



# LHL i Viken

"Bladet vårt" Nr. 3 - 2021



Etterlengt møte i LHL Sarpsborg med foredrag av Stig Terje Tolo

Se side 8



Gjenåpning av treninger etter Covid-19 i LHL Kongsberg

Se side 14

# Kjære gode LHLere

LHL tar kaka? Er vi med på den? En sommer er over og vi er i ferd med å ta tilbake samfunnet. Vi håper at vi nå går inn i en ny tid der LHL er på kartet og vi kan se tilbake på en svak økonomi som historie.

Vi er mot helg i uke 38 samlet i Kongsberg til en samling for tillitsvalgte i LHL Viken for gjennomgang og orientering av saker som fremmes for landsmøte. Et meget omfattende program der ikke minst en ny organisasjonsplan er lansert. På denne samlingen meddelte Generalsekretæren at økonomien går bedre, selv om det nok vil gå et år før alt er helt på plass. «Vi har oversikt over gjenstående problemstillinger, og vi har tid, ro og krefter til å tenke fremover. Det skal bli godt med en ny arbeidshverdag», sier Frode Jahren. Det kan for første gang på lang tid rapporteres et mindre overskudd i LHL-gruppen på MNOK 6.

De av oss som fikk høre det optimistiske Webinaret med generalsekretæren (Frode Jahren) den 9. september kl 13 kan være stolte av at LHL nå er på riktig kurs. Det er så utrolig viktig at LHL har gode arbeidsvilkår. Dette er noe som gagnar oss alle. Vi heier på LHL og alle de positive og gode medarbeiderne som daglig jobber for oss. I den senere tid har administrasjonen måttet flytte alt for mange ganger. I samtaler får vi positive tilbakemelding om at det råder optimisme og at det arbeidsro og gode arbeidsforhold på Gardermoen.

LHL Viken har brukt mye tid på gjennomgang av høringer med tilbakemeldinger på alle de forslagene som er kommet fra sentralstyret og LHL sin administrasjon. Det vi har lagt mest arbeid i er den nye organisasjonsmodellen. Her fremmes det forslag om årlig landsmøte og landsstyret blir en overflødig instans i LHL. Til høringen kom det inn over 100 kommentar fra lag og fylkesutvalg. Fra LHL Viken ble det sendt inn forslag som vi håper vil bli etterfulgt. Vi har etterlyst en konsekvensutredning som tar for seg styringskonsekvenser og ikke minst hva det vil bety for økonomien. Utvalget er nok noe skuffet over at sentralstyret ikke legger frem en grundig og godt gjennomarbeidet oppstilling for hvordan blant annet hverdagen vil bli når landsmøte blir hvert år.

Det ser ut som at vi blir nøtt til å akseptere at organisasjonen hopper bukk over en grundig og god utredning. Vi er bekymret for at LHL på nytt skal gjøre vedtak som rammer organisasjonen negativt. Vi har vært igjennom et grundig økonomisk krakk som førte til at organisasjonen nesten gikk over ende, der vi har måttet kvitte oss med store verdier for å komme på rett kjørlinje. Vi har fortsatt en stram økonomi og det er viktig at vi også ser på hvilke konsekvenser en slik organisa-



Håkon Stubberud

torisk endring vil føre til. Det blir 100 delegater på landsmøte, og fra Viken er det i forslaget beregnet 22 mandater. Vi er 40 lag. Hva med kontinuitetens prinsipper og de demokratiske spillerom dette vil bli for oss på grasrota. Dette er forhold LHL Viken er opptatt av. Vi ser fordelene med årlig landsmøte, men hva så?

Det helsepolitiske programmet er omarbeidet og foreslås for landsmøte med et redusert sideantall fra nesten 40 sider til om lag 10. Vi både tror og mener at dette vil være et dokument som både blir lest og benyttet rundt om de mange lagene vi har i LHL. Det er viktig at LHL sine tillitsvalgte har gode hjelpemidler når saker skal fremmes inn mot det offentlige.

