

Karusellavisen

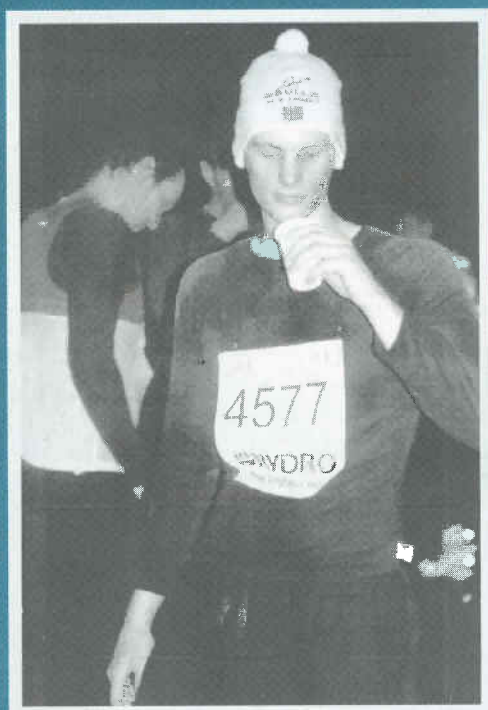
Vinterkarusellen 2002

Resultater
Statistikk
Reportasjer
Bilder
Annonser

Løpskarusellen Hydro

Arrangør; Friidrettsklubben BFG Fana

Medlemsblad for karuselloperne





I dette nummeret:

Resultater, statistikker Vinterkarusellen 2001/2002	3– 23
Annonser Arnaløpet, Bjargløpet	17
Annonser Sommerkarusellen	18
Artikkel Løpsrelaterte skader	19
Annonser, Bilder	#

BFG Fana

Styreleder
Dag Rasmussen

Idrettsansvarlig (Nestleder)
Yngve Hjørnevik

Økonomisansvarlig
Dag Rydland

Rekrutteringsansvarlig
Torstein Erichsen

Arrangementsansvarlig
Helge Drange

Veteranansvarlig
Anne Marie Heienberg

Aktives Representant
Johan Sørstrønen

Vararepresentant / statistikk
Jan Fjærestad

Daglig Leder
Kjell N Karstensen

Representant Fana IL
Eli Strand

Representant IL Gneist
Henning Lorentzen

Representant IL Bjarg
Runar Tyssebotn

Frøidrettsklubben BFG Fana er en paraplyklubb for frøidrettsgruppene i Fana IL, IL Gneist og IL Bjarg. Paraplyklubben ble stiftet i 1987, og har dermed 15 års jubileum i 2002.

BFG Fana står for bredde, mosjons - og eliteidrett.

Vinterkarusellen, er inne i sin 16. Årgang, og er således av eldre årgang enn sin arrangørklubb.

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 - her finner du en egen side med resultater og statistikker.

FRØIDRETTSKLUBBEN BFG FANA
PB 99 RÅDAL 5857 BERGEN

WWW.BFGFANA.NO
BFGFANA@BFGFANA.NO

KARUSELLKONTO 3414 18 04504

Foto på forsiden:
Jens Halvorsen (4577)
Anne Haugland Smaadal (6646)



Vinterkarusellen 2001/2002

Vinterens løpskarusell er over, og ifølge statistikken har 1047 løpere gjennomført minst 1 karuselløp. Nærmere halvparten, 510 løpere, er kvalifisert til medalje da de har gjennomført minst 5 av karusellens 8 løp.

Videre har 78 løpere deltatt på samtlige 8 løp.

I dette bladet presenteres resultatene fordelt på 5 og 10 km, samt kjønn. Dersom det er ønskelig å se på klasseinndeling, henvises det til www.bfgfana.no.

RESULTATER MENN 5 KM

Andland, Frank	19.51	19.59	19.54	20.10	20.07	20.44	19.46	19.35
Aarbakke, Stian	25.31	22.30	23.01	23.14	21.59		23.51	22.10
Aasheim, Ale	22.28	22.09	24.00					
Aasheim, Daniel	25.41	35.17						
Aasheim, Erik	31.24	29.40						
Aasheim, Ivar	31.25							
Aasheim, Øystein H.	26.51	25.59		27.00	25.53			24.12
Aasundseth, Per	24.19	24.50	24.50	25.04	24.19	23.54	24.43	
Abbedissen, Harald K.	19.45	19.38	19.23	20.11	19.51			19.10
Abrahamson, Espen Daas				29.17				
Aksland, Robert	23.37	22.53		22.32	23.44	23.46	21.36	21.21
Alfheim, Gunnar	19.56	20.13	19.37	21.08				20.48
Alme, Johan		30.07	27.02	27.49			26.51	27.15
Almehnd, Nicholas			20.06	20.30				
Alsaker, Bård	21.10	21.01	21.16		21.15	21.59		
Alsaker, Stoin						23.25		
Amin, Bachtlar							28.31	
Amlien, Anders		24.10	21.58	22.56				23.17
Amundson, Tor F.	29.57		30.55	30.03	29.43	30.31	30.28	30.15
Amundson, Trond	20.45	20.18	19.49	20.15	20.06			
Andersen, Arvid	23.16	22.45						
Andersen, Christian	22.54	22.13						
Andersen, Dan			25.42	25.21		26.43		
Andersen, Edvardo				22.12	21.18			
Andersen, Espen Nymark	21.41	21.51	21.24			21.59	21.18	
Andersen, Frank		30.08		31.09	30.27	30.58	29.14	
Andersen, Heige							15.21	
Andersen, Kjell		23.50	23.32	23.37	24.10			
Andersen, Kristian T.								23.03
Andersen, Rolf	23.23		25.26	26.15	24.25	24.21	23.13	22.44
Andersen, Stian G	18.04	18.31		20.02			20.49	
Andersen, Stig Rune				22.37				
Anderson, Øystein (7349)					16.15		15.39	
Anderson, Øystein (7419)	28.10	29.47						
Anderson, Øystein Engum		17.10	15.48	16.22				
Andreassen, Dagfinn	29.19	29.59	30.30		30.50	30.55	30.49	31.36
Andreassen, Eldar	19.32				19.30	19.46	19.25	19.25
Andreassen, Kjartan							24.10	
Angell-Hansen, Erik	20.43	22.51	22.32	23.22	22.34	23.37	21.31	
Angelvedt, Jan Morten	23.28		23.03	24.17	23.12	24.03	23.56	23.46
Angelveit, Kjell							18.35	18.04
Arauzo, Gerardo		30.19	30.15	35.34				33.05
Arriksen, Knut	28.28	29.12	27.52	28.13		29.51		27.50
Arnestad, Egil		30.05						
Arnestad, Odd Sverre	21.08	21.29	20.39	20.33	20.32			
Arnevig, Stein	23.22	25.02	23.15	23.30	24.34			

Process Control AS Avdeling Bergen

Reservert

BDC

Business Data Consulting AS
Sandslimarka 35
5254 SANDSLI



Nesttun

Åpen 0900—2100 (1800)



LØPSKARUSELLEN



Arntzen, Helge	35.25	30.42	38.55	31.43	36.22		30.55	42.54	Dahle, Torgeir	24.47	26.23	24.54	25.13	25.02	25.45	24.59	24.13
Asher, Bjørn	33.11	29.43							Dalland, Jonas	18.34	18.40	18.24	19.03	18.41		18.54	18.35
Askeland, Even				24.22	23.27			23.47	Daltveit, Anders	17.58	18.11		18.32	18.20			18.11
Askilsrud, Terje				19.13	18.46		19.30		Danielsen, Ståle		19.25	19.01	19.10	19.00			18.44
Asperheim, Frode	24.31	25.04			25.05				Davanger, Kjell		26.09	25.46	25.52	25.31	26.38		27.21
Asphaug, Per		19.53							Davanger, Morten	39.42			34.24	39.10	32.38		34.25
Augustad, Finn			24.35						Dessalegn, Mehretu			18.47			17.21		
Aurazo, Gerardo	33.05								Djurhuus, Jens	35.23	30.40	30.26	31.41	31.53		30.54	29.27
Austrheim, Svein	18.01		22.28	21.36	19.54	19.23			Djurhuus, Mads	22.35	21.52	23.06	24.01	22.06			23.20
Austvik, Kjartan	21.56		23.14						Djurhuus, Truls	41.09		38.54	40.39	36.21		35.18	42.53
Axelsen, Calo	21.06	21.30	21.15	22.01	21.42	22.13	21.10	20.54	Djønne, Knut	24.12	24.05	22.30	24.13	24.49	25.15		22.45
Bagaas, Tom	21.25		21.27		22.46	21.52	21.46	21.25	Dykesteen, Eivind		25.30		25.12	24.10			
Bakke, Karl	25.37	25.20	24.29	25.34					Dyrdal, Hans Magnus					21.11			
Bakke, Svein			29.05	28.54	28.53				Dyvik, Jan Martin	23.45	24.56	23.38	25.47	25.27	24.59	25.07	24.05
Baldersheim, Truls		22.22				24.29			Dæhli, Mats		23.04						
Barth, Tom									Dørum, Petter	25.42		25.44	25.39	24.41	25.29		24.35
Benserud, Marius		19.49	19.25						Egeland, Øystein Nipen			26.12		25.28			
Benserud, Mats			20.27						Eide, Inge-Brigt				19.41	20.50	20.00		
Berland, Erlend	20.42	21.06		21.13	22.04	21.13	21.41		Eide, Svein	23.26		24.01	26.24	23.26	25.32	24.11	22.52
Bersaas, Tormod Borge			18.22	18.49					Eidsheim, Arne	21.49	20.59	20.42	20.45	20.50	21.46		
Bertheussen, Erlend			27.12					26.58	Eidsnes, Anders			20.54					
Birkeland, Arild	18.40	18.19			18.33			18.06	Eikemo, Kåre	23.29			22.39	23.20		22.40	26.37
Birkeland, Atle				21.31	21.53	22.19	21.28		Eileng, Tom	18.46	19.00						
Birkeland, Magne	21.45			21.57					Eilertsen, Per-Bjørn	23.32	23.35	22.52		24.12	24.06		
Birkeland, Stig		27.14	23.55	25.27	24.48			25.52	El-Alami, Mostafa	22.40	22.30						
Bjaadal, Petter								23.49	Eldholm, Arild	23.30	24.09	23.34			24.53	24.27	23.25
Bjander, Rune	22.56	23.11	22.56	23.47					Endresen, Frode	23.19							
Bjervamoen, Arvid	24.02	24.45	24.28	24.10		25.02	24.31		Endresen, Lars (7357)	21.52		23.27					
Bjordal, Leif		25.49		25.26	26.05				Engen, Knut O.					24.32			
Bjorgen, Olav			22.21			23.17			Engequivik, Even	23.47	23.21	24.32	23.55	23.41	25.00	24.19	22.55
Bjømeklett, Kjell	25.18		26.08	26.03		26.31	25.52	25.26	Engequivik, Nils			15.28					
Bjernen, Alf		23.25	22.49		25.39				Engequivik, Shea-Arne						23.18		
Bjørnsen, Bjørn Espen	23.11	21.45	21.13	22.14		22.06	21.25		Erdal, Bjørn	26.16	27.20	26.13	27.45	27.00	27.27	26.51	26.22
Bjørseth, Nils	27.13	26.54		27.51	27.49		26.25		Erdal, Rune	22.52	23.42						
Bleika, Oddvar	22.22	22.27	22.19	22.20	22.02	22.33	21.48	21.55	Erksen, Atle	23.32	23.15	23.16	23.27		24.00	23.33	22.59
Blix, Jens	23.14	25.00	23.22	26.21	23.33		23.34	22.54	Eriksen, Inge	24.10	23.19	23.28	24.15	27.47	26.54	23.21	21.46
Blom, Gustav	23.41	25.21	23.46	25.46	24.53		22.59		Eriksen, Per	24.31							
Blom, Per Gustav			22.13	22.42			22.19		Eriksen, Vidar	24.16	22.54	27.17	24.17	23.50	25.05	23.13	21.51
Blom, Petter	25.36	26.13			29.06		26.52	26.41	Eriksen, Øystein			17.06				16.53	17.11
Blytt, Per Michal	28.49	29.16	29.41	30.16	30.02			30.24	Ersland, Håkon	21.02	20.36			22.38			
Blücher, Peter	22.23		22.47	23.37	24.16			23.19	Ervik, Anders	24.24	23.23	22.45				22.30	21.50
Boge, Anders	19.40	19.21	19.07						Esbroeck, Leopold van				36.01	31.27			
Boge, Lars		20.15							Faanæs, Terje					32.31			
Bognøy, Arvid						20.38			Falch, Kristian Hj.	22.55	22.20	22.28	25.39	23.05	24.24	23.08	
Bolstad, Svein		29.21							Farstadvoll, Bjørn Finn			19.26		19.44			
Bolstad, Tor Arild	27.52	27.45	27.14	28.25		29.24			Fauskanger, Tore		22.03	22.06		23.04			
Bongom, Bjørn H.				20.07	19.57		19.18	18.30	Finne, Styrk	19.36	19.26			19.38			
Bontveit, Tormod	25.31	25.17				24.59			Firing, Gunnulf	22.15	23.34			25.12	22.02		
Borgen, Eivind	22.37	23.01		23.49	23.31				Fiskerstrand, Terje						24.53		
Brakstad, Norvald	36.03			40.18	33.49	33.30	33.12	32.02	Fjelltveit, Fred Runar			18.24					
Brandsdal, Gjert			18.05		18.15				Flatebø, Helge	19.41	19.41	19.31	20.14	20.09		20.43	20.04
Brattabø, Lars		20.53	20.22	20.31			20.10		Flesland, Martin				34.29				
Brekke, Andreas	23.29	22.44	22.29	23.39					Foer, Kjetil Svein		26.15	25.01	24.43	25.34	25.31		25.05
Bringedal, Tor Christian		21.31							Follesø, Kjell				26.36				
Broll, Christian	27.54	28.04	27.37	28.29	29.50				Follesø, Oddstein	23.36		23.15	24.32	25.39		25.37	24.47
Bru, Tor			23.42			24.19	23.57		Follesø, Sigmund	25.33							
Brudvik, Jan Eivind	20.44								Forberg, Bjørn		25.19	21.43	23.54	22.15	23.33		
Brufot, Olav								17.18	Forland, Kjetil	20.09		21.02	20.33	20.07		19.36	19.13
Bruland, Øystein	19.04		18.52					18.50	Fosse, Helge	21.36	21.23	21.34	22.31	21.40		21.51	21.13
Bråten, Arvid	24.56	25.51	25.11	25.19			25.32		Fosse, Kurt Magnus		26.12						
Bukucu, Mehmed			39.48		37.36	35.55	36.06		Fotland, Bjørn		22.49						
Bukulu, Mehmed				40.58					Frantzen, Torstein	18.10	17.46						
Buster, Dennis	35.53	34.49	35.04		34.14	32.54	32.01		Frantzen, Øyvind		18.17						
Buvik, Sveinung	22.45	24.23	22.37				24.02		Fyllingen, Jørn Magne		22.34	22.32	22.34	23.00			
Byrkjeland, Olav	18.47	18.34		18.44					Fyllingen, Kjell (VT)					21.00			20.17
Bønnes, Øyvind		19.45							Færestrand, Svein Anders		17.43				17.24		
Børø, Kåre Jan	20.20	20.05	19.47						Færevåg, Ove				25.59			25.54	
Christiansen, Lars T	32.31	30.31		29.34	29.23		27.39		Gaupås, Alf							21.16	
Christiansen, Øivin	22.33	22.23		36.18	22.42	23.00	22.06		Gerhardsen, Sigfred	22.47	22.17			22.59			
Coyle, David Robert			24.20	22.55					Gjelsvik, Tormod		21.57	21.00	22.00		22.39	22.13	
Dahl, Anders Angel				19.09	18.43				Gjerstad, Henrik Frantze				32.14	37.41			
Dahl, Anders Nagel						19.21	18.24	19.32	Gjerstad, Johnny				32.16	37.43			
Dahle, Audun	23.26	23.36	22.55	24.05	23.56			22.58	Gjesdal, Johannes	24.09	23.14	22.39	23.31	31.28			
Dahle, Morten	23.21	21.11			23.28				Gleditsch, Roy M.		35.44	32.49	32.20				
Dahle, Torgeir	24.47	26.23	24.54	25.13	25.02	25.45	24.59	24.13	Godvik, Per	17.24				17.16		17.27	
Dalland, Jonas	18.34	18.40	18.24	19.03	18.41		18.54	18.35	Grasdahl, Anders		26.21		29.02				
Daltveit, Anders	17.58	18.11		18.32	18.20			18.11									
Danielsen, Ståle		19.25	19.01	19.10	19.00		18.44										
Davanger, Kjell		26.09	25.46	25.52	25.31	26.38	27.21										
Davanger, Morten	39.42			34.24	39.10	32.38	34.25										
Dessalegn, Mehretu			18.47			17.21											
Djurhuus, Jens	35.23	30.40	30.26	31.41	31.53		30.54	29.27									
Djurhuus, Mads	22.35	21.52	23.06	24.01	22.06		23.20										
Djurhuus, Truls	41.09		38.54	40.39	36.21		35.18	42.53									
Djønne, Knut	24.12	24.05	22.30	24.13	24.49	25.15		22.45									
Dykesteen, Eivind		25.30		25.12	24.10												
Dyrdal, Hans Magnus					21.11												
Dyvik, Jan Martin	23.45	24.56	23.38	25.47	25.27	24.59	25.07	24.05									



