



OBOS FORNEBULØPET

torsdag 24. mai 2018



***Start og
målgang i
Telenor arena***

***Løp i Fornebus
unike park- og
naturområde***



Arrangører





OKSENØYA – Et steinkast fra bryggekannten

Boligene i Oksenøya ligger landlig til og har en idyllisk skjermet beliggenhet vest på Fornebulandet. Her har du gangavstand til både sjø, badestrand, kyststien, kjøpsenter, Nansenparken og kollektivtransport. Leilighetene får en praktisk og god planløsning med en gjennomtenkt arealutnyttelse. Vi har lagt stor vekt på arkitektur, funksjonelle planløsninger og god standard. Romslige balkonger/uteplasser og et svært hyggelig utomhusområde. Byggingen er i gang! Overlevering 2.kvartal 2020.

Åpningstider i visningssenteret (Forneburingen 200)

Tirsdag kl. 12–13 — Torsdag kl. 16–18 — Søndag kl. 15–16

www.fornebulandet.no

Karianne Nagell Prytz | Mobil: 41 43 89 31, kpr@obos.no



Velkommen til løpsdag på Fornebu

Bærum er en klimaklok kommune. Og vi har en klok ordfører!

PAAL ALME tekst og foto

Vi våger påstanden over, basert på den innstilling ordfører Lisbeth Hammer Krog har til all idrett i kommunen – til våre aktiviteter – og med bakgrunn i de tilbakemeldinger og den støtten vi får fra kommunens førstedame.

Sterk påstand – men den står til troende!

Ikke skal hun løpe selv – og ikke tror vi at hun vil stå ringside og heie, for hennes dager er mer enn fulle. Men hun er med i handling så det suser – og i ånden på selve dagen.

Og vi ser jo heller ikke bort fra at hun som privatperson sniker seg inn i målområdet for å bivåne det hele – slik hun ofte besøker arrangementer i kommunen, uten annet rolle enn som privatperson. For noen ganger har også en ordfører behov for å slippe å holde åpningstalen!

Bærum kommunen er en aktiv aktør i å bygge opp under idretten; - Store moderne anlegg settes opp, - gamle anlegg renoveres - og store bidrag går til støtte av idretten. Og i tillegg er kommunen tydelig på at idrett og frivillighet er sterke bærebjelker i en sunn kommune.

Brukerne skal med
Hva angår brukerne, legges



Ordfører Lisbeth Hammer Krog og Styreleder i Fornebuløpet Stein Rohde-Hanssen på ordførerens kontor

«Fornebuløpet handler om idrett, folkehelse, frivillighet og om å ha det gøy. Denne dagen er det Fornebuløpet som gjelder!»

det til rette for bred deltakelse i de fleste disipliner. Selv de som kanskje faller litt utenom, trekkes inn; «ViVil-lekene» er et godt eksempel, lekene der Norge er et foregangsland i å aktivisere de som ikke har fått utlevert «full bagasje» ved fød-

selen.

Ser vi over til vår nabo-kommune Asker, ser vi at deltakelsen fra Friskvernklubben er noe de setter høyt på dagsordenen. Her gis behandling til pasienter som har fått utfordringer med egen helse – enten det er vektproble-

mer eller fysiske/psykiske utfordringer. Aktiv veiledning for å vende tilbake til et normalt liv er det som står på agendaen – en oppgave som er uhyre viktig i det samfunnet vi i dag lever i.

Bærum kommune støtter disse typer satsinger til fulle. Kommunen er selv initiativtaker til flere typer tiltak, som har som mål å få en frisk og sunn befolkning. – Vi er også imponert over bredden i de lokale og ofte private tiltak som iverksettes for å

styrke helse- og omsorgsarbeidet generelt.

Så derfor: *«Til lykke med arrangementet – jeg lover at kommunen følger med og gir dere vår fulle støtte!»*

Bærum kommunes visjon
«Sammen skaper vi fremtiden»
• Raushet – Bærekraft – Mangfold
tre av stikkordene i kommunens visjon.
• Fornebuløpet «lever ut» visjonen.

Velkommen til OBOS Fornebuløpet 2018

Friidrettens Venner, IL Tyrving og Snarøya Sportsklubb ønsker velkommen til OBOS Fornebuløpet 2018. Det er niende gang vi nå arrangerer løpet som har hatt en meget positiv utvikling fra 833 deltakere første året til 3.211 som fullførte løpet i 2017. I skrivende stund primo april ligger vi foran fjorårspåmeldingene og vi håper vi når 3.500 løpere som fullfører i år.

Vi prøver å tilrettelegge arrangementet både for eliteløpere, mosjonister, gående og eventuelt rullestolbrukere (3 og 5 km), samt for voksne, ungdom og barn. Sist år gjorde vi det også mulig å løpe «Fornebutrippelen» hvor deltakerne løper både 3, 5 og 10 km etter hverandre med ordinære starttider. Dette slo godt an og vi er allerede nå flere deltakere enn sist år.

Det er fjerde året 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 gir løpet et løft å ha slike innendørs fasiliteter til startnummerutdeling på løpsdagen, direkte påmelding til barneløpet, etteranmeldelser, oppvarmingsområde, start og målpasering for alle løp, premieutdeling og barneaktiviteter, salg av mat og drikke, og toaletter og garderober.

I 2017 gjennomførte vi for første gang et spesielt skoleløp for ungdomsskoleelever fra Hundsund ungdomsskole med hele 255 deltakere. Ved årets løp ha vi også invitert andre skoler. En forutsetning for deltakelse er at løpet holdes i tilknytning til skoletiden og at det ikke skal koste elevene noe å delta. Skoleløpet har egen start kl. 1500.

Arrangørene arbeider for at AOBOS Fornebuløpet 2018 skal fremstå som et kvalitetsarrangement, Vi sikrer derfor arrangementet ved utplassering av et stort antall løypevakter, har avtaler med leger og Røde Kors utrykningsbil og fått godkjennelse av Bærum

kommunes beredskapsgruppe, politi, kommunale og fylkeskommunale vegmyndigheter samt aktuelle grunneiere.

Det er ikke gjort endringer i løpstraseene i år. På 10 km er det mulig vi må gjøre en liten justering i Oksenøyveien på grunn av pågående byggeaktivitet. Vi har utviklingen under oppsyn og vil sammen med grunneier finne frem til en løsning som er minst mulig til hinder for løperne.

Registrering av tiden vil som tidligere skje ved passering av startmatter og målmatter, og det blir registrert mellomtider halvveis på 10 km. Start og mål er på samme sted for alle distansene (3, 5 og 10 km). Vi vil også i år ha minst to drikkestasjoner for 10 km og en for 5 km i tillegg til ved målpasering. Det er som vanlig Herbalife Nutrition som er sportsdrikkeleverandør.

Sist år var det svært mange som henter startnummer på forhånd. Dette letter trykket

på løpsdagen og vi håper stadig flere vil hente sine startnummer hos Anton Sport på Fornebu S (2. etasje) tirsdag 22. og onsdag 23.05 i senterets åpningstid kl. 1000-2000. Det er gratis 4 timers parkering i garasjen under senteret.

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, informasjon til alle deltakere, og ved presentasjon av våre samarbeidspartnere. Avisen distribueres til samtlige husstander i Asker og Bærum, legges ut i alle Anton Sport-forretninger utdeles til en rekke idrettsklubber, legges ut til bedrifter i Fornebu/Lysakerområdet, 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, Telenor Arena, Sparebank 1 og Anton Sport i spissen. Vi takker også våre øvrige samarbeidspartnere og annonsører for deres engasjement og støtte. Og til slutt en stor takk for tilliten til alle glade løpere som vi håper å se igjen neste år til vårt jubileumsarrangement.



Stein Rohde-Hanssen
Styreleder i Fornebuløpet



Odd Grønli
Arrangementsleder

Anne får kunde-utbytte

Det får alle våre andre kunder også.

Som første bank i Norge deler vi av overskuddet og betaler utbytte til våre kunder.

Basert på bankens årlige overskudd og hvor mye du selv har i innskudd og lån i banken, får du kundeutbytte.

Er du allerede kunde i SpareBank 1 Østlandet, trenger du ikke å foreta deg noen ting - kundeutbyttet kommer automatisk inn på din konto.

Vil du også ha kundeutbytte?

Bli kunde og sjekk hva du kan få på:
sb1ostlandet.no/kundeutbytte

SpareBank 1
ØSTLANDET

**Hent ditt STARTNUMMER
til Fornebuløpet hos ANTON SPORT
tirsdag 22. mai og onsdag 23. mai.**

**Fornebu S ønsker alle
deltakere lykke til!**



GRATIS PARKERING I 80 BUTIKKER OG RESTAURANTER I FORNEBU-S.NO I 10-20 (9-18)

sport 1

ANTONSPORT
nok snakk

LØPSFEST

hos Anton Sport Fornebu S



HOKA
Clifton løpesko
1699,-

Pluss bonus
Herre og dame



ON
Cloudflyer løpesko
1999,-

Pluss bonus
Herre og dame



NIKE
Glide React
1300,-

Pluss bonus



SUUNTO
Spartan Sport Wrist HR
4599,-

Pluss bonus



NATHAN
Trail Mix Plus
599,-

Pluss bonus



NATHAN
Trail Mercury 2
399,-

Pluss bonus



SUUNTO
Ambit3 Peak Sapphire HR
5499,-

Pluss bonus



NIKE
Medalist Running Top SS
650,-

Pluss bonus
Herre og dame



2XU
Fitness Hi Rise
Compression Tights
999,-

Pluss bonus

Anton Sport Fornebu

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

Åpningstider
Hverdager: 10 - 20
Lørdag: 09 - 18



Bli medlem gratis på
antonclub.no!

Pappaer i farta

OBOS Fornebuløpet engasjerer bredt!