Sentralstyret nedsatte en honorarkomiteé som fikk i mandat å se på honoreringen til de tillitsvalgte i organisasjonen (sentralstyret, fylkesutvalg, kontrollkomiteé og arbeidsutvalg) sammenholdt med de organisasjonene vi kan sammenligne oss med. I dette forslaget er det gitt en oversikt over dagens honorarordning som virker lite oversiktlig og foreslås strammet opp slik at det bli oversiktlig og gode forhold også på det økonomiske nivå.

Vi ønsker hverandre et godt digitalt landsmøte i oktober 2021.

## LHL i Viken - Bladet Vårt

ISSN 2703-7975

**Utgiver:** LHL Kongsberg, Bladet Vårt

Pb. 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg

E-post: [redaksjonen@bladetvaart.no](mailto:redaksjonen@bladetvaart.no)

**Årgang 29 – Nr. 3–2021      Opplag: 3200**

**Layout:** Ola Tom Evje    **Trykk:** HG Media AS

**Ansvarlig annonser:** Faktureringservice Sør AS

### REDAKSJONSKOMITÉ:

Vera Jagland, [redaksjonen@bladetvaart.no](mailto:redaksjonen@bladetvaart.no) • Mobil 957 02 837

Roald Adolfsen, [redaktor@bladetvaart.no](mailto:redaktor@bladetvaart.no) • Mobil 920 80 624

Jan Arne Dammen, epost: [arnedam@online.no](mailto:arnedam@online.no)

**Ansvarlig redaktør:** Roald Adolfsen

**Forside:** Solnedgang ved vippespenet i Drammen

**Foto:** Jan Arne Dammen

Neste nummer av Bladet Vårt: Primo desember  
Frist innsending av stoff: 20. november 2021.

# Statskog går inn i «Hold Norge Rent»

Tekst og foto: Jan Arne Dammen

**Statskog vil styrke arbeidet mot forsøpling i naturen og går nå inn i organisasjonen «Hold Norge Rent».**

Statskog har om lag 90 utleiehytter og 130 åpne buer og er landets største tilbyder av jakt og fiske. Statsforetaket har en særskilt oppgave med tilrettelegging for friluftsliv.

## Fantastiske opplevelser

- Først og fremst gir dette fantastiske opplevelser og god folkehelse for hundretusener. Samtidig innebærer det en mulighet til å bidra med å redusere forsøplingen som i dag følger med friluftslivet. Her ønsker vi å utnytte kompetansen hos «Hold Norge Rent» for å bli bedre, sier administrerende direktør i Statskog, Gunnar Lien.

Statskog er grunneier på vegne av staten på en femtedel av Norges fastlandsareal. Sel-



Foto Jan Arne Dammen

skapet har omfattende virksomhet innen eiendomsforvaltning og -utvikling, skogsdrift og friluftsopplevelser.

- Vi rapporterer etter den internasjonale standarden Global Reporting Initiative for å skjerpe bærekraften i vår forvaltning av norsk natur, sier Lien.

## Hold Norge Rent

Hold Norge Rent er en ideell forening som arbeider mot forsøpling. Foreningen er bygget opp som en medlemsorga-

nisasjon for bedrifter, kommuner, organisasjoner og andre aktører som ønsker å bidra til et rent Norge.

- Vi har hatt et særlig sterkt fokus på marin forsøpling. Det er inspirerende at Statskog nå blir med på laget, fordi det er en solid samfunnsaktør med langsiktig perspektiv og kraft til å gjøre en forskjell. Med dette kan vi bli sterkere på arbeidet i skog og fjell, sier styreleder i «Hold Norge Rent», Asgeir Knudsen.



