

## ÅRSBERETNING FRA FRIIDRETT & SKI- 2015

<i>Leder:</i>	<i>Hege Ommedal</i>
<i>Oppmann:</i>	<i>Johs. Gjesdal</i>
<i>Info:</i>	<i>Hanne Liland, Øystein Brun og Johs. Gjesdal</i>
<i>Melkesyre:</i>	<i>Bjarne Ludvigsen</i>
<i>Ski:</i>	<i>Knut Grove</i>
<i>Rekrutter:</i>	<i>Svein Ove Båtnes</i>
<i>Arrangement:</i>	<i>Stian Angermund-Vik, Mats Andersen, Elisabeth Grøtte Kolstad og Trygve Andresen</i>
<i>Reiseplanlegging:</i>	<i>Wenche Gjesdal</i>
<i>Trenere:</i>	<i>Halfdan Emil Færø og Johs. Gjesdal</i>

### Oppsummert aktivitet

2015 sesongen har vært et nytt aktivt år. Mange involvert og fremganger på flere fronter:

- Treningstilbudet for barn, ungdom og rekrutter står sterkt.
- Satsingsløperne hevder seg i toppen.
- Seniorene vinner store og prestisjetunge terreng- og motbakkeløp, nasjonalt og internasjonalt. Juniorene følger hakk i hel.
- Medaljesanking i mesterskap, både i terrenget, på vei, på bane og i motbakke.
- Sterk representasjon og sterke plasseringer i stafetter.
- Et omfattende arrangementprogram for løp.
- Vareggmedlemmer finner veien ut i skiløypene med startnummer på brystet.
- Imponerende dugnadsånd sikrer soliditet og kvalitet.





## Informasjon

I løpet av sesongen har gruppens aktiviteter vært dekket på varegg.no. Gruppens aktive og andre interesserte er holdt oppdatert via Facebook og Instagram. Ski/friidrett har 779 følgere. Fløyenkarusellen og Blåmansløpene har egne sider på Facebook.

Glødere har bidratt med bilder og tekst som gir verdifull markedsføring av Varegg. Vi har en aktiv og artig arena for alle som liker jevn trening og et trygt fellesskap inn mot konkurranser.

## Utstyr & drakter

Gruppens aktive løpere følger profildirektivene og kler seg i blått og gult. Det er kjekt å se så mange vareggløpere både live og i reportasjer fra ulike arrangement.

## Friidrettsaktivitet - de yngste

I løpet av 2015 har vi gjort en hovedinndeling i tre grupper: 2. - 4. klasse, 5. - 7. klasse og 9. - 10. klasse. Det har vært god og økende aktivitet i løpet av året, spesielt i den yngste gruppen. Ved utløpet av året har vi totalt ca. 30 aktive deltakere, derav ca. 1/3 i de to eldste gruppene.

Gjennom flere år har vi hatt tilbud om trening en gang pr. uke, hver onsdag. Fra august 2015 økte vi til to treninger pr. uke for de to eldste gruppene, mandager og onsdager. De yngste trener fortsatt kun onsdager. For begge treningene har vi oppmøte på Skansemyren i sommerhalvåret og på Haukeland skole i vinterhalvåret. I vinterhalvåret disponerer vi gymsalen på skolen, fra 19:00 til 20:00 på mandager og fra 18:00 til 20:00 på onsdager. Felles oppmøtested bidrar til et felles miljø på tvers av aldersgruppene. Samtidig praktiserer vi «myke overganger» mellom gruppene, spesielt mellom 5. - 7. og 8. - 10. Noen ganger har den eldste gruppen trent sammen med o-gruppen på mandagene.

Trenersituasjonen har vært god i 2015. Janita Sæther Heimland har hatt hovedansvaret for den yngste gruppen, med god hjelp av Gunhild Stuland Tysvær 1. halvår og i 2. halvår fra Thea Ingebjørg Gjertsen, Janitas medstudent på fysioterapistudiet. Janita har også vært trener på mandagstreningene, sammen med oppmannen. Ørjan Svaland Aas har hatt hovedansvaret for onsdagstreningene for de to eldste gruppene, med bistand fra oppmannen.

Trenerne fortjener skryt for måten de gjennomfører treningene på! Vi har fått mange gode tilbakemeldinger fra fornøyde foreldre, som forteller at ungene gleder seg til treningene.