Fornebulandet byr på mange muligheter for å bruke sin fritid til noe byggende;

PAAL ALME tekst og foto

Møteplasser er viktig

Møteplasser er ikke bare fysiske bygg, som OBOS nye PUNKT, som ligger midt ute i «ingenmannsland» på Fornebu. Møteplasser er så mye mer: det er arrangementer, store og små, det er treffpunkt for ung og gammel – og det er de sosiale treffene som oppstår når man finner hverandre i felles interesse for noe man er opptatt av. Og ganske snart vil vi få se at disse særegne «PUNKT-byggene» her ute på «prærien» får liv rundt seg på alle kanter, i form av kjøkkenhager, barnehager og turveier. Nye møteplasser etableres.

Konseptbygget huser i dag både kontorer, kunstgalleri, kafe og utleierom – og skal få stå til den dagen området skal bebygges med boliger. Men inntil da – et godt møtested!

Fornebulandet med merkelapp «Attraktivt»

OBOS er opptatt av å utvikle hele Fornebulandet i en retning, som gjør området attraktivt for fremtidige beboere. I dette ligger ikke bare å designe og bygge boliger i ulike prisklasser, men også støtte opp under tiltak som skaper de gode møteplassene mellom mennesker.

Og dette ser vi blomstre i lokalmiljøet;

Seks familier, alle med adresse Hagebyen, har funnet



hverandre i felles glede over å trene. Hagebyen er OBOS første boligfelt på Fornebu. Hit flyttet ikke bare «godt voksne» boligkjøpere da boligene ble klare høsten 2013 – men også mange barnefamilier. Dette ga noen utfordringer, som man ikke hadde helt tenkt gjennom i forkant, da både kommune og boligutbyggere, mente at boliger på Fornebu primært ville trekke til seg godt voksne, med ordnet økonomi. Når så flere unge, nyetablerte også fant området attraktivt, ble det en liten vekker for kommuneplanleggere og de som skulle ha orden på barnehageplasser, skoler og andre tilbud til våre beboere. Så ser man raskt at alt og alle tilpasser seg – og ganske snart er de seks «unge herrer» fra Hagebyen i gang med å etablere en møteplass for seg og sine – en møteplass som de alle har stor glede av både privat og

i jobbsammenheng.

Trening i vintermatten

Når vi møter gjengen på det lokale kjøpesenteret Fornebu S en kjølig kveld i mars måned, får vi snart høre at gruppen allerede har et par år bak seg på treningsfronten – som løpegruppe.

Felles for de alle, er at de er gift/samboere – og at de har et eller flere barn, som gjør at «fritiden» ofte blir belagt med familiære sysler. Men familiesituasjonen gir også muligheter, har denne gjengen funnet ut; – For sammen med fruene, har de dannet separate løpegrupper i sameiet – med svært så god oppslutning. Herrene sin enhet – og damene tilsvarende.

De får de full støtte fra sine kjære når de nå skal tilbringe at par timer ute i kulda, borte fra sine damer, som denne treningskvelden må være hjemme



med sine små barn, som alle skal i seng for pappaene kommer hjem. Men journalisten beroliges raskt: Modrene har tilsvarende opplegg som fedrene – her er godene jevnt fordelt.

Fornebuløpet – flott løp i fantastiske omgivelser

Mammaene står på sidelinjen og heier – men det er kun i år!

For i fjor løp jentene – og de skal også få gleden av å konkurrere igjen neste år. – Ja, egentlig burde man hatt barnevakt for hele unggeloken de timene løpet arrangeres – for da kunne modrene utfordret mennene. Det kunne blitt spennende – og det er slett ikke sikkert at du gjetter riktig hvem som ville stukket av med seieren da!

Ansatte på OBOS-kontoret trener jevnlig sammen

Felles trening – skaper godt samvær og god lagånd. Stor oppslutning om felles trening – og det er klart at dette smitter over på arbeid og oppgavene vi skal gjøre for våre kunder, bedyrer Karianne Nagell Prytz, superselgeren som er godt kjent av de fleste boligkjøperne på

Fornebu. Flere av våre ansatte har deltatt i Fornebuløpet tidligere – og gleder seg også til årets løp.

Vi får bedre helse – og dermed mindre sykefravær.

Møter kunder i aksjon – dette er også kundepleie!



BOS-teamet; Camilla Gustafson, Torill Kristin Berge og Karianne Nagell Prytz



For en flott gjeng

Anton Sport – står til Gull

PAAL ALME tekst og foto

Gullmedalje

Etter en lang og snørisk vinter med OL i Sør-Korea – og konkurranser i fleng her på hjemmehane – både i og utenfor skisporet, er vi blitt vant med gullmedaljer. Men det mangler én – til en som virkelig fortjener en medalje, for lang og tro tjeneste!

Og denne gullmedaljen velger vi å dele ut til Anton Sport!

For maken til habil samarbeidspartner for OBOS Fornebuløpet, skal vi lete lenge etter.

3.000 løpere i aksjon

Fornebuløpet er etter hvert blitt et stort arrangement, med mange deltakere og funksjonærer. Det er nesten ikke grenser for hvor mange oppgaver som skal løses både før, under og etter løpet. Vær klar over at vi nå bikker 3.000 løpere, som alle skal gjennom enten 3, 5 og 10 km. løype – og noen skal til og med løpe «Fornebutrippelen», alle tre løpene etter hverandre – for riktig å gjøre rent bord. Her er det mange som virkelig imponerer – også seg selv!

Hvorfor denne omtalen?

Svaret finner vi i de menneskene som arbeider i butikken – og de som er ansvarlige for driften;

– De har åpnet opp for at Fornebuløpet, både i forberedelsen, under løpet og i etterarbeidet, har fått Anton Sport på deltakersiden – som aktiv medspiller, på flere plan.

– De stiller butikken på Fornebu S til disposisjon for nummerutdeling – en butikk som for øvrig er blitt skikkelig lekker etter oppussingen nå i vinter. Og det er ikke bare startnummer våre deltakere får med seg.

– De får gode råd og tips om løpet – og de får oppmuntrende kommentarer og mental støtte, spesielt om de har meldt seg på for første gang. For det er mange som tviler sterkt, når løpsdagen nærmer seg. Man føler at ikke treningen har vært god nok – man tenker at «jeg kommer til å sprekke» – det er ikke grenser for hvilke motkrefter som kan komme. Men dette er helt naturlig. Det er hodet og hjernen som produserer



Gullmedalje til Anton Sport

rer alle disse argumentene – og da er det godt å høre fra noen at dette er helt normalt. Spesielt for de som er unge og uerfarne.

Gode ambassadører

At også butikkens medarbeidere er gode ambassadører på andre plan, er heller ikke å stikke under en stol. Det er vel skolerte ansatte i butikken – og mange kunder får et høflig spørsmål om de ikke har lyst til å prøve seg på løpet. Gjerne sammen med egne barn, slik at man får en fin opplevelse sammen med sine nærmeste.

Og ved siden av å organisere utdelingen av startnummer – er butikken med på å få denne løpsavisen ut til de som er vår målgruppe: – Nettopp deg, som kanskje allerede har meldt deg på – og nå er ute for å samle litt informasjon og motivasjon til selve løpsdagen.

Og dette er gull verd, både for deg som aktiv, men også for oss som arrangør.

Muntrasjonskilden

Ikke minst under selve løpet, er det viktig med oppmuntrende tilrop og annen form for støtte.

Utdelingen av startnummer skal foregå på Fornebu S;

- Anton Sport; tirsdag 22. mai, onsdag 23. mai og på løpsdagen 24. mai i Telenor Arena.
- De ansatte i butikken er brifet – og parat til å være behjelpelige med denne jobben – som faktisk er ganske omfattende, når løpet teller 3.000 deltakere.

- Og trenger du litt råd om sportsutstyr mens du er i butikken, vil du bli møtt av et svært serviceinnstilt betjening – som faktisk også er meget kompetente på det de sysler med!

Så gjenstår bare å ønske deg et GODT LØP!

Regionsjef Lars Tore Selbo har mang en gang vært motivasjonsspreder nummer én – og fungert som «innpisker» med megafon ute i Nansenparken. Her har han med kyndig bakgrunn, gitt oppløftene informasjon til de som føler seg svært slitne, før de siste kilometerne skal gjennomføres. Og slikt smitter – for nettopp denne positive holdningen finner vi igjen blant de ansatte i bedriften Anton Sport.

Anton Sport – går for Gull!



TAGHeuer

C O N N E C T E D



#connectedtoeternity

TAG HEUER CONNECTED MODULAR
FITS ALL WRISTS

now available in 45mm and 41mm

www.nortime.no

Bli med på Budstikkas barneløp torsdag 24. 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



Oppvarming i Telenor Arena

Elixia gir oss styrke

både muskulært – men også mentalt!

De beste vibbene
under Fornebuløpet
kommer, når oppvarmingen
fra Elixia starter

PAAL ALME tekst og foto

Har du vært i Telenor Arena og opplevd flere hundre løpere som varmer opp i takt? Til tøff musikk – og med trenere på podiet som får deg til å kjenne glede og forventning over løpet. Det rocker!

For det er nettopp det som foregår for hundene med løpere slippes løs i Fornebuparken;

På scenen en PT og to instruktører – som for anledningen er «demo-dansere» – og de som får opp hjerterytmen på oss som deltar. Og delta bør du! Hiv deg inn i rytmen og gjør som de befaler. Du vil ikke angre!

– Ikke for mye, slik at krefte brukes opp, men akkurat passe til å kjenne at kroppen er klar til innsats. Og dette er viktig – for uten oppvarming, kan det være direkte skadelig å gå i gang med et løp, enten det er kort eller langt.

Kroppen trenger å varmes opp – det er som det er – og det er da du yter best.

Senterleder for ELIXIA Fornebu i fremste rekke.