Foto Jan Arne Dammen



Foto Jan Arne Dammen

# GLAMPING – det nye teltlivet

Av Jan Arne Dammen



Foto Jan Arne Dammen

**Trærne ruver høyt og rådyr, hare og ekorn er nærmeste naboer. Her inne i skogen ved den tidligere husmannsplassen Venåsen på Inderøy står ett par høyreiste telt litt utenom det vanlige.**

## Tett på naturen

Ane Marit Willmann og Geir

Arne Myren som driver firmaet Villnis har satt opp to telt på ulike steder i skogen. Disse leies ut for alle som vil være tett på naturen og samtidig oppleve det glamorøse campinglivet, populært kalt «glamping».

Når du svinger inn på tunet kan du bli møtt av noen høner som tripper fritt rundt på tunet.

- Finner du noen egg på bakken, kan du ta de med deg, sier Ane Marit som tar imot oss.

Triveligere mottakelse får du ikke og du kjenner roen senke seg. På rusleturen inn passerer vi en fin bål plass der svartkjelen står klar.

## En annen verden

Inne i glampingteltet knitrer det fra peisovnen og flammene lyser opp under teltduken. Stearinlysene er tent og teltet er innredet med skinn, puter, tepper, og nattbordene ved dobbeltsenga består av to gamle koffertene. Noe mange setter pris på er den spennende matkassa med lokale råvarer som hører med.

- Vårt mål med dette prosjektet er å få folk ut i naturen og



Foto Jan Arne Dammen

at de får fine opplevelser. Og området her har et rikt dyre- og fugleliv og fine turmuligheter både sommer og vinter. Man trenger ikke dra langt ut i ødemarken, men for noen er det kanskje ødemarken, sier Ane Marit.

### Vinternatt i telt

Trodde du glampinglivet hører sommeren til, så tar du feil. Høsten der regnet pisker på teltduken må bare oppleves og ikke minst en vinternatt i glampingteltet. Når snøen ligger på teltduken og varmen og flammene fra peisovnen sprer seg, da er livet godt å leve.

### Råvarer fra naturen

Ane Marit og Geir Arne sanker sopp og nyttevekster og leverer råvarer fra naturen til bl.a. gourmetrestauranter. De holder også kurs om hva naturen har å by på av råvarer og deler sin erfaring med bruken av



dem i matlaging. Gården har også utsalg av egg.

- Vi har et stort hjerte for naturen og brenner for god utnyttelse av de ressursene som finnes, i form av spiselige ville nyttevekster som vår region har å by på, sier Ane Marit Willmann.

For mer info og bestilling kontakt. [www.viervillnis.no](http://www.viervillnis.no)

E-post: [post@viervillnis.no](mailto:post@viervillnis.no)

Adressen til Villnis er Hellhaugan 343 7670 Inderøy

# Norsk rypeforvaltning vekker internasjonal interesse

Av Jan Arne Dammen

I forbindelse med Førerhundens dag 28. april setter Norges Blindeforbund søkelyset på trygghet i trafikken for landets ca. 300 førerhundbrukere.

**50 000 rypejegere er nå ute i fjellet. Norge viser vei internasjonalt med bærekraftig forvaltning av bestanden.**

- Norge er i front på reelle tall for rypeproduksjon og avskyting under jakta. Det gir oss et unikt grunnlag for en sikrere regulering av jakta, sier Statskogs fagsjef for jakt og fiske, Jo Inge Breisjøberget i en pressemelding.

Statskogs modell hviler på Breisjøberget egen doktorgrad i rypeforvaltning. Nå presenterer statsforetaket modellen gjennom en egen webplattform [statskog.no/rypeforvaltning](http://statskog.no/rypeforvaltning)



ning som er kvalitetssikret av landets fremste rypeforskere.

## Innsyn og tillit

I år viser tellingene at rypejakt kan tillates på store deler av Statskogs jaktområder i Norge. Områder i indre Troms som har vært stengte i flere år, åpnes nå igjen. Enkelte områder i ytre Troms stenges fordi bestanden ikke tåler jakt, slik som på Senja.

- Vår nye rypeweb skal gjøre det enkelt for alle å vite hvorfor vi både åpner og stenger for jakt.

