



OBOS FORNEBULØPET

Onsdag 31. mai 2017



Start og målgang i Telenor arena

Løp i Fornebus unike park- og naturområde

Arrangører





LØP & KJØP!

OBOS er stolt tittelsponsor av OBOS Fornebuløpet 2017,
og vi ønsker alle deltagere lykke til med løpet!

OBOS Fornebulandet er den største boligbyggeren på Fornebu, og vi tilbyr flotte
boliger i ulike størrelser og prisklasser. Les mer på fornebulandet.no.

Bo godt på Fornebu!



Ordfører i vinden

Fornebuløpet – det er jo for oss alle

Vår ordfører er alltid engasjert og viser med all tydelighet at hun er fan av både friluftsliv og annen trening.

PAAL ALME tekst og foto

En sprudlende og engasjert ordfører, nesten bobler over når vi ber om en liten time på hennes kontor, for å snakke om Fornebuløpet. Dette løpet burde hete «Bærumsløpet» – er hennes første reaksjon, når vi forteller om størrelse og nedslagsfelt på arrangementet. For med så bred deltakelse og med det enorme apparat av frivillige (ca. 150) som Fornebuløpet kan vise til, burde man ha det under en ennå større paraply enn dagens, sier hun med et godt smil om munnen.

Vi konstaterer i fellesskap at kommunen stiller opp med et stort apparat til støtte for løpet; Natur og idrett, Beredskapsavdeling, Kommunal- og statlige veimyndigheter, Politi, Sikkerhet, Helse/Leger – så her er mange involverte. Og disse er med fra tidlig i planprosessen – men får ikke anledning til selv å delta. Kanskje vi skulle ha et eget funksjonær-løp, dagen derpå?

Engasjement som smitter

Ordførers engasjement er flott, bryter styreleder Stein Rohde-Hanssen inn. Han er øverste ansvarlig for «OBOS Fornebuløpet 2017» som er blitt

Bærum kommunes visjon

«Sammen skaper vi fremtiden»

- Raushet – Bærekraft – Mangfold tre av stikkordene i kommunens visjon.
- Fornebuløpet «lever ut» visjonen.

det offisielle navnet i 2017, etter at boligselskapet gikk inn som tittelsponsor i fjor.

Vi er svært glade for at ordfører ikke bare stiller opp til en hyggelig prat, men at hun også viser aktivt engasjement til å støtte i gjennomføringen, bedyrer Rohde-Hanssen.

Dette er fremragende – slike engasjement smitter og er med og binder oss sammen på flere måter, og det er veldig positivt å føle vi har kommunen som en støttespiller.

Idrett har alltid vært sentralt for Bærum kommune, fyller ordfører inn. – Vi har idrett og frivillighet svært høyt oppe på vår egen dagsorden i kommunen – og benytter enhver anledning til å støtte og legge til rette for mer av dette. Med en befolkning som holder seg både sunn og frisk, gir det faktisk merkbar effekt også på kommunens egen økonomi. Og da blir det jo en virkelig «Vinn-Vinn»- situasjon for oss alle!

8. gang løpet arrangeres

Med Tyrving og Snarøya sportsklubb i tillegg til Fri-Idrettens venner, som var initiativtaker og



medarrangører, har vi allerede mange profesjonelle medspillere, som i sum har mange års erfaring med slike storløp. For med 3.000 aktive deltakere, skal det godt gjøres å få alle detaljer på plass. Et aktivt styre og en arrangementskomite som sørger for detaljene, har allerede jobbet lenge med forberedelsene til løpet. Det er mye som skal stemme – ikke bare på selve løpsdagen.

Norges største midtuke-løp

Fornebuløpet er blitt et av Norges største midtuke-løp – med oppunder 3.000 deltakere. Det er mange løpere – og setter store krav til arrangøren, som i år legger opp til å få ennå flere ut på gangveiene for å nyte Fornebulnaturen. For den er flott!

Særlig bedriftene på Fornebulandet er en viktig målgruppe for oss, sier leder for det hele; Stein. Som styreleder for løpet, er han den som trekker i de fleste av trådene for å få løpet på plass – og det å motivere alle de store selskapene som har sine kontorer rundt løpstraseen, det

er et mål vi jobber hardt for å oppnå. Vi takker våre sponsorer og samarbeidspartnere, uten dem hadde vi ikke hatt økonomi til å gjennomføre løpet.

Skaper trivsel

Alle de gode opplevelser vi skaper, favner mange og de er alle med å skape et samfunn, i tråd med de ønsker vi har for samkvem i kommunen. Ordfører nikker- og kjenner seg igjen i andre tilsvarende store arrangementer som kommunen er med på. Dette er viktig – og hun fortsetter; – Fornebulandet er på mange måter «et nytt samfunn under utvikling». Fra årene med rullebaner og frem til i dag, er utviklingen gått relativt raskt. Det gror opp både boliger, skoler og alle typer serviceorganer. Og med en befolkning som favner hele 150 forskjellige nasjonaliteter i kommunen, er det en stor oppgave vi har påtatt oss, å utvikle Fornebu til et godt sted både å bo, men også å arbeide.

Ordfører understreker at vi i denne sammenheng er på god vei til å få dette til, men at det

ennå er snublesteiner og utfordringer vi må passe oss for.

Mangfoldet er også viktig: I løpet stiller svaksynte, folk med forskjellig handicap og folk som går til behandling for forskjellige sykdommer. Alle velkomne til å delta, for her stiller alle med et mål for øyet – å delta for å ha det gøy. Alderssammensetning fra 2 – 80 år sier også litt om bredden i deltakelsen, selv om vi selvsagt finner størsteparten av våre deltakere som «unge voksne».

– Tenk å få løpe i et så naturskjønt område, utbryter ordfører. – Det er et privilegium å få delta – men det er også et privilegium for meg som ordfører å få ønske velkommen til et så spennende arrangement – i en så flott natur! Jeg oppfordrer til bred deltakelse – og til å heise flagget på Fornebu denne dagen – og det flagget skal holdes høyt! – Kan vi skape større samkvem mellom våre innbyggere – noe jeg føler Fornebuløpet er med å gjøre – ja da har vi oppnådd mye, avslutter vår ordfører, før fotografen sender de to ut på rådhusets veranda for fotografering i vår-vinden.

Velkommen til OBOS Fornebuløpet 2017

Det er med stor forventning vi på vegne av Friidrettens Venner, IL Tyrving og Snarøya Sportsklubb for åttende gang ønsker velkommen til OBOS Fornebuløpet 2017. Antall påmeldinger ligger foreløpig foran fjorårets og det er håp om at vi i år vil runde 3.000.

Arrangørene arbeider for at Fornebuløpet skal fremstå som et kvalitetsarrangement, og prøver å tilrettelegge arrangementet både for eliteløpere, mosjonister, gående og eventuelt rullestolbrukere (3 og 5km), samt for voksne, ungdom og barn. Vi sikrer derfor arrangementet ved utplassering av et stort antall løypevakter, har avtaler med leger og Røde Kors utrykningsbil og fått godkjenning av Bærum kommunes beredskapsgruppe, politi, kommunale og fylkeskommunale vegmyndigheter samt aktuelle grunneiere.

Erfaringen viser at stadig flere av løperne henter

startnummer på forhånd. Vi fortsetter derfor med startnummerutdeling hhv. mandag 29. og tirsdag 30.05. hos Anton Sport på Fornebu-S (det nye kjøpesenteret på Fornebu) i 2. etasje. Det er gratis 4 timers parkering i garasjen under senteret.

Det er tredjeåret vi har start og mål i Telenor Arena. Vi er takknemlig for å ha tilgang til en så stor og flott arena til gjennomføringen av løpet. Det er en stor fordel for både arrangør og deltakere å ha innendørs fasiliteter til startnummerutdeling på løpsdagen, direkte påmelding til barneløpet, etteranmeldelser, oppvarmingsområde, start og målplassering for alle løp, premieutdeling og barneaktiviteter, salg av mat og drikke, og toaletter og garderobes. Vi håper det er mulig å komme til enighet med en forlengelse av avtalen.

Løpstraseene er de samme som sist år, men det kan bli

enkelte mindre justeringer på grunn av anlegg av høyder i terrenget ute på Fornebulandet. Tidsregistrering vil skje ved passering av startmatter og målmatter, og det blir registrert mellomtider halveis på 10km. Start og mål er på samme sted for alle distansene (3, 5 og 10km). Vi vil i år ha minst to drikkestasjoner for 10 km og en for 5 km i tillegg til ved målplassering. Det er Herbalife Nutrition som er sportsdrikkeleverandør for 3, 5 og 10 km.

Nyheter i år er at vi har en ekstra start for «Meny ungdomsløpet» som går kl. 1500. Løpet er et spesielt testløp for ungdomsskoleelever fra Hundsund skole, og det arbeides også for deltakelse fra andre nærliggende ungdomsskoler.

Sist år var det en løper som gjennomførte samtlige distanser etter hverandre. Vi har derfor i år lagt til rette for at det er mulig for flere å løpe «Fornebutrippelen» (den nor-

male 3km + 5km + 10km) til de fast oppgitte starttider. Vi er spente på hvilken oppslutning dette vil få.

Vår løpsavis som du nå holder i hånden er trykket i hele 60.000 eksemplarer og er et viktig hjelpemiddel både i selve markedsføringen av løpet, når det gjelder informasjon til alle deltakere etc., og ved presentasjon av våre samarbeidspartnere.

Den distribueres til samtlige husstander i Asker og Bærum, benyttes til utdeling under Sentrumsløpet i Oslo, utdeles til en rekke idrettsklubber og legges ut til bedrifter i Fornebu/Lysakerområdet, i alle Anton Sport-forretninger, samt selvfølgelig til alle deltakere.

Vi vil gjerne takke et frivilligkorps på ca. 140 personer for en strålende jobb.

Likeledes er vi helt avhengig av våre samarbeidspartnere med tittelsponsor OBOS, og hovedsamarbeidspartnere Budstikka, 2XU, Fornebuporten og Sparebank 1 i spissen. Vi takker også våre øvrige samarbeidspartnere og annonsører for deres engasjement og støtte. Og til slutt en stor takk for tiliten til alle glade løpere som vi håper å se igjen neste år.

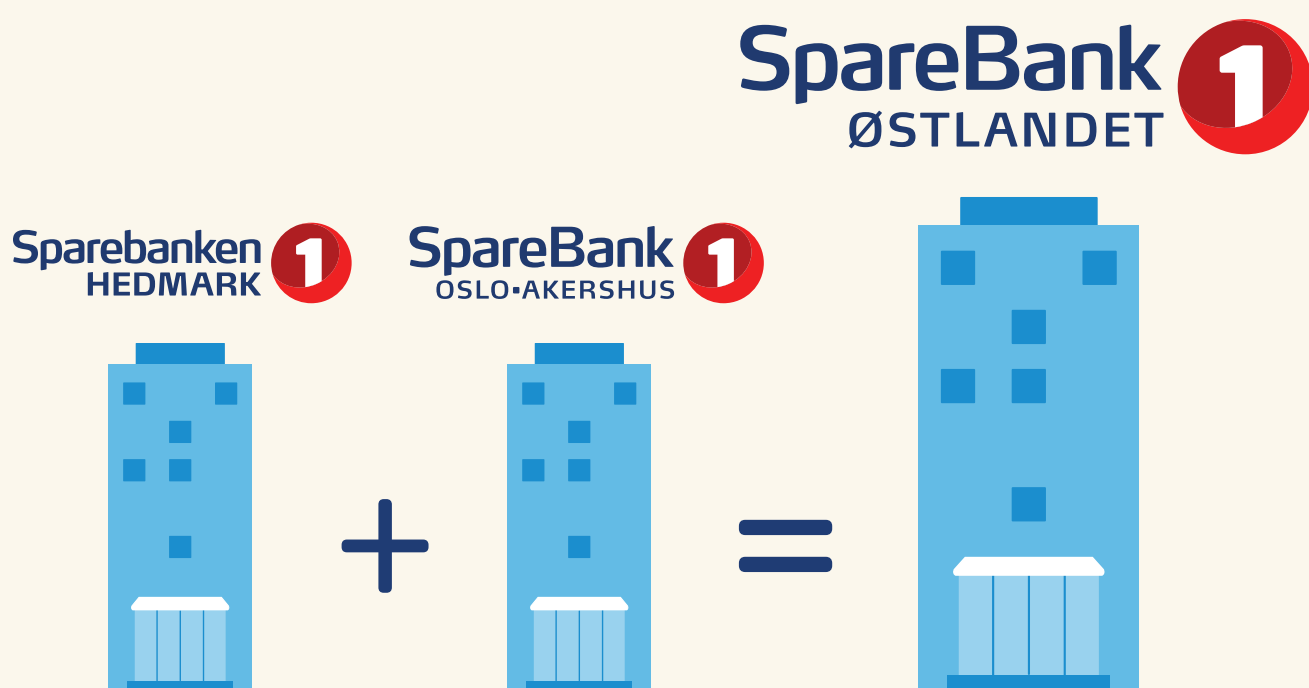


Stein Rohde-Hanssen
Styreleder i Fornebuløpet



Odd Grønli
Arrangementsleder

SpareBank 1 Oslo Akershus og Sparebanken Hedmark er nå slått sammen til **SpareBank 1 Østlandet.**



Hvorfor fusjonerer vi?