Det er Elixias Senterleder på Fornebu; Kim Yvonne Myrvang som nå er ansvarlig for enheten – og som er satt til å styre «butikken». Hun har tidligere vært nestleder og arbeidet aktivt som PT – og er en ung dame med mye kunnskap om kropp og trening. Hun er klar på at alle som søker råd, vil bli tatt imot med åpne armer – og som hun uttrykker det; – Her på Fornebu skal vi se deg, vi skal lytte til dine behov – og vi



skal i fellesskap definere dine mål – og legge opp løpet for å nå disse. Det er først da vi føler at vi har gjort jobben vår!

Treningsinstitutt i særklasse

Arbeidsplassen på Fornebu er en av de beste innenfor kjeden. Den har det meste av utstyr som trengs – og en bemanning som er helt på topp, hva gjelder utdannelse. Bredt sammensatt, for å dekke «ethvert behov». For det er i det daglige vi har vår styrke – og det er gjennom de små drypp vi er i stand til å bygge opp kroppen, slik at

den virkelig fungerer når det gjelder. De fleste som har tatt «skippertak-metoden» når det gjelder trening, faller enten av – eller skader mer enn de bygger. Derfor er det viktig å ha et langt perspektiv på treningen – og ikke gape over for mye på en gang. Så her er det bare å kjenne sin besøkestid og melde seg inn!

– «Ser deg i aktivitet ute på gulvet i Telenor Arena» – er hilsenen jeg får etter et hyggelig møte i treningslokalet en kald vinterdag.



Prøv et 3-ukers GRATIS digitalabonnement på Budstikka

Send sms med kodeord **bud gratis pluss** til 2005.

Gratisperioden stopper automatisk etter 3 uker.

Du får tilgang til alt innhold på budstikka.no

I tillegg kan du lese Budstikka som eAvis, og du har tilgang til vårt historiske avisarkiv.



Budstikka

Det oser historie når vi sier ordet «BIRKEN»



Navnet er hentet fra den historiske birkebeinerferden på 1200-tallet, der to Birkebeinere brakte kongssønnen Haakon Haakonsøn trygt over fjellet, mens borgerkrigen herjet i landet.

PAAL ALME tekst
BIRKEN foto

Med barn i sekken

Og det er her sekken med 3,5 kilo vekt kommer inn – sekken som symboliserer kongssønnen som blir fraktet over fjellet.

Men dette slipper man under Birkebeinerløpet – som mest har navn og geografisk tilknytning til felles med det berømte skirennet.

For her skal det løpes i lett antrekk – gjennom flott fjellterreng – på skogsløyper og fine skogsbilveier. Løpet er en drøm, for de som elsker å komme bort fra trafikk og støy og løpe i tregrensen, med godt underlag og god plass.

Og hvorfor forteller vi deg dette her? Jo fordi vi i år har inngått et samarbeid med

Birkebeinerløpet, der vi tilbyr begge løpene, med 20 % prisavslag.

Merk av datoene!

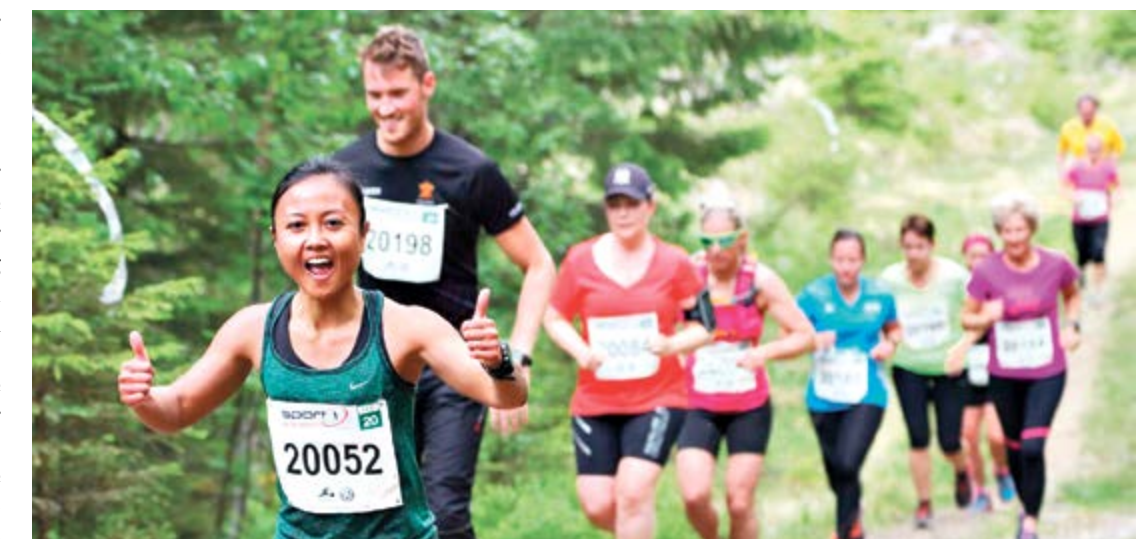
Det er altså to datoer du bør sette av denne våren – begge er løpsdager – og begge dager utfyller hverandre til fulle. Og er du ekstra smart, melder du deg på begge samtidig – med 20 % prisavslag.

Torsdag 24. mai – en uke etter 17. mai, er det duket for årets OBOS Fornebuløp 2018. Her kan du velge enten å løpe 3, 5 eller 10 km i flotte omgivelser på det gamle flyplassområdet på Fornebu. Løypa er ganske flat – går stort sett på gangveier med asfaltdekke, men flere steder kan man legge seg ut på gresset som omgir deg under hele traséen.

Drøye to uker senere;

«Velkommen
til Birkebeinerløpet
9. juni 2018»

Lørdag 9. juni, er dagen for Birkebeinerløpet. Dette løpet går over 21 km i et flott skogsterreng – og er som skapt for deg som er glad i å løpe. Samme dag arrangeres det også HalvBirken 12 km, Birken fjellmaraton 42 km, UltraBirken 60 km, Ungdomsbirken 4 km samt BarneBirken 500 m – 1,4 km. Det er Birkebeinerløpet



Deltakere i skogen



Deltakere i skogen

som er hoveddistansen og det arrangementet som gir rabatt

ved påmelding. I UltraBirken må man løpe med sekk, men

det er ikke krav til vekt – kun innhold.

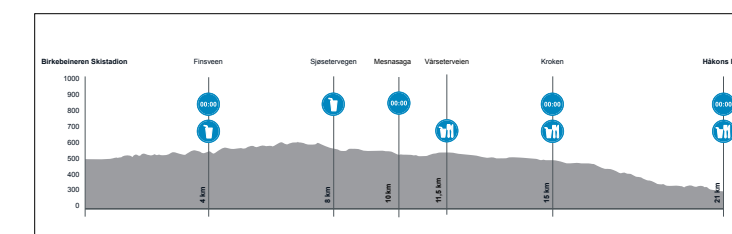
Birkebeinerløpet – årets store treningsmål!

Birkebeinerløpet arrangeres i år for 21. gang. Start på Birkebeineren Skistadion og mål-gang ved Håkons Hall, Lillehammer. Det er åpent for alle som er 16 år pr. 31.12.2018. Birkebeinerløpet inngår i Trippelen.

Løype

Løypa går i fint skogsterreng på variert underlag – på sti, kjerreveg, gressbelagt skitrase, i gamle OL-løyper og på sykkelstier. Se løypeprofil her – og løypekart på løpets nettside.

«Birkebeiner» en hedersbetegnelse – og en livsstil
Vi får en prat med markedssjef



Løypeprofil Birkebeineren

i Birken; Ingunn Rønningen Kleven. Hun kan fortelle oss at; «å være Birkebeiner er en livsstil» – og blir av mange sett på som en skikkelig hedersbetegnelse. For det henger høyt å ta merket, enten det er i løp, sykkelritt eller skirenn. Og det skal det også videre fremover. Samtidig er vi opptatt av at Birken er for alle og at vi har arrangement med lavere skuldre og mer fokus på mestring og gjennomføring sier Kleven med et stort smil. Mange bru-

ker våre arrangement som treningsmål gjennom hele året.

En bred undersøkelse som ble gjennomført for få år siden blant alle deltakerne i de tre løpene, viste raskt at det å være «Birkebeiner» for mange var en livsstil. Og denne konklusjonen gjelder enda, det bekreftes stadig når man sjekket holdninger blant løperne. Birkebeinerne trener jevnt og variert året rundt; 90 % går regelmessig på ski, og 75 % driver med løping.



Markedssjef i Birken; Ingunn Rønningen Kleven

Verdifulle samarbeid

Kleven er klar på at; «Vi i Birken er glade for å ha et godt samarbeid med Fornebuløpet. Det er et faktum at mange av våre deltakere kommer fra Oslo og Akershus – og Fornebuløpet

arrangeres i perfekt tid for Birkebeinerløpet 9. juni.»

«Vi håper virkelig at mange av våre deltakere velger å være med på begge arrangement. Arrangementene er ulike og utfyller hverandre svært godt.»

VELKOMMEN TIL ELIXIA FORNEBU

Nyhet!
Betal for det
du trenger.

Tren hos oss
fra 349,- / mnd.*

Senteret vårt er pakket med det det nyeste treningsutstyret på markedet. Hos oss kan du trene kondisjon, styrke, bevegelse 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.



Bærum kommune – en viktig samarbeidspartner

• Uten en positiv innstilling fra kommunens forskjellige instanser – og uten en klar interesse for idrettens verdier, hadde vi ikke fått Fornebuløpet opp og stå. Så enkelt er det!

• Dette er en opplagt analyse, etter flere års samarbeid med en av de viktigste medspillere for Fornebuløpet; Bærum kommune!

PAAL ALME tekst og foto

Tar man en titt «bak kulissene» og snakker med de forskjellige aktørene i kommunen, forstår man raskt at det er mye som kreves for å arrangere et løp som Fornebuløpet.

Arrangementet går over 10 kilometer i parker, gjennom boligområder, det krysser veier, kommunale og andre – og det skal innom sentrale punkter på sin vei frem og tilbake til Telenor Arena. Her er det mange instanser som har en mening – og som har argumenter som må bli hørt, dersom alt skal «gå knirkefritt».

