

Velkommen til
FANAMILLEN 2011

Søndag 18. september
på Fana stadion
kl. 12.00

Mosjonsløpet for hele familien



Velkommen til den 32. FANAMILEN!

Fana stadion, søndag 18. september 2011, kl. 12.00.

5 km og 10 km løyper er de samme som i fjor, begge med start og mål inne på stadion. 10 km-løypen er kontrollmål.

HVEM KAN DELTA?

Alle som føler seg i stand til å gjennomføre en av distansene, er hjertelig velkommen til FANAMILEN.

PÅMELDING

Alle deltakere i fjor får tilsendt en utfylt påmeldingsblankett god tid på forhånd.

MX-Sport Laguneparken tar imot påmelding fram til lørdag 17. september.

Startkontingenten er kr. 140,- pr. deltaker og kr. 350,- for familie (inntil 5 personer).

Ved påmelding via nettbank er det viktig å oppgi navn på alle som skal være med, samt hvilken distanse hver enkelt skal delta på.

Kontonummer til FANAMILEN:
3411 23 33578

Ved etteranmelding på Fana stadion på selve løpsdagen (fra kl. 10.00), blir det kr. 30,- i tillegg pr. person.

Frist for forhåndspåmelding er 9. september.

STARTNUMMER

Kan hentes fredag og lørdag før løpet hos **MX-Sport Laguneparken** og på Fana stadion søndag fra kl. 10.00.
T-skjorte i god teknisk kvalitet deles ut sammen med startnummer.

START

10 km starter kl. 12.00.
5 km starter kl. 12.15.

PREMIERING

Gavekort fra **Mizuno / MX Sport** Laguneparken og fra **Aktiv365** (tidl. Sprek og Blid) Paradis, samt et **reisegavekort** trekkes på startnummer.

Egen premiering til de tre beste kvinner og menn på hver distanse.

TIDTAKing

Strekkodeavlesing på startnummeret ved målpassering.

GARDEROBE

Det anbefales å skifte hjemme. Det er begrenset garderobekapasitet på Fana stadion.

PARKERING

Parkeringsplassene i Laguneparken benyttes. Kort gangavstand til Fana stadion.

ADRESSE

FANAMILEN
Postboks 62 Rådal
5857 BERGEN
E-post: postmaster@fanamilen.no
Internett: www.fanamilen.no
Konto: 3411 23 33578

RESULTATLISTER

Legges ut på internett: fanamilen.no, bt.no, kondis.no, bfgfana.no.

Bergens  Tidende

Løypen



10 km-løypen følger i hovedsak samme traséen som den alltid har gjort. Den er kontrollmålt til nøyaktig 10 km.

Etter start på Fana stadion går løypen langs Grimseidvegen, Skeievegen, Hordnesvegen, Titlestadvegen, gamle Osbanen til en sløyfe gjennom Laguneparken og Grimseidvegen tilbake til mål på Fana stadion.

Det er drikkestasjon på Stend. For det meste en flat trasé med noen litt krevende stigninger innimellom. Hele løypen er asfaltert.

10 km-løypen merkes med km-skilt de siste ukene før løpsdagen for dem som vil "prøveløpe" på forhånd.

5 km-løypen er den samme som har vært de siste årene - nå med start inne på stadion. Deretter følger den Grimseidvegen, Skagevegen, privat gårdsveg over til Flyplassvegen som følges på gang- og sykkelveg til Rådal og Grimseidvegen tilbake til mål på Fana stadion.

Det er drikkestasjon ved undergangen under Flyplassvegen (nedenfor Sandsli).

Løypen er for det meste flat med noen slake oppover- og nedoverbakker. Den private gårdsvegen på Skage er gruset, for øvrig er løypen asfaltert.

Løyperekorder:

<u>10 km</u>	menn:	Terje Aggvin	31.18 (2009)
	kvinner:	Kirsten M. Otterbu	33.23 (2008)
<u>5 km</u>	menn:	Terje Aggvin	16.53 (2010) ny løypelengde
	kvinner:	Hilde Aasheim	19.29 (2010) ny løypelengde

Vi stiller med Mitsubishi i-MiEV på Fanamilen 18. sept.



Personer	4
Full tank	16
Toppfart	130
Utslipp	0

**NORGES MEST
SOLGTE SMÅBIL**

Mer enn 700 kunder har allerede bestilt i-MiEV OFV pr. 31.3.11.



MAX TEST



Følg Mitsubishi i-MiEV på Facebook

Kontakt oss for pris.