Sammen blir vi en slagkraftig bank for personer og bedrifter i Oslo, Akershus, Hedmark og Oppland. Målet er å bli en enda bedre bank for våre kunder, med større fagmiljøer og bredere kompetanse.

Bruk banken som før

Det meste vil bli helt likt inntil videre. Først i oktober får vi felles digitale tjenester. Du kan lese mer om fusjonen på våre nettsider.

Vi deler ut kundeutbytte

Som første bank i Norge vil SpareBank 1 Østlandet dele av overskuddet og betale utbytte til kundene. Basert på bankens årlige overskudd og hvor mye du selv har i innskudd og lån, vil du i 2018 automatisk motta kundeutbytte.



Fra venstre: Petter Høgli (Politiet), Svein Finnanger (BK Natur og idrett), Brita Holmen (BK Beredskap), Odd Grønli (Fornebuløpet), Trond Østbøll (BK Vei og trafikk), Torbjørn Hansen (BK Natur og idrett), Frantz Leonard Nilsen (BK), Camilla Meyer Sollerud (BK), Henrik Kistmoen (Politiet) og Stein Rohde-Hanssen (Fornebuløpet).

Et flott samarbeidsprosjekt

*med flere av
Bærum kommunes
forskjellige instanser*

Samarbeidsånden lever i beste velgående!

PAAL ALME tekst og foto

Klokketro på et godt resultat

Når alle parter er innstilt på et godt samarbeid – da kan det nesten ikke gå galt av sted!

Dette var tonen da kommunen inviterte styringsgruppen for Fornebuløpet til planleggingsmøte, i god tid før årets arrangement.

Det var en stor forsamling som møttes i Kommunegården tidlig i april – vi observerte staute politifolk i "full mundur" – beredskapsansvarlig i kommunen, ansvarlige for både Natur og Idrett, Vei og trafikk – og flere andre som blir berørt når et slikt arrangement skal gå av stabelen.

God utvikling

Fornebuløpet har i løpet av de siste årene hatt en svært god arrangementsmessig utvikling. Et godt samarbeid med alle involverte parter er en forutsetning for at slike store arrangementer skal løpe knirkefritt. Selv om det kun er noen få krysningspunkter med veitrafikk, har en oppunder 50 krysningspunkter på gangveier og stier, og det sier seg selv at det er nok å passe på. For her er det både kommunale og statlige veier – noe som gjør at rammer for hva man kan tillate, blir ganske så forskjellig.

Regelverket sier i dag, at det skal være minimum en kyndig veileder/vakt på plass ved alle disse punkter underveis, slik at man ikke skal komme opp i situasjoner der løpere kommer i konflikt med gående eller syklende publikum, eller kjørende trafikk. Derfor er det for Fornebuløpet utarbeidet egne skjema for alle kryss, der oppgavene for hva som skal gjøres, er klart definerte.



Odd Grønli

Stort parkeringsbehov – helst uten bøter!

På en løpsdag kommer deltakere fra store deler av Østlandet og også mange langveisfarende. Og da blir det alltid mye trafikk. Svært mange løpere kommer i egen bil, slik at de både kan få med seg løpetøy og skift, men også slik at de kan være fleksible mht hjemtur – og ikke må sitte



Franz Leonard Nilsen

på en buss, etter at løpet er over.

Dette har vi full forståelse for – og har inngått avtale om parkering på den store grusbanen rett sør for Telenor Arena som benyttes ved større arrangementer. Her håper vi at våre parkeringsvakter vil håndtere dette på en god og vennlig måte, og henvise til de områder som er reservert for våre løpere. Her skal det være en god tone fra start til mål – under hele arrangementet.

Beredskap mot ulykker

Helseaspektet er et annet tema, som gruppen var opptatt av å få på plass på en god og ryddig måte. Fornebuløpet har egen lege på plass under arrangementet – i tillegg til helsesøster. Ut over dette, stiller Røde Kors med eget team – og ved mindre skader er «Klinikk for alle» på plass og kan bistå der det trengs.

Det er også ordnet med at vi har lege "ute i lendet", slik at eventuelle skader kan håndteres raskt og effektivt.

En annen viktig beredskapsoppgave, er å gjøre kommunikasjonen med alle de berørte parter tydelig og enkel, om noe skulle skje. Derfor er alle startnummer utstyrt med legens mobilnum-



Henrik Kistmoen og Petter Høgli

mer. Så får vi bare håpe at ikke legen blir helt nedringt denne dagen!

Egen sykdom

Vi vet at enkelte av våre deltakere kan ha sykdommer, som i ekstreme situasjoner kan slå ut. Her snakker vi om sykdommer som diabetes, at man tidligere

har hatt hjerteproblemer – eller hjerteflimmer.

Vi anbefaler derfor alle løpere som vet at de har «en diagnose», til rett og slett å notere det med tusj på baksiden av eget startnummer.

Vi tror dette kan være en meget enkel og billig livsforsikring, dersom uhell skulle skje.

Har du en spesiell diagnose – fortell om det bak på ditt eget startnummer!

Man kan aldri være påpasselig nok. Derfor er også legevakten orientert om løpet – og selvsagt klar til å rykke ut, om behovet melder seg.

Bærum Helse- og Friskliv

Nytt av året, er at vi også har fått til et samarbeid med Bærum Helse- og Friskliv, med deltakelse fra de som er med i kommunens oppfølgingsprogram.

Varsling påkrevd

Det er klart at man stusser og kanskje skvetter litt, når det kommer nærmere 3.000 unge og gamle, «dundrende» langs våre ellers så fredelige gangveier. Enda godt at de er fordelt på maaaaange puljer – at løpet går over et par-tre timer. Vit da at alle løpegruppene har en syklist i front, som klart annonserer at «her kommer vi». Og når alt er over – nok en syklist som forteller at «nå er det slutt».

Når vi i tillegg sørger for god informasjon på Fornebuløpets og de lokale vellenes hjemmesider (Fornebulandet vel, Snarøen vel, Fornebu Velforening, Lagåsen og Foreningen til Fornebu vel,) – ja da føler vi oss rimelig trygge på at de fleste er informert godt om løpet denne kvelden.

Så da gjenstår bare å ønske alle et godt løp!

FORNEBU S

- den gode naboen

Gode naboer er det viktigste av alt for trivsel der du bor. Fornebu S ønsker å være en god nabo. Derfor støtter vi lag, foreninger, gode initiativer og arrangementer lokalt. Vi ønsker alle Fornebuløpere lykke til!

HENT DITT START-NUMMER
TIL FORNEBULØPET
PÅ ANTON SPORT
29. OG 30.MAI



GRATIS PARKERING // [FORNEBU-S.NO](https://fornebu-s.no) //



#DontCrackUnderPressure



TAGHeuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

AQUARACER CERAMIC DIAMONDS

Bella Hadid, the new generation's favourite, has everything going for her.
She's beautiful, vivacious, luminous and free-spirited.
She glides through pressure so #DontCrackUnderPressure is the perfect motto for her.

www.nortime.no



Fornebutrippelen – blir det egen klasse?

PAAL ALME tekst
ALLE FOTO privat

Så langt, har det ikke vært særlig stor blest om «Fornebutrippelen» – dels fordi det ikke har vært annonsert at det er mulig å melde seg på denne – og dels fordi de forskjellige løpene ikke hadde tatt høyde for at man kunne dekke alle tre i løpet av en ettermiddag.

Man hadde heller ikke tilpassede starttider, slik at man enkelt kunne «hoppe» over fra et løp til et annet. Men det var da!

Nå er «Trippelen» blitt en virkelighet – og Jonas Vingelsgaard var den aller første som tok steget helt ut – og meldte seg på alle tre distansene i fjor.

Han fant startpuljer som han mente passet med den tiden han regnet å komme i mål – og var raskt over i ny pulje, før startskuddet gikk. På dette vis fikk han både løpt og fullført alle tre distansene, uten for mye stress og mas mellom løpene.

Litt av en prestasjon, men løperen selv er ikke så veldig imponert; – Dette blir jo som å lade opp i to vendinger, før man så løper en 10-km, sier Jonas med et smil om munnen.

Fornebuløpet gratulerer med prestasjonen!

Jonas Vingelsgaard var den



Fornebutrippelens opphavsmann.

som ga arrangørene ideen til FornebuTrippelen.

Han har bekreftet at han stiller på trippelen også under årets løp – og han har da ikke bare sine egne tre tider å kjempe mot, men vil også få følge av flere løpere, som syntes denne ideen var helt topp.

Vi ønsker Jonas velkommen og håper det blir mange som tar utfordringen med å løpe alle distanser.

- Først startet han på 3km kl 1800, og løp inn til tiden 12.27,4.
- Deretter startet han på 5km kl 1832 der han brukte 23.15,7
- Og avsluttet med å starte på 10km kl 1910 som han fullførte på 48.49,9.

Mer info om FornebuTrippelen har vi nå også lagt ut på nettet, for vi merker allerede uker før løpet, at flere er trigget av tanken

Egen påmelding til Trippel – til redusert pris

- FornebuTrippelen settes i år opp med en klasse for kvinner og en klasse for menn.
- Nedre aldersgrense for å delta er 15 år (født 2002) – dette er gjort for å sikre at vi ikke får noen med på dette opplegget, som er for unge til å konkurrere over så lang distanse.
- Det er også egen påmelding til FornebuTrippelen og deltagerne får selv bestemme hvilken pulje de vil løpe i på hver enkelt distanse. Stor frihet, med andre ord – og til og med redusert pris. «Tre for to!» - startkontingenten blir summen av ordinær påmelding for 5km og 10km, og 3km blir gratis.

på å løpe alle tre distansene. Det må være noe med å gape over det hele, som frister mange.

Hent gjerne med informasjon her på <http://www.fornebulopet.no/> - og meld deg på i gruppen som skal konkurrere med Jonas. Vi lover å være på plass med kamera!

Vi er nok ikke eneste løpsarrangør, som velger å lage slike spesielle opplegg for våre deltakere; Oslo Maraton har et svært avansert tilbud til sine deltakere, de har en meget omfattende trippelkonkurranse med maraton, halvmaraton og 10km. Det er jo nesten så en kan miste pusten av mindre

Her snakker vi om drøye 70 km i løpet av en dag! Vi konstate-



Maraton i Trondheim (2)

rer at dette er for de helt spesielt interesserte og spreke!