Vi stilte lag i kun en stafett i 2015: Et jentelag i klassen «10 år el. yngre» i Viking-stafetten. Noen av de eldste har deltatt i flere mosjonsløp og vi bidro også med yngste løper til et av Vareggs damelag i Ask-stafetten. Kanskje kan vi stille med flere i 2016?

## Friidrettsaktivitet 2015 ungdoms- og seniorløpere

### Terrengløp

Årets norske mesterskap i terrengløp ble arrangert på Ås (vår - korte løyper) og på Ekeberg (høst - lange løyper).

Halfdan-Emil var eneste senior på våren, men fikk med seg Andreas Bratlie og Børge Larsson til bataljen i skrålien øst for Ekebergsletta.

Joachim Losnedal Tonning sikret seg en flott sølvmedalje i G16 i høstmesterskapet, mens Christina Ellefsen Hopland løp inn til fjerdeplass i jenter junior både vår og høst. Jonas Gjesdal ble femtemann i gutter junior på Ås, men var reist til USA da gjengen dro til Oslo.

Halfdan Emil Færø kjempet seg inn til 10. plass på Ås og 12. plass på Ekeberg. Terrengsesongen ble avsluttet med Waraandelopp i Tilburg, Nederland. Halfdan-Emil leverte her årsbeste med 38. plass i det store internasjonale feltet.

Terrengløpet «Bergens råeste» i Kanadaskogen ble arrangert for første gang i 2015. Det ble vinnere fra Varegg både for kvinner og menn, Sara-Rebekka Færø og Stian Angermund-Vik. Den unge friskusken Erlend Sørheim tronet øverst i gutteklassen.



### Løp på bane

	600	800	1500	2000	3000	5000
Andreas Bratlie	1.27.92	2.08.80	4.12.06			15.51.36
Jonas		1.56.14	3.59.77		8.46.19	
Halfdan- Emil			4.02.15	5.49.66	8.35.08	15.17.68
Børge Larsson		2.06.18	4.21.63			16.39.81
Øyvind M Lund					9.36.94	
Joachim L. Tonning		2.05.32	4.21.98		9.27.54	
Christina E. Hopland			4.33.42		9.55.61	

Løperne har representert Varegg i Gøteborg (Verdsungdomsspelen), København (Grand Prix), Oxford og Manchester (British Milers Meet). Turen til Göteborg resulterte i personlige rekorder på løpende bånd og gjengen forteller om en kjekk tur. Jonas presterte personlig rekord under stevnet i Oxford på 800m. British Milers Meet er flotte stevner der det er fartsholdere i hvert heat.

Av banestevner i fylket har Varegg reist med tropper til Framolekene, Kretsmesterskapet (Fana IL) Hardanger friidrettsfestival i tillegg til å delta i karusellstevner til Norna-Salhus, IL Fri og Ask friidrett.

Christina Ellefsen Hopland fikk løpe forøvelse under Bislett Games etter sin flotte 1500 meter på Fana. Tidsmessig sto den seg gjennom året til tredjeplass på årsstatistikken i jenter 18/19. Løpet på Fana holdt til andreplass i Kretsmesterskapet. Resten av banesesongen ble dessverre spolert for Christina på grunn av en skade i leggen. Samme kveld løp Halfdan-Emil inn til gull på samme distanse. Joachim Losnedal Tonning løp inn til gull i gutter 16 på 800m.

Jonas Gjesdal representerte Varegg på Junior-NM i Byrkjelo. Jonas tok seg videre til finalen på 1500m der det ble 8. plass til slutt.

Halfdan-Emil var Vareggs representant på Hovedmesterskapet i friidrett i Haugesund. Halfdan-Emil var uheldig da en konkurrent tråkket av skoen etter fem runder. Resultatet ble 27. plass i det store feltet, som Henrik Ingebrigtsen vant.

Joachim Losnedal Tonning har hatt fin fremgang på banen og viste sterke mesterskapstakter med sølv på 1500m hinder i UM på Lillestrøm.

### Løp på vei

Kasper Rønning Komnæs har i likhet med Daniel Instanes, vist at skiløpere har stor distansekapasitet. Kasper tok gull i årsklassen med 1.18.09 på halvmaraton. Tiden fra NM-løpet er tredje beste noteringen i gutter 17 i 2015. På 10 kilometer holder Kasper 8. plassen i årsstatistikken med 35.07.