Dette håper vi kan styrke tilliten til bærekraftig viltforvaltning ytterligere, sier Breisjøberget.

Han har hatt flere internasjonale forskere på besøk som ønsker å lære mer om Statskogs forvaltning. Presentasjon av modellen på internasjonale kongresser vekker også oppsikt.

- Vi har tatt store steg de siste årene for å skaffe kunnskap om ryper og rypejakt, og det ser ut til at vi viser vei for resten av verden, sier Breisjøberget.

## Norge tar ledertrøya

Landbruks- og matdepartementet har overtatt ansvaret for jaktbart vilt. Statssekretær



Gunnar Lien (adm.dir Statskog), Widar Skogan (statssekretær LMD) og Jo Inge Breisjøberget (fagsjef jakt og fiske, Statskog).

Foto: Trond Gunnar Skillingsstad

Widar Skogan ser på Statskogs arbeid som viktig for å løfte den norske forvaltningen.

- Jeg er imponert over Statskogs forvaltning av rypebestanden, og at verden nå ser til Norge for å skaffe seg bedre kunnskap på området. Det er viktig og riktig at Norge tar denne ledertrøya, sier Skogan.

## Jegerforbundet vil ha mer kunnskap

Også Norges Jeger- og Fiskerforbund heier fram forskning og kunnskap.

- Vi vil at både vi og etterkommerne våre kan nyte godt av de fantastiske ressursene som norsk natur byr på. Derfor er vi svært tilfredse med at Statskog følger oppfordringen vår om å være et lokomotiv i kunnskapsutviklingen for bærekraftig forvaltning, sier generalsekretær i NJFF, Eldar Berli.

## Fakta om rypejakta

Rypejakta i Norge åpnes 10. september. I jaktåret 2020-2021 ble det felt 176 500 ryper fordelt på 48 500 jegere (tall fra SSB). Norges tre største rypefylker er Trøndelag, Innlandet og Troms og Finnmark.

Fokuset og utfordringene er ulike i de forskjellige verdensdelene. I deler av Asia er for eksempel tyvjakt for matauk et stort problem. I USA er det



Fagsjef og rypedoktor i Statskog, Jo Inge Breisjøberget Foto: Trond Gunnar Skillingstad

mest fokus på hvordan leveområdene for ulike arter påvirkes over tid. I Europa, og spesielt Skandinavia, forklares bestandssvingninger langt mer ut fra hvordan rovvilt påvirker bestandene

Det siste tiåret har Statskog samarbeidet med jegerne om fangstrappotering i store jaktområder. Samtidig har selskapet økt innsatsen mye innenfor taksering. Mer enn 1800 kilometer takseringslinjer går nå for å estimere bestandene av rype og skogsfugl før hver sesong.

Samarbeidet med jegerne om fangstrappotering er unikt. I

andre deler av verden brukes stort sett få og begrensede takseringer og spørreundersøkelser, noe som grunnlaget mer usikkert.

## Fylkesvis fangstfordeling i jaktåret 2020-2021:

2020-2021	Liryper	Fjellryper	SUM
Trøndelag - Tröndelage	45 100	10 100	55 200
Innlandet	24 000	4 700	28 700
Troms og Finnmark - Romsa ja Finnmárku	18 500	10 000	28 500
Nordland - Nordlännda	12 600	7 400	20 000
Viken	10 200	2 600	12 800
Vestland	4 800	6 700	11 500
Agder	5 200	2 100	7 300
Vestfold og Telemark	4 100	1 800	5 900
Møre og Romsdal	1 500	3 000	4 500
Rogaland	700	1 300	2 000
Oslo	-	-	

Det har over tid vært en nedgang i rypebestand og antall felte ryper, noe som har ført rype inn på rødlista. Nedgangen har nå flatet ut, noe som kan lede til at rypetast ut av rødlista.