presenterte Foto: Pål Lauvik/Innagent



中国
<KINA>

2003

Neste år er det VM i Kina. Da har Ragnhild Gulbrandsen tenkt å skyte hull i muren. Heia Norge – vi har verdens beste jenter.



Statoil er hovedsponsor for det norske kvinnelandslaget i fotball

 **STATOIL**



ISO 9001
Sertifisert

Ingeniør Torvald Sætre AS

- Salg
- Nyanlegg
- Skip
- Offshore
- Modernisering
- Service
- Prosjektering

Hovedkontor Bergen

Telefon 55 92 56 40

Fax 55 92 56 41

Avdelingskontor Førde

Telefon 57 82 13 03

Avdelingskontor Oslo

Telefon 23 24 66 50



**BAKER
HUGHES**

Ekofiskveien 1, 4056 Tananger

Tlf 51717500, e-mail: norway@bakerhughes.com

Grimen, Inge	22.11	22.38	21.20	22.42	22.54	22.31	22.27	21.35
Grimen, Andreas					21.00			
Grini, Asbjørn	20.37	24.21	21.03	20.28		20.53	20.09	
Gripsgård, Erling			26.33					
Grundseth, Hans Christia	29.06							
Grønbech, Christian Moe				31.41				
Grønnerød, Vidar				18.54				
Grønnevik, Bjørn Erik	21.09							
Grønningseter, Ivar	21.33	21.56	21.01	21.50	22.00		21.30	21.01
Grotte, Tore		27.02		26.40	26.42			19.24
Gulbrandsey, Roald	21.19	20.56	23.20	21.41	21.26	21.50	21.28	
Gullaksen, Tom Erik	21.00	21.50	21.18	23.00	21.43	23.33	23.30	21.55
Gunnarskog, Kåre	19.48	19.33	19.41	19.58	19.48	22.01	20.19	19.32
Gunnlaugsson, Thomas	16.49			16.59		16.53	16.34	
Haaland, Paal	23.40							
Haaland, Thor	19.59	19.47						
Haaskjold, Stein		25.45	24.57		25.52			
Halleråker, Arne	24.01	24.22	23.16	24.36	23.33	23.45	22.54	22.51
Hallvorsen, Jens R.	19.30							
Halvorsen, Arne		23.05		26.25	23.51			
Halvorsen, Jens R.		19.04	19.12	20.23			19.24	
Hamre, Sveinung	20.27	20.45						
Hanekamhaug, Rolf		23.02						
Hanevik, Eirik					36.02	32.19	31.30	28.31
Hanevik, Geir A.	23.34	23.08		24.07	36.04	32.21	31.31	23.16
Hanevik, Tord		26.41			26.57			
Hannisdal, Olav jr.	20.04	19.11		19.20		19.43		19.19
Hansen, Arild B.						21.47		
Hansen, Arne	21.47		23.57	23.43	24.00			23.06
Hansen, Bjørn				27.36				
Hansen, Einar	28.25	28.21	27.17	30.37	28.23	29.49	28.04	28.53
Hansen, Erik Angel	23.41							
Hansen, Hans	25.29	22.07						
Hansen, Harald	22.10	21.58	22.19	20.57	23.28	21.41	21.33	
Hansen, Henry	23.38							
Hansen, Jan Malmin					21.57	22.25	20.16	
Hansen, Jan Åge	24.55	23.38	23.08					
Hansen, Kjell Kandal						21.08	20.37	
Hansen, Odd Magnus	25.26	25.40		25.20		25.36	25.10	24.43
Hansen, Ole Chr. Losneda		28.03		27.54	25.34	25.23		26.06
Hansen, Pål	22.31	23.17						
Hansen, Svein Olaf	24.57	25.47	23.56	23.29	26.25		24.09	
Hansen, Tom Roger			30.20	27.46	28.18	30.26		27.59
Hansen, Tore	20.23	20.23	19.56		19.58	20.32	20.20	19.48
Hansen, Trygve G.	21.47	21.36	22.19			21.45		
Hanøy, Jan Erik	27.33	30.11	27.56			32.00		29.23
Hasås, Håvard			18.03					
Hasås, Torgeir	18.01	17.41	16.55	17.45				
Hatlem, John Aksel					22.50			
Haug, Helge	24.48				24.50	25.37	24.56	25.34
Hauge-Hansen, Einar				21.45	21.03		20.41	
Haugen, Fredrik Hordnes				30.22				
Haugland, Bjørn	22.20	21.55	21.38	22.28	22.05			
Haugland, Bjørn O.	20.21	21.12	20.15		20.44	21.32		20.40
Haugland, Dag	17.51	18.04	17.35			18.02		
Haugland, Jan (5212)	24.27	23.26	24.23	25.18	23.28	23.48		23.32
Haugland, Kristian	25.54				24.21			25.12
Haukanes, Frode	21.39	21.37	21.10					
Haukøy, Inge	25.36	19.56	19.31	19.51	18.27			
Hausberg, Svein Magne	25.25	25.32	24.46	26.14	24.35	24.57	24.49	24.27
Hautsvet, Svein	22.23							
Heggernes, Jan Magne								19.08
Heggstad, Peder				30.28				
Heggheim, Ole Jørgen	34.19							
Heienberg, Helge			17.16					17.24
Heimark, Thorleif	25.27	28.04	25.10	25.08	25.14	26.46	25.43	26.35
Heldal, Tormod	20.59	20.40		22.27			21.26	20.47
Helgesen, Andreas				28.43				
Helgesen, Geir			24.41	22.42	21.21		21.00	20.55
Helgesen, Rolf	23.00	23.02		22.47	24.29			22.01
Helland, Karl Jakob		30.56						
Hellen, Ove						26.26		
Henriksen, Odin	20.45				21.25			20.42
Herfjord, Kjell			19.42	20.40				
Hermansen, Dag	19.22			20.20				

Spiller vær - og foreforhold noen rolle for din deltakelse ?



Navn: Eldar Andreassen

Svar: Jeg har vært med lenge og deltar uansett forhold, så sant jeg har en mulighet !



Navn: Mads Djurhus

Svar: Været spiller ingen rolle. Jeg er en ivrig deltaker !



Ljustvedt, Kjell-Ove	20.19	18.48		19.52	18.36	18.02
Lorentzen, Fredrik T	20.50		20.49			
Lothe, Jakob Eirik			27.43			
Lund, Bjørn		24.22	24.15	24.18		
Lund, Hans Jacob	28.22	27.05	26.58	27.11	28.07	27.31
Lund, Jens		23.40	24.19		26.01	24.47
Lund, Torleif				22.52		
Lunde, Geir Inge	24.18	24.07		25.02		
Lundekvam, Jan Petter	36.51	33.03	35.39	34.54		36.37
Lyssand, Baste		19.50	19.59		23.02	20.07
Lyssand, Rune	26.19	23.16	20.24	20.32	19.48	20.26
Lønne, Stein			24.42	24.07		24.05
Løvenholm, Aksel	24.21	25.15	23.24	24.32	23.47	24.44
Løvold, Stig			21.54		23.26	23.28
Madsen, Christian B	19.16	20.40		19.17		
Madsen, Sigvard Tschudi		21.23	20.51	22.47	21.31	23.27
Magnus, Peter		31.29		29.31		
Malt, Roar	24.26		26.04	26.28		24.02
Malt, Øystein I.			26.02	26.27		23.34
Marthinussen, Morten	26.55	26.21		27.26	27.15	26.40
Martinsen, Bjarne						18.12
Martinsen, Care Petter	20.25					
Martinsen, Ole		21.27	20.49		21.31	
Martinsen, Petter Hausg	25.30					
Mathiesen, Brede	23.40	24.12		23.39	24.03	
Mathiesen, Geir		22.53	22.01	23.24	23.38	24.16
Mellingen, Svein-Atle		29.08		28.29	28.32	
Meyer, Robert	21.51		21.25			29.24
Michelsen, Arne		23.10		23.11	23.02	
Michelsen, Thorbjørn				20.43		
Micthbø, Jonn		26.04				23.45
Midsæter, Reidar		25.07	22.30			
Midtøy, John				23.54	23.45	23.43
Mikkelsen, Geirulf		17.34				22.59
Mikkelsen, Trond		16.00			16.02	17.30
Misje, Roar	20.06		19.38			15.50
Mjaatvedt, Jan-Petter		24.57		25.23		
Mjanger, Anders				22.25		
Mjelstad, Ketil			24.36	24.58	25.07	24.23
Mjelstad, Tarjei Innvær			23.49	23.20	23.05	25.30
Mjøs, Johannes	28.42		30.35	30.14	28.54	28.06
Moberg, Karl-Erik	24.37					26.51
Mohus, John	21.17					
Molvik, Einar	21.43		21.12		21.52	
Monsen, Espen		25.28				
Monsen, Helge				24.45		
Monsen, Lars			23.32			
Monsen, Roald	24.06	25.22	24.30			24.49
Mortensen, Martin						24.31
Morvik, Arvid	21.21	20.29		21.40	21.34	25.30
Mosaker, John		28.46	28.13		28.46	28.41
Mundal, Otto	21.37	21.04		21.44	21.57	21.15
Mundal, Ståle		22.39		23.46	23.52	23.36
Mundheim, Tor Egil		25.51				
Myhrvold, George	24.20			28.04		
Myking, Arne Dag						19.50
Myking, Ståle	19.46	19.07	20.11	19.29	19.32	24.54
Myking, Svein	27.45		26.10			19.33
Myrtid, Trygve			20.48			26.13
Myrseth, Magnus	16.42	16.52	16.21	17.14		18.06
Mæland, Alf		28.45			28.42	16.39
Mæland, Sjur G				21.11	20.25	16.21
Møller-Hansen, Bjørn				27.14	26.44	29.15
Nedregård, Svein Oskar				16.30	16.43	26.30
Nepstad, Olai	21.52	21.40	20.39		22.10	16.06
Ness, Magnus					20.37	15.54
Netteland, Tom Ivar	25.17	26.08		25.37	25.19	22.42
Nielsen, Finn Gunnar	18.51	19.12		19.07	19.04	22.42
Nielsen, Tom	19.24	19.18	19.14	19.05	18.55	20.37
Nilsen, Einar	26.56	27.11	28.10	27.40	28.52	20.21
Nilsen, Hallvard	16.27	16.19		16.37		19.30
Nilsen, Tommy				34.49		24.24
Njåstad, Olav	22.00	22.43	23.00		23.50	25.31
Nordaas, Henning			24.55			25.31
Nordanger, Terje	21.31	22.06	20.55	21.36	21.21	25.31
Nordby, Atle	22.18	22.47	21.54	22.50	22.17	23.21

Hva er din mening om premieringen i Løpskarusellen ?