Vi i Fornebuløpet holder oss så langt til 18 km totalt – noe som imidlertid begynner å se ut som «en liten halvmaraton». Så kanskje halvmaraton blir løsningen på et senere tidspunkt, slik at en får litt mer konsentrert løping – over en sammenhengende «runde»? Time will show

Jonas er imidlertid klar i sin melding, når han sier det er kult at vi allerede et år etter introduksjonen, lager en egen klasse – «Trippelen». Han har løpt

mange halvmaratonløp tidligere, men synes (til journalistens store overraskelse), at det er artigere med tre separate løp, rett etter hverandre. –Jeg får koblet litt av etter hvert løp – re-startet og tatt meg inn igjen – og er så klar for topp innsats i det neste. At dette også må være topp for de som ikke har løpt så mange halvmaratonløp tidligere, er han ganske så overbevist om.

Så da blir det kanskje ikke en halvmaratonklasse i Fornebuløpet allikevel...


BÆRUM KOMMUNE

“

Fornebuløpet handler om idrett, folkehelse, frivillighet og om å ha det gøy. 31. mai er det Fornebuløpet som gjelder. Lisbeth Hammer Krog, ordfører i Bærum



Sammen skaper vi fremtiden
MANGFOLD – RAUSHET – BÆREKRAFT

Eneste bank med kundeutbytte på lån og innskudd

Den 1. april fusjonerte SpareBank 1 Oslo Akershus med Sparebanken Hedmark og fikk navnet SpareBank 1 Østlandet. Den nye banken blir Norges fjerde største sparebank, og den eneste banken i Norge som tilbyr kundeutbytte til sine kunder.

Visjonen for den fusjonerte banken er «sammen om å skape», og det å dele ut kundeutbytte er i tråd med våre grunnverdier som sparebank, sier Ebbe Corell Hansen, regionbanksjef i SpareBank 1 Østlandet.

Kundene vil årlig få penger tilbake på konto og beløpets størrelse vil variere ut fra hvor stort bankens overskudd er og hvor stort lån og innskudd kundene har, sier han.

Kundeutbytte ble lansert i 2017, og gjelder for alle som allerede er kunde i banken, men også for de som velger å bli kunde 1. år. Utbyttet beregnes fra datoen du oppretter lånet eller setter inn penger.

Slik kan du motta kundeutbytte

Eksempel:

- ✓ Banken tjener 1 milliard kroner
- ✓ Vi vil da kunne dele ut ca 165 millioner kroner i utbytte til kundene.
- ✓ Dette kan bety inntil 4 000 kroner rett inn på konto, hvis du gjennom hele året har to millioner kroner i lån.
- ✓ Har du også 2 millioner i innskudd vil du kunne få til sammen 8 000 kroner i utbytte.

Dette er et virkelighetsnært eksempel og vil utgjøre beløp som teller i en vanlig husholdning.

Du kan få utbytte på både lån og innskudd. Kriteriene er satt slik at kundeutbyttet betales til personer og bedrifter med innskudd på inntil 2 millioner kroner og/eller lån i banken på inntil 2 millioner kroner.

Tjener banken for eksempel 1 milliard kroner, vil vi kunne dele ut cirka 165 millioner kroner i utbytte til kundene. Dette kan bety inntil 4 000 kroner rett inn på konto hvis du gjennom hele året har to millioner kroner



eller mer i lån, forklarer Corell Hansen. Dette er et virkelighetsnært eksempel og vil utgjøre beløp som teller i en vanlig husholdning, fortsetter han.

Har du fullt opptjeningsgrunnlag, med to millioner kroner i lån og to millioner kroner i innskudd gjennom hele året, vil du kunne få inntil 8 000 kroner i kundeutbytte.

Norges første og eneste sparebank med utbytte

Banken ønsker å dele ut kundeutbytte til kundene og gi litt tilbake i stedet for å beholde disse pengene eller dele ut hele beløpet i ordinære gaver. SpareBank 1 Østlandets formål er å drive

god bank, og god bankvirksomhet betyr avkastning på egenkapitalen og fornøyde kunder.

Avkastningen på egenkapitalen deler vi med både eiere og kunder, og kundene får forholdsmessig like mye i utbytte som eierne. Det som er bra business for oss skal være bra business for kundene.

Stikk innom

Banksjefen håper mange vil stikke innom SpareBank 1 Østlandets kontor på Fornebu både før og etter Fornebuløpet.

– Vi er stolte av å være den første banken som innfører et slikt tilbud til våre kunder, avslutter Corell Hansen.



Fra venstre: Peter Kjeldstad, Ebbe Corell Hansen, Anja Elisabeth Hansen, Hans Olav Teksdal og Harald Løfsgaard Mørk



Hundsund – innovativ igjen!

«Skoleløpet» – Nyhet i Fornebuløpet

«Den mest innovative ungdomsskole i kommunen». Vi våger å bruke denne påstand om HUGS – Hundsund Ungdomsskole, som nok en gang går i bresjen for satsing på de unges helse og velvære!

PAAL ALME tekst og foto

Skolen har i år lagt inn Fornebuløpet i sitt pensum! Snakk om smart satsing!

Løp som pensum

De av dere som er lærere eller arbeider med skolepolitikk, vil kanskje stusse over denne påstanden fra herværende journalist, men se bare her; –

Det er oppunder 6.000 elever på ungdomsskole-trinnene; 8, 9 og 10. klasse i Bærum kommune. Disse ungdommene skal årlig løpe minst to 3. km-løp i regi av skolen. Dette er pensum for alle.

I tillegg skal de som har «FysAk» – «Fysisk aktivitet» som tilleggsfag, løpe minst en 3-km til. Det er hele tre løp, som skolens lærere må sette i scene – og gjerne på en måte som gir glede for eleven – og ikke i en form som dreper lysten til å komme i form. Og dette er krevende! Det vet vi alt om, vi som har ungdom i huset.

Motivasjon er nøkkelen

– Det er ikke alltid man er like motivert for denne type arrangementer – og greier man å organisere det slik at det blir lystbetont, da er allerede mye vunnet. Det er dessuten et stort apparat for skolene å arrangere slike løp – for det skal både håndteres påmeldinger, opplegg med løypetrasé, mannskap



til veiledning og vakthold, samt tidtaking og evaluering.

Når man nå kan «henge seg på» en profesjonell løpsarrangør som Fornebuløpet, er dette en ren «VINN-VINN» situasjon for alle parter; – Skolen får en aktør på laget som er proff i det de gjør – og Fornebuløpet oppnår en av sine ideelle målsettinger; å få flere unge til å drive fysisk aktivitet. Vi snakker ikke her om å få elevene til å bli konkurranseutøvere – men rett og slett å delta i noe som gir både kropp og sinn, et skikkelig løft!

From Drammen with love

Ideen kom etter modell av et skoleløp i Drammen, der Buskerud idrettskrets har vært arrangør. Dette løpet ble etter hvert svært så vellykket – og de har nå flere år på rad hatt 3.500 ungdomsskolelever som har deltatt.

Og får man det til i Drammen – så er det jo ingen grunn til at man ikke skulle få det til på Hundsund. Og etter hvert kanskje på flere skoler i både Asker og Bærum!

Dette er noe av tanken og litt av inspirasjonskilden med å starte med Hundsund.

FAU en viktig aktør

«Et tett samarbeid med FAU på skolen (takke til dere) – og ikke minst med rektor Hans-Marius Christensen har vært utslagsgivende for at vi får dette til», sier Georg Muri, som er koordinator for denne satsingen.

Litt av clouet med å få det til, har vært å skille Skoleløpet fra selve arrangementet «Fornebuløpet» – men samtidig dra fulle nytte av alt dette løpet kan tilby som arrangør.

Det betyr i klartekst, at Skoleløpet starter et par timer før hovedløpet – det har sitt eget navn «Skoleløpet» – men går i samme trasé og har det samme støtteapparat som løpet som starter to timer senere. På dette vis, vil elevene få området «for seg selv» – og skolen har full styring med rammene for «pensumsløpet».

Gratis deltakelse

At både elever og lærere stiller til start uten å betale startkon-

tingent, kan man takke Meny Fornebu for. De kommer inn og sponser sunn mat og drikke for løperne, i tillegg til at deres sponsorbidrag gjør det mulig å frita skolene for deltakeravgiften. For også her er det klare rammer for hva skolene har anledning til å pålegge elever og foreldre å delta på. Ingen foreldrebetaling for arrangement i skolens regi. Og dette er strengt.

Har vi knekket koden?

Fornebuløpet, som har Friidrettens venner, Tyrving og Snarøya sportsklubb som eiere, har en klar målsetting om vekst i løpet. Alle parter er aktører innenfor sport og fritid og som gjør sitt ytterste for å få til mer aktivitet blant de unge – spesielt i den aldersgruppe vi finner på ungdomsskolene. Og om denne satsing på skolene kan være litt av koden som må knekkes for å oppnå målsettingen – ja da kan vi takke mange parter i prosessen.

Bonus til skolen

Fornebuløpet ønsker allerede

nå å honorere satsingen som gjøres fra skolen, med noe som kanskje vil være en motivasjonsfaktor for å få elevene til å glede seg til løpet; – Ingrid Kristiansen er hyret inn – vår tidligere verdensmester, med verdensrekord på bane hele 5 ganger.

Hun kommer til skolen for å være en motivator og for å ta elevene med ut og trene – og hun skal fortelle om sammenhengen mellom kosthold og helse. Og selvsagt også for å gi fra seg noen små, men gode tips om løpeteknikk. Kort og godt for å inspirere!

Så bare gled dere, dere som får ta del i denne satsingen!

Om noen skoler leser og har lyst til å delta helt på tampen – ta kontakt med Odd Grønli i Fornebuløpet – for deltakelse i år, eller kanskje inn i planene for neste år.

VELKOMMEN TIL ELIXIA FORNEBU

Nyhet!

Betal for det
du trenger.

Tren hos oss
fra 349,- / mnd.*

Senteret vårt er pakket med det nyeste treningsutstyret på markedet. Hos oss kan du trene kondisjon, styrke, bevegelighet og slappe av i vårt relaxområde etter en deilig treningsøkt. Det er fire timer gratis parkering på Fornebu S for våre medlemmer og barnepass har vi selvfølgelig også.

Vi er spesialister på løping. Våre timer ledes av inspirerende og dyktige instruktører og foregår i en egen sal. I tillegg tilbyr vi løpetimer utendørs. Velg blant et variert og rikt tilbud, hver uke.

Hos oss vil du garantert finne noe som passer, om du er senior, småbarns-mamma eller morgenfugl. Vi serverer gratis frokost mandag til fredag.

SATS ELIXIA

* Pris avhenger av senter, produktvalg og bindingstid.

ILLOGICAL

Hello **SPEED CUSHION**.

Introducing The Clayton 2. Maximal cushion. Minimal weight. So you can fly.

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY



sport 1

ANTON SPORT
nok snakk

BLI KLAR TIL FORNEBULØPET

HOS ANTON SPORT FORNEBU!



NIKE
Dri-Fit Knit Top
Medlemspris:
649,-

Dame, herre



NATHAN
Mercury 2
Medlemspris:
399,-



NATHAN
Trail Mix Plus
Medlemspris:
499,-



POLAR
M200
Medlemspris:
1499,-



NIKE
Lunarglide 8
Medlemspris:
1250,-

Dame, herre



HOKA
Clifton 3
Medlemspris:
1699,-

Dame, herre



ADIDAS
EnergyBOOST 3
Medlemspris:
1599,-

Dame, herre

Anton Sport Fornebu

Snarøyveien 55, 1364 Fornebu
fornebu@antonsport.no
Tlf. 67 49 59 60

Åpningstider
Hverdager: 10 - 20
Lørdag: 09 - 18





Fornebuløpet – OBOS i tet

med «drømmekunde» som hare for sine egne løpere

PAAL ALME tekst og foto

«OBOS beste kunde» skal i år representere selskapet i Fornebuløpet; Vi snakker om familiefar Aleksander Hannisdal, som i løpet av de siste årene, har kjøpt tre leiligheter på Fornebu. - Ikke nødvendigvis for å spekulere, men rett og slett for stadig å «oppgradere», etter hvert som familien øker i antall.