MotorForum
www.motorforum.no/bergen/ **Bergen**

GARANTI
5 ÅR
100.000 km

www.mitsubishi.no | **GARANTERT KVALITET**



KAEFER

Vi utfører:
Brannetting
Brannbeskyttelse av stål
Teknisk isolering av rør og kanaler
Montering og levering av dører
Eget produksjonsverksted for mantling
Produksjon og levering av isoleringsputer til koblinger og flensere

KAEFER Construction AS | Ulsmågeveien 35 - 5224 NESTTUN | Tel: 55 92 60 30 | isolering@kaefer.no | www.kaefer.no

Mosjonsløpet for hele familien!

I Fanamilen er det plass til alle – både små og store, unge og gamle. De som ikke løper eller går selv, kan meget gjerne trille gjennom løypene, enten i barnevogn eller i rullestol.

Vi håper at Fanamilen skal være en møteplass med positive opplevelser for barn og unge i alle aldre.

Det er hyggelig å se at så mange familier tar Fanamilen som en fin søndagsaktivitet sammen med barna. Og i den sammenheng vil vi henstille spesielt til dem som går sammen med barn, om å velge den korte løypen på 5 km.

OPPVARMING FØR START

For alle som legger ut fra start i stort tempo, er det viktig med en god oppvarming. Andre som tar det litt mer med ro, kan også ha glede av å delta på felles oppvarming med musikk og god bevegelse under kyndig ledelse av instruktører fra Aktiv 365 (tidligere Sprek og Blid) på Paradis.

Vi håper stadig at flere skal ta fatt på litt trening og mosjon, så vi har bedt våre venner på Aktiv 365 å gi oss noen treningstips. Dette er mest for nybegynnere, men vi tror nok at flere andre også kan ha nytte av disse enkle punktene.

1) Tål at det er tungt å begynne!

Det er tungt å være i dårlig form. Tål at du til å begynne med blir sliten og trøtt - med regelmessig trening kommer du fort i bedre form!

2) Tren variert!

Med variert trening blir du mer motivert - og det kan gi bedre resultater.

Ingenting er verre enn at man går lei treningen på grunn av det blir for ensformig og kjedelig.

3) Sett deg mål underveis.

Hvis du ikke vet hva du vil, hvordan kan du da vite hva du skal gjøre?

Bestem deg for hva du vil oppnå med treningen - både til slutt og underveis.

4) Øk mengde og belastning gradvis.

La kroppen få tilpasse seg treningsmengde og intensitet etter hvert.

Du skal kjenne at du har gjort en innsats (det motiverer også!), men husk at du også skal fungere neste dag...

5) Ha det gøy!

Finn en treningsform som du trives med. Trivsel og trening skal henge sammen – i hvert fall for mosjonister. Da blir det en lavere terskel for å gjøre det som faktisk også fungerer!

Fanamilen skal være et mosjonsløp og vi håper å se mange glade mosjonister og andre interesserte på Fana stadion søndag 18. september.

Hold deg i form
til løpsfesten i
september!



Vinnere av Fanamilen gjennom 31 år

10 km	Menn	Tid	Kvinner	Tid
1980	Jan Fjærestad	31.08	Ingrid Storedale	41.14
1981	Anfinn Rosendahl	30.53	Helle Kolltveit	38.12
1982	Atle Fosse	30.52	Nina Rødsmoen	37.43
1983	Jan Fjærestad	30.24	Linda V. Nielsen	37.07
1984	Pål Corneliussen	29.58	Jannicke B. Olsen	34.58
1985	Atle Fosse	30.42	Linda V. Nielsen	35.05
1986	Pål Corneliussen	30.24	Jannicke B. Olsen	36.01
1987	Kjetil Berg	30.24	Hilde M. Fjelltveit	36.45
1988	Kjetil Berg	29.43	Siri Bjelland	36.19
1989	Terje Johnsen	30.53	Kari Rønnestad	36.39
1990	Johannes Rosvold	29.51	Sigrid Renna	34.44
1991	Oddmund Roaldkvam	29.45	Kari Rønnestad	35.58
1992	Eiliv Gjesdal	29.47	Sigrid Renna	35.07
1993	Petter Nørve	30.00	Stine Larsen	35.07
1994	Petter Nørve	29.48	Stine Larsen	33.39
1995	Nils Engevik	29.17	Stine Larsen	33.35
1996	Eiliv Gjesdal	30.41	Camilla Benjaminsson	32.54
1997	Øyvind Fretheim	30.11	Stine Larsen	32.42
1998	Helge Andersen	30.21	Kari Johannessen	37.39
1999	Nils Engevik	30.07	Anne Marie Heienberg	36.28
2000	Nils Engevik	30.04	Anne Marie Heienberg	36.08
2001	Ingemund Askeland	29.40	Pernille Thomassen	37.05
2002	Terje Aggvin	29.38	Pernille Thomassen	37.31
2003	Ingemund Askeland	30.19	Kirsten M. Otterbu	35.00
2004	Bjarte Vik	30.11	Brit Helen Simmenes	36.38
2005	Kjetil A. Foss	30.18	Hege Eikemo	37.24
2006	Alemayehu Sitotaw	31.42	Kirsten M. Otterbu	32.41
2007	Ørjan Lunde	30.27	Camilla Grieg	37.56
2008 *)	Alemayehu Sitotaw	32.51	Kirsten M. Otterbu	33.23
2009	Terje Aggvin	31.18	Nancy Sommer	40.05
2010	Bjarte Vik	33.23	Mariann V. Marthinsen	37.38