Navn: Anne Haugland Smaadal

Svar: Premieringen er grei den. Jeg var med for første gang og var fornøyd !



Navn: Målfrid Bruknapp
Svar: Jeg er veldig fornøyd. Medaljen jeg fikk var min aller første. Helt kjempeflott ! Gavekort har jeg ennå ikke lykkes å vinne, men jeg kan jo håpe å bli trukket ut neste gang !



Nordkvist, Henrik A	25.32		26.42	25.09	27.27	24.17	24.20
Nordkvist, Jan Ivar	31.17	28.44		30.54	28.21	29.35	27.40
Nordskog, Christ				22.06		22.34	
Nordstrømer, Kjell Ove	21.35			23.41	22.41	22.56	
Nybø, Bjarne			25.51	25.37	26.26		25.23
Nybø, Hans Olav	38.32	20.31	21.31	38.08	51.16		34.49 33.41
Næss, Terje	21.18	21.34	21.20	21.38	20.38	21.43	21.19
Nødtvedt, Runc	24.03	22.28	22.29	22.11	22.43		21.20 20.56
Oktervoll, Per							19.00
Olsen, Egil				26.41			
Olsen, Johan Øyre				27.46			
Olsen, Øyvind	25.45	25.43	24.56				24.51 23.49
Olsnes, Oddvar	20.35						
Omenås, Kent Andre			26.44				
Opdahl, Svein Ole	22.29	22.00	21.55				
Ophaug, Jim	19.39	19.44	19.12				
Opseth, Bjarne	34.06	33.48	32.53	35.12			32.35
Opseth, Joar			21.18	23.21	22.40		22.43
Ornberg, Jan Olav	29.22			31.24	28.41		
Osa, Leif				22.43			
Osen, Arild	20.51	20.47	21.05	20.55	21.37	21.24	20.51 20.23
Ostnes, Kenneth		26.06	23.29	24.37	24.19	25.07	23.33
Ottesen, Gudmund		23.12	23.11				
Pasjon, Tony	23.04	27.43	23.57	26.23	23.50	24.34	23.10
Pedersen, Olav			26.54	26.38			
Platou, Henrik		21.21					22.56
Raa, Einar	22.58	23.31	24.59	23.44	23.25	24.47	23.52 23.32
Raa, Svein	20.54		21.33		20.13		
Raftevoll, Atle B.			25.05			24.02	
Ragnhildstveit, Lasse					24.25		
Rasmussen, Frank Rune		21.04	24.27				
Rasmussen, Haakon				22.39	21.23		20.16
Rasmussen, Petter			18.38				18.20
Rasmussen, Robert	28.18			29.20	28.58		29.12 28.10
Reiersen, Simen				28.46			
Reiersen, Svein Arne		16.18		16.32	16.28		16.32
Reinan, Terje	25.58			27.00	25.27		
Rekve, Klaus			31.19	33.36			
Revheim, Øystein	22.14	22.14	22.12	22.26	25.59		24.07
Riisnes, Arild		20.29					
Riisnes, Geir	26.02	26.00	25.07	26.17	24.58	25.34	24.45 24.42
Rikstad, Geir Arne				18.58			
Rinde, Chris P.		19.03					
Risa, Arne							18.40
Rishaug, Geir	20.56						
Rognø, Jarle	22.12	21.21		22.26	21.23	22.24	21.00
Rolstad, Jan		28.22	27.30		27.22		
Rosseland, Svein							19.52
Rutle, Trond			24.04				
Ryan, Hugo	25.09	24.10	23.42		24.28		24.44
Rygh, Karl Even				19.36			19.54
Rød, Terje	28.46			28.57	27.58		27.17 27.18
Rødseth, Jon						22.08	
Røise, Lars	21.09		27.14	22.52			27.37 22.11
Rørnes, Bengt				30.10	29.57	33.38	30.17 27.58
Røstum, Ole Kjetil	23.09	21.25			22.57		21.02
Røstum, Sindre	21.45	21.36	21.41	21.47		22.23	21.33
Røtne, Espen			19.51		20.00		
Røttingen, Lars	16.25	16.16	16.13	16.26			16.04
Sand, Jostein Lie			18.06	19.14		19.09	
Sandahl, Arne	22.58		22.05	22.20		23.38	22.03
Sandal, John	19.13	19.29					
Sandal, Jon Revheim	18.32	19.02	18.21	19.47	19.04	19.43	18.34
Sandal, Knut	21.29			31.04	21.47	34.28	20.05 29.20
Sandal, Kåre		27.58	28.21	28.42		29.11	31.18
Sandal, Ulf Morten				28.53			
Sandal, Øyvind		19.36		19.53	20.03		19.39
Sandbrekken, Helge	22.53	23.28	21.35			27.31	
Sandvik, Arvid	25.08	26.05	25.41	26.36	27.35	28.00	26.04 25.56
Sandvik, Robert	28.38			28.17			
Schaathun, Terje		30.01	30.07		30.25		
Schwebs, Ture	26.45			26.43	27.25	27.50	26.18
Sekkingstad, Malvin	26.59	25.34	24.27	23.17	23.44	23.35	22.12 22.29
Sekse, Bjørnar		24.42		22.30	22.44	25.24	22.05
Serck-Hanssen, Trygve		22.05		22.23	22.37		
Simmenes, Torbjørn							16.47

Hvorfor deltar du i karusellen?



Navn: Sigrun Spikkeland
Svar: Redaksjonens utsendte traff Sigrun i målområdet og hun kunne fortelle at hun deltar sammen med hele familien. Alt som storebror gjør, skal også Sigrun gjøre - å løpe 5 km er bare gøy!



Navn: Harry Jensvoll
Klubb: Ankeret / BFG Fana
Svar: Det er gøy å løpe. Jeg kommer meg ut og treffer venner og løpekollegaer.



Wien, Tore				20.44					
Wiers, Sigurd		22.51							
Wiik, Trond	22.16		21.11	21.23	21.25			20.38	
Wjinggaarden, Aart-Jan va	24.43	24.54	23.12	22.58	23.36	23.39			
Wik, Ronny	24.05	23.21	22.02	23.08	23.52	23.24		21.54	
Wilhelmsen, Johnny				21.48	22.21	22.50	21.33		
Wilhelmsen, Odd									
Woldsdal, Jørn	23.24	22.02	21.42	23.02	23.43	24.42		24.03	
Zachariassen, Svein				23.36	24.27	23.36			
Zakariassen, Ove		25.08			24.02	25.17	24.09	24.08	
nn	27.35	31.47	20.47	33.21					
Åsnes, Oddvar	22.15			22.52					
Øberg, Ken		21.14	20.45	21.11					
Øien, Sverre	25.38	26.26				29.53	28.42	27.30	
Østerfeldt, Jarle		22.59	21.51	22.17		22.38	21.35	21.22	

RESULTATER KVINNER 5 KM

Aag, Astrid	30.40	30.03		29.15	28.39				
Aarre, Tone						26.05			
Aarvik, Torun Øvregaard	21.48	21.03		21.27		20.52	20.33		
Aasheim, Regine		26.46	23.59						
Aga, Sissel	27.35	28.00		27.56		26.25	26.04		
Andersen, Ingvild S.			30.33						
Askeland, Julian R	24.49	25.35	25.17	25.33	25.37		25.16	24.39	
Askeland, Torhild M		31.57			32.42				
Aubert, Anne Katrine	22.24	22.32	22.57	24.08					
Austgulen, Anne Helene				27.58	26.39				
Bagaas, Annemay	38.43	36.15		33.54					
Bakka, Marit	26.28	26.40	26.23						
Berge, Marit Haugland	27.38	27.11		28.13	27.12	27.51	27.15		
Bjelland, Bente		25.11	25.54						
Bjelland, Siri	21.56								
Bjørke, Sissel	23.55	23.45	24.39		26.21	25.42	23.58	23.20	
Bjørnstad, Birgitte	34.57	34.44	33.43			36.34	34.04		
Blakstad, Herborg				25.47	24.58		25.18	24.31	
Blom, Kari	27.36	26.57			27.51		27.00	26.43	
Blomberg, Anne H.				55.14					
Boge, Marit	22.26	22.16	22.17	22.54	22.58	22.43			
Borge, Martine Eikemo				24.42					
Borge, Måken Aurora				33.53					
Breit, Karin		26.49							
Bringedal, Hilde Nødseth	27.40			29.42		29.11	28.07		
Bruknaap, Målfrid	27.04			26.26	27.01		25.30	25.53	
Budkova, Tatiana								21.22	
Christensen, Ada	30.31	30.35	28.53	30.18	30.15	30.28	30.35	31.03	
Christiansen, Ane Tveit				36.17					
Christiansen, Lena Tveit	26.23			27.17	26.41			25.08	
Christiansen, Maren Tveit	26.35								
Dahl, Haldis Marit	23.49	23.54	23.45	24.09			24.47	24.10	
Daltveit, Anne Kjersti	23.53								
Djurhuus, Siri	41.11		30.28	40.40	32.00		35.20	29.47	
Eikemo, Hege				19.18		19.36		19.28	
Eikemo, Kjersti	23.02	24.28	22.57	23.17	22.46	23.31	22.45	21.43	
Eikemo, Martine		24.52		22.46	24.40	22.10	22.46		
Ekerhovd, Randi J.	27.12	26.39	26.30	27.09	26.54	28.20		38.47	
Engen, Gunn	25.14	25.23	24.33	24.49	24.31	25.15	25.34	24.29	
Engen, Kristi Waage	24.22	24.59		25.10					
Erstad, Johanne-Marie			27.22	27.50	27.51	31.33		26.59	
Espedal, Oddgunn				26.51	27.01	26.34	26.55	25.17	
Espelid, Bente	31.14	29.52	30.05	31.11		32.45	30.13	29.33	
Evensen, Evelyn	39.29								
Fasselund, Bjørg	25.54		26.51	27.15					
Fedje, Bjørg	27.43	28.40							
Fjærestad, Eva		19.57		20.21				20.13	
Follesø, Berit	27.46		27.11	27.34	27.53		27.32		
Foss, Marit	27.30	27.43	27.41	29.14	28.12		29.02	27.08	
Fosse, Hilde Karoline		26.11							
Fossmark, Mariann			25.04	25.59	26.16				
Fotland, Kari	30.23		29.34	29.45					
Friis, Helle				26.45					
Gjerdal, Else		28.28			28.35	29.22			
Glazebrook, Mari-Anne L.	35.59				41.58				
Grasdal, Hilde Karin									
Grasdal, Karin H.	22.40	23.30		42.00					