Slik er utviklingen av felte ryper siste ti år:

Jakt sesong	Lirype	Fjellrype	SUM
2011-2012	150 350	78 650	229 000
2012-2013	77 500	42 400	119 900
2013-2014	99 850	51 700	151 550
2014-2015	140 000	82 450	222 450

# LHL Sarpsborg; Etterlengtet møte

Av Rolf Aiko

**Så var endelig dagen her. Medlemmene i LHL Sarpsborg kunne møtes på Glenghuset 01.09.21.**

Det er gått 1.5 år siden sist vi møttes, og i mellomtiden har det også blitt valgt et helt nytt styre, som var veldig spente på både oppmøte og gjennomføring. Oppmøtet var absolutt godkjent med tanke på at det fremdeles er en pandemi, og smitten øker i Sarpsborg. Men beskjeden var at alle måtte være dobbel vaksinert og holde 1 meters avstand, det var også mulighet for å sprite henda på hvert bord. Alle måtte registrere seg med navn og telefonnummer. Det ble ett veldig hyggelig møte iflg tilbakemeldingene vi fikk etterpå, både ris og ros, mest ros.

Stig Terje Tolo, representant fra LHL sentralt, holdt et foredrag hvor han tok et tilbakeblikk til da koronaen kom til verden og Norge. Han la vekt på alt vi har lært i denne tiden om smittevern, hjemmekontor og bruk av internett osv., men aller mest la han vekt på framtiden.

Nå kommer det nye grupper som skal inkluderes i LHL:

Interesse grupper for de som



sliter med langtidsvirkning etter å ha hatt Korona.

Barn under 18 år som har hatt hjerneslag og ikke blir registrert sammen med voksne, og dermed ikke får samme oppfølginga av det offentlige. Det er også et stort problem at barn med hjerneslag blir lagt inn på institusjon for eldre.

Ny gruppe for de som ødelegger tennene pga av medisiner og som sitter igjen med store tannlegeregninger de ikke får dekket.

Vi i LHL er veldig stolt av like-

persons systemet vårt. Likepersongruppa har ikke vært på Kalnes siden mars i fjor, men nå skal det holdes kurs så flere kan bli likepersoner. Det fører til at mange kan få en god prat med en person som har opplevd det samme som dem, og det kan skje allerede før de blir utskrevet fra sykehuset.

Tolo opplyste også om at LHL skal også opprette en kontakt telefon man kan ringe og snakke om medisiner og andre medisinske utfordringer man kan ha.



Etter foredraget ble det servert kaffe og nydelige snitter fra Henrys.

Det ble loddet ut en diger fruktkurv og diverse andre premier. Og praten gikk livlig rundt bordene.

Til slutt snakket den nye lederen vår, Rolf Aikio i LHL Sarpsborg om aktivitetstilbudene våre. Det er hjerte/lungetrim to dager i uken på Greåker Helsehus og to ganger i uken er det bassengtrening på Lande skole. Vi går tur hver fredag på Bryggestien. Og vi har en Lavvo til utlån for de som ønsker det. Så planlegges det en høsttur med overnatting nå i høst. Det planlegges også å gjenopplive El-sykkel gruppa. Medlemmene ble oppfordret til å komme med forslag til aktiviteter og både Boccia og Frisbee ble nevnt.

LHL Viken skal arrangere likepersonkurs i Sarpsborg i Oktober, eksagt dato er ikke satt enda. Kartlegging ser ut til å gi grunnlag for flere kurs. Likepersonarbeidet starter opp igjen på Kalnes. Likepersonkoordinator i LHL Viken er Rolf Aikio fra LHL Sarpsborg.

Hele møte tok ca 2 timer. Kanskje blir det litt lenger neste gang hvis vi legger inn litt musikk og allsang. Og kanskje en Quiz???