Christina Ellefsen har noteringer som holder henne som den nest beste distanseløperen Norge i Jenter 18/19 i 2015. 17.25 fra Åsaneløpet holder til 1. plassen i jenter 18/19 på 5 km, mens 35.31 fra Sentrumsmila gav 2. plass på 10 km.

Åsaneløpet 5km – Jonas stakk av med seieren på 5 km på det tradisjonsrike Åsaneløpet på sterke 15:23. Trygve Andresen og Andreas Bratlie fulgte på 5. og 6. Plass, tider henholdsvis 16:10 og 16:13.

Vareggs juniorløpere og seniorer har vært representert og tatt pallplasser på løpskaruseller lokalt. Gneist vinterkarusell, Kystbykarusellen og Åsane løpskarusell for å nevne noen. Børge Larsson, Andreas Bratlie og Halfdan-Emil Færø har spesielt mange seire og pallplasseringer seg imellom.

Stockholm halvmaraton: Andreas Bratlie debuterte på distansen med sterke 1:15:17. Det holdt til 17. plass totalt. På tampen av året svarte Stian Angermund-Vik opp med 1.13.03 i Fana.



## Motbakke

Stian har stormet videre etter NM – gullet i 2014. I 2015 tok han sølv i EM i disiplinen Vertical. Han vant majestetten av motbakkeløp i Mellom-Europa, Grossglockner Berglauf foran to fabrikk-løpere fra Kenya. I Skåla Opp var han bare sekunder fra seieren. Stian ble også nummer to i det legendariske 2015-løpet i Stoltzen med ny pers på 8.14.

Jonathan Albon er ny Vareggløper av året. Engelskmannen er verdensmester i hinderløp (obstacle race) og vinner av flere av konkurransene i serien «World Toughest». Sterkeste innsatsen nasjonalt i 2015 var seieren i Tromsø Skyrace. Der løp han 45 kilometer i vilt fjellterreng på 6.08.41, drøye 17 minutter raskere enn andremann.

Daniel Instanes har hatt en meget sterk motbakkesevning, som ble belønnet med EM-plass på Madeira. Mesterskapsdebuten endte i 17. plass. 6. plass på Ulriken opp og Stoltzekleiven opp er andre sterke prestasjoner fra Daniel lokalt.

Lyderhorn opp – Halfdan-Emil Færø løp inn til seier og ny løyperekord som tidligere tilhørte Stoltzekongen Thorbjørn Ludvigsen.

Kasper Rønning Komnæs har også hevdet seg godt i motbakkeløp. Klasseseier i Stoltzen og andreplass i Vossa-verticalen Klondyke Opp.



## Medaljer i mesterskap

	UM Terreng lang	NM halvmaraton	NM motbakke	EM Vertical	UM 1.500 m hinder
Stian Angermund-Vik				Sølv	
Daniel Instanes			Sølv		
Kasper Komnæs		Gull			
Joachim Tønning	Sølv				Sølv

## Friidrettsaktivitet 2 veteraner

### Terrengløp

Christine Revheim-Hansen imponerte med gull i K35-39 i terrengdebuten på Ekeberg.

Lokalt rangeres Caroline Christie sin 3. plass i Bergens råeste høyest.

### Løp på bane

	200	800	1500	3000	5000	10000	3000 kappg
Hanne Liland		3.02.98	6.09.00	12.47.61			17.29.61
Trygve Andresen			4.23.83	9.37.41			
Bjørn-Harald Bongom			4.59.60	10.34.82			
Christian Holter				10.34.00			
Geir Lindberg		2.23.00					
Ørjan Nilsen			4.29.61				

### Løp på vei

Matthew Lynas var igjen Vareggs raskeste på maratondistansen. Globetrotteren slo til med 2.42.54 i tyske Kandel. Stein Henrik Olaussen sto igjen med årsbeste på 2.47.42 etter fem meget solide løp. Et par under særdeles dårlige forhold.