Grieg, Camilla	20.22		20.18					20.34	
Haarvik, Mette			41.53						
Hansen, Gunnlaug	26.48	27.05	27.35	27.55	26.44				
Hansen, Siv (5080)		36.09	34.07	34.58	34.18			34.33	
Hartvedt Knudsen, Unni	25.49	26.20		26.27	25.15		25.02	25.21	
Haugen, Gunn	26.24	26.48		25.48		27.20	24.52	25.17	
Haukeland, Eva	26.12	26.25	25.58		26.46	25.43	25.00	25.02	
Haukeland, Siren		28.18		28.49		28.59	27.27	27.36	
Hegge, Tove		23.57	22.44	24.03	23.41	24.27			
Heldal, Mariell	38.44	36.16		34.00					
Henrichsen, Elisabeth	28.28		28.41		28.25	28.28	27.21	28.42	
Hirth, Dagunn		22.03			21.16	36.13	21.40	20.52	
Hirth, Vesna		29.30			30.33	28.17	34.28	30.42	
Hirth, Vilde					29.23	30.21	36.09	27.49	30.19
Holmelid, Elin	25.23	25.40	24.44	25.28				26.22	
Hope, Silja F.		30.14	29.12	30.01	27.09			28.52	
Houmb, Vigdis	23.44	24.10	24.23	24.54	24.05			23.37	
Howlett, Britt W. Aavik	26.08								
Husevåg, Trude	22.24	22.42	22.15		23.32				
Ianke, Camilla					21.27				
Indredavik, Grethe A.	19.49		19.16						
Iversen, Linda L.	35.21	33.46	32.42	35.15		34.11	32.57	31.25	
Iversen, Sonja		31.39	29.48	28.33		30.33		28.26	
Jahnsen, Elin	23.50	24.05			25.07	41.22		38.48	
Jensen, Beate					25.42				
Johannessen, Torunn H.	27.06	27.22	26.51	27.18	27.23		27.34	26.57	
Johannessen, Trine-Lise		27.46	25.51	26.52					
Johansen, Mette	26.43	26.15	26.02	26.33	26.12			25.29	
Johnsen, Mette L.	28.23	25.51	25.49	26.39	26.10	26.48	25.40	25.48	
Kaland, Elisabeth		30.38			31.00				
Kallmyr, Hilde	25.28		25.41	25.08				24.36	
Karlsen, Ammy	21.50	22.07	21.27	21.39	21.30	22.27	21.48	21.33	
Knapstad, Anne-Grethe	27.56	28.36	28.00	29.50	28.43				
Korneliusen, Ragnhild	31.49	22.08	21.48	22.55	22.28	23.04	22.31	21.39	
Kristiansen, Anette	32.47	35.07	29.21	31.37	33.54				
Kuiper, Ingrid	30.00	26.44		28.03			25.18	24.26	
Kvalheim, Henny	21.03	20.59	20.34	21.13	20.42		20.27	21.11	
Kvinge, Karoline								19.45	
Kvisterø, Borghild	30.14	27.37		27.37	27.13			26.49	
Kyrkjebø, Annbjørg Fadne				26.42				26.09	
Landsvik, Turid	24.06	24.26	23.26	23.59	23.59	24.51	24.07	23.56	
Langeland, Eva	22.38	23.10	22.45	23.40		23.42	22.47	22.39	
Lanke, Camilla				21.52					
Leikvoll, Malinn		22.15							
Leithe, Turid	28.08	27.48	27.18	27.53	27.23				
Liland, Hanne	20.30	20.24	19.44	20.42	19.45			20.20	
Lindqvist, Hege	31.53			31.39			28.12	26.40	
Linga, Mai Helen	25.20								
Losnegaard, Liv Astrid		21.13	20.55	21.15	20.55	21.50	21.17	20.43	
Lundekvam, Kari	21.53		21.55	22.45	22.10			22.46	
Lyssand, Ann Kristin	26.16	25.48							
Løtveit, Margunn Polden	28.15	27.44	27.08	27.39	27.08		27.48	26.59	
Løvdal, Tove Bjerkelund			32.46	32.51					
Madsen, Annemarie B.		22.04	22.09			21.27	21.14		
Makepeace, Rhona		18.44							
Mathisen, Trude Lie		19.44							
Meyer, Golda		31.20		32.59	30.46	31.47			
Midtbø, Liv	29.29	29.19	29.08	30.15	44.29			36.53	
Midtgård, Hildegunn	22.20	21.58	21.40	22.24	21.53	22.37	21.43	21.56	
Midsæter, Silje		26.51	23.49						
Milde, Anita Samuelsen			29.16						
Mildestveit, Elin	24.53		24.59	24.34	23.40	24.23		24.22	
Mjanger, Berit								19.37	
Morvik, Bente	25.20	25.26	24.26		26.06	26.23	25.30	24.40	
Myking, Beate					26.22				
Møllerup, Anne Marie				33.12	33.31	31.49		32.50	33.08
Nipen, Marit					23.04	22.26			
Nordanger, Grete		34.58	32.47		34.16			30.03	
Nortveit, Brit	26.27	26.30	26.46	27.33		29.28	27.27		
Nybø, Synne Hoggen	38.30			38.07	51.13		34.47	33.39	
Nøtsund, Anne-Christin	38.57	29.23	27.33	31.26				33.03	
Oestreich, Bente				22.36					
Olsen, Dagny	32.44	32.40	33.00	32.27	31.36	32.32			
Olsen, Else Iren		28.55							
Olsen, Jorunn Eide						28.03			
Olsen, Marta							41.20	38.46	



Hva er din mening om Løpskarusellen ?

5599 Knut Høydal : Veldig bra. Fint å få tatt seg ut hver tredje uke og få svar på treningsarbeidet. Helt storveges !

6522 Tom Georg Olsen : Et flott arrangement. Jeg deltok i vinter for andre gang og ser nå frem til Sommerkarusellen !



BERGEN AIRPORT HOTEL

R A I N B O W H O T E L S

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



WORLDWIDE HOSPITALITY

GOLDEN TULIP

HOTELS

Kokstaddalen 3, N-5257 KOKSTAD BERGEN
Tlf 55 22 92 00 Fax 55 22 92 80
e-mail: bergen.airport@rainbow-hotels.no
www.rainbow-hotels.no/bergenairport



Olsen, Tom Georg						22.16	21.12		
Opdahl, Karoline	24.11	24.40	23.45						
Opdahl, Kjersti Hilland		25.39							
Predkova, Tatiana							22.43		
Prestegård, Torunn								32.04	
Rasmussen, Elin	29.44	32.24							
Roinholdtser, Turid	23.52	24.19	23.21	24.13	24.03	25.01	23.43	23.26	
Rokvo, Åsta		28.07	27.47	28.32	28.16	29.08	28.15	28.27	
Røvheim, Nina					30.05		28.18		
Rtighelm, Oddny		23.13				23.43			
Rio, Erna	26.07	25.47							
Risa, Sigrid			30.10	29.18	29.16	28.56		28.39	
Roe, Anne Marie				27.03					
Rogn, Ingvild				22.50					
Rogne, Mette				25.28					
Rundgren, Aslaug H.	28.50	29.28	29.54		30.18	30.22			
Ryan, Marianne	30.35		29.18	29.35					
Samsøsen, Ase	31.38	31.33	32.23	32.10	33.14	34.31		31.48	
Sandal, Lene R.				31.03	30.04	34.26	28.17	29.19	
Sandal, Lise R.	28.22			27.44	27.47				
Seim, Elisabeth	21.21	20.34	20.25	20.17		21.18	20.13		
Severinsen, Anita Mellem	27.48	27.57			28.28		27.23	27.38	
Shepherd, Anita	29.23	28.32	27.39	27.41	29.39	29.23	27.19	27.29	
Sjø, Berit	27.01	22.48	22.11		22.15		22.00	21.42	
Sjåholm, Åse	28.55	27.55	26.38	28.02	27.43		29.46	27.22	
Skage, Ann K Vanem	26.59	25.45							
Skotnes, Linda	25.55		25.06		25.23			25.14	
Skudal, Vibecke	25.48				26.15		25.27	24.33	
Skår, Trude Marit	25.22	25.34							
Smaadal, Anne Haugland	23.16	22.45	22.23	22.56	22.16	22.44	22.14	21.37	
Solheim, Ingrid	20.43		20.47	20.47			21.39	20.36	
Solsvik, Sonja	23.15	22.29	22.46	23.11		25.21	22.52	22.25	
Sommersten, Marianne	25.56	26.26			26.15				
Spikkeland, Ingerid H.	35.11	42.45		33.10	31.43			33.10	
Spikkeland, Sigrun H.	51.00	42.43		55.26	51.26			52.38	
Stadheim, Margunn	28.35	29.07		28.58					
Strand, Eli	23.47				25.21			24.49	
Straume, Tonje									
Strømlad, Christina	24.21	25.42	23.52						
Sunde, Linda	32.25		31.59	35.37	31.23			36.38	
Sunde, Randi	28.23	28.43		30.02	29.56		28.17	26.33	
Svåsand, Nina	25.48	29.18							
Søilen, Monica	25.19		23.51	24.26	23.30			24.18	
Søreide, Gerd								26.50	
Søreide, Laila	34.49		33.57	34.53	32.09			30.26	
Søyland, Elisabeth					24.52				
Søyland, Randi				31.54	30.19			21.58	
Tandberg, Anne		20.22	20.12						
Teige, Jorunn	24.28	24.33	23.26	24.01	23.17				
Tettlie, Gerd Anne	25.46								
Titland, Siri	20.06		20.21		20.28			20.07	
Torgersen, Line Susort			30.32						
Trætteberg, Randi	22.07	22.40		23.09	22.36	23.14	22.46	22.12	
Trætteberg, Signe		25.36	24.37	24.53	24.45	24.57		24.15	
Tvedt, Henriette				30.43					
Tvedte, Randi	26.17								
Valland, Bodil	29.40								
Vanem, Ann K			23.48						
Vanem, Ann Kristin				24.40	23.52				
Vatshelle, Siren		23.19	23.30	24.46	23.42			23.27	
Vesterbukt, Lise	22.57	23.33			23.10			23.07	
Viken, Josefine	29.54	32.17	32.36						
Viken, Kari		32.19	32.38	32.30	32.38		31.38	31.04	
Waaler, Mette		26.38		26.26	26.20	26.42			
Wara, Dagny	31.54		30.06	31.06	29.53				
Wie, Randi	25.39	26.23	25.27	26.06	26.08	26.36	25.39	25.00	
Wiers, Lisbeth		27.27		26.40				27.03	
Wiktorin, Beate	27.47				28.57				
Zakariassen, Frøydis	32.38		31.07	30.08	30.22		30.32	28.59	
de Zeeuw, Aiga	25.53				26.13				
Øverland, Brith Line	23.43	23.48			24.17		24.13	23.10	

RESULTATER MENN 10 KM

Aadland, Arvid (7397)	50.50		51.03		49.51			50.52	
Aarnes, Øivin	35.28	36.39			35.06	36.12			
Aase-Nilsen, Frode	49.36								
Aasheim, Ivar		37.53		39.31		39.29			
Aksland, Alf	43.55	45.34		44.42	44.20			43.22	
Alfheim, Per Gunnar	39.21	38.16	37.51	38.30	37.18	39.39		37.03	
Alsaker, Stein	48.29	45.51	46.19	48.22	58.39			47.17	43.01
Alstadsæter, Oddbjørn			46.58						
Andersen, Helge (4506)		49.31	49.42	53.05	51.04			51.31	48.00
Andersen, Kjell	49.21								
Askilsrud, Terje			41.24			41.19		39.40	
Bakkejord, Jan Harald					36.58	37.12			
Barth, Tom			49.26	50.50				49.02	47.37
Berntsen, Eirik	39.29	39.21	38.49	38.57	39.51			38.05	
Bersaas, Tormod Borge	39.50	39.24			38.37	39.48	39.35	37.32	
Birkeland, Arild			37.38						
Bjørgen, Olav	46.04	46.36		48.45	48.19			47.24	48.12
Blom, Per Gustav	46.00								
Boting, Maarten					42.29	41.50			
Brekke, Trond				50.55					
Bru, Tor	53.05	53.59		51.03	51.26				
Buvik, Sveinung				49.12	48.34			48.17	
Byrkjeland, Olav					39.22			40.16	37.30
Bøen, Alf	43.06	53.46							
Danielsen, Ståle								38.12	
Djurhuus, Mads								48.57	
Eikanger, Bjarte		34.41	34.09	34.40					
Ellingsen, Frank	43.48	43.19	42.33	42.31	43.53			42.34	
Ellingsen, Frode	44.31	45.13	42.56	45.05	45.26	48.37	44.09		
Endresen, Sigurd	52.17	50.53							
Engen, Knut O.	42.05	42.20	41.54	45.13		46.51	43.59	42.07	
Erdal, Helge Magnus	44.15		44.09	45.22					
Erichsen, Torstein	36.41	36.45		37.06				37.18	36.10
Eriksen, Svein H.		51.24	51.05						
Farstadvoll, Bjørn Finn	42.59	41.22		41.50					
Firing, Gunnulf								46.00	43.54
Fiskerstrand, Terje	62.54	54.46	53.42	52.31	51.50			55.09	
Fjellstad, Magnus		43.51			43.09				
Fjellveit, Fred Runar				39.49					
Follesø, Kjell						53.03	55.25	53.59	
Forberg, Bjørn	45.27								
Fyllingen, Kjell (VT)	41.10	41.26	41.21	42.46				42.30	
Færestrand, Svein Anders								38.13	
Færeveaag, Ove	52.21	52.58			52.43				
Gaupås, Alf	43.15					46.47		45.04	
Granås, Svein Kåre		38.42	37.35	37.48	37.37			36.37	36.01
Gulbrandsøy, Roald								45.15	
Haaland, Thor								42.01	
Halvorsen, Arne	51.41								
Hammer, Jan	43.18								
Hamre, Willy	39.02	37.51	37.33	38.59	38.01	39.50	39.38	37.28	
Hansen, Arild B.	46.24	45.09	44.49	46.31	44.40			44.11	43.58
Hansen, Bjørn K.	45.52	47.04	46.11	47.16	46.30			46.38	45.42
Hansen, Hans				44.56				49.33	
Hansen, Harald	46.07								
Hansen, Jan Malmin	48.19		45.52	43.57					
Hansen, Kjell Kandal	42.35	43.14	42.41	43.17	43.21				
Hansen, Ove		50.28							
Hansen, Rune	41.28		41.50	42.12	48.27			42.16	
Hansen, Trygve G.				49.04	47.24			48.13	
Haugland, Bjørn O.								44.05	
Haugland, Dag				37.03	36.40				
Haukanes, Frode								47.15	
Hauso, Morten	39.15	39.29		40.12	40.48	41.54	40.21		
Haustrø, Svein	46.49	47.39	46.02					45.56	
Hefte, Stein	39.33	38.48	37.46	38.26	38.05			38.18	
Heienberg, Helge								37.13	
Helland, Rolf			47.23						
Hellen, Ove	51.44			52.36	52.39			52.37	
Hellevig, Nils-Christian	43.22	43.23	45.27					43.54	45.32
Hermansen, Harald	53.33	52.23		52.45	51.43			52.34	
Hole, Kjell Frode				37.51				37.43	
Holst, Jan Petter			41.32	40.53	40.04			40.36	39.06
Hopland, Jan			43.56						

RESULTATER KVINNER 10 KM

Bruun, Marianne	44.41	42.53	42.48		
Eie, Hege Linn					41.59
Eikemo, Hege	40.18			40.24	40.38
Grieg, Camilla			41.56	42.32	
Hørmansen, Randi	56.09	54.38		59.21	54.49
Indredavik, Grethe A.		40.49		41.43	
Kyrkjebø, Annbjørg Fadne			52.44		
Larsen, Anette	50.34	49.29		52.01	51.25
Liland, Hanne					47.10
Losnegaard, Liv Astrid	43.53				
Oestreich, Bente					47.33
Ringheim, Oddny				49.58	48.46
Sviggum, Trude	52.49		54.32		46.56
Tandberg, Anne				42.51	
de Zeeuw, Aiga				51.06	52.19

Profil BFG Fana;

Stine Larsen - Langdistanseløper

Bestenoteringer; Halvmaraton 1.09.28 (2000)
10000m 32.28

Stine Larsen har allerede 3 treningsleirer i år på sydlige breddegrader, og er oppe i treningsdoser på over 200 km i uken .
Og skal man til VM i halvmaraton (Brussel 5. Mai), så må dette legges til grunn skal man hevde seg blant de beste.
I tillegg til trening jobber Stine i Bergen Brannvesen og spiller håndball - og da er det vel ikke så mye igjen av dagen !