Allerede i 2013 flyttet familien inn i Hagebyen, i en 2-roms leilighet. Snart ble det skifte til 3-roms i Hundsdal, da parets førstefødte kom til verden.

Og med nok et barn i vente, er det 4-roms leilighet på Storøya som står for tur. Snakk om progresjon på alle plan!

Glad i å trene

Det er en sportsglad familiefar vi møter til intervju over en kopp kaffe på Fornebu S. Arbeidsdagen er over for de fleste, men her skal det planlegges for deltakelse i Fornebuløpet for første gang.

Det er en erfaren idrettsmann vi snakker med – han har både spilt basketball i Asker – vært mellomdistanseløper i flere år, samt deltatt i hinderløp og andre større og mindre konkurranser.

Men det er i konkurranse mot seg selv han trives best. Det er her han selv kan sette sine mål – og jobbe for disse, uten å være avhengig av alle andre. For i en travel hverdag i et stort finanskonsern, er det ikke alltid at dagene blir så enkle å planlegge for. En ikke helt ulik virkelighet for de fleste av oss som er i jobb.

«Fornebu er som skapt for løping» gir han klart uttrykk for; med gangveier og store friområder er det nærmest ubegrenset mulighet for å utfolde



seg på det gamle flyplassområdet, blant alle boligene som settes opp. For her er det allerede satt av god plass til rekreasjon i alskens former – som både han og kona Therese vet å benytte seg av. Og med nummer to i barneflokk snart ute, blir det nok mange turer i nærområdet i årene som kommer.

Naturen bringes tilbake

At Bærum kommune også er i ferd med å sette naturen tilbake til hvordan det så ut før flyplassen ble bygget, setter han stor pris på. Et omfattende arbeid med å restaurere de flate områdene der rullebaner var anlagt – og bringe vegetasjon og natur tilbake til slik det opprinnelig var, er på gang. - Dette gjør at vi får både koller til å løpe på, samt akebakker for de minste, når vinteren igjen gjør sitt inntog.

«Kompisløping»

Kanskje ikke et kjent begrep, men når man utfordrer naboer og venner i nærmiljøet, blir det ofte gode resultater. Flere av Aleksanders gode venner har bekreftet at de vil delta – så kanskje konkurranseaspektet «mot seg selv» må modifiseres litt i år.

Denne form for intern konkurranse i nabolag og i venne-

krets, er noe vi ser stadig flere gode eksempler på. Flott måte å motivere hverandre, som mange andre også bør gjøre. For det er helt nødvendig å være i eliteklassen for å ta del i Fornebuløpet!

Med arbeidsgiver som støtte-spiller.

Det er ikke bare Storebrand som er velvillig innstilt til å sponse sine ansatte, dette er noe vi finner igjen hos svært mange av årets deltakere. Når arbeidsgiver går inn og bidrar til deltakeravgiften, får man som oftest gode resultater; - fornøyde ansatte, som føler de blir sett og verdsatt internt – og ansatte som på eget ansvar sørger for god helse, som igjen kommer selskapet til gode.

OBOS med samme modell

Samme finner vi internt i OBOS. Også her er det en klar policy om å sponse deltakelsen i løpet, i tillegg til at man har lagt inn sponsorpenger for å få navnet sitt med.

Vi får god respons fra kontoret, når vi utkommanderer et lite knippe av de ansatte til fotosession. Dette blir også en fin mulighet til å få sparket i gang treningsrutinene så tidlig som mulig.

«OBOS Fornebuløpet»

OBOS ble i fjor tittelsponsor av Fornebuløpet, som derfor bærer selskapets navn. Og det forplikter! De lover derfor å stille med en fin gjeng både fra sitt hovedkontor, men ikke minst fra visningssenteret på Fornebu, der mange spreke har sitt daglige virke.

Så gjenstår å se hva denne gjengen får tid til av trening, i en tid der boligsalg og utbyggingsplaner på området, nesten tar pusten fra enhver!





Bli med på Budstikkas barneløp onsdag 31. mai

Påmelding ved fremmøte fra kl. 16.30.

Distanse: 400 meter. Start: kl. 17.00. Startkontingent: kr 100,-.

Premie til alle som deltar.



Med Budstikkakortet får du
25 % rabatt ved påmelding

Budstikka



Starttider og startkontingent

Løpklasser:

- Kl. 15.00 Meny skoleløp 3 km
- Kl. 17.00 Budstikkas barneløp ca 350 meter
- Kl. 18.00 OBOS Fornebuløpet 3 km
- Kl. 18.25 OBOS Fornebuløpet 5 km
- Kl. 19.00 OBOS Fornebuløpet 10 km

Startkontingent

Barneløpet kr. 100.- Påmelding og betaling ved start. Ingen klasseinndeling.

	10 km	5 km	3 km	5/10 km spaser-klasse	Fornebu-trippelen	Barne-løp
16. mars - 16. mai	kr 330	kr 300	kr 220	kr 220	kr 630	kr 100
17. mai - 28. mai	kr 380	kr 350	kr 270	kr 270	kr 730	kr 100
29. mai - 31. mai	kr 470	kr 440	kr 320	kr 320	kr 910	kr 100

I tillegg kommer engangslisens for alle født 2004 og tidligere med:

- Kr. 30.- for påmeldinger til og med kr. 250.-
- Kr. 40.- for påmeldinger fra og med kr. 251 til og med kr. 400.-
- Kr. 50.- for påmeldinger over kr. 400.-

De som har Friidrettsforbundets helårslisens slipper å betale engangslisens.

NB! gjelder kun Friidrettsforbundets helårslisens – IKKE for andre idretter

Startkontigenten inkluderer adm.gebyr kr. 17,50

Klasser og inndelinger

Nytt for 2017:

Klassestrukturen på 3 km er utvidet med en klasse for løpere 7-10 år (ikke rangert)
12-13 år har fått egen klasse på 5 km
14-15 år har fått egen klasse på 10 km
Spaserklassene er tilbake på 5 km og 10 km
Ellers videreføres alle endringer som ble innført i 2016

Pulje/Distance	3 km	5 km	10 km
Pulje 1	> 12 min	> 21 min	> 39 min
Pulje 2	12-14 min	21-27 min	39-42 min
Pulje 3	14 min <	27 min <	42-45 min
Pulje 4			45-48 min
Pulje 5			49-51 min
Pulje 6			51-55 min
Pulje 7			55 min <

Premier:

- Alle får ny deltagermedalje.
- Klassepremie fra 2XU til vinneren av hver klasse på 3 km, 5 km og 10 km.
- Tag Heuer Solbriller premie til raskeste dame- og herreløper på 5 km og 10 km.
- Lagpokal til raskeste dame- og herrelag m/5 deltagere.

Mer info og påmelding:
www.fornebulopet.no
Fortløpende påmeldingsfrist

Grupperabatt

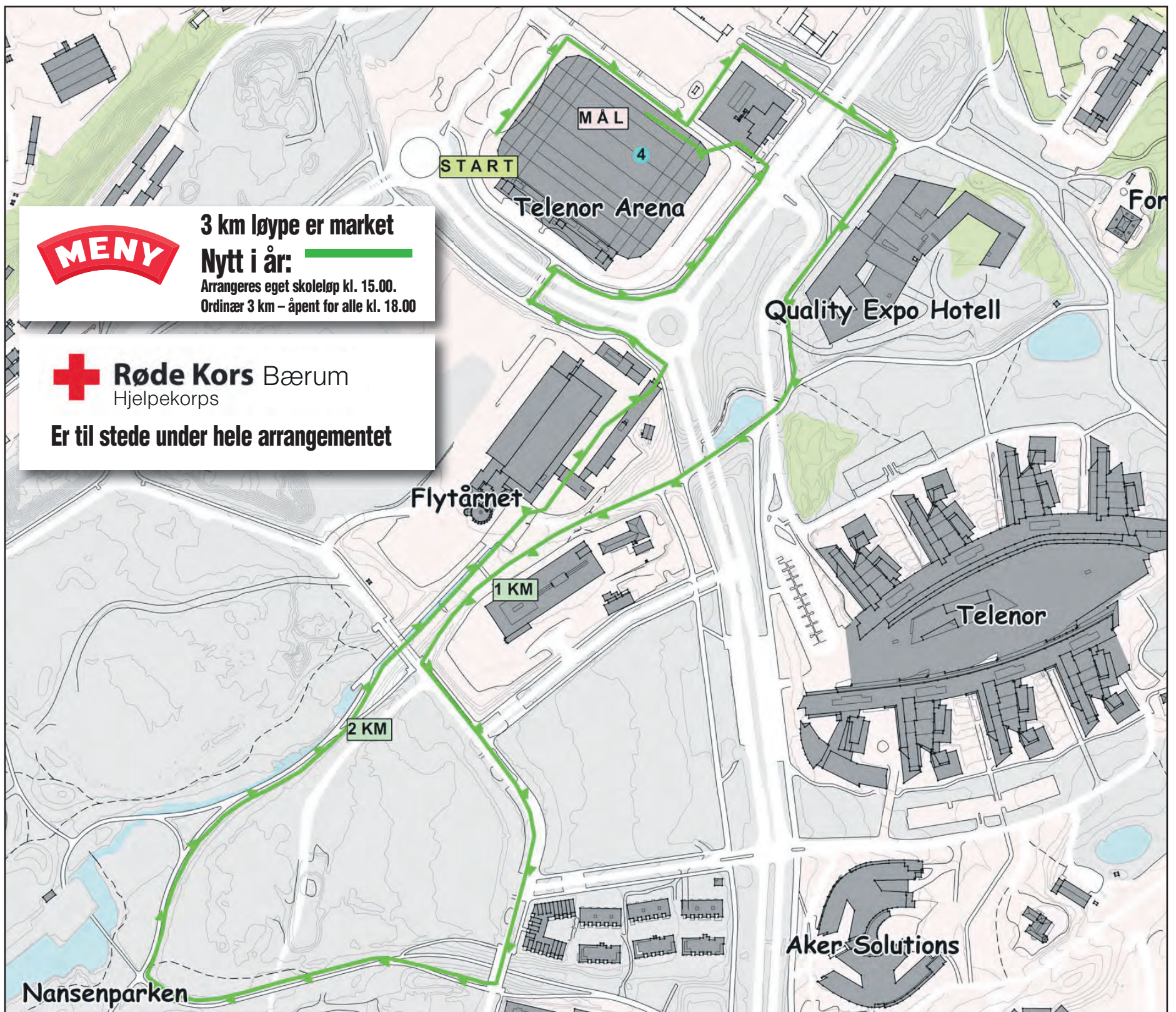
Grupperabatt etter avtale for bedrifter/grupper med mer enn 10 deltagere. Kontakt Fornebuløpet post@fornebulopet.no eller tlf. 900 88 592



Kan brukes hos oss ved etteranmelding og vår kiosk i Telenor Arena løpsdagen.