**JAG**  
*Jeg - Assistanse - Godt liv*

Schweigaardsgate 14  
0134 OSLO

Tlf. 962 09 666  
[www.jagassistanse.no](http://www.jagassistanse.no)

 **Hallingdal  
Bergboring**

Ylivegen 7  
Gullhagen  
3570 ÅL

Telefon  
32 08 59 00

## Oksygen på utenlandsreise



### Kostnadsfri ordning for oksygenbrukere

*«Jeg har reist mange ganger med hjelp fra dere.  
Føler meg **alltid trygg** på reisen.  
Tusen takk for all hjelp.»*  
- Hilsen Anna



**MEDITEK**

Tlf. 380 98 900  
[reise@meditek.no](mailto:reise@meditek.no)  
[www.meditek.no](http://www.meditek.no)

# En hilsen fra LHL Aurskog-Høland

**LHL Aurskog-Høland er et lokallag i LHL Viken med om lag 275 medlemmer. Lagets leder er for tiden Inger Heggen Olsen. Vi arbeider aktivt for å gi et tilbud til hjerte- og lungesyke i kommunen. Vi prøver også å påvirke kommunen for å få gode rehabiliteringstilbud til de som trenger det.**

Vi holder til i Briskebyveien på Bjørkelangen, hvor vi har inngangen til lokalene våre. Vi leier også ut disse lokalene til andre lag og foreninger, samt til private tilstelninger.

Vår største aktivitet er dagsenteret, som er åpent hver torsdag mellom kl. 10:00 og 14:00. Her drives blant annet kurs i diverse håndarbeider, samt produksjon av gevinster og salgsvarer til våre lotterier og til julemessa. Ellers er nok det sosiale viktig for mange av de som møter opp. Vi pleier å være ca. 35 - 40 personer hver torsdag. Det blir tilberedt og servert middag og kaffe fra eget kjøkken hver møtedag. Annenhver torsdag er det årsalg og trekning av medbragte smågevinster. En liten trim



*Her er vår leder for LHL Senter, Randi Lintho, med litt av vareutvalget ved salgsdagen nå i vår.*

aktivitet forsøker vi å legge inn hver møtedag.

Vi arrangerer også gå-grupper både på Bjørkelangen og på Setskog.

Hver måned arrangeres det medlemsmøter ved forskjellige lokaliteter rundt om i kommunen. Her legger vi inn informasjon, foredrag, underholdning og selvsagt har vi noe å bite i. En busstur, enten på dagbasis eller med en overnatting, får vi ofte plass til. Og laget betaler en del av kostnaden. Selvsagt er det også arrangement tilbud



for medlemmene foran julehøytiden, hvor laget står for en del av kostnadene.

Det koster ellers ingen ting og møte opp i våre ukentlige / månedlige møter, men det er gledelig om medlemmene vil spandere en liten gevinst og kjøpe noen årer.

I "Gunnarbu" er det snekkervirksomhet/småsløyd hver torsdag, med produksjon av gevinster og salgsvarer til våre lotterier og til julemessa.

Det er ikke sjelden at vi deltar med stand når det arrangeres markedsdager i kommunen. Av og til arrangerer vi en salgsdag fra vårt LHL Senter av artikler som vi selv har laget gjennom året. Våre viktigste inntektskilder er Påskelotteriet og Julemesse. Hvor medlemmene våre på forhånd sitter ute ved våre handel sentere og selger lodd.

Julemarkedet i kommune salen i rådhuset vårt er jo det store, hvor vi selger mange selvproduserte artikler. Og så er det trekning av julelotteriet. Selvsagt er det underholdning ved dette arrangementet.

Dersom noen har lyst til å besøke oss så ta gjerne kontakt så arrangerer vi det.

# Oppdatering fra LHL Hole

02/08-21

## Til Bladet Vårt

Hei, her kommer en oppdatering fra LHL Hole.

I disse rare og vanskelige tider er det ikke mye som har foregått i LHL Hole. Lokaler har ikke vært tilgjengelig, men nå er det lys i tunnelen.

Årsmøte er jo ikke holdt, men med sentral LHL tillatelse, har styret holdt fram som vanlig. Regnskap er innsendt .