**PARADIS
SPORTS
SENTER**

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

Telefon
5591 26 00

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

**www.paradis-
sport.no**

**Champion
U.S.A.**

Fanaposten

Tlf: 55 11 80 10

*Det naturlige
valget
i Fana*



BESTE TIDER 5KM MENN

1	Andersen, Helge		15.21
2	Kjønberg, Morten	IL Gular	15.26
3	Engevik, Nils	Norna-Salhus IL	15.28
4	Kjønberg, Morten	IL Gular	15.38
5	Andersen, Øystein (7349)	IL Norna Salhus	15.39
6	Andersen, Øystein Engum	IL Norna Salhus	15.48
7	Kristiansen, Espen	Skimt	15.49
8	Kartveit, Eyvind	Gjesdal I.L.	15.50
9	Mikkelsen, Trond	ASK Friidrett	15.50
10	Nedregård, Svein Oskar	Gular	15.54
11	Vonheim, Christer	ASK Friidrett	15.57
12	Mikkelsen, Trond	ASK Friidrett	16.00
13	Kjønberg, Morten		16.02
14	Mikkelsen, Trond	ASK Friidrett	16.02
15	Røttingen, Lars	IL Gular	16.04
16	Nedregård, Svein Oskar	Gular	16.06
17	Nilsen, Hallvard	IL Gular	16.07
18	Røttingen, Lars	IL Gular	16.13
19	Andersen, Øystein (7349)	IL Norna Salhus	16.15
20	Røttingen, Lars	IL Gular	16.16
21	Reiersen, Svein Arne	Fenring	16.18
22	Nilsen, Hallvard	IL Gular	16.19
23	Myrseth, Magnus	Fana Kajakk	16.21
24	Myrseth, Magnus	Fana Kajakk	16.21
25	Andersen, Øystein Engum	IL Norna Salhus	16.22
26	Kartveit, Eyvind	Gjesdal I.L.	16.22
27	Kvinge, Pål	Viking	16.24
28	Røttingen, Lars	IL Gular	16.25
29	Kristiansen, Espen	BFG Fana	16.26
30	Røttingen, Lars	IL Gular	16.26
31	Nilsen, Hallvard	IL Gular	16.27
32	Reiersen, Svein Arne	ASK	16.28
33	Skaten, Geir S.	IL Gular	16.29
34	Nedregård, Svein Oskar	Gular	16.30
35	Urne, John Steinar	Fenring	16.30
36	Reiersen, Svein Arne	ASK	16.32
37	Reiersen, Svein Arne	ASK	16.32
38	Gunnlaugsson, Thomas		16.34
39	Slethaug, Sverre Morten		16.35
40	Unhammer, Thorbjørn	IL Gular	16.35
41	Vonheim, Christer	ASK Friidrett	16.35
42	Nilsen, Hallvard	IL Gular	16.37
43	Kristiansen, Espen	BFG Fana	16.39
44	Myrseth, Magnus	Fana Kajakk	16.39
45	Myrseth, Magnus	Fana Kajakk	16.42
46	Nedregård, Svein Oskar	Gular	16.43
47	Indredavik, Tord		16.44
48	Simmenes, Torbjørn		16.47
49	Unhammer, Thorbjørn	IL Gular	16.47
50	Gunnlaugsson, Thomas	BFG Fana	16.49

BESTE TIDER 5KM KVINNER

1	Makepeace, Rhona		18.44
2	Indredavik, Grethe A.	BFG Fana	19.16
3	Eikemo, Hege	Haukeland Sykehus	19.18
4	Eikemo, Hege	Haukeland Sykehus	19.28
5	Eikemo, Hege	Haukeland Sykehus	19.36
6	Mjanger, Berit	BFG Fana	19.37
7	Liland, Hanne	Tidende b.i.l.	19.44
8	Mathisen, Trude Lie	ASK	19.44
9	Kvinge, Karoline	Viking	19.45
10	Liland, Hanne	Tidende b.i.l.	19.45
11	Indredavik, Grethe A.	BFG Fana	19.49
12	Fjærestad, Eva	BFG Fana	19.57
13	Titland, Siri	Pricewaterhouse	20.06
14	Titland, Siri	Pricewaterhouse	20.07
15	Tandberg, Anne	BFG Fana	20.12
16	Fjærestad, Eva	BFG Fana	20.13
17	Seim, Elisabeth	HSI	20.13
18	Seim, Elisabeth	HSI	20.17
19	Grieg, Camilla	Griegteam B.I.L.	20.18
20	Liland, Hanne	Tidende b.i.l.	20.20
21	Fjærestad, Eva	BFG Fana	20.21
22	Titland, Siri	Pricewaterhouse	20.21
23	Grieg, Camilla	Griegteam B.I.L.	20.22
24	Tandberg, Anne	BFG Fana	20.22
25	Liland, Hanne	Tidende b.i.l.	20.24
26	Seim, Elisabeth	HSI	20.25
27	Kvalheim, Henny	Rørkameratene B.I.L.	20.27
28	Titland, Siri	Pricewaterhouse	20.28
29	Liland, Hanne	Tidende b.i.l.	20.30
30	Aarvik, Torun Ø	Vesta b.i.l.	20.33
31	Grieg, Camilla	Griegteam B.I.L.	20.34
32	Kvalheim, Henny	Rørkameratene B.I.L.	20.34
33	Seim, Elisabeth	HSI	20.34
34	Solheim, Ingrid	IL Gneist	20.36
35	Kvalheim, Henny	Rørkameratene B.I.L.	20.42
36	Liland, Hanne	Tidende b.i.l.	20.42
37	Losnegaard, Liv A	BFG Fana	20.43
38	Solheim, Ingrid	IL Gneist	20.43
39	Solheim, Ingrid	Gneist	20.47
40	Solheim, Ingrid	IL Gneist	20.47
41	Aarvik, Torun Ø	Vesta b.i.l.	20.52
42	Hirth, Dagunn	Fana	20.52
43	Losnegaard, Liv A	BFG Fana	20.55
44	Losnegaard, Liv A	BFG Fana	20.55
45	Kvalheim, Henny	Rørkameratene B.I.L.	20.59
46	Aarvik, Torun Øvregård	Vesta b.i.l.	21.03
47	Kvalheim, Henny	Rørkameratene B.I.L.	21.03
48	Kvalheim, Henny	Rørkameratene B.I.L.	21.11
49	Olsen, Tom Georg		21.12
50	Kvalheim, Henny	Rørkameratene B.I.L.	21.13

BESTE TIDER 10KM MENN

1	Jarnung, Kristian	Norna Salhus IL	31.34
2	Jarnung, Kristian	IK Hlud	31.35
3	Kveinen, Erlend	Statoll b.I.I. Bergen	34.03
4	Eikanger, Bjarte	Gular	34.09
5	Johansen, Tom R.	Braathens SAFE	34.12
6	Odffjell, Aage	IL Grotal	34.14
7	Urne, John Steinar	Fenring	34.23
8	Kveinen, Erlend	Statoll b.I.I. Bergen	34.36
9	Eikanger, Bjarte	Gular	34.40
10	Eikanger, Bjarte	Gular	34.41
11	Odffjell, Aage	IL Grotal	34.44
12	Jacobsen, Kjell	Norna Salhus IL	34.50
13	Jacobsen, Kjell	Norna Salhus IL	34.52
14	Jacobsen, Kjell	Norna Salhus IL	34.53
15	Slethaug, Sverre M		34.59
16	Johansen, Tom R.	Braathens SAFE	35.02
17	Kveinen, Erlend	Statoll b.I.I. Bergen	35.03
18	Aarnes, Øivin	Vital b.I.I.	35.06
19	Kveinen, Erlend	Statoll b.I.I. Bergen	35.06
20	Simmenes, Harald		35.06
21	Jacobsen, Kjell	Norna Salhus IL	35.07
22	Raa, Kjell	BFG Fana	35.19
23	Simmenes, Harald		35.21
24	Slethaug, Sverre M		35.23
25	Urne, John Steinar	Fenring	35.26
26	Aarnes, Øivin	Vital b.I.I.	35.28
27	Jacobsen, Kjell	Norna Salhus IL	35.34
28	Straume, Dag	Kredittkassen b.i.l.	35.37
29	Marco, Haverl	Hydro Bergen BIL	35.38
30	Jacobsen, Kjell	Norna Salhus IL	35.44
31	Jacobsen, Kjell	Norna Salhus IL	35.50
32	Straume, Dag	Kredittkassen b.i.l.	35.51
33	Grønås, Svein Kåre	BKK b.I.I.	36.01
34	Straume, Dag	Kredittkassen b.i.l.	36.01
35	Rinvold, Reinert A.		36.06
36	Erichsen, Torstein	Statoll b.I.I. Bergen	36.10
37	Aarnes, Øivin	Vital b.I.I.	36.12
38	Sulesund, Pål	Varøgg	36.15
39	Rinvold, Reinert A.		36.16
40	Straume, Dag	Kredittkassen b.i.l.	36.17
41	Slethaug, Sverre M		36.22
42	Grønås, Svein Kåre	BKK b.I.I.	36.37
43	Marco, Haverl	Hydro Bergen BIL	36.37
44	Marco, Haverl	Hydro Bergen BIL	36.38
45	Aarnes, Øivin	Vital b.I.I.	36.39
46	Haugland, Dag	Varøgg	36.40
47	Marco, Haverl	Hydro Bergen BIL	36.40
48	Erichsen, Torstein	Statoll b.I.I. Bergen	36.41
49	Erichsen, Torstein	Statoll b.I.I. Bergen	36.45
50	Sægrov, Leif	Vestnes Varfjell	36.51

BESTE TIDER 10KM KVINNER

1	Eikemo, Hege	Haukeland S.	40.18
2	Eikemo, Hege	Haukeland S.	40.24
3	Eikemo, Hege	Haukeland S.	40.38
4	Indredavik, Grethe	BFG Fana	40.49
5	Indredavik, Grethe	BFG Fana	41.43
6	Grieg, Camilla	Griegteam B.I.L.	41.56
7	Elo, Hugo Ueno		41.59
8	Grieg, Camilla	Griegteam B.I.L.	42.32
9	Bruun, Marianne	Dvask	42.48
10	Tandberg, Anne	BFG Fana	42.51
11	Bruun, Marianne	Dvask	42.53
12	Losnegaard, Liv	BFG Fana	43.53
13	Bruun, Marianne	Dvask	44.41
14	Ringheim, Oddny	CSC B.I.L.	46.56
15	Liland, Hanne	Tidende b.i.l.	47.10
16	Oestreich, Bente	Tidende b.i.l.	47.33
17	Ringheim, Oddny	CSC B.I.L.	48.46
18	Larsen, Anette		49.03
19	Larsen, Anette		49.29
20	Ringheim, Oddny	CSC B.I.L.	49.58
21	Larsen, Anette		50.34
22	de Zeeuw, Aiga	Noteby b.i.l.	51.06
23	Larsen, Anette		51.25
24	Larsen, Anette		52.01
25	de Zeeuw, Aiga	Noteby b.i.l.	52.19
26	Kyrkjebø, Annbjørg Fadnes	Ankeret b.i.l.	52.44
27	Sviggum, Trude	Ankeret b.i.l.	52.49
28	Hermansen, Randi		54.25
29	Sviggum, Trude	Ankeret b.i.l.	54.32
30	Hermansen, Randi		54.38
31	Hermansen, Randi		54.49
32	Hermansen, Randi		56.09
33	Hermansen, Randi		59.21

Løypene er hjulmålt, og det skal dermed være nøyaktige distanser. Før Sommerkarusellen blir det ny oppmåling - med bedre skilting av km merker!

tss

Total Storage Solutions AS

BJARGLØPET 2002

Tirsdag 11. juni kl. 19.00

START OG INNKOMST :	Tømmerplassen ved Stavollen idrettshall
GARDEROBE:	Stavollen idrettshall
LØPELENGDER:	4,3 og 7,8 km
LØPEBESKRIVELSE:	Løypene er lagt på fine skogsveger med grusdekke i småkupert terreng i Hordnesskogen.
PREMIERING :	Premier til de tre beste i hver løype
PÅMELDING:	I sekretariatet i Stavollen idrettshall fra kl. 17:30
STARTKONTINGENT:	Barn u/16 år kr 40,- Voksne kr 70,- Familier kr 150,-



NB!!! NB!!! NB!!! NB!!! NB !!!