Klasse/Distance	3 km	5 km	10 km
7-10 år (ikke rangert)	x		
11 år	x		
12-13 år	x	x	
14-15 år	x	x	x
16-17 år	x	x	x
18 år og eldre	x		
18-19 år		x	x
20-22 år		x	x
22-39 år		x	x
40-44 år		x	x
45-49 år		x	x
50-54 år		x	x
55-59 år		x	x
60-64 år		x	x
65-69 år		x	x
70-74 år		x	x
75-79 år		x	x
80 år og eldre		x	x
FH (Funksjonshemmede)	x	x	x
Spaserklasse u/tid		x	x

3 km



Ellipsesyklene også i front i årets løp

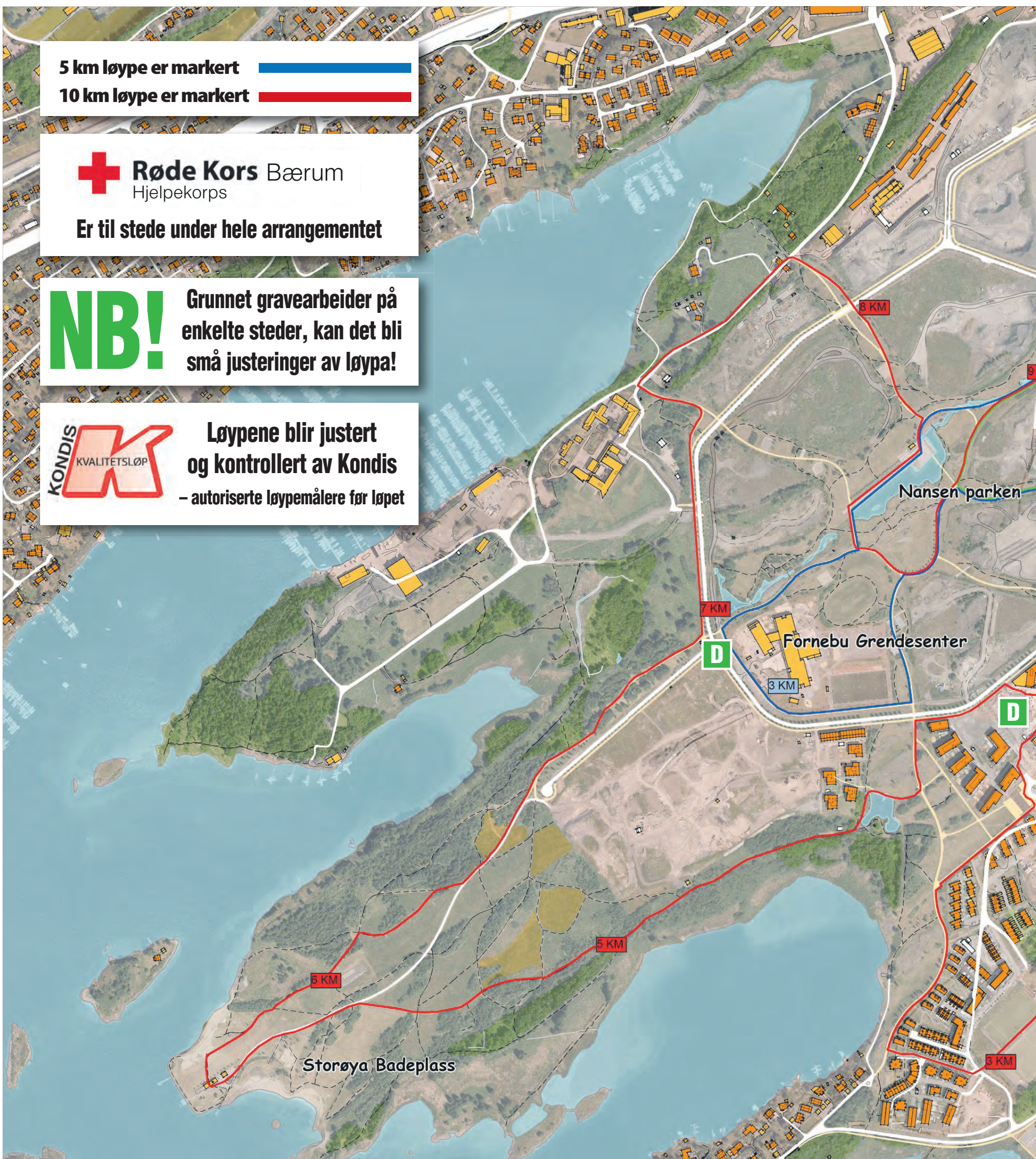
Vi har gleden av å samarbeide på nytt med Treningspartner i Lier, spesialbutikken for treningsutstyr til hjemmetrening og trimrom. Treningspartner stiller egen stand i Telenor Arena i forkant og under løpet. ElliptiGO – løpesykkelen vil sette marsjfarten under årets Fornebuløp.

Her er Brede Solberg på vei til
å ta fronten i fjorårets løp





Velkommen til OBOS Fo



5 km løype er markert

10 km løype er markert



Røde Kors Bærum
Hjelpekorps

Er til stede under hele arrangementet

NB!

Grunnet gravearbeider på enkelte steder, kan det bli små justeringer av løypa!



Løypene blir justert og kontrollert av Kondis
– autoriserte løypemålere før løpet



HERBALIFE
ERNÆRING



Vi benytter i år Herbalife sportsdrikker

EQTIMING

bruker vi til registrering av påmeldingene og tidtaking

For påmelding:
se vår hjemmeside
www.fornebulopet.no

Fornebuløpet 2017

Onsdag 31. mai 2017 på Fornebu og Snarøya



Løypetraseer:

Løypene fra i fjor er uendret, men p.g.a. gravearbeid kan det bli små justeringer før løpet. Løypene blir kontrollert av KONDIS før løpet.

Parkering:

Stor parkeringsplass sør for Telenor Arena. Samme sted som benyttes ved større konserter og messer. Innkjøring fra Forneburingen. Avgiftsbelagt plass, men vi har fått avtalt parkeringspris med kun Kr. 50.- for hele kvelden

Offentlig transport:

Buss 31 Snarøya og 31 Fornebu

Stoppested Fornebuparken

Startnummerutdeling:

Mandag 29. og tirsdag 30. mai hos Anton Sport i Fornebu S (Kjøpesentret, 2 etasje) Tilstede fra 10.00 til 20.00. Innkjøring fra Snarøyveien. Buss 31 Fornebu, stoppested: Fornebu Vest.

Startnummerutdeling Løpsdagen:

Onsdag 31. mai i Telenor Arena fra kl. 15.00.

Etteranmeldelser:

Kan gjøres ved vår stand hos Anton Sport mandag 29. og tirsdag 30. mai og i Telenor Arena løpsdagen fra kl. 14.00. (Så langt vi har ledige startnummer tilgjengelig)

Last ned mCash og betal start kontingenten med denne appen når du etteranmelder deg disse dagene.

Start og mål:

Alle distanser samles inne i Telenor Arena og ledes puljevis til start rett utenfor arenaen. Målgang inne i Telenor Arena.

Toaletter:

Telenor Arena ved startnummer utdelingen. Det er toaletter i bakkeplan. Se henvisninger.

Garderobes:

Telenor Arena som andre aktiviteter. Separate garderober for kvinner og menn. Følg anvisning inne i arenaen.

Salg av mat og drikke:

Telenor Arena, et sted på gulvet nær scenen.

Resultater:

Live oppdatering på nettsidene til EQTIMING og oppslag i Telenor Arena ved scenen.

På hjemmesiden: www.fornebulopet.no etter løpet.

Premieutdeling:

Fortløpende etter hver distanse i Telenor Arena fra Scenen.

Starttider:

15.00 Meny Skoleløp 3 km

17.00 Budstikkas barneløp 300 m

18.00 OBOS Fornebuløpets 3 km

18.25 OBOS Fornebuløpets 5 km

19.00 OBOS Fornebuløpets 10 km

INFOSENTER:

Her er det utdeling av startnummer, ettermelding og premieutdeling etter løpet.



PARKERING:

Stor parkeringsplass sør for Telenor Arena. Samme sted som benyttes ved større konserter og messer. Innkjøring fra Forneburingen. Avgiftsbelagt plass, men vi har fått avtalt parkeringspris med kun Kr. 50.- for hele kvelden

Deltakerstatistikk 2010-2016

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
10 km damer	131	97	135	234	310	449	345
10 km menn	265	241	332	483	643	888	726
5 km damer	101	64	94	186	266	257	269
5 km menn	65	97	99	153	217	236	248
3 km jenter	84	116	138	147	181	187	246
3 km gutter	42	64	97	167	179	144	176
Totalt	690	679	890	1386	1784	2161	2010
Barneløpet	145	197	245	301	375	286	365
TOTALSUM	835	876	1135	1687	2159	2447	2375

Raskeste dameløper 5 km			
År	Navn	Klubb	Tid
2010	Kari Madslien		18:31
2011	Johanna Mari Brox	OSI	18:15
2012	Christiana Bus Holth	SK VIDAR	17:02
2013	Gunhild Halle Haugen	TJALVE	17:07
2014	Gunhild Halle Haugen	TJALVE	17:25
2015	Gunhild Halle Haugen	STAVERN	17:05
2016	Live Solheimdal	SK VIDAR	17:20

Raskeste herreløper 5 km			
År	Navn	Klubb	Tid
2010	Erik Gramstad	OSI	15:03
2011	Kristian Nedregård	IL TYRVING	15:40
2012	Kristian Nedregård	IL TYRVING	15:18
2013	Henrik Lidman	SK VIDAR	15:43
2013	Stian Klungland	ULLENSAKER/KISA	15:43
2014	Øystein Mørk	SPORSTKL. KRAFT	15:19
2015	Øystein Mørk	SPORSTKL. KRAFT	15:22
2016	Markus Borge Harbo	IK TJALVE	15:29

Statistikk tidligere vinnere

Raskeste dameløper 10 km			
År	Navn	Klubb	Tid
2010	Siri Størmer		38:03
2011	Christina Bus Holth	SK VIDAR	35:44
2012	Jessica Katarina Gunnarsson	SK VIDAR	37:18
2013	Inger Liv Bjerkreim Nilsen	LILLEHAMMER OK	35:16
2014	Annie Bersagel	IK TJALVE	33:16
2015	Ida Bergsløkken	SK VIDAR	36:55
2016	Sigrid Jervell Våg	BUL / Torshov	36:24

Raskeste herreløper 10 km			
År	Navn	Klubb	Tid
2010	Martin Kjell-Ohlsson	SK VIDAR	32:57
2011	Lasse Blom	MODUM FIK	33:44
2012	Øystein Sylta	SK VIDAR	31:47
2013	Håkon Brox	IK TJALVE	33:03
2014	Mathias Nipen	SK VIDAR	33:14
2015	Odd-Bjørn Hjelmeset	BAMA	33:26
2016	Thomas Meinicke	JUTUL	33:17

Jenter 10-11 år			
År	Navn	Klubb	Tid
2010	Emily Dishington		14:08
2011	Emma Kirkeberg Mørk	IF STURLA	12:17
2012	Ane Uglem Mobakken	LILLOMARKA SKIKL.	11:32
2013	Emma Kirkeberg Mørk	IF STURLA	11:00
2014	Christina Elise Osnes-Ringen	LYN SKI	11:25
2015	Anna Marie N. Sirevåg	SK VIDAR	11:29
2016	Louise Petersen Wiggen	FOSSUM IF	11:37

Jenter 12-13 år			
År	Navn	Klubb	Tid
2010	Johanne Lægran		11:51
2011	Aurora Kildahl	ASKER SKIKLUBB	11:59
2012	Kristin Austgulen Fosnæs	IL TYRVING	11:36
2013	Ane Uglem Mobakken	LILLOMARKA SKIKL.	11:00
2014	Ane Uglem Mobakken	LILLOMARKA SKIKL.	10:30
2015	Emma Mørk Kirkeberg	IF STURLA	10:28
2016	CHristina Osnes-Ringen	SK VIDAR	10:37

Jenter 14-15 år			
År	Navn	Klubb	Tid
2010	Aurora Dybedokken	IL TYRVING	11:44
2011	Johanne Lægran	SK VIDAR	11:35
2012	Julie Thue Holte	IL TYRVING	11:47
2013	Julie Thue Holte	IL TYRVING	11:28
2014	Lucie Magdalena L. Bang	IL TYRVING	10:29
2015	Lucie Magdalena L. Bang	IL TYRVING	10:45
2016	Maya Jones Amesen	HEMING	11:12