Koordinering – et nøkkelord

Det å få koordinert alle innspill – snakket sammen om løsninger, og finne de riktige beslutninger, – det er viktig. Spesielt i et område som kommer til å være under konstant utbygging de neste 10 – 15 år, er dette vesentlig.

Også lokale utbyggere som må involveres; utfordringer når en utbygger stenger en vei, slik man nå gjør på Oksenøya, skaper en mengde problemer, som alle må være på løst før løpet starter.

Uten er godt samarbeid med Statens vegvesen, Politi, Telenor Arena, Grunneierne på Fornebu, Friidrettsforbundet og ikke minst Bærum kommune – med en mengde forskjellige interne organer, ville vi aldri vært i stand til å arrangere Fornebuløpet 2018!

En stor takk!

At vi også har et apparat som betjener selve løpet – og alt hva det innebærer, kan heller ikke glemmes. Her vil styret for Fornebuløpet gjerne få uttrykke en stor takk!

Det er mange i ilden denne



«Bærum kommune har lagt seg på en positiv samarbeidslinje og uttrykker stor tilfredshet over at arrangementet ser ut til å skulle vare i mange år fremover.»

dagen – et stort frivillig apparat, som gjør alt de makter for å yte sin skjerv. Både fra arrangørside, med Snarøya Sportsklubb, Friidretts Venner og Tyrving i spissen, men også utallige «utskremte» medarbeidere fra andre organisasjoner er med. Tenk bare på hva som ligger bak å ha «Helseberedskap» i et arrangement som dette;

Å slippe over 3.000 løpere – i alder 5 – 85 ut i full innsats, setter noen krav til beredskap. Viktige aktører her, er løpets leger, samt Røde Kors-teamet, som både blir utplassert i løypa, men som også er på plass i målområdet, for å ta seg av de som kanskje var litt for optimistiske

i forhold til egen ytelse på en kveld som denne.

Trafikale utfordringer

Tur- og gangveier er ikke alltid dimensjonert for så mange løpere, som vi opplever på relativt kort tid. Når så disse løperne i tillegg må krysse vei – enten det er kommunal- fylkes- eller statlig vei, må vi ha etablerte regler og rammer å forholde oss til.

Planlegging – til minste detalj må til, slik at vi sørger for minst mulig konflikter med andre underveis.

Vi vil derfor her oppfordrer løpere, så vel som turgåere til å vise hensyn til hverandre denne løpskvelden. **Takk!**



Og det er nettopp her vi gjerne vil frembringe en takk til alle som arbeider med Trafikkavvikling – Parkering – Beredskap – Lege – Sikkerhet – Politi – Publikum – Tillatelse – utlån av arealer – løypevalg – program – presse – resultater – premiering – garderobes – toaletter – bespisning – ... vi kunne nevne opp temaer nesten i det uendelige.

Ha gjerne en liten tanke i bakhodet, når du legger bak deg kilometere i et fantastisk naturområde; Det ligger mange planleggingstimer bak det du nå kan nyte! Ha et godt løp!



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

Startkontigent
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 - 13. mai	kr 350	kr 325	kr 250	kr 250	kr 600	kr 100
14. mai - 21. mai	kr 400	kr 375	kr 300	kr 300	kr 700	kr 100
22. mai - 24. mai	kr 470	kr 440	kr 320	kr 320	kr 910	kr 100

- I tillegg kommer engangslisens for alle født 2005 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 (kommer i tillegg på en del andre løp)

Starttider 2018

Barneløp
Starter fortløpende etterhvert som barna kommer til start kl 1700-1745

3km

- Kl 1800: <12 min
- Kl 1802: 12-14 min
- Kl 1804: 14 min<

5km

- Kl 1825: <21 min
- Kl 1827: 21-27 min
- Kl 1829: 27 min< + Spaserklasse

10km

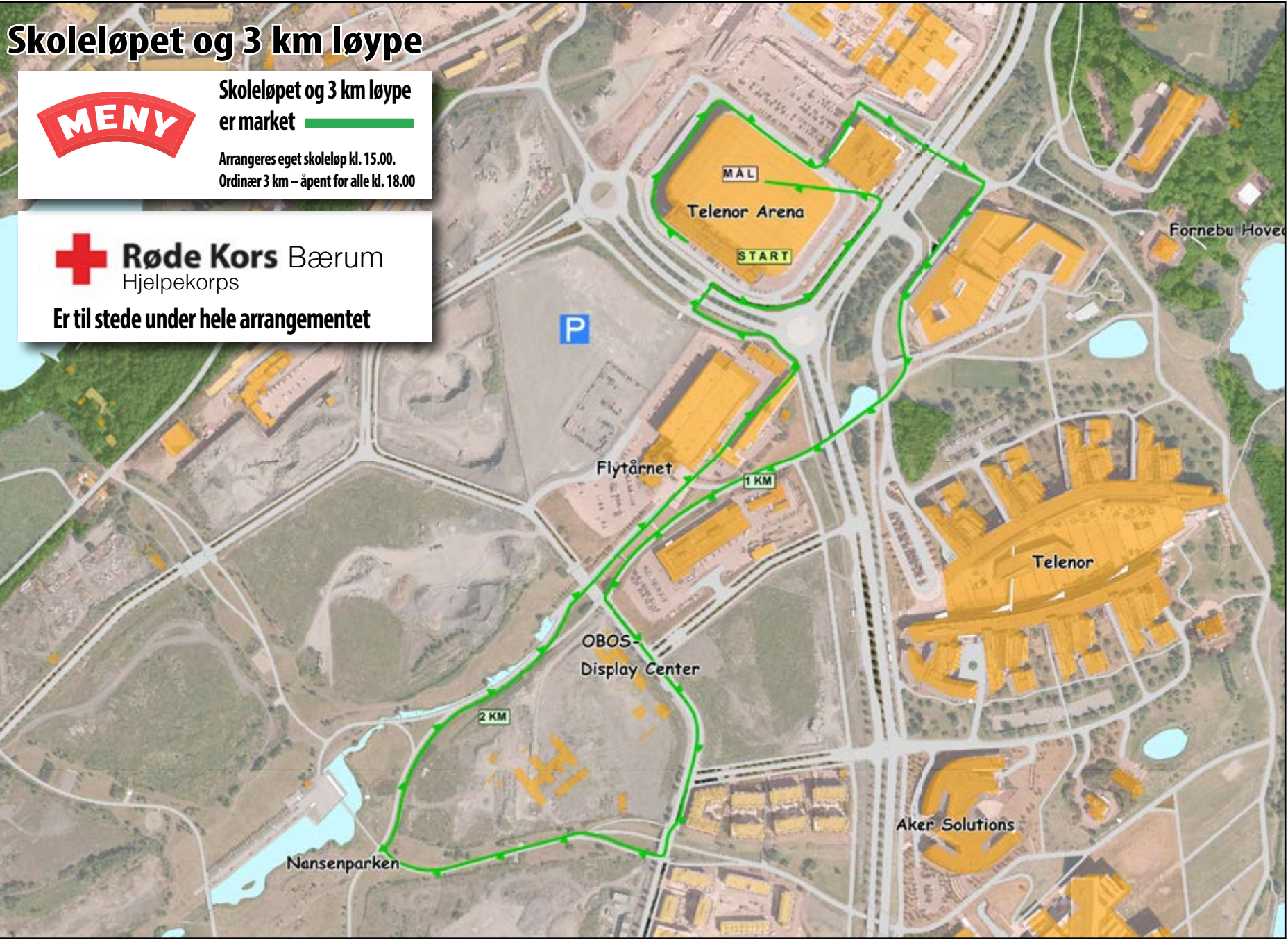
- Kl 1829: Spaserklasse (sammen med siste pulje på 5km)
- Kl 1900: <39 min
- Kl 1902: 39-42 min
- Kl 1904: 42-45 min
- Kl 1906: 45-48 min
- Kl 1908: 48-51 min
- Kl 1910: 51-54 min
- Kl 1912: 54 min<

Klasse/Distance	3 km	5 km	10 km	Fornebu-trippelen
7-10 år (ikke rangert)	x	x		
11 år	x	x	x	
12 år	x	x	x	
13 år	x	x	x	
14-15 år	x	x	x	
16 år og eldre	x			
16-17 år		x	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	
Kvinner/Menn				x
Spaserklasse u/tid		x	x	

- Premier:**
- Alle får deltagermedalje.
 - Klassepremie fra 2XU til vinneren av hver klasse på 3 km, 5 km og 10 km.
 - Tag Heuer sportsur til årets utvalgte deltaker
 - 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



Fantastiske Fornebu

24. mai er det Fornebuløpet som gjelder. Løpet handler om idrett, folkehelse og frivillighet, men mest om å ha det gøy! Lisbeth Hammer Krog, ordfører i Bærum

