39
15	14	42	36	30	120	57	13	61
16	7	27	37	46	170	58	6	31
17	14	51	38	43	151	59	2	10
18	4	11	39	25	115	60	4	13
19	6	19	40	47	190	61	3	22
20	4	9	41	41	169	62	2	13
21	6	27	42	46	185	63	4	24
22	11	39	43	37	176	64	1	5
23	11	29	44	30	123	66	4	14
24	10	35	45	30	126	67	3	10
25	12	35	46	34	149	68	1	6
26	24	74	47	35	148	69	2	8
27	25	75	48	26	111	70	2	11



# VINTERKARUSELL-STATUETTEN

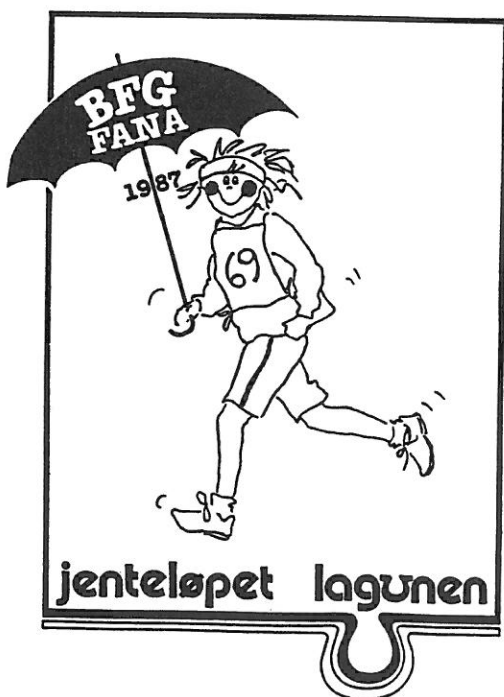
Løpskarusell-medaljen har i de seneste årene vært selve beviset på innsatsviljen til dem som fullfører en karusell. Den er et trivelig samleobjekt og inngravingen på baksiden forteller greit når og i hvilken karusell du oppnådde de obligatoriske 3 eller 5 løp. Nå har nok de fleste av dere et lite knippe med karusell-medaljer der hjemme på veggen og det er på tide å strekke seg etter nye utmerkelser. Vi har fått spesiallaget en statuett for Vinterkarusellen. Den framstiller en løpende mann (eller kvinne) og er laget i solid metall på tre-sokkel med skilt. Statuetten kan du kjøpe av oss dersom du har gjort deg fortjent til den. Både gull, sølv og bronse vil, dersom salget går brukbart, være tilgjengelig etterhvert, men foreløpig er det bronse-varianten vi har bestilt inn. Kvalifiseringskravet til statuettene er:

<b>Bronse</b>	<b>Gjennomført minst 5 løp (medalje) i</b>	<b>3 vinterkaruseller</b>
<b>Sølv</b>	—————»—————	<b>6 vinterkaruseller</b>
<b>Gull</b>	—————»—————	<b>10 vinterkaruseller</b>

Første tellende karusell er vinteren 86/87 da BFG Fana for første gang deltok i arrangementet. Det skulle følgelig maksimalt være mulig å ha 8 medaljer på veggen etter Vinterkarusellen 93/94. Prisen er kr. 275,- pr. statuett. Da har vi svært liten fortjeneste på salget til dere. Vi understreker at kvaliteten overgår det meste av det dere måtte være vant til fra andre arrangementer.

Kontakt oss for evt. bestillingsskjema eller ta med kontant betaling på et av karusell-løpene.

## Jenteløpet Lagunen



**Søndag 28. august, kl.12.00**

Start og mål ved Lagunen

Lett 4 km løype.