Gutter 10-11 år			
År	Navn	Klubb	Tid
2010	Henrik Bjørnstad Koppang	IL TYRVING	11:47
2011	Martin Kirkeberg Mørk	IF STURLA	11:29
2012	Martin Kirkeberg Mørk	IF STURLA	10:59
2013	Brage Buseth Hammerstad	IF TYRVING	11:18
2014	Filip Osnes-Ringen	LYN SKI	11:38
2015	Filip Osnes-Ringen	LYN SKI	10:52
2016	Andreas Fjeld Halvorsen	IL TYRVING	10:46

Gutter 12-13 år			
År	Navn	Klubb	Tid
2010	Thomas Bucher-Johannessen	IL TYRVING	10:27
2011	Fredrik Strømsnes Aasen	LIER IL	11:15
2012	Simen Halle Haugen	RUNAR IL	09:43
2013	Magnus Tuv Myhre	JEVNAKER SKIKL.	10:01
2014	Martin Kirkeberg Mørk	IF STURLA	09:38
2015	Sebastian Helgheim	IL TYRVING	10:28
2016	Filip Osnes-Ringen	SK VIDAR	10:34

Gutter 14-15 år			
År	Navn	Klubb	Tid
2010	Fabian Skarboe Rønningen	IL TYRVING	10:26
2011	Ådne Karlsen Bekkestad	EIKER KVIKK	10:26
2012	Thomas Helland Larsen	FOSSUM	10:11
2013	Johannes Bjertnæs	BRANDBU FIK	09:28
2014	Simen Halle Haugen	RUNAR IL	09:30
2015	Lars Agnar Hjelmsset	NITTEDAL IL	09:23
2016	Andreas Gjessing	HOLMEN IF	10:23

Jenter 16-17 år			
År	Navn	Klubb	Tid
2015	Vera Johanne Norli	HASLUM IL	11:01
2016	Stella Skarnes	ROSENVILDE VGS	11:49

Jenter 18 år og eldre			
År	Navn	Klubb	Tid
2016	Karine Graff	NÆRSNES	13:21

Gutter 16-17 år			
År	Navn	Klubb	Tid
2015	Hermann Herger Lindgren	JUTUL	11:17
2016	Jonatan Risåsen	HUNDSUND U-SKOLE	10:42

Gutter 18 år og eldre			
År	Navn	Klubb	Tid
2016	Erik Uller	IK TJALVE	09:49

Alle resultater finner du på vår nettside fornenulopet.no



Hvem kan utfordre Norconsult BIL i herreklassen i årets lagkonkurranse?

I 2015 fikk de lagpokal til odel og eie etter tre strake seiere, og de tok et nytt napp i ny pokal som ble oppsatt i fjor. Imponerende, og vi er spent på om noen klarer matche dem.

År	Kvinner	Menn
2013	Ikano Bank	Norconsult
2014	Ikano Bank	Norconsult
2015	Norconsult	Norconsult
2016	Statoil	Norconsult



Med frukt og grønt på menyen!

– Vi satser på et sunt kosthold
– og godt med mosjon

PAAL ALME tekst og foto

Skritteller som del av antrekket?

Hadde de butikkansatte på Meny vært utstyrt med skritteller, tror jeg nesten de hadde hatt 10-kilometer'n tilbakelagt hver eneste dag! For det er ikke få meter de farter i sitt arbeid mellom mathyllene – der de haster til og fra butikk og lager – så ut igjen blant lange matvarerhyller – for så å løpe samme distansen tilbake fordi de får forespørsler fra kunder på jakt etter «spesielle» varer.

Det er vel dette man på godt norsk må kalle god service, når de uten å mukke, springer rundt for å hente akkurat det knekkebrødet, som jeg ikke fant – og dermed legger til ennå noen meter i sin private "løpelogg".

For det er ikke til å stikke under en stol, at denne form for jobbing er enormt krevende mosjonsmessig. Her gis det ikke ved dørene! Er du i dårlig form, så varer det ikke lenge!

Avdelingsleder med ambisjoner

Og det er i en lik situasjon journalisten griper fatt i avdelingsleder for kolonial på Meny Fornebu S; Eirik Skau. Han er i ferd med å plassere store mengder varer inn i hyllene, så jeg får nesten dårlig samvittighet, der jeg bryter inn i arbeidet. Men som en av de ansatte som skal løpe årets Fornebuløp (for første gang) – er han også velvillig innstilt til å sette av et par minutter med meg – og fortelle hvorfor han deltar: – For det første er jeg glad i å løpe – sier han med en mine, som gjør at jeg helt og fullt tror han mener det. – Og så er jeg glad i å konkurrere! Konkurranser gir meg et kick – og gjør også at jeg yter mer! Og det kan

komme godt med både under løpet, men også i mitt arbeid og i andre situasjoner i livet.

Antrekk «Meny»

Når han også får lov til å løpe i kjedens antrekk – med Meny på brystet, kommer det frem at han synes det er gjevt å bli tatt ut til å være ambassadør for butikken. De er en liten gruppe fra Meny Fornebu som skal delta i år – butikken kan ikke stenge en hel kveld – men det legges godt til rette for de som har meldt sin interesse.

Erfaring fra tidligere

Opprinnelig kommer Eirik fra Re – like utenfor Tønsberg – og han stiller ikke opp i Fornebuløpet helt uten erfaring fra andre løp; Han har gått Birken på en svært anstendig tid – og løpt «Re-mila» i hjem-traktene. Dette er god erfaring å ha med seg i en ung løpekropp på 21 – som opplagt kommer til å gjøre mer av seg når han får på seg løpe-skoene om noen få uker.

Det å løpe på Fornebulandet er en drøm! Her er ganske så flatt – utrolig natur – og massevis av blide mennesker som også er ute og trener. Enten rolig tur med familie og barnevogn, eller på rulleski eller til fots. Og med det store nett av gangveier som kommunen har anlagt, blir det enkelt å finne steder der man ikke løper for tett – og der man kan nyte den sjønnere naturen i fulle drag. Men løpsdagen blir det tett! Da er det nærmere 3.000 løpere som skal sluses gjennom de tre løypene; 3, 5 – eller 10 km. Så da er det godt å ha et solid grunnlag å bygge på – og å være litt kjent med naturen her ute på forhånd, legger han til.

Butikksjefen støtter

Vi sjekker med Butikksjef



Håkon Linnæs hvorfor de satser som de gjør på Fornebuløpet – og hans melding er beroligende, med tanke på videre deltakelse og engasjement i Fornebuløpet senere år; – «Kosthold og fysikk er noe vi internt i Meny set-

ter høyt på agendaen. Når vi gjennom deltakelse og støtte av slike arrangementer kan vise at vi bryr oss, ja da tror vi at dette er den aller beste markedsføring vi kan bedrive. Og vår sat-sing på rikt utvalg av frukt og

grønnsaker og annen sunn mat i butikkhyllene, gjør jo også at vi kan slå oss litt på brystet og si at vi gjør de riktige grepene», sier mannen som har ansvar for en av Norges største og beste kolonialbutikker.

Vi er med på Fornebuløpet – er du?



Ønsker du å få bedre helse, bli mer aktiv,
få sunnere kosthold eller slutte å snuse
eller røyke?
Er du stressa?
Ønsker du endring i livet?

Bærum, helse og friskliv tilbyr frisklivs-
resept med støtte til livsstilsendringer, hjelp
til å forebygge psykiske plager, lærings- og
mestringstilbud ved helseutfordringer og
kommunale fastlegetjenester.
Besøk oss på stand på Fornebuløpet og hør om
våre kurs og tilbud!

Ta kontakt på tlf: 67 50 87 50/974 02 798 eller
frisklivssenteret@baerum.kommune.no

Følg oss på Facebook og Instagram @Frisklivssenteret
www.helseogfriskliv.no

Bærum
**helse og
friskliv**

HAR DU VONDT?

Migrene Hodepine Ryggsmerter
Nedsatt kraft Skuldersmerter
Svimmelhet Rygg- og nakkesjekk
Stråling ut i armer og ben


Klinikk for Alle
FORNEBU

Snarøyveien 55, 1364 Fornebu, Tlf: 02325, www.klinikkforalle.no

Haslumjenter med futt!

Nå sikter de høyt og legger om treningen for å vinne i Fornebuløpet! I det minste for å vinne over seg selv

«Trening mot Fornebuløpet skal gi oss styrke til å bli bedre håndballspillere». Dette er omkvedet – og vi medgir at det er flotte mål disse 2005-jentene fra Haslum håndball, setter for seg selv denne våren.

PAAL ALME tekst og foto

Utvisomt har de rett: All forskning viser at allsidighet innenfor idrett, med bredde i treningsmetodikk, er det som skal til for å bli god. Trener man for ensidig, blir også sjansen for økt skadefrekvens større. Og gleden ved å beherske flere øvelser og teknikker, vil alltid komme godt med som håndballspiller. For på banen er det både spenst, styrke, hurtighet og strategiske valg som gjelder. I tillegg til mye, mye mer....



Og det er tydelig at trenerstaben kan sitt fag – jentene får stadig nye utfordringer og øvelser som skal gjøres, mens lydnivå og tempo klart viser at de elsker sin sport! Her er det ikke ørens lyd.

«Gjett om vi gleder oss!»

Dette er omkvedet blant jentene når journalisten ankommer kveldstreningen i gymsalen på Evje skole, der laget trener én kveld i uken. For med manko

på ledige treningstimer lokalt på Haslum, går de ikke av veien for å forflytte seg noen kilometer for å få trent skikkelig. Og da er frekvens et viktig moment. Det nytter ikke med «en-gang-imellom-trening» om man skal bli god. Det kjenner disse jentene godt til, med en moderklubb «Haslum håndball», som i mange år har vært ledende innenfor håndballsporten i Norge. Arvtakerne tar sin oppgave alvorlig.



Nå gleder de seg til også å kunne trene mer ute – for løpetreningen er vrient å få til i en gymsal. I det minste er det langt bedre å løpe ute på stier og gangveier, kanskje med blåveis og hestehov som applauderer innsatsen fra veikanten.

Omtrent hele laget er påmeldt årets Fornebuløp. For de fleste er det andre gang de løper i et så stort arrangement, så de er vel informerte både om løypenes lengde og hvordan

terrenget er. Så dette skal bli en flott opplevelse!

Hva er drivkraften?

På spørsmål om hva som er drivkraften for jentene – hvorfor de bruker all sin fritid på håndball, bobler det nesten over for alle. Det er ikke grenser for hvor mye positivt og hyggelig de har å si om sporten, så la oss her dele noen av disse sitatene med oss voksne. For her har vi mye å lære!



Hvorfor begynte du å spille håndball?

- Søster som spiller
- Faren min er trener
— klart jeg skal spille da
- Trener til «Skolejoggen»
— her skal jeg gjøre det sterkt
- Mange snakker om håndball
— populært å være med

Og til slutt – det vanker kanskje premie etter løpet – ikke bare medalje, men en tur på «Pizzanini» på Bekkestua! – Det å trene mot et konkret mål inspirerer jentene, sier initiativtaker og løpetrener Otto Backer Solberg. – Trening skal være gøy og vi må ikke glemme betydningen av sosialt samvær i tilknytning til løping som aktivitet. Praten går om løst og fast når vi tar vår faste 3 km runde ved Gjønnesshallen,



forsetter løpetreneren. Våren 2016 tok Otto Backer Solberg initiativet til FunRun, som er et tilbud til alle 05-jentene på Haslum Håndball. Hver tirsdag samles de i forkant av håndballtreningen – og løper seg varme, til muntre tilrop fra Anne-Marthe Hegg og Lene Steinum, som også bidrar aktivt til organiseringen av

FunRun. – Fornebuløpet spleiser jentene sammen og gir dem noe å se frem mot. Ikke minst har løpingen gitt resultater i form av større utholdenhet hos jentene på kamper, avslutter en engasjert Otto Backer Solberg, som gleder seg til å se jentene komme i mål på Fornebuløpet – og vinne over seg selv.



Hvorfor trener dere?