BÆRUM KOMMUNE

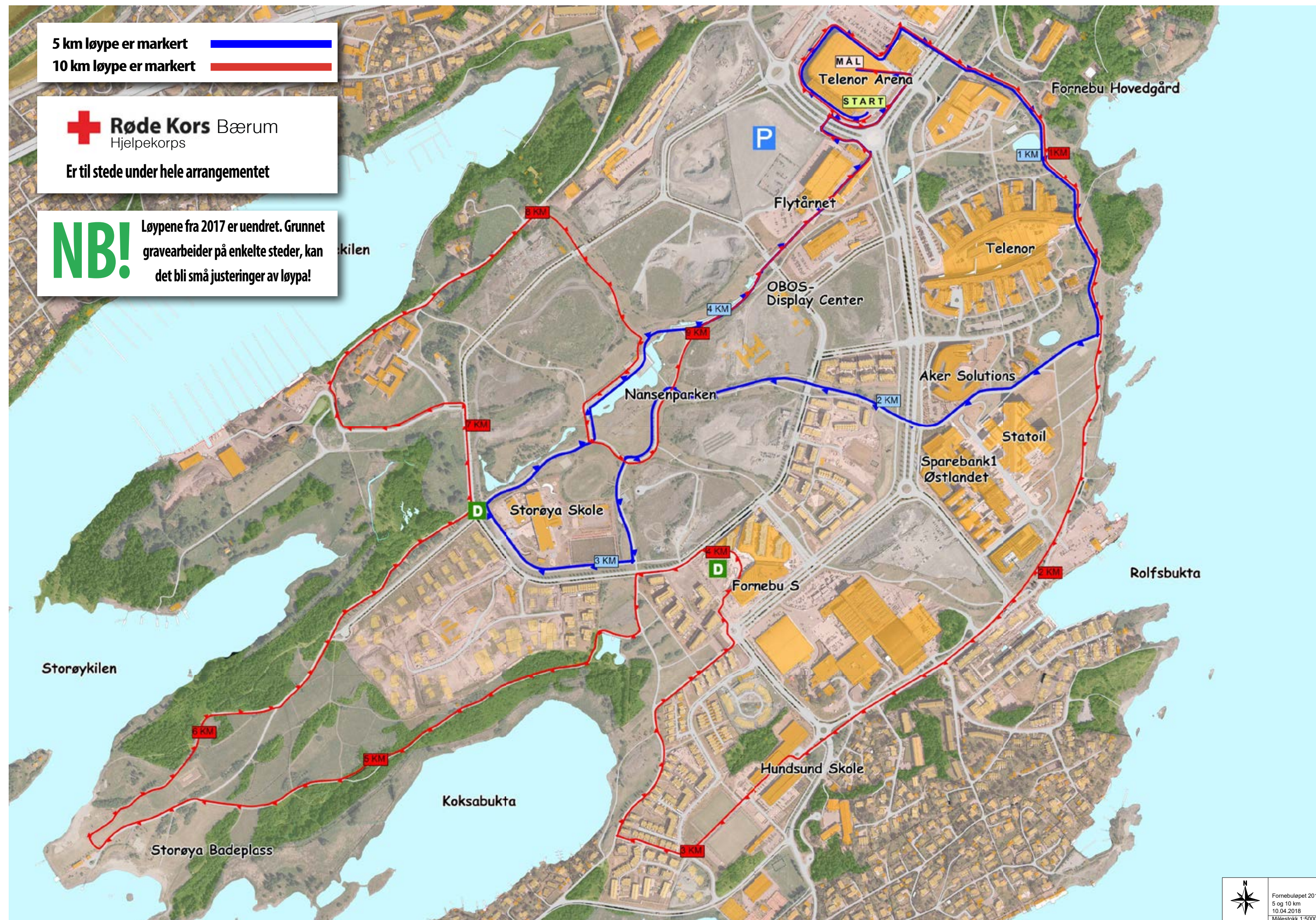
Sammen skaper vi fremtiden

MANGFOLD – RAUSHET – BÆREKRAFT



Velkommen til OBOS Fornuebuløpet 2018

Torsdag 24. mai 2018
på Fornebu og Snarøya



D Vi benytter i år Herbalife sportsdrikker



bruker vi til registrering av påmeldingene og tidtaking

For påmelding:
 se vår hjemmeside
www.fornebulopet.no

INFOSENTER TELENOR ARENA:
 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 2010-2017

Alle resultater finner du på vår nettside fornenuløpet.no

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
10 km damer	131	97	135	234	310	449	345	475
10 km menn	265	241	332	483	643	888	726	1025
5 km damer	101	64	94	186	266	257	269	358
5 km menn	65	97	99	153	217	236	248	341
3 km jenter	84	116	138	147	181	187	246	219
3 km gutter	42	64	97	167	179	144	176	195
Skoleløpet								255
TOTALT	690	679	890	1386	1784	2161	2010	2868
Spaserklasse								33
Barneløpet	145	197	245	301	375	286	365	310
TOTALSUM	835	876	1135	1687	2159	2447	2375	3211

Statistikk tidligere vinnere

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
2017	Mille		11:55

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
2017	Anne Marie Nordengen Sirevåg	OSLO	10:38

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 Magdalana L. Bang	IL TYRVING	10:29
2015	Lucie Magdalena L. Bang	IL TYRVING	10:45
2016	Maya Jones Arnesen	HEMING	11:12
2017	Sigrid Alvik	IL TYRVING	11:15

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
2017	Gustav Riviere Stensvik		10:33

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
2017	Andreas Fjeld Halvorsen	IL TYRVING	10:06

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 Hjelmset	NITTEDAL IL	09:23
2016	Andreas Gjessing	HOLMEN IF	10:23
2017	Jørgen Sørgård	RINGERIKE FIK	10:33

Jenter 16-17 år			
År	Navn	Klubb	Tid
2015	Vera Johanne Nori	HASLUM IL	11:01
2016	Stella Skames	ROSENVILDE VGS	11:49
2017	Julie Aarvak Bakkdund	IL TYRVING	11:50

Gutter 16-17 år			
År	Navn	Klubb	Tid
2015	Hermann Herger Lindgren	JUTUL	11:17
2016	Jonatan Risåsen	HUNDSUND U-SKOLE	10:42
2017	INGEN DELTAKER		

Jenter 18 år og eldre			
År	Navn	Klubb	Tid
2016	Karine Graff	NÆRSNES	13:21
2017	Ida Dahl	RINGERIKE FIK	11:18

Gutter 18 år og eldre			
År	Navn	Klubb	Tid
2016	Erik Uller	IK TJALVE	09:49
2017	Magne Lystad	Frogner Runners	09:06

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
2017	Heidi Dietrichson Pharo	BØLER IF - Løpslabbet	17:08

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
2017	Øystein Mørk	SK KRAFT	15:55

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
2017	Jonas Lurås Hammer	LØRENSKOG FIL	31:41



Ingen ble sett oftere på pallen under OL i Pyeongchang

Det er et faktum! – Ingen, selv ikke Marit Bjørgen, var oftere på pallen under vinterens OL i Pyeongchang!

PAAL ALME tekst

Hvem eller hva vi snakker om – jo «Gullskoene» som sto på øverste pallplass hele 15 ganger (inkl. en i Paralympics) under OL. – For så mange ganger ble Norges vinnere under årets OL i China utstyrt med den suverene sko, for de ble hyllet med nasjonalsangen.

Hva er det så med denne sko, som gjør at så mange samler seg om den? Det er ikke gullfargen – for det finnes mange produkter i utallige fargekombinasjoner å velge blant. Det må være noe annet – og

Utdrag av testen til Løplabbet for 2017:



On Cloudflow
(- en av modellene til On)

Støtdemping: 4
Stabilitet: 4
Løpsfølelse: 5
Mellomsåletykkelse: 16mm 22mm
Dropp: 6mm
Vekt: 230 g (herre) 190 g (dame)
Pris: Kr. 1.700
GOD TUR!

ke etablert tilbake i 2010 av en sveitsisk triatlet ved navn Oliver Bernhard. Han kjente på egne problemer med eksisterende sko – og fikk designet en ny, der alle hans innvendinger om svakheter ved skoene som prydet hyllene i garderober hjemme, ble hørt.

Kjemen er kjemen
Kjemen i merket er dempingen i skoene i form av CloudTec. Dette er puter under skoene som demper både vertikalt og horisontalt, noe som gir en unik demping mot underlaget – samtidig som det gir en god «push off» ut av steget. **Og nettopp denne kombinasjonen er det som gjør skoene så ettertraktede av mange løpere.**
On sier de har modeller til enhver løper; – enten som nøy-

tral eller pronasjon i steget, – for de korte eller lange turene, – eller på asfalt eller i terreng.
Salget av skoene taler for seg og er med å underbygge disse påstandene; Vi får opplyst at «On» i dag distribueres i 25 land og på verdensbasis selger over 1.200.000 par sko!
I Norge distribueres skoene stort sett gjennom Sport 1 butikkene.
Nærmere ettersyn ønskes
Journalisten gir seg ikke helt med disse påstandene fra leverandøren – og ber om mer dokumentasjon;
Vierfarerraskt at Cloudflower en nyhet i vår. Førsteintrykket er at denne har tatt en del elementer fra konkurranse skoene. Overdelen er av tynt materiale som en konkurransemodell.

Ingen sommer gir umiddelbart god komfort. Lissene er uvanlig tynne og lange. Det trengs litt innkjøring for å bli vant til dem og man må huske å knyte dobbeltknote, for å unngå å tryne når det gjelder som mest.
Skoen er svært lett i vekt og dempingen er bra sett i forhold til det.
Tidligere har On-modellene vært lite stabile, men denne skoer er en skikkelig forbedring i så måte. Den passer deg som har en lett over-pronasjon også.
Vi konkluderer: Sko med optimal løpsfølelse
On Cloudflow er for deg som liker lette og smidige modeller til løping i variert fart. En flott allrounder.

OBOS Fornebuløp lagkonkurranse

OBOS Fornebuløpet har lagkonkurranse for kvinner og menn på 10 km, der kun bedrifter kan delta. De 5 beste på hvert lag teller.

ODD GRØNLI tekst

Pokalen vinnes til odel og eie når en bedrift har vunnet 3 ganger. Etter 4 år med seier til Norconsult, var det i år PwC som vant lagkonkurransen for menn under årets OBOS Fornebuløp.

Med totaltiden 3:01:54 var de 9 minutter raskere enn Statoil BIL Oslo, mens Norconsult denne gangen måtte nøye seg med 3. plass. På laget til PwC løp Jonas Lurås Hammer, Øystein Sandvik, Magnus Callister, Lars Patrick Eriksson og Mads Kigen. PwC tok første napp i pokalen, der Norconsult vant ifjor (ny pokal).