Noe har vi fått gjort. Vi har vært på Sørsetra, besøkt hulder og dyr, spist rømmegrøt og spekemat. Vår trofaste sjåfør Ove kjørte oss som vanlig, men dette blir den siste turen for han. Han takker for seg, og vi takker tilbake med blomster og noe godt. Vi ble 22 stk, mange er fortsatt ikke helt sikre for Covid, og det er forståelig. Nå er mange vaksinert, så ting er blitt lettere .

Styret i LHL Hole har hatt sine møter hvor vi har sett på mange ting som kan gjøres. Blant annet har vi tenkt Cafe en gang i mnd. på Frivillighetens lokaler. Den vil hete LHL Cafe, Hole. Vi kommer til å servere vaffel, kake enkel mat etc.

Vi håper å få til en tur i høst, vet ennå ikke når og hvor. Tove er på sporet , dere hører fra oss når alt er i orden.

I denne vanskelige tiden som har vært, har det også vært mye sykdom og dessverre noen som har gått bort. Styret har tenkt mye på de etterlatte, men noe bra skjer også. Vi har fått 6 nye medlemmer som vi ønsker Velkommen til LHL Hole.

Det har vært en varm og god sommer, badevannet er bra, og styret håper medlemmene våre har fått kost seg med sine. Håper vi sees snart,.

*Hilsen leder Grethe Hagen.*

## Minneord til Grethe Hagen

*Fredag den 13. August fikk vi i LHL Hole en veldig trist beskjed. Vår gode og flinke leder Grethe var død. Det kom så fort på oss, så vi skjønner det vel ikke ennå.*

*Nå som samfunnet var i ferd med å åpnes igjen, og vi endelig kunne fortsette med å planlegge møter og turer, fikk du ikke være med oss på det da. Vi var alt i gang, men nå Grethe må vi som er igjen planlegge videre.*

*Vi vet, at du ville vi skulle fortsette med det.*

*Du var glad i mennesker, positiv og god. Ikke noe som stoppet opp nei, "dette ordner vi ja".*

*Ikke bare vi i LHL Hole fikk gleden av å "jobbe" sammen med deg, du var primus motor i frivilligsentralen her i Hole. Dette var også en ting du brant for.*

*Kjære Grethe, vi blir mange mennesker som kommer til å savne deg.*

*"I dag er det et stort sår,  
Såret det gror,  
Arret er der for bestandig*

*For LHL Hole  
Tove*



# Norgesrekord i AMK-varsling for Kongsberg sykehus

Av Tommy Skar, Foto: Siv Dolmen



- Lær deg hovedsymptomene på hjerneslag, og ring 113 umiddelbart om de oppstår, oppstår Thoralf Bergersen i LHL Hjerneslag.

**Gjenkjennelse av symptomer på hjerneslag og rask kontakt med 113, kan redde liv. Kongsberg sykehus toppe landsoversikten over andelen pasienter som i 1. tertial 2021 varslet AMK innen 15 minutter fra symptomdebut.**

Fra pakkeforløp hjerneslag har Norsk hjerneslageregister oversikt over andel pasienter i 1. tertial 2021 som varslet AMK innen 15 minutter fra symptomdebut. Fordelt på regionale helseforetak er oversikten slik:

- Helse Sør-Øst: 26,5 prosent

Mange har sett Helsedirektoratets «Prate, Smile, Løfte»-kampanje. Det betyr at får du, eller noen du er sammen med, problemer med å utføre en eller flere av disse handlingene, så skal 113 kontaktes umiddelbart. Ved hjerne- slag mister man to millioner hjerneceller hvert minutt, og rask diagnostisering og optimal behandling er avgjørende for utfallet.