På norgesstatistikken finner vi etter 2015 sesongen følgende fine resultater:

	Klasse	5 km	10 km	1/2 maraton	Maraton
Bjørn Harald Bongom	M45-49	17.51		1.21.48	3.03.18
Tore Klanderud	K45-49	18.15		1.24.52	3.02.41
Nancy Sommer	K45-49		42.40	1.31.10	
Christina Linde	K45-49		40.45		3.24.55
Matthew Lynas	M45-49				2.52.54
Kåre Hansen	M50-54		37.14	1.19.33	
Alemayehus Sitotaw	M50-54		38.23		
Jan Skorpeide	M50-54		37.56		
Jan Kjærner Semb	M50-54	18.01			
Eva Quivey	K55-59	22.42		1.44.33	3.47.14
Dag Haugland	M55-59		36.44	1.18.22	
Per Gunnar Alfheim	M55-59			1.31.18	3.14.51

## Løp i motbakke

Lars Olaf Haaheim har kanskje vært den råeste veteranløperen utenfor vei og bane. Han klarte NM-sølv i motbakke i M40-44 og gjorde en fin figur i Dolomites Sky Race og Giir di Mont (begge løp i Nord-Italia).

Hans topp tre prestasjoner i 2015 er likevel:

1. Matterhorn Ultraks «46K», 15. plass totalt, 1. plass klasse M40, tid: 05:25:39
2. Hardangervidda Marathon, 2. plass totalt, 1. plass klasse M40-44, tid: 03:54:37
3. Molden Opp (NM arena i 2016), 2. plass totalt, 1. plass klasse M40-44, tid: 56:01

Caroline Christie kan også smile bredt etter 2015 sesongen. Caroline er mest fornøyd med 5. plassen i Aurland Extrem Triathlon, på under 9 timer og 7.plassen i Trollveggen Triathlon (på 3 timer). Å nå 11-tallet i Stoltzen smakte også godt. Plasseringsmessig ligger 2.plass i Salamon Trail Run som det beste.

## Årets allroundere

Hanne Liland og Bjørn Harald Bongom konkurrerer langt mer enn noen andre. De har vært strålende Varegg-representanter på terrenget, i motbakker, på bane og vei.

## Medaljer i mesterskap

	NM Terreng lang	NM Motbakke	NM inne 3.000 m	NM inne 1.500 m	NM inne 800 m	NM inne 3.000 m kappgang
John A Andersen		Sølv				
Hanne Liland		Sølv	Gull	Gull	Gull	Gull
Bjørn H Bongom		Sølv	Sølv	Bronse		
Lars Olaf Haaheim		Sølv				
Henrik Angermund		Gull				
Trygve Andresen		Bronse	Gull	Gull		
Christine Revheim-Hansen	Gull					

## Friidrettsaktivitet - Stafetter



### **Fristafetten 14.04.15**

Innsats til tusen i Nye Fristafett. Varegg stilte med 4 herrelag og 2 damelag. Det ble bronsemedalje til Herrer senior, Herrer Veteran og Herrer Superveteran.

Fenomenal innsats også av damene med mange stafett-debutanter på lagene.

### **Askstafetten 01.05.15**

Varegg mønstret med hele 9 lag i Askstafetten 1.mai. Hele 48 etapper ble løpt. Flotte bidrag som absolutt satte positivt preg på stafetten.

Vareggs to damelag med 4 etapper stormet inn til 5. og 8. plass. Laget i "Damer veteran" sikret seg sølvmedaljer. I "Kvinner senior" med 6 etapper hadde to løpere med beste etappetid og kom i mål som nummer to etter Gular.

Menn veteraner jobbet innbitt inn til en 3. plass.

Superveteranene var igjen suverene og løp lagene inn til dobbelseier.

I herrer senior klasse A var ikke Varegg snauere enn at de vekslet i front etter første etappe. Det ble til slutt en flott 5. plass som fasit for Varegg-guttene. I "Menn senior klasse B" løp guttene inn til gull foran Gular!

Litt ekstra skryt til trioen fra Varegg som for beste etappetid, Caroline Christie, Christina Ellefsen Hopland og Jonas Gjesdal.

### **Holmenkollstafetten 09.05.15**

Lørdag 9. mai 2015 hakes av som en merkedag i Vareggs historie. Fire friske varegglag markerte seg med bravour i Holmenkollstafetten. Allerede på lagmøtet kunne gjengen ta til seg at mønstringen var historisk. Et lettbeint damelag trippet etter å få komme igang.

Mennene skulle prøve seg mot den ypperste stafetteliten. Veteranene var tradisjonsbærere og klar for påfyll av mellomdistanse-erfaring. Entusiasmen og iveren etter å være med på stafettopplevelsen gjorde mix-laget.