- // Trening er gøy
- // Vi er sammen med venner – ordentlig sammen!
- // Trener kondis – brukes til mye – også utenfor håndballbanen
- // Det er gøy å løpe
- // Elsker å løpe
- // Får bedre kondis
- // Gøy å konkurrere!
- // Vi skal skyte hardere – da trenger vi styrke i armene
- // Få mer spenst – viktig når vi skal score!
- // Trene styrke – flott å bli sterkere
- // Vi skal bli gode – ikke bare i håndball
- // Vi skal vinne over oss selv – og slå tiden fra ifor!
- // Få mer spenst – viktig når vi skal score!



Nå finner du kjøttfrie alternativer fulle av smak i ferskvaredisken hos **MENY Fornebu**.



Spiser du bedre, lever du bedre

Fornebuløpet – PT på Elixia

Snakk om luksus å få trene med PT!

Vår beste stund på trening, er når vi virkelig kjenner i hele kroppen at vi trener

PAAL ALME tekst og foto

Vi har vært så heldige å få «innpass» i en treningstime med personlig trener (PT) på Elixia. PT er senterets nestleder Kim Yvonne Myrvang, som i mange år har jobbet som PT i Sats ELIXIA-kjeden. Hun har bakgrunn fra sporten Taekwondo, har trent aktivt «hele livet» – har gått på Idrettshøyskolen, har en Bachelor i ernæring – og en Master i faget NLP. Så her føler ikke bare journalisten at det er tilstrekkelig fagekspertise – men også «offeret» er full av beundring for den kompetanse Kim besitter – og hvordan hun utøver sitt fag.

Anett Warstrøm, som her er «treningsobjektet» – var gjennom en ryggoperasjon for få år siden – og har siden da vært en aktiv bruker av PT for å komme skikkelig til hektene igjen. Og det bærer resultater! Hun er i fast arbeid, – jobber i Helsestaten i Fagsystemavdelingen med pleie og omsorgsprogrammet som benyttes i Oslo kommune. Altså et relativt stillesittende arbeid – følgelig er trening som honning!

Det var en venn som motiverte henne i 2011. Inntil da hadde hun «levd på Cola og sjokolade», som hun selv uttrykker det. – Hadde en svært dårlig livsstil, – men treningen ble et vendepunkt. Hun ble med på en prøvetime og syntest det var spennende. Skrev der og da kontrakt med senteret på et års trening – og kommenterte samtidig: «Nå får Elixia et svært godt støttemedlem». Men så feil skulle hun ta!

Anett ble fullstendig bitt av basillen – og la om nesten alt i livet! Sluttet å røyke og la om kostholdet umiddelbart. Tok i starten del i sal-timer – med mange deltakere – ønsket ikke for stort fokus på seg selv – følte seg både sjenert og lite tilpass, sier hun med et smil om munnen. Men i dag er det selvtiliten som

råder!

Etter en tid fikk hun lyst til å forsøke seg med personlig trener – og har nå hatt egen coach i hele 6 år – og den samme hele tiden.

PT er Kim Yvonne Myrvang, som selv har skiftet arbeidssted innenfor Elixia-kjeden hele fire ganger; begynte i 2005 på ELIXIA Kalbakken og har vært med på oppstarten av både ELIXIA Ringnes Park og ELIXIA Ullevaal som PT og nå som nestleder ved ELIXIA Fornebu. Og «med på lasset» fulgte Anett, som ikke kan få fullrost sin PT nok.

– Kim gir meg utfordringer absolutt hele tiden. Det er så inspirerende å ha denne kontakten – og treningen tilpasses mine behov hele tiden.

Det er «Kalestenic» vi anvender mest – en treningsform der man bruker kroppen selv som «apparat». Metodikken er godt egnet både til bruk inne og ute – og setter nesten ingen begrensninger. Øvelsene innebærer lek og moro – og er utrolig fascinerende å holde på med!

– Målet mitt er å klare «The human flag»! Og for den som ikke helt kjenner dette begrepet – og hva det innebærer å sette seg et slikt mål, kan vi her berette for leserne, at flagget snart går helt til topps. Det er ikke mye igjen før denne øvelsen sitter perfekt!



PT Kim er synlig stolt av sin elev – for uten stadig pushing og support – både fysisk og mentalt, er det ikke sikkert Anett ville vært der hun er i dag.

– Jeg har flere mål – skyter Anett inn; –Jeg ønsker å bli en bedre løper – både teknisk og i kondis-sammenheng. Og jeg ønsker meg høyere tempo i mine intervaller. Og det fine med slike mål, er jo at de alltid vil kunne være et mål, for de forskyves stadig, når jeg forbedrer meg!

Journalisten i meg begynner å bli litt imponert – og vil gjerne høre hvilke perser hun har i de forskjellige løpene hun har deltatt i; Og det står respekt av følgende må vi medgi:

- Skogsmaraton – 4 blank
- New York Maraton – 3:45
- Halvmaraton 1:37

– Mine mål er hele tiden å gjennomføre med glede – ikke å slite meg helt ut, bedyrer hun.

Og i så måte er deltakelsen i New York Maraton helt «konge». Da jeg løp sist gang, følte jeg at jeg var helt «Marit Bjørgen»; målet var å ha godfølelsen lengst mulig og bare nyte folkefesten langs veien; folk som jublet og heiet, politiet som gav «high five» og så ble det spilt gospel, pop og rock langs hele løypa.

– Snakk om lykkerus! Jeg var helt «uovervinnelig» når jeg kom i mål! Dit skal jeg tilbake!

Vil gjerne tilføye at jeg startet sammen med 50.000 andre løpere, hvor vi alle hadde et felles mål å komme i mål i Central Park.

Det beste med å være der jeg er i dag, er mestringsfølelsen; Det å føle at jeg kan gjennomføre de tyngste og vanskeligste øvelsene – uten å knekke helt sammen. For litt knekk kommer innimellom, må hun medgi.

Er det bare trening i livet, undrer jeg? Nei da – kornettspilling i Romsås janitsjarorkester gir masse glede. Vi er et korps som teller litt over 50 musikanter – og vi har det fantastisk gøy! Både når vi er ute og spiller, når vi er på turne, men også i øvingssituasjon. Og her finner vi litt av samme strukturen som i treningen – grundig og konsentrert. Og ikke overdrevent!

Så nå blir Fornebuløpet den neste utfordringen – og selvsagt 10 Km-løypa! Vi ønsker lykke til – og lover å gi «high five» langs løypa!



Personlig trener (PT)

Kim Yvonne Myrvang

– En personlig trener er for meg en person som har kunnskap og ferdigheter til å se et annet menneske og lytte, ha kunnskap til å finne målene og motivasjonsfaktorer kunden har, samt å tilrette legge og veilede kunden gjennom en prosess fra nåværende sta-

tus til ønsket mål. «Sammen er vi best» er for meg et godt uttrykk, da en PT i mange situasjoner er den ekstra tryggheten og gode støttespillere til at kunden oppnår resultater han/hun kanskje ikke hadde gjort alene.

På ELIXIA Fornebu har vi

høy kompetanse på trenerne våre, både i kunnskap, erfaring og fartstid som personlig trener. Mange benytter seg av PT blant annet i sammenheng med en rehabiliteringsprosess, trening før/under/etter graviditet og vektreduksjon.



Bruker egen kroppsvekt som belastning

Calisthenics, kort og greit er dette en sport der du bruker egen kroppsvekt for å trene styrke og motoriske ferdigheter som balanse, smidighet og koordinasjon. Hjelpemidler er for det meste stenger av varierende størrelser, høyder og fasonger. En trend innen Calisthenics er lag der flere utøvere konkurrerer mot andre utøvere som igjen har utviklet seg til mesterskap av varierende størrelser



AKKURAT NÅ HOS BILIA VOLVO V90 T8 PLUG-IN HYBRID AWD

**VOLVO V90 T8 PLUG-IN HYBRID INSCRIPTION AUTOMAT,
INKL. METALLIC LAKK, SEMIELEKTRISK
HENGERFESTE OG VINTERHJUL**

Volvo V90 T8 Inscription inneholder blant annet: Elektrisk baklukk | LED hovedlys med automatisk blending | 19" alu.felger | Komfortseter i skinn | Volvo On Call med Wi-Fi Hotspot | Nøkkelløs åpning/start | El. fører sete m/minne | Syklistvarsling m/ autobrems | Trafikkskiltinformasjon | Parkeringsvarmer med timer | Intellisafe Assist | Digitalt kombiinstrument 12,3" | DAB+ radio | Subwoofer | Smartphone-integrasjon | Audio HP SensusConnect 9"

Leasing/privatleie 3 års bindingstid/45.000 km. Bilpris 737.675,-
Startleie/etableringsgebyr 80.269,-. Månedslie 5.990,-
og totalpris 295.909,- vil variere med rentenivået.

Forbruk blandet kjøring 0,21 l/mil, CO₂-utslipp 47 g/km.
Kan ikke kombineres med andre tilbud. Illustrasjonsfoto. Vi tar forbehold om trykkfeil.

Alt som gjelder Volvo. Og litt til.

Ring oss på telefon 08555, chat med oss på bilja.no
og følg oss på facebook.com/biljanorgevolvo

Oslo/Akershus: Follo, Fornebu, Jessheim, Lillestrøm, Økern
Buskerud: Drammen, Gol, Hønefoss
Hedmark/Oppland: Gjøvik, Hamar, Kongsvinger, Lillehammer



Lyst på en premium opplevelse?

Visste du at på de fleste konserter og arrangement har vi Premium billetter for salg, som vil gi deg en enda flottere opplevelse?

Om du ønsker Premium billetter eller den ultimate opplevelsen med egen losje så har vi mulighetene! Se alternativene og gi deg selv en Premium opplevelse med gode plasser, VIP inngang, tilgang til egen bar og mye mer.

Følg med og sjekk ut mulighetene på våre arrangement på
www.telenorarena.no/premium



Dugnadsånd – satt i system!

«Vi legger oss flate» for den organiseringen som Herbalife presenterer for våre idrettsfolk. Det er rett og slett imponerende hva de får til

The movement er selskaps strategiske satsing. Gjennom å være tilstede på lokale sportsarrangementer når vi ut til folk i lokalmiljøene. Herbalife promoterer en sunn, aktiv livsstil – og hvem kan vel motstå en slik satsing?

PAAL ALME tekst og foto

Lokalt er best!

Herbalife-produkter kan ikke kjøpes i butikken. Alt salg går gjennom lokale distributører. Det største skille fra ordinær distribusjon, er at Herbalife kunder, får personlig oppfølging av den enkelte distributør.

Hvilke arrangementer Herbalife deltar på, er opp til våre distributører, sier Mia Bergmann, Country Director Nordic for Herbalife. Vi har distributører over hele landet, og det er de som betjener de respektive arrangementene, lokalt i sin region. Et stort knippe frivillige stiller opp og målet er å få presentert våre distributører og produkter i rett kontekst, samt og få direkte tilbakemeldinger fra brukerne. Dette fungerer godt, for intet er vel bedre enn å få testet ut det man blir tilbudt, «in real time».

Produkter for hele idrettsdagen

Det er mange som er aktive i breddeidretter, men også flere som utøver sin idrett på et mer profesjonelt nivå, som har fått øynene opp for våre produkter. CR7 Drive er vår sportsdrikk som sikrer at kroppen får i seg alle de riktige næringsstoffene, under alle deler av langdistansetreningen. For det er stor forskjell på hva kroppen trenger til oppbygging vs hva den trenger for restitusjon. Her kommer de forskjellige

produktene i vår Herbalife 24 serie inn. Alt hva du trenger før, under og etter trening.

Unge talenter i fokus

Selskapets satser også på unge idrettstalenter. Herbalife har et stort antall ernærings spesialister i organisasjonen. -. Gjennom rådgivning og støtte, både i treningssammenheng, men hovedsakelig i forhold til kosthold, ønsker vi å legge til rette for at utøverne kan prestere enda bedre innen sine respektive idretter. Unge idrettsutøvere har som oftest et begrenset nettverk av spesialisert rundt seg, men behovet for råd og veiledning for sin videre utvikling innen sporten, er nok kanskje enda viktigere i en ung alder. Det ønsker vi å bidra med.