Påmeldingsfrist: 13.august

Startkontigent: 90,-

Etteranmelding: 100,-

Påmelding sendes:

BFG Fana,

Postboks 99,

5046 RÅDAL

Bankkonto: 3411.18.00776

T-Skjorte til alle forhånspåmeldte

Gavepremier trekkes på startnummer



# Bjargløpet

I.L. Bjarg ønsker velkommen til det 16. Bjargløpet  
Tirsdag 7. juni kl 19.00

**Start og innkomst:** Kirkevoll Skole  
**Løypelengder:** 8,2 og 4,5 km  
**Premiering:** Trekning på startnummer. Merke til alle som fullfører.  
**Påmelding:** I.L.Bjarg, friidrettsgruppen. Postboks 35, 5047 Fana  
**Frist:** 1.juni 1994 (eller etteranmelding ved start)  
**Startkontingent:** Kr. 60,-. Familier kr. 120,-  
 til Bankkonto 3411.19.00091 eller Postgiro 0813.30.97946  
**Etteranmelding:** Kr. 85,-. Familier kr. 170,- (inntil 1/2 time før start)

**NB!!! NB!!! NB!!! NB!!!**

Alle dere som er med i BFG Fana's vinter/sommerkarusell:  
Hos oss bruker dere samme startnummer som i karuselløpene.

Oppgi startnummer ved innbetaling av startkontingenten  
og du kan stille rett opp på start uten ytterligere registrering.

*Velkommen til det 16. Bjargløpet som denne gangen har start og innkomst  
på Kirkevoll skole.*

*Løypen, atmosfæren og de hyggelige omgivelsene er fremdeles de samme.*

Braathens SAFE's Bedriftsidrettslag  
inviterer til «Sommerløpet 1994»



**Tid:** Torsdag 30. juni 1994 kl.19.00  
**Sted:** Skansemyren Idrettsplass  
**Løyper:** Langløype, 5 km hjulmålt  
 Kortløype, 3 km hjulmålt  
**Klasser:** Mosjonsklasse menn/kvinner over 12 år  
**Hovedpremie:** En flyreise for 2 personer med Braathens SAFE t/r  
 Newcastle fra Bergen som trekkes på startnummer  
**Premiering:** Sommerløpets bronsemedalje ved 1.gangs deltakelse  
 Sommerløpets sølvmedalje ved 3.gangs deltakelse  
 Pokaler til de 3 beste damer/herrer på hver av distansene.  
 Ellers mange fine premier som trekkes på startnummer.  
**Lagpremie:** Pokaler til de 3 beste bedrifter.  
 Be om regler og eget påmeldingsskjema.  
**Påmelding:** Pr.bankgiro 3418.18.00749 eller postgiro 0824 0540445  
 innen 20.juni til Braathens SAFE BIL, 5069 Bg.Lufthavn.  
 Husk å føre på rett distanse, kort/lang. Startkontigent kr.65,-  
 etteranmelding kr.80,- fra kl.17.30 løpsdagen. Mer info på  
 telefon 55 99 82 84.

## VI GÅR SAMMEN...

BERGEN HELSE- OG SOSIALHØGSKOLE (BHS)  
 BERGEN INGENIØRHØGSKOLE (BIH)  
 BERGEN LÆRERHØGSKOLE (BLH)  
 BERGEN MUSIKKONSERVATORIUM (BMK)  
 FYSIOTERAPIHØGSKOLEN (FHB)  
 HAUKELAND HELSEFAGHØGSKOLE (HHH)



TIL

**HØGSKOLEN I  
BERGEN**



FRA 1.AUGUST 1994

**"Skulle tro det var umulig å bore horisontalt etter olje 1.500 meter under havbunnen."**



*Hydro har klart det.  
Ny teknologi har skapt et nytt oljefelt.*

*På Troll Vest har Hydro boret to horisontale brønner i et tynt oljelag som ligger under et betydelig større gassreservoar. Etter å ha boret 1.000 meter vertikalt ned i havbunnen ble borestrengen gradvis styrt i horisontal stilling og ført flere hundre meter inn i det 10 til 20 meter tynne oljelaget. Oljelaget ligger 1.500 meter under havbunnen.*

*Den nye teknologien gjør at Hydro nå kan utnytte et nytt oljefelt som tidligere ikke var økonomisk drivverdige.*

 **HYDRO**

I samarbeid med partnerne:  
Statoil Shell Saga Elf Conoco Total

**TAR VARE PÅ OLJERESSURSENE I TROLL VEST**