Alle som er med i BFG Fana's Vinter-/Sommerkarusell kan bruke de samme startnummer som i karusell-løpene.

ARNALØPET

ESPELAND IDRETTSPLASS
Mandag 6. mai kl. 19:00



START: 3,4 km, kl. 19:00

START: 8,8 km, kl. 19:30

Påmelding løpsdagen fra kl. 17:00.

Startkontingent:

- barn inntil 14år kr. 50,-
- voksne kr. 90,-
- familier kr. 200,- (maks. 5 personer)

Turer til England og Danmark, pluss mange andre flotte gavepremier trekkes på startnummer. Deltakermedaljer for 1, 3, 5, 7, 10, 15 og 20. gang.

Mer info finner du på: www.il-fri.no
Idrettslaget FRI i samarbeid med SPAREBANK 1

SpareBank 1
Vest

Sommerkarusellen 2002
se annonse neste side

Sommerkarusellen 2002

LØPSKARUSELLEN HYDRO

- Sommerkarusellen arrangeres hver 2. mandag gjennom sommeren.
- Start klokken 1900 – v/ Fana stadion.
- Forhåndspåmelding alle løp kr 265,- **innen 5. juni**
- Enkeltløp kr 80,- (Utøvere under 15 år, kr 150,- / 50,-)

- Merk av følgende datoer **17. juni - 1. juli - 15. juli - 29. juli - 12. august**
- Still opp i alle løp og bli med på trekning av gavekort fra **Løplabbet**, samt premier fra **ADIDAS**

- Ved deltatt på minst 3 av sommerkarusellens 5 løp, får du også en Sommerkarusell- medalje
- Meld deg på innen **5. juni** og får en flott T-skjorte på kjøpet !

- Still opp i siste løp og bli med på trekningen av en **POLAR** pulsklokke til en verdi av kr 2000,-
- Påmelding samlet gjennom bedrift, eller ved bruk av egen giro. Påmeldings-skjema sendes registrerte karuselløpere. Innbydelse blir også lagt ut ved løplabbet (Fortunen 5) i Bergen.
- Gavepremier for **10.000 kroner** deles ut gjennom sommeren !

BFG Fana ønsker alle mosjonister velkommen til Sommerkarusellen





LØPSRELATERTE SKADER – en kort beskrivelse og behandling av noen de mest vanlige løpeskadene.

Svært mange løpere vil desverre oppleve å bli skadet i en eller annen form i løpet av sin løpskarriere. Felles utløsende faktor for mange av disse skadene er for rask økning av treningsmengde eller intensitet. Regelmessig løping på asfalt gjør også at belastningen på bena blir stor og ensidig. Disponerende faktorer som feil i fotstillingen kan også spille en viktig rolle. Mange skader og lange treningsavbrekk kunne vært unngått om en lyttet til kroppen og tok noen treningsfrie dager når man kjenner at det er en skade på gang. Det er viktig å løpere som får belastningsplager i forbindelse med treningen stanser opp og sjekker mulige skadedisponerende faktorer samt evt. får undersøkt om de har feil i fotstillingen, (for eksempel ved filming under løp på tredemølle) Ved å finne årsaken kan skadetiden ofte reduseres og en kan lettere unngå liknende plager senere.

Noen grunnleggende regler for de fleste løpsskader i **akuttfasen** er umiddelbar reduksjon av treningsmengden og tilstrekkelig ro noen dager. Kjøl også gjerne ned skaden flere ganger pr. dag. (10-15 min. hver gang).

Betennelsesdempende medikamenter kan være til god hjelp.

Er man tålmodig og lar skaden få ro og noen dager med mindre belastning vil den som regel, i denne fasen, gå over av seg selv. Man taper ingenting på tre-fire dager med roligere trening eller alternativ trening som for eksempel sykling, skigåing, løping i vann, trappemaskin el. l. Alternativ trening kan man ofte begynne med ganske tidlig, noe som kan være viktig både for kropp og sjel. Den alternative treningen er viktig for vedlikehold av både kondisjon og styrke, spesielt hvis skaden ser ut til å bli langvarig.

1. Akillesenebetennelse. Smerter i akillesenen er en av de vanligste løpsskadene selv om hyppigheten har minket etter at man fikk gode støtdempende joggesko. Vanlig årsaksfaktorer er treningsfeil, hardt underlag, dårlig skotøy, feilstillinger i foten som gir et belastende løpssteg (vanligvis en økt innoverdreining av forfoten som medfører at hælbenet, og derved akillesenen nedre del vinkles utover under belastning slik at senens indre del utsettes for ekstra belastning).

Plagene er ømhet og stivhet i senens nedre del først etter treningen, deretter morgenen etter og til sist også under trening.

Sentrale forebyggende tiltak er fornuftig treningsbelastning og økning av denne i forhold til hver enkelt utøver, regelmessige tøyingsøvelser for leggmuskulaturen og styrkeøvelser (f.eks ståhev). Gode sko og evt. såler som er tilpasset den enkelte, er viktig.

Akutt: Ved akutte tilstander finner man ømhet og hevelse i hele senens nedre del og man kan kjenne knitring som kram snø når en beveger i ankelen. Dette er en akutt irritasjonstilstand som krever øyeblikkelig opphør av trening for å unngå å gi langvarige plager.

Man kan ise senen ned flere ganger for dagen for å dempe irritasjon og hevelse. I akuttfasen (2-5 dager) bør man være mest mulig i ro og holde seg borte fra styrke- og tøyingsøvelser. Skal man unngå tilbakefall må man trene alternativt til alle symptomer har gitt seg. Bruk støtdempende innlegg som samtidig løfter opp hælen slik at draget i senen minker, og bruk gjerne også en varmebandasje (for eksempel Vulkan). Bruk is etter hver trening (10-15 min) så lenge du har symptomer. Er du stiv rundt senen når du våkner eller har sittet lenge i ro kan du gjøre en del ankelbevegelser før du står opp eller begynner å gå. En god regel er at dersom symptomene blir verre dagen etter har belastningen på akillesenen vært for stor. Betennelsesdempende tabletter og betennelsesdempende gel (for eksempel Orudis) kan også være til god hjelp.

All tilbakegang til løping må skje svært gradvis og forsiktig. Før du legger ut på den første turen bør du kunne tåle en del lette ståhev øvelser. På de første "kritiske" turene kan taping være en god beskyttelse av senen.

Langvarige plager: Er du flink og tålmodig i akuttfasen slipper du forhåpentligvis videre plager, men dessverre har det lett for at denne plagen kan bli langvarig. Det er viktig at du finner årsaken til problemet. Mistenker du feil i fotsettet må du få dette vurdert av fagfolk, slik at du kan få en korreksjon av dette med innlegg eller spesielle såler. Støtdempende hælinnlegg og varmebandasje på leggen brukes nå også, som i akutt fase. Massasje/oppløsning av leggmuskulaturen kan være bra og er noe en enkelt kan gjøre selv. Mange kan ha god hjelp av akupunktur, eller behandling hos fysioterapeut når plagene ikke gir seg av seg selv. Lett tøyning av akillesenen og gradvis økende styrkeøvelser for leggen (ståhev, småhopp på stedet o.l.) er viktig hvis en har vært borte fra løping over noe tid.

"Snerter" i frasparket kan ellers lett bli en for stor belastning for en "utrent"

sene/muskel og plagene kan fort komme tilbake.

Har du tendenser til akillesproblemer er en lur investering å kjøpe et par hælinnlegg (f.eks Tulis) Med en gang du føler den minste sårhet i akillesenen eller leggmuskulaturen bruker du hæløfterne også i de skoene du bruker utenom trening. Det kan være nok til å forebygge en mer alvorlig skade.

2. Smerter under eller rundt kneskjellet.

Patellofemorale smerter er den vanligste lidelsen vi finner hos løpere. Dette er oftest en overbelastning av bløtdelene rundt kneskjellet eller i brusken under kneskjellet. Det er ofte en langvarig skade. Plagene merkes vanligvis først under og etter løpetrening, men blir etter hvert mer tydelige og kjennes da ved gange oppover eller nedover trapper, når man skal reise seg opp fra huksittende og når man har sittet lenge med kneet bøyd. Man kan få økt væske i kneleddet ved større belastninger.

Årsaken sitter vanligvis i brusken på undersiden av kneskjellet. Kneskjellet er et lite ben som ligger inne i senen for den store strekkemuskelen på forsiden av låret og løfter senen litt ut fra selve lårbenet og gjør derved muskelen sterkere. Når vi bøyer og strekker i kneet gir kneskjellet oppover eller nedover mot brusken på lårbenet. Det blir da et trykk mellom brusken på lårbenets forside og kneskjellets underside. Hos noen oppstår det ujevnheter i kneskjellbrusken, og trykket vil da øke på dette stedet og kan gi smerter som løperne lokaliserer rundt kneskjellet.

Man kan ofte finne en eller annen feilstilling i benet som medfører at kneet faller innenfor tyngdelinjen ved knebøy. Dermed blir det skjevbelastning i kneet under løpingen som kan medføre bruskskader.

For å prøve å begrense skadetiden er det svært viktig å ta hensyn til plagene med en gang en kjenner noe. D.v.s. redusere treningsmengden, unngå asfaltløping, korrigerer fotfeil (evt. med spesialbygde innleggsåler). Mange har også glede av varmebandasje på kneet. Denne bør ha hull for kneskjellet slik at trykk der unngås. Taping av kneet kan være til god hjelp for noen. Styrketrening av lår-muskulaturen er viktig. Forskjellige former for fysioterapi kan også være aktuelt.

3. Langdistanseskne. På yttersiden av kneet ligger det et seneblad som kommer fra ytre del av hoften og strekker seg nedover lårets ytterside til yttersiden av leggen. Dette senebladet har forbindelse



med lårmuskulaturen og strammes under løp, spesielt når foten settes i bakken. Når man bøyer i kneet, blir dette senebladet frem og tilbake over ytre del av kneleddsknoken. Ved store belastninger, særlig i nedoverbakke, kan denne glidningen skape en irritasjonstilstand på yttersiden kneet. Dette kjennes som en klemmende smerte på yttersiden av kneet som øker ved løp i nedoverbakke og som snart gjør løping umulig. Den utløsende årsaken er vanligvis for stor belastning dvs. at man har økt treningsmengden for raskt i tiden like før plagene oppstod.

Man har også sett en sammenheng mellom noe svake ytre hoftemusklér (glut. med.) som fører hoften utover. Svakheter her kan forårsake at hoften og kneet faller noe innover, noe som igjen skaper økt belastning på senen.

Fotfeil som medfører at kneet faller innenfor tyngdelinjen ved løp, kan disponere for plagene

av samme årsak som over.

Når det gjelder behandling er det de samme tiltak som er nevnt tidligere i tillegg er korreksjon av evt. fotfeil viktig, varmebandasje på kneet samt bruk av sko med maksimal støtdemping.

Fysioterapi eller akupunktur kan forkorte skadetiden noe. Operasjon der man spalter senen over det stedet der friksjonen skjer, er mulig om man ikke får bukt med problemet.

De tre øvelsene vist under (to for styrke og en for tøyning a senen) kan være bra for å forebygge langdistansekné.

3 øvelser – bilder

4. Benhinnebetennelse. Smerte langs insiden av skinne-benet (tibia) p.g.a. løping. Plagene kommer gradvis og ledsages av ømhet ved trykk på skinnebenet, vanligvis ca. 10-15cm. ovenfor indre ankelknoke. Man kan også finne hevelse og små harde knuter i det aktuelle området, spesielt der tilstanden har vart en stund. Smerte når foten bøyes nedover.

Plagene skyldes irritasjon av benhinnen der senehylsteret er festet til en bestemt muskel.

Ved løpetrening utsettes denne muskelen for kraftig drag, og ved for store belastninger kan det da oppstå en irritasjonstilstand i benhinnen langs skinnebenet. For rask økning av treningsmengde/ treningsbelastning, mer intensiv trening og trening på hardt underlag er vanlige årsaker til lidelsen. Når en starter med mer intensiv trening evt. med piggsko eller andre lette sko, bør en passe seg.

Løpere der indre fotbue synker ned under belastning, eller som har overpronering (tendens til for kraftig innoverdreining av forfoten under løping), utsetter denne

muskelen for økt belastning og er derfor ekstra disponert for lidelsen.

Korrekt skovalg og eventuelt innleggsåler blir sentralt i behandling og forebygging av benhinnebetennelse.

Andre aktuelle tiltak er nedkjøling etter trening, varmebandasje rundt leggen, betennelsesdempende gel (for eksempel Orudis) og evt. også betennelsesdempende tabletter.

Styrke- og tøyingsøvelser er også svært aktuelle i behandling og forebygging av denne lidelsen. Treningsmengden må reduseres og asfalttrening bør unngås. Løpere bør bruke sko med god støtte for indre fotbue og som har god støtdemping.