Fasiten lørdag kveld var formidabel. Damelaget, Elitelaget og Veteranlaget kjempet seg alle til høythengende 6. plasser. Det var knallhard kamp og ikke uten dramatisk. Vilje av stål og imponerende løpsstyrke reddet oss ut på gladsiden.

Fantastisk flott, takk og gratulerer til alle Vareggs stafettløpere!

I etterkant av bataljen i hovedstaden ble Elitelaget tatt ut av resultatlisten. Årsaken var at vi benyttet to løpere som ikke hadde oppholdt seg i Norge de siste tre månedene før stafetten. Dermed ble vi rammet av en regel som på 90-tallet hadde til hensikt å eliminere fremveksten av norske lag besatt med løpere fra Kenya. Våre to skotske venner Ben Stevenson og Kyle McLellan var strålende karer. De styrket lagets offensive innstilling, men hadde verken meritter eller etappetider som gikk utover laget for øvrig.



## Løpsarrangement 2015

Arrangement	Dato	Antall	Løpsleder
Skansemyren Grand Prix (rekrutter)			
Fløyenkarusellen - løp 1	28.jan	74	Lars
Fløyenkarusellen - løp 2	11.feb	63	Lars
Fløyenkarusellen - løp 3	04.mar	64	Lars
Fløyenkarusellen - løp 4	11.mar	70	Lars
Fløyenkarusellen - løp 5 Finale	25.mar	98	Lars
Terrengstafett på Skansemyren	15.mar	68	Johs
Mulismilen	07.mar	45	Johs
Løvestakken Opp	14.mai	844	Patricia
"Fløyenløpet" – nytt løp på Fløyen	08.jun	58	Trygve/Stian
Klubbmesterskap terrengløp			
Stoltzekleiven Opp	25.-26. september		
Klubbmesterskap - mellomdistanse motbakkeløp	29.sep	53	Johs
"3 løp til Blåmanen"			
Etappe 1 fra Fjellveien via Sandviksfjellet	07.okt	145	Stian
Etappe 2 fra Fjellveien via Tippe Tue til Blåmanen	14.nov	136	Stian
Etappe 3 fra Fjellveien via Fløysvingene til Blåmanen	21.nov	116	Stian
Andersens Adventløp	12.des	25	Johs
Det Lille Julewiskyløpet	18.des	60	Lars
Romjulsløpet (Jansens Jaktstart)	31.des	33	Johs

Friidrettsgruppen og de mange forskjellige arrangør-teamene har fått mye skryt for gjennomføringen av de mange mindre løpsarrangementene i Varegg-land. Profilen med lav eller ingen startkontingent, prima løper-service og glad-stemming har slått godt an. Det er god profilering av Varegg som en åpen og inkluderende miljøklubb. Bruk av rester fra Stoltzen (merkebånd, startnummer, saft og strøpremier) gjør det mulig å holde lav startkontingent.

En suksessfaktor for arrangementene som også er tatt flittig i bruk i arbeidet med å markedsføre den gode treningsaktiviteten, er å formidle stemming ved hjelp av foto i alle kanaler (Varegg.no, Facebook Twitter og Instagram). Bjarne Ludvigsen er foregangsmann og denne stilartens ypperste utøver. Hanne Liland, Trygve Andresen, Øystein Brun og Elisabeth Grøtte Kolstad har også ytt sterke fotobidrag.



### Inspirasjonstiltak og kompetansedeling

- Kondisjonsgivende treningsleir ble gjennomført over 14 dager på Gran Canaria i februar.
- I mars ble det arrangert samling på Varegghytten.
- Fellestur til NM motbakkeløp.
- En sterk gjeng var i juli på plass i det majestetiske motbakkeløpet Grossglockner Berglauf.
- I oktober motiverte Melkesyre mange til å gi seg i kast med fjell-løping i Italia (Garda).

### Spesielt Ë fremme av løpsglede



### Aktivitet på ski

Vareggs skigruppe omfattet i 2015 rundt 20 av medlemmene i hovedlaget, om enn med noe varierende aktivitetsnivå. Det må også nevnes at det i friidrettsgruppen er flere gode skiløpere som i skisammenheng representerer andre lag. Av de som konkurrerer for Varegg er de fleste ivrige veteraner, som kombinerer løping og skigåing. Av veteranene er Brynjulf Vonen og Kåre Hansen blant de beste i sine klasser. Av de litt yngre viste Rasmus Vonen løfterike takter.