Meget gledelig at hele 18 lag deltok, i tillegg var det 5 lag utenfor konkurranse (idrettslag etc). Blant damene var Haslum Idrettsbarnehage raskest med totaltiden 4:14:54. På dette laget løp Kjersti Mathiasen, Mona Forberg, Silje Gjøeneriksen, Kristine



Resultat – 10 km kvinner
1. Haslum Idrettsb.hage 04:14:54
Kjersti Mathiasen 40:00
Mona Forberg 43:48
Silje Gjøeneriksen 46:25
Kristine Haugaard 53:24
Erle Sofie Nygren 01:11:17

2. Fornebu Senter 05:08:45
Marte Willumstad 52:22
Helene Eie 01:00:38
Micaela Strålman 01:02:28
Pernille Brekka 01:03:56
Christin-Helen Vasvik 01:09:21

Topp 10 – 10 km herrer
1. PwC 03:01:54
Jonas Lurås Hammer 31:41
Øystein Sandvik 34:26
Magnus Callister 36:49
Lars Patrick Eriksson 39:17
Mads Kigen 39:41

2. Statoil BIL Oslo 03:10:50
Alan Cherry 32:02
Jørgen Olsen 35:57
Eirik Byklum 40:19
Per Salater 40:30
Chris Leppard 42:02

3. Norconsult BIL 03:12:20
Martin HALLBERG 35:43
Jon Øxnevad 36:42
Henrik Opaker 39:14
Runar Heggen 40:01
Christian B Nilsen 40:40

4. Bekk Consulting 03:23:33
Eirik Vigeland 39:06
Leif Ekås 39:17
Simen Støa 40:24
Preben Giving 41:26
Jørgen Hannevik 43:20

5. NCC BIL 03:30:46
Trond Håvard Brunes 36:53
Thor Kristian Øvergaard 39:03
Jens Arne Svartedal 40:02
Ulf Lund 43:57
Steinar Antonisen 50:51

6. Oslo Børs VPS 03:32:18
Geir Harald Aase 38:40
Clemet Haugerud 41:04
Gunnar Berthelsen 42:20
Geir Ankarstrand 43:05
Stian Bastiansen Paulsen 47:09
Hele resultatlisten se:

7. EVRY 03:37:02
Tomas Magnussen 37:22
Tor Bergene 41:59
Asle Helsing 44:25
Tom Thoresen 46:35
Rolf Skregelid 46:41

8. Cognizant 03:39:57
Gaute Kilen 39:08
Florentin Elger 41:16
Fredrik Torgersen 45:55
John Barry 46:09
Peter Svelander 47:29

9. Finansco 03:40:54
Eirik Landheim 37:03
Helge Flinder 44:49
Espen Seidel 45:36
Kim Bergstrøm 45:53
Jo Jacobsen 47:33

10. Aker Active 03:41:57
Bjørn Eide 40:25
Andreas Blom 44:05
Vidar Graff 44:51
Sigbjørn Eriksen 45:39
Sebastien Fix 46:57

Skoleløpet en suksess!

Hundsund ungdomsskole stiller til start også i år – med maaaange elever på startstreken

Enhver organisasjon jobber for å bedre egen rekruttering. Og enhver skole har «kroppssøving» høyt på timeplanen. Hva er vel da mer naturlig, enn å invitere ungdommene fra ungdomsskoler med på Fornebuløpet?

PAAL ALME tekst og foto

– Slik kan de virkelig får føle på kroppen hvor godt det er å ta seg ut – som motstykke til all stille-sittingen som preger deres ellers tettepakke hverdag.

Læreplanen støtter tiltaket

Det er ikke lenger bare ballkast og linjegym i kroppssøvingstimen. I dag får elevene opplæring i både helse- og treningsteori, inkludert løpsteknikk i forskjellige former. I Fornebuløpet kan de så praktisere denne lærdommen.

De fleste elevene fra Hundsund ungdomsskole, som ligger midt i løype-traséen, har jogget både 3 og 5 km. løypa flere ganger. De er derfor allerede godt kjent med området og løypas profil. Dette er selvsagt med å bygge opp om lysten til å konkurrere litt internt i klassene.

Med 3.000 meten som pensum

Skolen opplyser videre, at det i pensum allerede ligger inne krav, både for vår- og høstsemesteret, at alle skal fullføre en 3.000 meter. Og de kan til og med selv få velge om det skal bli i full fart, eller bare hyggelig gange. Fullført løp, gjelder som eksamen.

«Dette er vi aktivt med på, for å motivere lærere og elever til mer fysisk aktivitet.» – er skolens begrunnelse for igjen å takke ja til deltakelse i årets løp. Og når det i tillegg legges opp til egen start Kl. 15:00 - tidligere enn alle de andre løpegruppene, ja da faller de fleste motargumenter på steingrunn...

MENY gjør det mulig

Meny har igjen sagt seg villig til å sponse elevene ved Hundsund med fri deltakelse i Fornebuløpet 2018, på samme måte som de har gjort flere år på rad. Dette er vi meget takk-



Her kan alle selv definere hvor langt eller hvor fort man vil løpe – og så trene opp mot dette målet.

Seierherre blir man, når man når dette målet.

Og det vanker premie til alle!

nemlige for – og dette kan vise seg å være noe som kan få flere skoler til å delta – og et eksempel til etterfølgelse for andre bedrifter.

Georg Muri, som er Fornebuløpets representant fra Snarøya sportsklubb, forteller litt om bakgrunnen for tilbudet; – Vi regner med at vi får flere skoler med på dette opplegget, etter hvert som skolene ser hvor godt løpet blir mottatt og når man ser hvor tilfredse elevene er med deltakelsen. Dette kan bli spennende, for nå kan vi kanskje se en utvikling der ennå flere skoler ser at løpet passer godt inn i det pensum man skal

gjennom innenfor faget kroppssøving.

Individuelle mål

Deltakelse i seg selv er målet – med egne mål! For her snakker vi kun om å delta – ikke nødvendigvis om å løpe på rekordtid. Nettopp dette er viktig å presisere overfor skolene som er med. For å sikre at vi ikke ekskluderer noen fra å delta, er det etablert en «spaserklasse» – uten tid. Denne klassen vi laget for alle aldersgrupper – i tillegg til de ordinære klassene hvor tur, jogging eller løp er på programmet.

Vi er svært positivt overrasket over skolenes innstilling, for vi hører bare godord over hele linjen, er meldingen vi får fra Muri.

Er du lærer?

Så, har vi en lærer blant våre over 3.000 løpere i år (og vi har garantert mange) – en lærer fra



en annen skole enn Hundsund – ja da er det bare å ta med seg erfaringen fra årets løp, samt herværende artikkel – og starte diskusjonen på lærerværelse,

når de øvrige temaer man er opptatt av, alle er gjennomdrøftet. Velkommen skal dere være i 2019!

telenor



arena

Norges største arena, mer enn bare konserter.

Opplev ditt neste unike øyeblikk her hos oss!

Se våre arrangement og konserter

besøk

www.telenorarena.no

eller følg oss på Facebook og Instagram





/telenorarena

@telenorarena





Banken som virkelig tar høyde for dine behov

Gjør boligen din miljøvennlig – du får 0 i rente!

Det høres nesten for godt ut til å være sant – men når denne «gjengen» fra Fornebukontoret presenterer fakta – da lar vi oss imponere.

PAAL ALME tekst og foto

Bakgrunnen er som følger:

I flere tiår etter krigen bygde vi boliger som fortsatt både står støtt og fungerer godt som bolig, men utviklingen gått fremover også på det bygg-tekniske området. Svært mange hus trenger i dag en skikkelig oppgradering for både å bli mer miljøvennlige og økonomiske å bo i. Og i tillegg er det store penger å spare på å etterisolere og å endre varmekilder. Og det er nettopp her SpareBank 1 Østlandet kommer inn.

Vi tilbyr Grønt boliglån med null i rente på deler av lånet.

Grønt boliglån

Ser man på hus som er et halvt hundre år gamle (og det er mange av disse), finner vi gamle oljetanker i hagen – olje-



brenner i kjelleren – og uheldigvismessig oppvarming, med ovner som soter og som ikke har særlig effekt i forhold til de varmekilder som i dag tilbys på markedet.

Isolasjon og lufting er også ofte mangelfull, noe som fører til fukt og råte – og helsemessige utfordringer. Dette har banken, som nærmest er landsdekkende i sitt nedslagsfelt, satt høyt på sin prioriteringsliste for hva man ønsker å ha fokus på.

Hør bare hva banksjefen selv sier; – En del boliger trenger betydelige oppgraderinger for å bli miljøvennlige, sier Frode Meland, regionbanksjef

i SpareBank 1 Østlandet. – Typiske behov er etter-isolering av vegger og tak, samt utskifting av vinduer og dører. Og til slike formål må en ofte ta en tur til sin lokale bankrådgiver for å be om et lån.

– SpareBank 1 Østlandet har som sin ambisjon, aktivt å bidra til en bærekraftig samfunnsutvikling. Store ord, men fakta. Banken har derfor, som et av flere tiltak, lansert Grønt boliglån for deg som ønsker å oppgradere boligen til en mer miljøvennlig standard. Lånet er svært gunstig, med 0 prosent rente det første året på lån inntil 250.000 kroner.

Vil du vite mer om hvordan Grønt boliglån fungerer, renter og øvrige betingelser, les mer på www.sb1ostlandet.no/grontboliglan eller ta kontakt med banken.

- I følge en undersøkelse gjennomført av Prognose-senteret, planlegger over 40 prosent av oss å pusse opp boligen i løpet av 2018.
- Staten ved Enova støtter tiltak for å bidra til økt utskifting av miljøvennlige installasjoner i hjemmet, som for eksempel å fjerne gammel oljefyr, eller å installere varmepumpe.
- Grønt boliglån kan hjelpe deg med det øvrige.