Som med de fleste andre idrettskader kan man ha god nytte av fysioterapi eller akupunktur hvis plagene ikke gir seg. Operasjon er mulig hvis annet ikke hjelper.

5. Plantarfasciitt. (Smerter under hælen ved feste for fotsenen)

Under foten har vi en tykk sene som strekker seg fra hælbenet fremover til like foran tåballen. Denne hinnen er med og holder fotbuen oppe. Når vi løper lander vi på hælen. Når vi tar fraspark skjer dette med tærne bøyet oppover. Senehinnen (plantarfascien) blir da spent og stram. Det er sannsynligvis kombinasjonen av støt mot utspringet på hælen ved fotisetet og drag i utspringet ved fraspark som disponerer for plagene. Disse kommer som smerter når foten lander mot underlaget. Den verste smerten er ofte ved de første skrittene når en løper eller når en står opp av sengen om morgenen. For stor belastning er sannsynligvis årsaken til plagene.

Behandlingen er å bruke sko med god støtdemping og med en hælkappe som gir god sidestøtte. Man kan også bruke støtdempende hælinnlegg med utstaning for det ømme stedet.

Is er aktuelt her som i andre skader. Masser gjerne undersiden av foten med is i 10.min. flere ganger for dagen. Bruk is etter alle løpeturer, eller når du har smerte.

Reduksjon av treningsmengde, særlig asfaltløping, er også viktig. Betennelsesdempende medikamenter kan bli nødvendig. Fysioterapi kan hjelpe mange. Enkelte ganger kan operasjon bli nødvendig der man fjerner arvev fra senehinnens utspring på hælbenet.

For å forebygge tilbakefall bør en gjøre øvelser for å styrke fot og legg. For eksempel gå barbert på tå og hæler 10 min. pr. dag og trene akilles/legg ved bl.a. tåhev i trapp.

anne marie heienberg - fysioterapeut MNFF

Hvordan står det til med armer og bein, - interne "pumpestasjoner", og transportveier for energi og andre behov ?

Har du problemer, kan du oppsøke våre annonsører.

Kanskje er det hjelp å få, både for unge og gamle løpesjeler !

Wergeland Fysioterapi "Spesialisten på løpsskader"

Fageråsveien 2, 5067 MINDE

TLF 55 28 24 20

- Idrettsskadebehandling
- Innleggsåler
- Akupunktur
- Ortopedisk idrettskadeklinik med lege/fysioterapeut

Fysioterapeutene;

Kari Dalland, Marit Flotve, Holger S Jensen, Grethe Neteland, Nina Skiftestad, Ann Hermansen, Gro Togstad, Per Indredavik

Nordås Fysioterapi
Kilden senter, Søråshøgda 9
5235 Rådal

Tlf. 55139960

Fysioterapeutene MNFF:

Helge Heienberg
Anne Marie Heienberg
Christine Løvenholdt

Spesialistgruppen

I hjerte og fordøyelsessykdommer
Østre Nesttunvei 2 5221 NESTTUN
Tlf 55 10 89 00

Christer Bang & Arne Hallaråker



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 inntående.

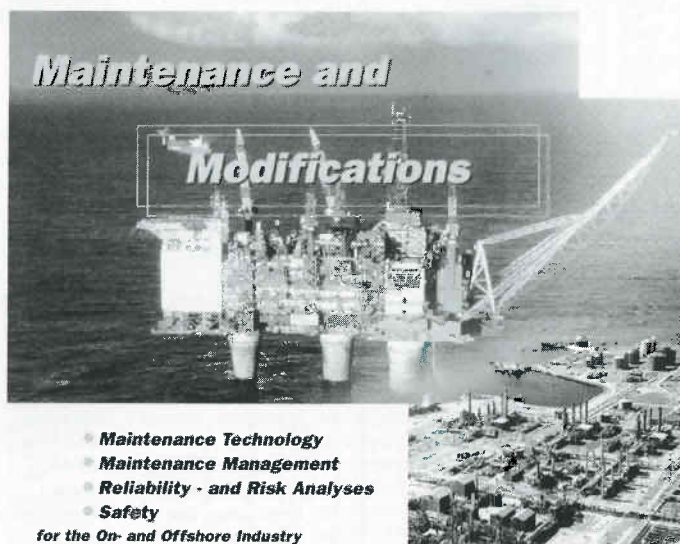
*Gjelder ikke uttak i utenlandske minbanker

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 - TØRGET - ARKEN



Maintenance and Modifications

- Maintenance Technology
- Maintenance Management
- Reliability - and Risk Analyses
- Safety

for the On- and Offshore Industry

Aker Offshore Partner AS

Region Bergen
Sandsli marka 55
Box. 10, N-5861 Bergen
Norway

Phone.: +47 55 22 27 00/55 22 30 00
Fax: +47 55 22 27 01/55 22 30 10

AKER KVÆRNER
www.akerkvaerner.com

KARUSELL STATUETTEN

Foruten vanlige premier, er det i tillegg også spesialpremier for de som har deltatt i 3 Vinterkaruseller (3 ganger med minst 5 løp i hver av karusellene). For Sommerkarusellen gjelder gjennomført minst 3 løp i 4 karuseller.

En egen statuett med en løper og inngraving på sokkel. Denne kan kjøpes for de som er kvalifisert, prisen er satt til kr 200,-

-skiltleverandøren fra Fana:

PROTECTOR

SKILT AS

Skiltssystemer • Bildekor • Graving
Elektroniske skilt • Messedisplay

www.protector-skilt.no

**ADELSKALENDEREN**

Her finner vi mosjonistene som nærmest aldri
 unnlater å stille til start! Her er det Liv Astrid
 Losnegård fra BFG Fana som er på topp !

128	Losnegaard, Liv Astrid	BFG Fana
127	Hansen, Einar	Selmer b.i.l
126	Wie, Randi	BFG Fana
125	Engen, Knut O.	Stahl Heiser b.i.l.
123	Sleire, Dagfinn	Aanderaa Instruments b. i.l.
122	Gunnarskog, Kåre	NERA b.i.l.
119	Trosvik, Egil	Statoil b.i.l. Bergen
119	Knudsen, Terje	Vital b.i.l.
115	Raftevoll, Atle B.	Haukeland Sykehus b.i.l.
112	Syversen, Sigurd	
110	Sivertsen, Per R.	BKK b.i.l.
109	Tveita, Oddvar	Olsvik Skole
109	Falch, Kristian Hj.	
108	Amundsen, Tor F.	
107	Erdal, Bjørn	
106	Løvenholm, Aksef	
106	Kvamsdal, Willy Kurt	Fjellkameratene
105	Teigen, Jon	DnB-klubben
105	Raa, Einar	
105	Engevik, Even	Stahl Heiser b.i.l.
103	Lillefosse, Arthur	Braathens SAFE b.i.l.
101	Hodneland, Jan	
101	Christensen, Ada	
100	Dahle, Audun	Helikopterservice b.i.l.
99	Wilhelmsen, Johnny	
99	Sandvik, Arvid	Olsvik Skole
99	Myking, Svein	Os Turn
99	Midtbø, Liv	Statoil b.i.l. Bergen
98	Wergeland, Alfred	NERA b.i.l.
98	Torvanger, Oddvin	
98	Sælensminde, Kjell	Prior b.i.l.
98	Hansen, Hans	Aanderaa Instruments b. i.l.
98	Brakstad, Norvald	FRAMO b.i.l.
98	Bjervamoen, Arvid	Aanderaa Instruments b. i.l.
97	Karlsen, Egil	Vest Trafikk b.i.l.
96	Slethaug, Johs.	Jebsens b.i.l.
96	Skavhellen, Alf	
96	Gjelsvik, Torodd	Storebrand b.i.l.
95	Lund, Hans Jacob	
95	Korneliusson, Arne	DnB-klubben
95	Eidsheim, Arne	Sælen Auto
94	Tvedt, Arne	Heis System
94	Flesland, Jon	BKK b.i.l.
94	Bru, Tor	Bergens Roklubb
94	Bjørgen, Olav	
93	Wie, Svein	
93	Søreide, Rune	BKK b.i.l.
92	Trætteberg, Sverre	
92	Mundal, Otto	NERA b.i.l.
91	Søyland, Trond	
91	Raa, Svein	
91	Andersen, Rolf	
90	Haugland, Bjørn O.	
89	Søvik, Roald	ABB Spelhaugen b.i.l.
89	Larsen, Victor	Stahl Heiser b.i.l.
89	Firing, Gunnulf	Sælen Auto
89	Barth, Tom	
88	Kårbo, Jan	DnB-klubben
87	Åsheim, Kjell	
87	Rekve, Åsta	Statoil b.i.l. Bergen
86	Åsnes, Oddvar	Skattevesenet b.i.l.
86	Rørnes, Bengt	
86	Krokeide, Jan	JOBIL
86	Haaland, Arne	
86	Follesø, Kjell	
85	Hansen, Svein Olaf	Sælen Auto
85	Fyllingen, Jørn Magne	Delfi Data
85	Forberg, Bjørn	Ankeret b.i.l.
85	Bjørnen, Alf	
83	Olsen, Knut	
83	Flatebø, Åsmund	Vesta b.i.l.
82	Stein, Harald	Odjell BIL
82	Sjåholm, Kåre	Selmer b.i.l.
82	Hellen, Ove	
82	Hamre, Willy	
82	Færevaag, Ove	
81	Myking, Ståle	
81	Blytt, Per Michal	Svinth b.i.l.
80	Austrheim, Svein	Siemenslaget
78	Myre, Leif	
78	Johannessen, Kjell	Haukeland Sykehus b. i.l.
78	Fyllingen, Kjell (VT)	Vest Trafikk b.i.l.
77	Trætteberg, Signe	
77	Haugland, Jan (5212)	Sælen Auto
76	Takvam, Arild	Teiglandsport
76	Nilsen, Einar	
76	Hjartåker, Roald	
75	Straume, Morten	Gular
74	Sommer, Bjørn	Vest Trafikk b.i.l.
74	Klanderud, Rolf	Svinth b.i.l.
74	Johannesen, Knut	
74	Hauso, Morten	
74	Hansen, Arne	JOBIL
73	Voll, Arne	DnB-klubben
73	Sekkingstad, Malvin	
73	Davanger, Morten	I.L. Løvham
72	Lerøy, May	
72	Lepsøe, Geir	Aanderaa Instruments b.i.l.
72	Axelsen, Cato	
72	Austrheim, Sigmund	
72	Abbedissen, Harald K.	Bergens Lysverker b.i.l.
71	Olsen, Dagny	Vest Trafikk b.i.l.
71	Ness, Magnus	UBIL
71	Kvistad, Per	Siemenslaget
71	Flatholm, Terje	Kreditkassen b.i.l.
70	Østerfeldt, Jarle	ABB Spelhaugen b.i.l.
70	Skavhellen, Ansgar	
70	Rolstad, Jan	
70	Møllerup, Anne Marie	
70	Iversen, Stein Bergflødt	
70	Høllre, Ståle	
70	Haug, Helge	
70	Dahl, Haldis Marit	Viking
69	Fiskerstrand, Terje	Bergens Roklubb
69	Eriksen, Atle	Olsvik Skole
68	Sætrevik, Bjarne	BDC b.i.l.
68	Nilsen, Linda	Nor-Cargo
68	Lyssand, Rune	Helikopterservice b.i.l.
68	Haaland, Thor	
67	Mæland, Alf	Vesta b.i.l.
67	Michelsen, Arne	
67	Andersen, Dan	
66	Tufte, Chris	Securitas b.i.l.
66	Rasmussen, Petter	BFG-Fana
66	Mellingen, Svein-Atle	DnB-klubben
66	Iversen, Steinar	
66	Eldholm, Arild	
66	Austgulen, Einar	NERA b.i.l.
66	Anderssen, Knut	
65	Rød, Terje	BDC b.i.l.
65	Rasmussen, Dag	BFG-Fana
65	Iversen, Magne Kristian	Statoil b.i.l. Bergen
65	Bersaas, formod Borge	
64	Tennebekk, Ludvig	BKK b.i.l.
64	Sage, Jan Sverre	IBM-klubben b.i.l.
64	Oldervoll, Per	Skattevesenet b.i.l.
64	Hansen, Bjørn K.	
64	Broll, Christian	Vital b.i.l.
63	Watne, Per	
63	Jensvoll, Harry	Ankeret b.i.l.
63	Holmedal, Bodil	Vest Trafikk b.i.l.
63	Haaskjold, Stein	
63	Andersen, Kjell	
62	Solsvik, Sonja	Vest Trafikk b.i.l.
62	Skaar, Per	Gneist
62	Ottesen, Gudmund	
62	Monstad, Terje	Fisken b.i.l.
62	Lillemoen, Jan	
62	Håkonsen, Helge	Vesta b.i.l.
62	Djønne, Knut	NERA b.i.l.
61	Hansen, Gunnlaug	
61	Arnevig, Stein	PMSC B.I.L.L.
60	Vaardal, Kjell	Fisken b.i.l.
60	Skage, Rune	
60	Risa, Sigrid	Star Sport
60	Nielsen, Jan Henrik	Vest Trafikk b.i.l.
60	Kjosnes, Steinar	
60	Haarstad, Egil	FRAMO b.i.l.
59	Storedale, Ingrid	Døves IL
59	Rognø, Jarle	
59	Lerøy, Hallvard	
58	Røstum, Gisle	Bergens Roklubb
58	Låstad, Stein Magne	
58	Kolbeinsen, Atle	DnB-klubben
57	Vik, Sigurd Kristian	
57	Singeistad, Bjørn	
57	Olsen, Egil	Bergens Elektroservice
57	Nielsen, Tom	Siemenslaget
57	Klanderud, Tore	
57	Hansen, Kjell Kandal	Akerobaten
57	Glistrup, Øystein	CCB b.i.l.
56	Teigland, Ronny	Vest Trafikk b.i.l.
56	Soldal, Nils	
56	Rognebakke, Arne	Statoil b.i.l. Bergen
56	Reinholdtsen, Turid	Olsvik Skole
56	Pisani, Oddvar	Vesta b.i.l.
56	Njåstad, Olav	
56	Liland, Hanne	Tidende b.i.l.
56	Korneliusson, Kenneth	DnB-klubben
56	Foss, Marit	Olsvik Skole
56	Andersen, Per-Ludvig	NERA b.i.l.
56	Alfheim, Per Gunnar	Varegg
55	Olsen, Jorunn Eide	Bergens Elektroservice
55	Eileng, Tom	Vesta b.i.l.
54	Jarnæs, Asbjørn	Ankeret b.i.l.
54	Guttormsen, Eirik	Statoil b.i.l. Bergen
54	Eriksen, Svein H.	Storebrand b.i.l.
53	Sandal, Øyvind	Vesta b.i.l.
53	Norgård, William	GT-BIL
53	Nordby, Atle	Deloitte & Touche b.i.l.
53	Kristiansen, Geir-Atle	Statoil b.i.l. Bergen
53	Ellingsen, Frode	Ankeret b.i.l.
52	Trætteberg, Gudmund	BKK b.i.l.
52	Teige, Jorunn	Helikopterservice b.i.l.
52	Nepstad, Olai	Posten b.i.l.
52	Flatebø, Britt Marion	Vesta b.i.l.
52	Buvik, Sveinung	Vesta b.i.l.