Vareggløperen deltok i flere renn utover i sesongen, både i kretsrenn og lokale turrenn som Ørnarrennet og Herresåsen rundt. Vi hadde også deltakere med i Holmenkollmarsjen, Birkebeinerrennet og Skarverennet.

Det har vært fellestreninger på rullski i høst. Selv om oppslutningen har variert, har de intervallpregede øktene gitt godt utbytte for de som har deltatt. Den årlige skisamlingen, også denne gangen på Geilo i overgangen november-desember, hadde rundt ti deltakere. Representanter for skigruppen har også vært med på gjennomføringen av fellesaktiviteter i regi av Varegg Fleridrett.

Arbeidet med å få bedre forhold i løypenettet på Fløyen har blitt utviklet videre gjennom flere møter med Viking i samarbeidsorganet Lysløypens venner. Her arbeides det både for å bedre forholdene i det eksisterende løypenettet, og med planer for å utvikle område og løyper, der skikretsen og anleggskonsulent er koblet inn. Fløibanen har nå også blitt en del av samarbeidet. På kort sikt er bedre kjøring og preparering av løypene viktig, også for å holde skiaktiviteten i gang i området. Her forsøker en fortsatt å få til bedre ordninger i samarbeid med kommunen. Viking har også tatt initiativ til flere dugnader for å få bedre forhold i lysløypen.

2015 kan oppsummeres som et år med brukbar aktivitet og greie resultater, der mange vareggmedlemmer fant veien ut i skiløypene med startnummer på brystet.

## Treningsplaner og treninger

Varegg friidretten arbeider etter den rettesnoren at form og fremganger bygges best i sterke treningsfelleskap. Rekrutter, ungdomsløpere, motbakkøløpere og distanseløpere har alle hatt støtte i et rikt utvalg av lokale fellestreninger.

Den faste tirsdagstreningen fra Skansemyren klokken 20:00 har hatt en formidabel utvikling i 2015. Lørdagsintervallene i regi av Melkesyre-entusiastene fra klubbhuset klokken 11:00 har også vært en godt besøkt slager. Fjellgeitene har dradd i gang et forfriskende treningsregime. Gjennom et strukturert ukeprogram utnytter de nærterrenget, Skansemyren og setter kronen på ukeverket med Geitegym på Krohnengen fredager.

Følg med på [www.varegg.no](http://www.varegg.no) og Vareggskifriidrett på Facebook, samt kalender for trening og konkurranser. Her er det tilleggsinformasjon og opplysninger om treninger og konkurranser.

## Fredagsgjengen Ë bærere og voktere av gode tradisjoner

Vareggs eldste fellestrening har utgangspunkt i Badstuen fredager klokken 16.30. Gamlekarene holder koken. De kjører på uansett vær og føre. Etter trening er det badstu. Da er det tid for både humørfylte innspill, anerkjennelse av gode prestasjoner og ofte et kritisk blikk på aktiviteten i Vareggfarger.

Tradisjonen med trening og badstu hver fredag kan anbefales. Det er plass til flere i garderoben og takhøyde for nye tema.

## Dugnadsånden lever

Det hadde ikke vært mulig å ha en så bred aktivitet med så høy kvalitet hvis ikke det hadde vært for alle som bidrar i frivillighetsarbeidet i Varegg ski/friidrett. Trenere, ledere, oppmenn, tillitsvalgte og alle frivillige i gjennomføring av løpsarrangement og sosiale arrangementer legger ned et stort arbeid for at alle skal få være med på alt vi tilbyr av aktivitet i klubben vår. Hver og en bidrar til det sterke fellesskapet vi har. En stor takk til alle som gir av seg selv for at Varegg ski/friidrett skal være det beste stedet å trene og konkurrere.

## Fortsatt et sterkt fellesskap Ë et mantra som står seg

Entusiasmen har også i år fått rikelig med påfyll. Ivrige bidrag fra rekrutter og ungdomsløpere, en fantastisk driv fra et kobbelt gladløpere og en rekke artige lokale arrangement, viser at vi har et godt fellesskap - Et fellesskap som er verdt å ta vare på, og som er et grunnlag for fornying og vekst.