Ulike behov for oppgradering

– Vi har sett at det er en rekke forskjellige behov. Noen trenger bare å gjøre enkle tiltak, andre betydelige. Derfor har vi lagt til rette for dette i vårt tilbud – og utviklet ulike lånealternativer, som skal passe til det arbeid som skal gjøres. Se bare her:

Grønt boliglån kan innvilges til fire ulike låneformål

1. Lån til generelle energibesparende tiltak
Grønt boliglån på inntil 250 000 kroner.
2. Oppgradering av eksisterende bygg
Grønt boliglån på inntil 1 000 000 kroner.
3. Nybygg av passiv-hus eller pluss-hus-standard
Grønt boliglån på inntil 1 000 000 kroner.
4. Kjøp av nybygg og særdeles miljøvennlig bolig
Grønt boliglån på inntil 1 000 000 kroner.

Det grønne boliglånet blir skilt ut som et eget lån ved siden av tradisjonelt boliglån og gjelder utgifter som er dokumentert tilknyttet energibesparende løsninger. Standardkrav til betjenings-evne og belåningsgrad gjelder også for Grønt boliglån.

Hva venter du på?



Vi ønsker alle deltakere lykke til med løpet!

Spesialisten på bilglass er nå på Fornebu!

Vi reparerer og skifter bilglass på alle typer kjøretøy. Reparasjon av steinsprutskade er kostnadsfritt ved kasko/delkasko. Kom innom oss eller bestill time på hurtigruta.no

HURTIGRUTA
CARGLASS®

SNARØYVEIEN 46,
FORNEBU

09500

www.hurtigruta.no

VELKOMMEN TIL

APOTEK 1 FORNEBU

VI TILBYR

- + Kort ventetid når du henter ut resepten din
- + Stort utvalg av reseptfrie legemidler
- + Bredt sortiment av hygiene- og velværeprodukter
- + Alltid gode tilbud
- + Abonnement på faste medisiner

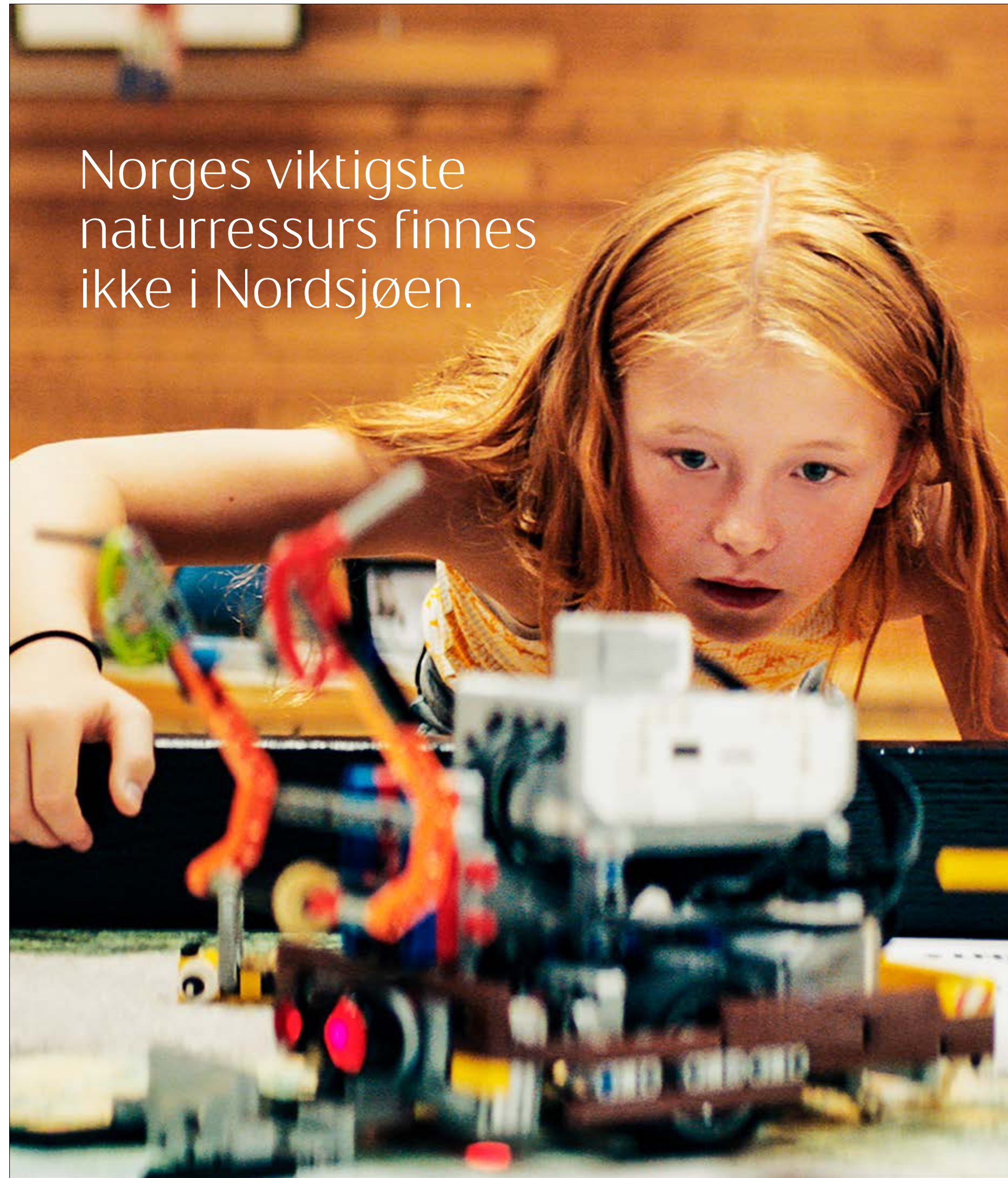
Husk at du kan reservere varene dine på nett og hente hos oss innen en time!

APOTEK 1
Vår kunnskap - din trygghet

Apotek 1 Fornebu. Snarøyveien 55, 1364 Fornebu. Tlf. 67 23 47 40.
E-post: apotek1.fornebu@apotek1.no. Åpent: mandag-fredag 10-20, lørdag 9-18.



Norges viktigste naturressurs finnes ikke i Nordsjøen.



Det finnes nemlig ressurser som er viktigere for Norge enn både olje, gass, fisk og foss. Og det er vi som bor her. Menneskene. Hvordan vi tar vare på talentene våre er noe av det viktigste vi gjør. For det har jo alltid vært slik: Framtiden tilhører dem som evner å tenke nytt, klokt og annerledes. Vi ønsker de unge talentene lykke til med Fornebuløpet!

Vi støtter Morgendagens Helter.



VI STØTTER
MORGENDAGENS
HELTER

Kom i ennå bedre form

– med fisk, frukt og grønt i kostholdet ditt!

PAAL ALME tekst og foto

MENY – går nye veier!

«Sporty» er en av MENYs interne grunnverdier, forteller butikksjef Håkon Linnæs.

Han viser oss konkret hvordan butikken i løpet av siste år har endret karakter;

- Større og mer rikholdig frukt- og grøntavdeling
- Økt satsning på grove brød
- Sjokolade og snacks er flyttet bort fra kassene – og inn i butikken

Og på spørsmål om man kan merke endring på kjøpsmønstre eller annet, kommer svarene raskt:

- Salget av frukt/grønt har aldri vært høyere på Meny Fornebu enn nå.
- 2017 ble et rekordår. Omtrent 16 % av vårt totalsalg er nå frukt/grønt, som er helt i øverste sjikt i dagligvaresammenheng. Og det er vi oppriktig stolte av!
- Omsetningen av fisk og fiskeprodukter vokser mer enn alle andre kategorier i butikken – mens landet for øvrig hadde status quo.
- Våre kunder ønsker hjelp til å spise fisk, og å «få opp øynene». Og den sjansen griper vi med begge hender!

«Fisk på 1-2-3»

Butikken har som en følge av dette, utviklet «Fisk på 1-2-3». Konseptet er enkelt: **en ny fiskemiddag hver uke**. Med tilhørende grønnsaker.

Mange kunder synes dette er en topp ide – å overlate litt av undringen på hva man skal servere til familien, til de som sitter på bedre kunnskap enn oss konsumenter.

I tillegg har vi alltid «Ukens middag» et nytt fisketilbud hver uke. Også dette er et tilbud som mange er glade for – og gjerne benytter seg av.

– Det ligger klare strategier bak disse valgene, forteller

Håkon Linnæs;

Vi har spurt kunden hva de ønsker av butikken, og svaret er helt tydelig at de ønsker hjelp til å spise bedre, - og leve bedre. Derfor er også vår punchline: «**Spiser du bedre, lever du bedre**».

Hvordan angår dette meg?

Og hvorfor skal du som er glad i å holde kroppen i form, nettopp lytte til disse rådene?

– Forskningen forteller oss i klare ordelag, at «Fet fisk er sunn fordi den inneholder mye omega-3 fettsyrer og vitamin D».

Makrell er den sunneste fete-

fisken. Makrell inneholder hele 5,3 gram omega-3 per 100 gram fisk. Fisk er også sunt fordi fisk, i motsetning til kjøtt, inneholder svært lite av usunt, helseskadelig mettet fett og kolesterol. Og i tillegg får vi dekket kroppens behov av jod.

Mange ønsker å leve et sunt liv, ha et sunt kosthold og sunne vaner. Men når alt kommer til alt, så er det ingen dietter som gir deg en sunnere kropp enn når du spiser variert. Så det å få litt veiledning i hvordan man bør legge opp sine rutiner, vil alltid være smart. Egentlig litt det samme som å søke råd hos

en PT

– som kan fortelle deg at du kanskje burde jobbe litt mer med trening av ryggmusklerne – og ikke bare ha fokus på «vaskebrettet».

Fisk er en god kilde til

Gjør som fisken i vannet!

Spis deg sunn – få i deg alt hva havet byr på av goder – og kjenn hvordan kroppen responderer! Havet er et stort spiskammer – det bugner av det kroppen trenger – det er bare å ta for seg og nyte. – Alt for få som bedriver idrett på det jevne plan, er bevisst hva en riktig kombinasjon av mat har å bety for yteevne og velvære generelt.

Dette gjør Meny noe med;

mange viktige næringsstoffer. Men fisk er ikke bare sunt. Det mange kan glemme er at fisk også er noe av det raskeste du kan lage i en hektisk hverdag.