5 km	Menn	Tid	Kvinner	Tid
1987	Bernt Gaupholm	17.27	Lise Bjørkhaug	22.03
1988	Egil Jonsbu	15.45	Brita Furnes Rommetveit	20.32
1989	Brynjulf Vonen	16.00	Siri Bjelland	19.24
1990	Harald Nygård	15.43	Christel Jansen	19.34
1991	Atle Fosse	15.37	Ragnhild Nymoen	18.42
1992	Nils Engevik	15.29	Hege Merete Eidem	18.57
1993	Harald Nygård	17.06	Hege Merete Eidem	20.08
1994	Atle Tellevik	16.39	Monica Christiansen	21.35
1995	Helge Andersen	15.34	Anne Engan	17.16
1996	Alemayehu Sitotaw	16.09	Hege Eikemo	19.08
1997	Jan Erik Christiansen	15.07	Siri Merete Alfheim	18.18
1998	Amund Leiren	15.47	Anne Marie Heienberg	18.07
1999 **)	Trond Mikkelsen	16.15	Kari Fasting	19.03
2000	Erling Christiansen	16.54	Siri Merete Alfheim	18.28
2001	Kjetil Ramstad	15.34	Trude Lie Mathiesen	20.47
2002	Trond Mikkelsen	16.36	Karoline Kvinge	19.36
2003	Sigmund Lindkvist	17.08	Berit Mjanger	19.48
2004	Terje Aggvin	15.33	Martine Eikemo Borge	19.44
2005	Mhretu Dessaleng	16.03	Martine Eikemo Borge	20.06
2006	Lars Røttingen	16.12	Helene Pemmer	19.39
2007	Alemayehu Sitotaw	17.02	Hilde Aasheim	19.19
2008	Terje Aggvin	15.27	Hilde Aasheim	19.29
2009	Kjetil Foss Angeltvedt	16.42	Pernille Thomassen	19.32
2010	Terje Aggvin	16.53***	Hilde Aasheim	19.29***

*) Ny løypelengde fra 2008

**) Ny løype fra 1999.

**) Ny løypelengde fra 2010

WAVE RIDER 14

GO FURTHER.

*yesterday
here*

Let the Wave carry you further than ever before.

Mizuno Wave technology gives you the smoothest, most comfortable ride ever. The Wave Plate provides unrivalled cushioning and stability, working in harmony with the way you run.

*today
here*



There's a Mizuno Wave for every type of runner – ask in-store.

mizuno.eu

EXPECT MORE





EN TERRASSE TIL BEUNDRING

3 inntil
års
holdbarhet



Se Trebitts vakre farger på jotun.no/trebitt



GRIEG GRUPPEN



— N E S T T U N —
NAPRAPATKLINIKK

Kjære Fanamildtaker!

Det er en kjent sak at fysisk aktivitet og trening gir store helsegevinster og velvære. Likevel er det ikke til å unngå at det i blant oppstår skader og ulike former for smertetilstander. Vi naprapater har spesifikk kunnskap innen idrettsmedisin og bruker manuelle teknikker for å forebygge og rehabilitere blant annet idrettskader.

Ta kontakt på telefon 412 51 712 for mer informasjon og eventuell timebestilling.

www.nesttunnaprapatklinikk.no

FANA IDRETTLAG - FRIIDRETTGRUPPEN

Fana idrettslag er et av de største idrettslagene i landet og feiret i fjor 90-årsjubileum.

Friidrettsgruppen har vært en sentral del av idrettslaget helt fra starten og har opp gjennom årene fostret flere norgesmestere i tillegg til at gruppen alltid har hatt god bredde blant utøverne.

Siden Fana stadion sto ferdig i 1969, har den vært det naturlige samlingsstedet for friidrettsgruppens aktiviteter i sommerhalvåret. Vintertreningene veksler mellom utetrening og innetrening i gymsaler og i Høiehallen (tunnelen ved Fana stadion). Høiehallen er et friidrettsanlegg som gir gode treningsmuligheter vinterstid når det er surt og kaldt ute.

Friidrett er en variert idrettsgren der alle kan delta i øvelser innen løp, hopp og kast.