SPREKESTE KLUBB

Klubb/Bedrift med flest starter. Ankeret BIL troner på toppen med ikke mindre enn 117 starter fordelt på 23 løpere.

Ankeret b.i.l.	23	117	5.087	Braathens SAFE b.i.l.	2	10	5.000
BKK b.i.l.	20	107	5.350	Telesport	3	9	3.000
Vesta b.i.l.	28	106	3.786	Star Sport	3	9	3.000
Olsvik Skole	16	105	6.562	Roxar Flow Measure-	3	9	3.000
HSD Buss b.i.l.	17	97	5.706	ment A			
Statoil b.i.l. Bergen	21	93	4.429	Rolls-Royce Bergen BIL	2	9	4.500
Fana Kajakkklubb	16	87	5.438	Noteby b.i.l.	2	9	4.500
NERA b.i.l.	19	85	4.474	IL Bjarg	3	9	3.000
CSC B.I.L.	19	82	4.316	Grønstad & Tveito	3	9	3.000
DnB-klubben	15	72	4.800	Viking	3	8	2.667
BFG Fana	21	67	3.190	Skage Transport	1	8	8.000
Hydro Bergen BIL	20	64	3.200	Rieber & Søn BIL	2	8	4.000
Pricewaterhouse	15	57	3.800	Prior b.i.l.	1	8	8.000
Aanderaa Instruments	12	56	4.667	IL Varegg	4	8	2.000
Odfjell Drilling BIL	13	54	4.154	IL Fenring	3	8	2.667
Kværner Oil & Gas	13	53	4.077	Flesland Kontrolltårn bi	2	8	4.000
Høgskolen i Bergen BIL	10	51	5.100	Fjellkameratene	1	8	8.000
Vital b.i.l.	13	45	3.462	Felleskjøpet Vaksdal	1	8	8.000
Søvik B.I.L.	7	43	6.143	Bg. veteran & kondis klu	1	8	8.000
Haukeland Sykehus b.i.l.	10	42	4.200	WILSON BIL	1	7	7.000
Jæger b.i.l.	6	41	6.833	Ulfnesøy b.i.l.	1	7	7.000
Stahl Heiser b.i.l.	5	40	8.000	UBIL	1	7	7.000
Tidende b.i.l.	7	38	5.429	Smørås IL	1	7	7.000
Sælen Auto	6	37	6.167	Skattevesenet b.i.l.	3	7	2.333
Fana IL	11	33	3.000	Os Turn	1	7	7.000
Helikopterservice b.i.l.	7	32	4.571	Hordane BIL	1	7	7.000
FRAMO b.i.l.	8	31	3.875	Ecsoft BIL	1	7	7.000
Laksevåg bydelsadm.	5	30	6.000	Bønes	2	7	3.500
Gneist	12	28	2.333	Trygdelaget	1	6	6.000
Fisken b.i.l.	8	28	3.500	Statens vegvesen, H	1	6	6.000
Process Control	6	27	4.500	SUSOFT BIL	1	6	6.000
Interconsult Group	6	27	4.500	STABIL	1	6	6.000
EDB Business Partner	5	27	5.400	Polar Ship B.I.L.	1	6	6.000
Fana	6	26	4.333	Nymark	1	6	6.000
Teiglandspor	6	25	4.167	Myrvatnets atletklubb	1	6	6.000
Loddefjord IL	11	25	2.273	Lyngbø	1	6	6.000
Hordaveg B.I.L.	5	25	5.000	Landsfengselet b.i.l.	1	6	6.000
Kreditkassen b.i.l.	5	24	4.800	HSI	1	6	6.000
Abb Installasjon B.I.L.	5	23	4.600	Den norske løpsorg.	1	6	6.000
Siemenslaget	5	21	4.200	B.I.L. Corus	1	6	6.000
Posten b.i.l.	5	21	4.200	Aetat B.I.L.	1	6	6.000
Akerobaten	5	21	4.200	Universitetet i Bergen b	1	5	5.000
Griegteam B.I.L.	5	20	4.000	Sparebanken Vest	1	5	5.000
Delfi Data	5	20	4.000	Securitas b.i.l.	2	5	2.500
BDC b.i.l.	4	20	5.000	Revisjonskontorene AS	3	5	1.667
Varegg	6	19	3.167	Laksevåg	2	5	2.500
Svinth b.i.l.	5	19	3.800	IL Norma Salhus	2	5	2.500
IL Gular	7	19	2.714	I.L. Løvham	1	5	5.000
IL Gneist	7	19	2.714	Høgskolen i Bergen BIL	1	5	5.000
Bergens Roklubb	3	18	6.000	Heis System	1	5	5.000
TTS-Mongstad AS	4	17	4.250	Fana Kajakkubb	1	5	5.000
ABB OS	3	17	5.667	DnB Finans b.i.l.	1	5	5.000
Selmer b.i.l.	3	16	5.333	Bergen Lysverker b.i.l.	1	5	5.000
If B.I.L.	4	16	4.000	Bergen Fengsel b.i.l.	1	5	5.000
Gular	5	16	3.200	Bergen Brannvesen IL	1	5	5.000
Sjøgrikksskolen	8	15	1.875	Austevoll F.I.K	1	5	5.000
Odfjell ASA	3	15	5.000	Vestnorsk Enøk	1	4	4.000
INTERPRO BIL	3	14	4.667	Schindler S. H.	1	4	4.000
CMR b.i.l.	2	14	7.000	Nor-Cargo	2	4	2.000
Deloitte & Touche b.i.l.	5	13	2.600	Kaizer BIL	1	4	4.000
Taxi Sport Bergen	3	12	4.000	Integrtris AS	1	4	4.000
Rørkameratene B.I.L.	2	12	6.000	Heming/Njård o-lag	1	4	4.000
Rådhuset b.i.l.	3	12	4.000	Fyllingen IL	1	4	4.000
Fana I.L.	4	12	3.000	Evangeliesenteret	1	4	4.000
ASK Fridrett	5	12	2.400	Bulikk Support	1	4	4.000
Novenco A/S	2	11	5.500	Bergen Elektroservice bi	2	4	2.000
Fenring	4	11	2.750	Basesport	1	4	4.000
Bergenslærerne BIL	3	11	3.667	ASK	2	4	2.000
ParPro b.i.l.	2	10	5.000	ANDERSEN	1	4	4.000
Norna-Salhus IL	3	10	3.333	Viking Bergen	1	3	3.000
				Vaksdal, i.l.	1	3	3.000

Ramsøy IL	1	3	3.000	Vaksdal	1	1	1.000
Hansa	1	3	3.000	UMOE BIL	1	1	1.000
Gneist IL	1	3	3.000	Telenor	1	1	1.000
Fana Roklubb	1	3	3.000	Søvik B. I. L.	1	1	1.000
FKK	1	3	3.000	Skimt	1	1	1.000
Dvask	1	3	3.000	Rica BIL	1	1	1.000
BKK NET	1	3	3.000	Phanter Sprint	1	1	1.000
Vestnes Varfjell	1	2	2.000	Nykrøhnborg	1	1	1.000
Vestenfjeldske	1	2	2.000	Nordic VLISI BIL	1	1	1.000
Bykreditt				NHHI	1	1	1.000
Svein Søvik A/S	1	2	2.000	Minde Sjøkolade	1	1	1.000
Smørås	1	2	2.000	Kværner	1	1	1.000
Samnanger IL	1	2	2.000	Istjorden I.L.	1	1	1.000
Rådhusets BIL	1	2	2.000	IK Hind	1	1	1.000
Osterøy IL	1	2	2.000	Hjellestad Klinik	1	1	1.000
Lysekloster	1	2	2.000	HSD-Buss	1	1	1.000
Kristiansand OK	1	2	2.000	Fyllingen Fotball	1	1	1.000
Gjesdal I.L.	1	2	2.000	Frisk	1	1	1.000
GAIA b.i.l.	1	2	2.000	Fauske IL	1	1	1.000
Frøya	1	2	2.000	Fana O-gruppen	1	1	1.000
ECsoft b.i.l.	1	2	2.000	Fana Fotball	1	1	1.000
Cap Computas b.	1	2	2.000	DnM	1	1	1.000
i.l.				Dale of Norway	1	1	1.000
Bull AS	1	2	2.000	CCB b.i.l.	1	1	1.000
Bjørgvin	1	2	2.000				
Betanien BIL	1	2	2.000				

IVRIGSTE KLUBB

Klubb/Bedrift med flest løp pr deltaker. Her er det Stahl Heiser som imponerer stort ! Alle 5 løpere har deltatt på samtlige løp gjennom hele vinteren - og snittet skulle da bli 8.00 - Imponerende !

Stahl Heiser b.i.l.	5	40	8.000	Odfjell Drilling BIL	13	54	4.154
Jæger b.i.l.	6	41	6.833	Kværner Oil & Gas	13	53	4.077
Olsvik Skole	16	105	6.562	Delfi Data	5	20	4.000
Sælen Auto	6	37	6.167	Griegteam B.I.L.	5	20	4.000
Søvik B.I.L.	7	43	6.143	If B.I.L.	4	16	4.000
Laksevåg bydel-	5	30	6.000	FRAMO b.i.l.	8	31	3.875
sadm.				Pricewaterhouse-	15	57	3.800
HSD Buss b.i.l.	17	97	5.706	Coopers B			
Fana Kajakkklubb	16	87	5.438	Svinth b.i.l.	5	19	3.800
Tidende b.i.l.	7	38	5.429	Vesta b.i.l.	28	106	3.786
EDB Business	5	27	5.400	Fisken b.i.l.	8	28	3.500
BKK b.i.l.	20	107	5.350	Vital b.i.l.	13	45	3.462
Høgskolen i Bergen	10	51	5.100	Gular	5	16	3.200
BIL				Hydro Bergen BIL	20	64	3.200
Ankeret b.i.l.	23	117	5.087	BFG Fana	21	67	3.190
BDC b.i.l.	4	20	5.000	Varegg	6	19	3.167
Hordaveg B.I.L.	5	25	5.000	Fana I.L.	4	12	3.000
DnB-klubben	15	72	4.800	Fana IL	11	33	3.000
Kreditkassen b.i.l.	5	24	4.800	Fenring	4	11	2.750
Aanderaa Instru-	12	56	4.667	IL Gneist	7	19	2.714
ments b.i				IL Gular	7	19	2.714
Abb Installasjon B.I.	5	23	4.600	Deloitte & Touche b.	5	13	2.600
L.				i.l.			
Helikopterservice b.	7	32	4.571	ASK Fridrett	5	12	2.400
i.l.				Gneist	12	28	2.333
Interconsult Group	6	27	4.500	Loddefjord IL	11	25	2.273
Process Control	6	27	4.500	IL Varegg	4	8	2.000
NERA b.i.l.	19	85	4.474	Sjøgrikksskolen	8	15	1.875
Statoil b.i.l. Bergen	21	93	4.429				
Fana	6	26	4.333				
CSC B.I.L.	19	82	4.316				
TTS-Mongstad AS	4	17	4.250				
Akerobaten	5	21	4.200				
Haukeland Sykehus	10	42	4.200				
b.i.l.							
Posten b.i.l.	5	21	4.200				
Siemenslaget	5	21	4.200				
Teiglandspor	6	25	4.167				

B-post

Returadresse:
FIK BFG FANA
Postboks 99 Rådøl
5857 Bergen

Ormen Lange

Flytter grensene

Fra 1000 meters havdyp
til Europa



Operatør for
utbyggingsfasen
www.hydro.com

Hydro er nå i gang med å bygge ut Norges nest største gassfelt

Partnere:



 **STATOIL**



ExxonMobil

Petoro AS

Operatør for driftsfasen