Livsstilsendringer

Herbalife har gjennomført flere undersøkelser de siste årene. Den ferskeste, som ble gjennomført i januar 2017, viser at andelen av befolkningen i Norden som anser seg som overvektige, raskt nærmer seg 50 %. Det spesielle er at mange av de som ser på seg selv som overvektige, ikke anser seg selv som usunne.

Derfor er det en interessant dissonans mellom hvordan folk oppfatter egen vekt og om de lever sunt.

Med oppunder 4.000 respondenter, er undersøkelsen godt underbygget – og viser med all tydelighet at bevisstheten om egen helse ikke er så god som man kunne ønske. Herbalife i Norden ønsker blant annet gjennom sine Fit Clubs, å bidra til å forbedre kunnskapen om sunnhet. Vi mener også at motivasjon og sunne holdninger kan bidra til et bedre selvilde og dermed en sunnere innstilling til egen kropp og livsstil.

Her er det mye å hente!



Herbalife

• Herbalife sin ernæring handler ikke om motedietter, hurtigløsninger eller å fjerne enkelte matvaregrupper. I stedet har vi en støttende, fellesskapsbasert metode som vil hjelpe deg med å endre livet ditt på en morsom, effektiv og varig måte.

• Det som gjør Herbalife annerledes, er din personlige coach, som er et Selvstendig Herbalife Medlem, og som vil støtte deg på din reise. Hvordan gjøre vi dette? Ved å jobbe sammen med deg om å sette deg konkrete mål, utvikle en plan for en sunn, aktiv livsstil, som er skreddersydd dine mål – uavhengig av om du vil gå ned i vekt, bedre kostholdet eller helsen. Ettersom forskning viser at det er enklere å nå sine mål og følge en plan sammen med andre, så vil din personlige coach også hjelpe deg med å få kontakt med likesinnede og invitere deg til aktiviteter som passer dine behov.

Så her er det bare å «hive seg rundt»





Hold deg oppdatert med Budstikka

Prøv oss *gratis* i 3 uker!

Send sms med kodeord bud gratis til 2005.

Tilbudet gjelder deg som ikke er abonnent.

Gratisperioden stopper automatisk etter 3 uker.

Du får papiravisen levert hjem og tilgang til å lese Budstikka som eAvis på PC/nettbrett/smarttelefon. Du kan også søke i vårt historiske avisarkiv.



Budstikka

Arrangører av OBOS Fornebuløpet



Følgende har sine lederoppgaver med arrangementet:

Sponsorkontakt: Stein Rohde-Hanssen fra Friidrettens Venner

Sekretariat: Eivind Bjart Stangebye fra Friidrettens Venner

Påmeldinger og vår nettside: Ingvar Sperstad fra Idrettslaget Tyrving

Påmelding løpsdagen: Henning Spjelkavik

Speaker: Ole Kristian Stoltenberg

Starter: Jan Arne Kragseth fra Friidrettens Venner

Lege: Kirsten Walaas, fra Snarøya Sportsklubb

Røde Kors: Bærum Rødekorshjelpkorps

Rigging Målområdet: Ingvar Sperstad fra Idrettslaget Tyrving

Utdeling minnepremier: Georg Muri fra Snarøya Sportsklubb

Løpemerking og vakter: Espen K. Ødegaard fra Idrettslaget Tyrving

Kontakt for hjelpemannskap: Georg Muri fra Snarøya Sportsklubb.

Budstikka Barneløp: Matias Lavik fra Idrettslaget Tyrving

Premieutdeling: Stein Rohde-Hanssen fra Friidrettens Venner.

Oppvarming: SATS ELIXIA

Veskestasjon i mål: Herbalife

Veskestasjon under løp: På Fornebu S av SATS ELIXIA

Felles for 5 km og 10 km ved Forneburingen av Herbalife

Parkering: Kim Maarud Høistad fra Snarøya Sportsklubb

Fornebuløpets Løpsavis:

Paal Alme, journalist og fotograf og Odd Grønli, koordinator.

Tittelsponsor



Hovedsamarbeidspartnere



Samarbeidspartnere



Velkommen til Vitusapotek Fornebuporten!

Vi kan nå tilby deg personlig hudveiledning.



Vi måler fuktigheten i din hud og gir deg et pleieprogram tilpasset dine behov.

Gratis
fuktmåling av
 huden din
i dag!



Vitusapotek Fornebuporten

Oksenøyveien 10, 1366 Lysaker
Tlf: 67 58 00 88 Fax: 67 58 00 89

fornebuporten@vitusapotek.no

Åpningstider: man-fre 09-20, lør 09-18

vitusapotek+

HERBALIFE JOBBER FOR EN SUNN OG AKTIV LIVSSTIL

Herbalife er offisiell drikkesponsor for Fornebuløpet

Du finner oss utplassert på alle drikkestasjoner hvor vi blant annet deler ut sportsdrikken CR7, som har fått navnet sitt fra verdens beste fotballspiller.

Vi har også en stand ved målområdet hvor hyggelige medlemmer deler ut energi- og fitnessprodukter fra sportsernæringsserien vår, Herbalife24.

Kom innom og få i deg næringen du trenger etter et langt løp – eller om du bare vil slå av en prat. Vil du lese mer om våre produkter, se herbalife24.no

Vi ønsker alle deltagere lykke til!



**HERBALIFE
ERNÆRING**



Photo: Jonathan Birch

Some records are unbeatable. Until they're beaten.

The Heroes of Tomorrow. Statoil is a proud supporter of talent development in science, education, culture and sports. We believe that no matter what challenges the future may hold, the answers are already out there. Which is why we're backing talented youth who show they can go the extra mile.

Statoil. The Power of Possible



Statoil

WE SUPPORT
THE HEROES OF
TOMORROW

Du har alltid tid til å trene – hjemme

Best på utstyr til hjemmetrening og trimrom

Best i test

Sole F85 Tredemølle

20 km/t toppfart

15% stigning

Før 22 999,- Nå kr 16 999,-

ElliptiGO løpesykler

- løp deg skadefri

-20%

Vi har testsykler klare. Kom innom

JumpMaster -

Trampoline

4,3 m i diameter

Før 5 999,- Nå kr 4 999,-

Kampanjekode: Løp2017



Tilbudene gjelder så langt beholdningen rekker eller ut 05.06 2017.

Norges spesialbutikk for
treningsapparater finner du i Lier

Treningspartner AS
Ringeriksveien 16
3414 Lierstranda
Tlf 400 03 448

Mandag - Fredag 10.00 - 17.00
Torsdag 10.00 - 19.00
Lørdag 10.00 - 14.00

TRENING
PARTNER

treningspartner.no



TEAMTRENING

Sosial trening i gruppe med familie, venner eller kollegaer

Våre personlige trenere har spesialkompetanse innen blant annet kickboksing, dans, fleksibilitet, løping, hinderløp, klassisk sirkeltraining, ski, sykkel og så videre.



Personlig trening i gruppe er ikke bare gøy, nå er det også rimelig!

På Lifestyle tilbyr vi personlig gruppetrening for 2-6 personer, fra kr 250,-* for 45 minutter.

*Prisen kan endres



 24 13 42 21


Lifestyle
BY FORNEBUPORTEN

 lifestyle@fornebuporten.no



TID TIL OVERS?

Vi har gode tilbud på medlemskap på dagtid.

Er du pensjonist eller i permisjon? Jobber du kvelder? Uansett grunn, hvis du har tid til å trene på dagtid (kun trening 9-15 mandag til fredag) kan du gjøre det i ro og mak på Lifestyle.

Ta kontakt for et godt tilbud på dagtidsmedlemskap!



**FORNEBULØPET ER STOLTE OVER
Å KUNNE SAMARBEIDE MED BIRKEN
I 2017. BIRKEN BLIR Å TREFFE PÅ
STAND I TELENOR ARENA**



Birkebeinerløpet i skogen

Birkebeinerløpet

– et høydepunkt

Av alle løpene Marthe Katrine Myhre deltar på i løpet av et år, er Birkebeinerløpet ett av sesongens store høydepunkter.

INGEBORG SCHEVE: Tekst

Her er hennes topp åtte grunner til å sette Birkebeinerløpet på terminlista.

Bra tidspunkt

Løpet er lagt til en tid på året der mange er godt inne i løpetreningen, enten de satser spesifikt på løp eller bruker løping som en av flere treningsformer.

Egner seg for løpere, skiløpere og syklistene

– Det er en løype både for langrennsløpere og for de som satser på løping, og den er overkommelig for syklistene.

Perfekt treningsmål

– Det er lurt å ha et treningsmål etter at skisesongen er over, slik at en kommer effektivt i gang med løping på våren.

Ypperlig for debutantene

– Skal du løpe din første halvmaraton, er Birkebeinerløpet et snilt løp og en grei konkurranse å starte med. Løypa i Birkebeinerløpet

er veldig bra. Det er en løype som alle kan fullføre, men som er morsom både for debutanter og eliten.

Stemning og logistikk

– Det er veldig bra stemning på start. Men Birkebeinerløpet er et veldig positivt arrangement med god stemning hele veien, godt opplegg i mål, og bra organisert både før under og etter løpet.

Tester alt

– Du får testet deg på alt. Birkebeinerløpet setter krav til både kapasitet, teknikk og strategi. Du må være god til å løpe motbakke, flatt og nedover om du skal kunne hevde deg i toppen. Slik sett er den relevant for de som satser aktivt på løping også. Og den fanger uansett om du foretrekker terreng eller vei, her er det litt av alt i form av underlag også.

Løypa er rettferdig

– Den som er i best form vinner Birkebeinerløpet, sier Myhre.

Lett å sammenlikne

– Det er lett å sammenlikne resultater fra år til år, selv om det aldri blir en eksakt vitenskap. Det vil alltid være noen variabler, men de siste årene har løypa brukt den samme traséen, og det har egentlig lite å si for totalen om det er vått



FOTO: BIRKEN

eller tørt i løypa. Derfor kan Birkebeinerløpet også fungere godt som en årlig formtest.

Flere distanser

Birkebeinerløpet er for alle med distanser på 60, 42, 21 og 12 km samt løp for barn og ungdom.

Glad deltaker i HalvBirken løp



2XU
COMPRESSION



MCS Run Compression Tights

Klærne er like viktig som løpeskoene – utviklet med en detaljert forståelse av hvilke belastninger løping har på bena. Målrettet og kraftig kompresjon gir en uovertreffelig opplevelse av støtte og komfort.

2XU DRAMMEN HALVMARATON 10 KM BYRUNDE 5 KM HERBALIFE ERNÆRING BYRUNDE

Løpefest søndag 3. september 2017



Ta elvebyen Drammen i øyesyn. Delta i våre løp:
2XU DRAMMEN HALVMARATON, 2XU 10 KM BYRUNDE,
ELLER 5 KM  HERBALIFE ERNÆRING BYRUNDE.

MELD DEG PÅ NÅ!

Vi trekker 2 stykker 2XU tights hver måned blandt de som er påmeldt.

Arrangør:



PÅMELDING: WWW.DRAMMENS MARATON.NO

Tittelsponsor:



Hovedsponsorer:



Samarbeidspartner:



FØLG OSS PÅ FACEBOOK





Det er aldri
for tidlig å bli
OBOS-medlem!

Fordeler hele livet

Som OBOS-medlem stiller du foran i køen den dagen du skal kjøpe egen bolig. Du får også en rekke fordeler alle de årene du ikke benytter deg av forkjøpsretten.

- Inntil 50 % rabatt på bolig- og kulturtilbud
- Svært gode betingelser på lån, sparing og forsikring
- Forkjøpsrett til ca. 90 000 nye og brukte OBOS-boliger

Les mer på obos.no/medlem