Friidrettsgruppen i Fana idrettslag opplever en stor tilstrømming av barn som ønsker å være med, og det finnes tilbud til alle aldersgrupper fra de yngste rekruttene på 7 år og oppover til de eldste aldersbestemte klassene (opp til 19 år). Når de blir

junior- og seniorutøvere, går utøverne over til å representere "paraplyklubben" BFG Fana..

I skrivende stund er ikke treningstidene for vinterhalvåret endelig klare, men hvis du ønsker å begynne med friidrett, sjekker du om det er ledig plass ved å søke om medlemskap på hjemmesiden www.fanail.no/avdelinger/friidrett (Bli medlem). Medlemsansvarlig vil gi deg tilbakemelding om når du kan begynne eller med spørsmål om du vil stå på venteliste. Det har de siste årene vært venteliste for de yngste der pågangen er størst, men vi jobber med å kunne tilby plass til alle. Treningssgruppene i klubben har et godt miljø og det er lett å få nye venner på idrettsbanen, både i eget lag og andre.

Fana idrettslag har med god støtte fra sine trofaste ildsjeler stått sentralt i utbyggingen av Slåtthaug kunstisbane (skøyter), Nesttun idrettsplass (fotball) og lysløypene på Totland (ski – langrenn). På Totland disponerer idrettslaget også Fanahytten som er åpen for publikum hver søndag hele vinterhalvåret. Ytterligere informasjon om idrettslaget finnes på www.fanail.no.



NYMARK IDRETTLAG

Nymark Idrettslag feiret 20. april 90-årsjubileum med stor jubileumsfest. Laget holder til på Nymark med Brann Stadion som nærmeste nabo. Vi har i dag 550 medlemmer hvorav 350 i barne- og ungdomsavdelingen.

Fotball er den største idrettsgrenen. Her har damelaget de største bragder å vise til med norsk seriemesterskap i 1985.

I sin tid hadde Nymark IL landets største sykkelgruppe. Etter mange år med liten aktivitet, ble gruppen reorganisert for noen år siden. Gruppen er ikke stor, men har hatt deltakere som har hevdet seg godt også i internasjonale stevner.

Friidrettsgruppen ble startet i 1928, og hadde i 1930-årene erobret hele 5 vestlandsrekorder. Vårt tradisjonelle arrangement NYMARK-STAFETTEN

ble arrangert frem til 1989 med opp til 71 deltakende lag som oppkjøring til Holmenkoll-stafetten.

I 1963 innledet vi samarbeid med Fana Idrettslag om å arrangere 20 km landeveisløp i Bergen, FANALØPET. En innlagt 11 km ble i 1980 trukket ut av arrangementet, og **FANA-MILEN ble etablert**. Dette samarbeidet har fungert meget godt siden da.

Dessverre har friidrettsgruppen i Nymark IL ingen aktive i dag, men hvem vet om dette kan bli etablert igjen som en del av den miljøklubben vi er i vårt nærområde.

Ellers kan du følge med i klubbens aktiviteter på vår hjemmeside www.nymarkil.no

Benkeplater i granitt

fra **2.500,-** pr. m.



Komplette benke-
plateløsninger i
naturstein !

S
STEINRIKET
EIKNER NATURSTEIN

Ulsmågveien 27,
Nesttun. 55987000
www.eikner.no

Legevakt

Ved akutt sykdom er det trygt å vite at du kan få hjelp når du trenger det. På Volvat Medisinske Senter har vi legevakt med dyktige allmennleger. Vi har også laboratorium og apotek.

Senteret er åpent for alle. Medlemmer får rabatt på Volvats tjenester og blir prioritert. Du kan melde deg inn på www.volvat.no

Ansvarlig lege: Ronald Skjeie

Laguneveien 9, 5239 Rådal, man-fre 08.00-22.00, lør 09.30-16.00, søn 10.30-17.00

Allmennleger
Barneleger
Laboratorium
Apotek



Volvat
INNGÅR I CAPIO EUROPA

Bergen Tlf: 55 11 20 00

 **vitus|apotek**

en friskere hverdag

Velkommen til Vitusapotek Laguneparken!
Vi har kort ventetid og ekspederer resepten din med en gang.

Åpningstider: Man-tors:08.30-18.00, Fre:08.30-16.30, Lør:10.00-15.00

Laguneveien 9 (ved Volvat), 5239 Rådal, tlf. 55 98 17 30, faks 55 98 17 31

 **FSG**
FANA STEIN & GJENVINNING AS



Fanaposten



FanaSparebank



aktiv³⁶⁵

AktivXpress åpner nytt treningscenter på Kråkenes høsten 2011.

Følg med på www.aktiv365.com



Kilden

Åpningstider

Senter 10 - 20 (18)

ICA 9 - 21 (20)