Frank med dagens fangst på Meny.



Pass deg for klørne...



...og for en gode smaken

Oversikt over hva du får igjen for å spise fisk

- **Proteiner.** Fisk er rik på disse herlige byggeklossene som er helt nødvendig å få tilført gjennom kostholdet.
- **Omega-3-fettsyrer.** Fet og halvfet fisk som laks, ørret, sild, makrell, og kveite har et høyt innhold av marine omega-3-fettsyrer. Dette kan redusere risiko for hjerte- og karsykdom, og er viktig for hjernens funksjon da store deler av hjernen er bygget opp av disse sunne fettstoffer.



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



Spiser du bedre, lever du bedre

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 fra Idrettslaget Tyrving

Speaker: Jo Nesse fra Idrettslaget Tyrving

Rigging start og starter: Ingvar Sperstad fra Idrettslaget Tyrving

Lege: Kirsten Walaas fra Snarøya Sportsklubb

Røde Kors: Bærum Røde Kors hjelpekorps

Rigging Målområdet: Håvard Stensrud fra Snarøya Sportsklubb

Utdeling minnepremier: Håvard Stensrud fra Snarøya Sportsklubb

Løypemerking og vakter: Espen K. Ødegaard fra Idrettslaget Tyrving

Budstikka Barneløp: Idrettslaget Tyrving

Skoleløpet: Georg Muri fra Snarøya Sportsklubb

Salgsdisk, tøyoppbevaring: Georg Muri fra Snarøya Sportsklubb

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 og korps: Kim Maarud Høistad fra Snarøya Sportsklubb

Fornebuløpets Løpsavis:

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



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



Klarer du å drikke flere liter vann under Fornebuløpet?

Selvfølgelig ikke

PAAL ALME tekst
HERBALIFE foto

Men visste du at du under trening mister opp til to liter væske per time som du må erstatte? De to hovedfaktorene som fører til utmattelse under trening, er reduksjon av kroppens karbohydratbeholdning og dehydrering grunnet tap av vann og elektrolytter ved svetting.

Studier viser at karbohydrat-elektrolytt-drikker spiller en rolle i å opprettholde eskenivået under utholdenhetsaktiviteter gjennom å forbedre vannabsorbasjonen.

Herbalife Nutrition er et globalt ernæringselskap som er opptatt av å hjelpe mennesker rundt om i verden med å få en sunn og aktiv livsstil.

Dette gjør de blant annet gjennom å være tilstede på diverse sportsarrangementer i Norden, hvor de deler ut sportsdrikken CR7 Drive og bidrar til å lage god stemning for både deltakere og tilskuere. Fornebuløpet er ett av 8 sportsarrangementer Herbalife Nutrition er tilstede på i 2018.

Ronaldo aktiv deltaker

Den verdensberømte fotballstjernen Cristiano Ronaldo samarbeidet med Herbalife Nutrition i utviklingen av sportsernæringsproduktet CR7 Drive, derav navnet. CR7 Drive gir deg hydrering og rask brennstoff til å gjennomføre ditt løp og derfor deler Herbalife Nutrition drikken ut under løpet og i målområdet.

Herbalife på Sydpolen

Herbalife Nutrition sponser også ulike idrettsutøvere i Norden. En av dem er polfarer Astrid Furholt. Hun var nylig



på Sydpolen og gikk i snitt 13 timer per dag under ekstreme forhold. Hun klarte å oppholde væsknivået blant annet på grunn av at hun brukte CR7 Drive under ekspedisjonen. Du har mulighet til å møte henne nå under Fornebuløpet der hun vil dele ut drikken til deg på en av drikkestasjoner. I målområdet kan du si hei til Astrid og fylle på med mer CR7 Drive.

FAKTA OM HERBALIFE

- Informed-Sport samarbeider med Herbalife Nutrition. Kvalitetssikring av produktene du forbruker er viktig og spesielt viktig for profesjonelle idrettsutøvere. Derfor er vi stolte av at Informed-Sport godkjenner Herbalife Nutrition produkter.

- 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 Distributør, 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.



Vi bygger fremtidens hjem på Fornebu

Nye hjem på Fornebu Sør med t-bane, barnehage, skole, caféer og fjorden et spydkast unna.

Mer informasjon finner du på
selvaagbolig.no/fornebu

SELVAAG BOLIG



Herbalife er offisiell drikkesponsor for Fornebuløpet

Du finner oss utplassert på alle drikkestasjoner hvor vi blant annet deler ut sportsdrikken CR7 Drive. I samarbeid med Cristiano Ronaldo har Herbalife Nutrition utviklet en sportsdrikk for å raskt gi brennstoff til øktene dine, samt gi bedre hydrering. Vi har også en stand ved målområdet hvor hyggelige distributører deler ut energi- og fitnessprodukter fra sportsernæringsserien vår, Herbalife24.

Kom innom og få i deg næringen du trenger etter løpet – 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!



Fra isbading til inne-trening – alt på ett sted!

PAAL ALME tekst og foto

Ressurser og flotte anlegg

Ingen tvil – anleggene vi får se på Statoils kontorer på Fornebu, med idrettshall og trimrom – og sjøen som nærmeste nabo, gir svært gode forutsetninger for å drive med idrett og annen form for aktivitet i løpet av en utvidet arbeidsdag.

Men det viktigste ligger i medarbeiderne selv.

Og her finner vi også de store pluss i organisasjonen: – ivrige treningskamerater med motivasjon og forståelse for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og trivsel på jobb! Det formelig «oser» av treningsiver – og vi forstår godt at ledelsen i selskapet er tilfreds med sine medarbeidere, som viser slikt engasjement for disse tilbudene.

Individet selv er viktigst!

Det er en gjeng med svært positive og ivrige mosjonister vi finner i Statoils bedriftsidrettslag.

Kontorene til Statoil ligger ikke langt fra sjøen – så hva er da mer naturlig enn å legge inn morgenbad i treningsøktene?

Og det er nettopp det denne gjengen har gjort: De trimmer tidlig på morgenen – i varme og supre lokaler. Og så....? Deretter er det lett jogging ned til stranden, der man stuper ut i det våte og kjølige element, før man går/løper tilbake til en varm dusj – og så sin respektive arbeidsplass med tilhørende arbeidsoppgaver. Snakk om herlig start på arbeidsdagen!

Det er ikke bare én gang man har måttet fjerne is og snø for å komme seg ut i fjorden – men det å kjenne på kulden, gir bare en ekstra spiss på opplevelsen, bedyrer Jostein Raknes, som er

leder i Statoil BIL Oslo – og den vi har fått i tale for denne presentasjonen.

Er det sunt?

Men mange undrer seg og spør om dette ikke gir både halsproblemer og annet, når man utsetter kroppen for slike utfordringer. Men ser man på isbadergruppen under ett, kan det heller se ut som om denne gjengen er friskere og mer på jobb, enn andre man kunne sammenligne med.

Hva er Statoil B.I.L.

Statoil BIL Oslo er en stor organisasjon. Hele 22 grupper(!), som omfatter alt fra løpegruppe til seilegruppe. Totalt teller man 1.147 medlemmer.

Langrenn er den desidert største, med 267 medlemmer – og bordtennis den minste, med 14 aktive spillere. Så her spenner man over et bredt spekter av idretter – og har lagt til rette for supre forbindelser på tvers i organisasjonen på Fornebu.

Vi har stor innendørs gymsal og de mest populære treningene er fra kl. 07:00 til 08:00 og kan samle over 50 deltakere, forteller Jostein.

15 Gruppetimer gjennom uka – med supert samarbeid med SATS ELIXIA om disse gruppetimene.

Det er nok mange som vil misunne oss disse rammebetingelsene – men faktum er, at det er den enkelte ildsjel i de respektive gruppene, som fortjener ros for at vi har et så aktivt bedriftsidrettslag. Uten disse som motivatorer og innpiskere, hadde nok både trenings-sal og isbading vært langt mindre attraktivt, enn det vi ser i dag.

Statoil har også hele 10 lag som deltar i Holmenkollstafetten – og det er nok fra denne gjengen



Nestleder Lene Kilsund Axelsen og leder Jostein Raknes i Statoil B.I.L. Fornebu.

vi kommer til å se flesteparten løpe Fornebuløpet 2018. For dette er jo litt «vårt eget løp» – det passerer nesten gjennom våre kontorer – og er en berikelse for Fornebu og idrettsgleden internt.

Så er det viktig å understreke, føyer Jostein til: Vi har ikke som mål å utvikle nye talenter til toppidretten innenfor våre grupper – målet vårt er jo selvfølgelig å få flest mulig med – hvor nivået er tilpasset den enkelte.

Og nettopp det ser det ut til at denne hjørnesteinsbedriften på Fornebu har klart til fulle.

Så da gjenstår det bare å ønske hele gjengen lykke til med deltakelsen – vi lover å heie på dere – og å ta flotte bilder!



Statoil i Holmenkollstafetten2017



Statoil B.I.L. Fornebu

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 BYRUNDE

**LØPEFEST
 I DRAMMEN**
SØNDAG 2. SEPT. 2018

**GJØR SOM
 ANTON SPORT**

Nær 150 av Anton Sport sine ansatte deltar på årets Drammen Maraton. Noen med mål om personlige rekorder og en plassering foran sine kollegaer. Her snakker vi prestisje, heder og ikke minst ære!

Fin test 14 dager før BMW OSLO MARATON

Som deltager i OBOS FORNEBULØPET, vil du som i fjor få en flyer med spesialtilbud for påmelding. Det var 79 deltagere i fjor som gjorde det, men i år venter vi flere av dere...

MELD DEG PÅ NÅ!

Vi trekker en vinner av ryggsekk fra 2XU blandt de påmeldte etter utgangen av hver måned frem til arrangementet.

Arrangør:


PÅMELDING: WWW.DRAMMENSMARATON.NO

Tittelsponsor:



Hovedsponsorer:



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