

Velkommen til

FANAMILLEN 2010

**Søndag 19. september
på Fana stadion
kl. 12.00**



1980 - 2010

**Mosjonsløpet
for hele familien**



Velkommen til den 31. FANAMILEN!

**Fana stadion, søndag 19. september 2010,
kl. 12.00.**

5 km og 10 km løyper er de samme som i fjor, bortsett fra at 5 km nå starter inne på stadion. 10 km-løypen er kontrollmålt.

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 utfyllt påmeldingsblankett god tid på forhånd.

MX-Sport Laguneparken tar imot påmelding fram til lørdag 18. september.

Startkontingenten er kr. 130,- pr. deltaker og kr. 300,- for familie (inntil 5 personer). Anvisninger for familiepåmelding på blanketten.

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**, samt et reisegavekort trekkes på startnummer. Egen premiering til de tre beste kvinner og menn på hver distanse.

TIDTAKING

Strekkodeavlesing på startnummeret ved målplassering.

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.



GRIEG GRUPPEN

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, Tittlestadvegen, 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:

10 km	menn:	Alemayehu Sitotaw	32.51 (2008)
	kvinner:	Kirsten M. Otterbu	33.23 (2008)
5 km	menn:	Terje Aggvin	15.27 (2008)
	kvinner:	Siri Merete Alfheim	18.28 (2000)

Motor Forum

Fanaposten



KAEFER Construction AS
Ulsmågveien 35
5224 Nesttun
Tlf: +47 55 92 60 30
Fax: +47 55 92 60 40
isolering@kaefer.no



www.heleruter.no



Ditt familiesenter i Fana

OLDEN
FRA ISBREEN

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.

De aller fleste deltakerne er vanlige mosjonister som synes å like denne formen for mosjonsløp. Mange forteller også at Fanamilen har en god atmosfære og at de har stor glede av å være med på denne løpsfesten i Fana år etter år.

Det er hyggelig å se at så mange familier tar Fanamilen som en fin søndagsaktivitet, gjerne med barn, foreldre og besteforeldre sammen. 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 Sprek og Blid på Paradis.

Ved 30 årsjubileet i fjor var det fortsatt 20 personer som har deltatt hvert eneste år siden starten i 1980. Vi håper å se dem på startstreken også i år.

ARRANGØREN

Fanamilen er et samarbeid mellom Fana Idrettslag – friidrettsgruppen og Nymark Idrettslag. Dette samarbeidet kom i gang på slutten av 1970-tallet og har vart sammenhengende siden den gang. Under selve arrangementet tar Fana seg av aktivitetene inne på stadion, mens Nymark sørger for vaktthold og drikke ute i løypene. Inntektene fra arrangementet går til drift av aldersbestemt idrettsarbeid i de to lagene.

I begge lag er det en gledelig god rekruttering av barn som ønsker å drive med idrett. Til dette kreves det til enhver tid et støtteapparat med instruktører og andre ledere for å holde aktivitetene i gang.

Du kan få mer informasjon om lagene på www.fanail.no og www.nymarkil.no.

Vi takker alle deltakere, samarbeidspartnere og sponsorer som har vært med og støttet Fanamilen opp gjennom årene!



**Hold deg i form
til løpsfesten i
september!**

Vinnere av Fanamilen gjennom 30 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 Corneliusen	29.58	Jannicke B. Olsen	34.58
1985	Atle Fosse	30.42	Linda V. Nielsen	35.05
1986	Pål Corneliusen	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

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 Vonon	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

*) Ny løypelengde fra 2008

**) Ny løype fra 1999.

PÅ JAKT ETTER NY BOLIG?

Nytt leilighetsprosjekt i Blomsterdalen

NCC
FORVENT LITT MER
ncc.no/bolig



MALE INNE OG OPPTATT AV HELSE?

Alle trenger et godt inneklima, også idrettsfolk. Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) sin merkeordning har meget strenge helsemessige krav, sannsynligvis verdens strengeste. Sens er den eneste malingen som er godkjent av NAAF.

- ingen løsemidler
- ingen skadelig avdamping
- ingen malingslukt

Sens - den helsevennlige malingen



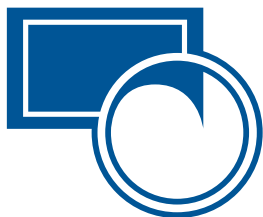
Sens-produktene er utviklet i samarbeid med:



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
- gjør Norge friskere



www.jotun.no



Systemair

www1.systemair.com/no/Norge/



FanaSparebank



— 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 idrettsskader.

Under årets arrangement får du som deltaker mulighet til å komme innom vår stand for mer informasjon eller spørsmål om naprapati. Vi tilbyr også en kort massasje av stive legger og lår før og etter løpet.

Alle som besøker vår stand vil få tilbud om 20 % avslag ved behandling på Nesttun Naprapatlinikk.

www.nesttunnaprapatlinikk.no

FANA IDRETTLAG - FRIIDRETTGRUPPEN

Fana idrettslag er et av de største idrettslagene i landet og feirer i år 90-årsjubileum med 3. mars som den offisielle stiftelsesdatoen i 1920. Jubileet har vært markert på ulike måter i de forskjellige gruppene i laget, dog med de store jubileumsfestene i Nesttun Kulturhus fredag 12. mars for ungdommene og "hovedfesten" dagen etter som høydepunkt.

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. I tillegg er det også stor aktivitet i Høiehallen (tunnelen ved Fana stadion), som er et fint anlegg 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

ungste rekruttene på 7 år og oppover til de eldste aldersbestemte klassene (opp til 18 år). Junior- og seniorutøvere overføres til "paraplyklubben" Friidrettsklubben 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 så kontakte deg med info om når du kan begynne eller med spørsmål om du vil stå på venteliste. Det ser dessverre ut til å være venteliste for de yngste der pågangen er størst. Det er et godt miljø og det er lett å få nye venner på idrettsbanen, både i eget lag og også i andre lag som møtes på trening og på stevner.

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 fyller 90 år 20.april 2011.Vi holder til på Nymark med Brann Stadion som nærmeste nabo. Laget 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!



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



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

WHERE HAVE YOU BEEN TODAY?



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.

WAVE ASCEND 5 HERRE / DAME



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

DO YOU MEASURE UP?



EXPECT MORE

Velkommen til

Kilden

Åpningstider

Senter 10 - 20 (18)

ICA 9 - 21 (20)