- Helse Nord: 23,4 prosent
- Helse Vest: 21,8 prosent
- Helse Midt: 18,3 prosent

## Kongsberg på topp

Kongsberg sykehus toppe statistikken med en andel på 50 prosent. Det er best av samtlige sykehus i landet. I den andre ytterenden finner vi Volda med 7,1 prosent. Går vi til sykehusene i Viken finner vi følgende resultater:

- Ringerike sykehus: 34,8 prosent
- Kalnes sykehus: 27,8 prosent
- Drammen sykehus: 27 prosent
- Akershus universitetssykehus: 23,5 prosent
- Bærum sykehus: 23,2 prosent

## Vil ha ny kampanje

Helsefaglig rådgiver i LHL Hjerneslag, slagsykepleier Marita Lysstad Bjerke, ser ikke noen umiddelbar grunn til at det er geografiske forskjeller i hvor raskt AMK 113 blir varslet, men hun er opptatt av at andelen som raskt ringer 113 må opp over hele landet.

Derfor mener LHL Hjerne-

slag at vi må videreføre Helse- direktoratets symptomkampanje, og helst med større styrke og omfang, sier hun.

Bjerke opplyser også at LHL Hjerneslag er involvert i et forskningsprosjekt som utgår fra Nasjonalt kompetansesenter for helsetjenestens kommunikasjons-beredskap (KoKom) ved Haukeland universitetssykehus, som studerer pasienter med hjerneslag sine kontakter med medisinsk nødmeldetjeneste da hjerneslaget inntraff.

## Flere symptomer





Er det bare problemer med å prate, smile og løfte armene som kan være tegn på hjerneslag?

Vi lar Bjerke svare på det. – I de fleste tilfeller er det, som de tre ordene forteller, halvsidig nedsatt kraft i arm/bein, talevansker eller ansiktsskjevhet, som oppstår og indikerer slag. Men også andre symptomer kan forekomme: Nummenhet i en kroppshalvdel, synsforstyrrelser, nedsatt balanse eller

koordinasjon, eller plutselig innsettende, eksplosjonsaktig hodepine som også kan føre til forbigående bevissthetstap, kvalme og oppkast, forteller hun, og opplyser at symptomer på slag inntreffer plutselig og uventet.

Den erfarne slagsykepleieren har i tillegg et mer generelt råd:

Ved tap av en eller flere kroppsfunksjoner, må du alltid ringe 113.

<p><b>KM Grunnmur AS</b> H0702 Harakollen 21 3303 HOKKSUND Tlf. 901 23 702</p>	<p><b>Veggli Bil og Maskin AS</b> 3628 VEGGLI Tlf. 922 93 142</p>	<p> DAGENS NYHETSPUNKT <b>Mix Go'biten Kiosk</b> Lilleåsgata 1, 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 36 00</p>	<p><b>SØSTRENE GRØNE</b> Kong Ringsgate 1 3510 HØNEFOSS Tlf. 32 18 80 01</p>	<p><b>TRYGG VEI</b> – veien til sikker trafikk Teglverksveien 100 3057 SOLBERGELVA Tlf. 32 23 23 00</p>
<p><b>Itavdeling1 AS</b> Kobbervikdalen 67 3036 DRAMMEN Tlf. 901 96 949</p>	<p><a href="http://www.Bilplaneten.no">www.Bilplaneten.no</a>  <b>Bilplaneten AS</b> Sundrevegen 170, 3570 ÅL Tlf. 32 08 64 00</p>	<p><b>Brøder Løver AS</b> Vikersundgata 26 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 33 70</p>	<p><b>Sjolie Bygg og Maling AS</b> Votndalsvegen 377 3570 ÅL Tlf. 412 38 324</p>	<p><b>Autolakk as</b> Årvoldskogen 41 1529 MOSS Tlf. 69 26 28 50 Fax. 69 26 28 60</p>
<p> <b>Kongsberg kommune</b> PB 115 3602 KONGSBERG Tlf. 32 86 60 00 Fax. 32 86 62 08</p>	<p><b>Subway Buskerud Storsenter</b> Sandstranda 24 3054 KROKSTADELVA Tlf. 400 38 024</p>	<p><b>Langebru Gjestegård AS</b> PB 294 3301 HOKKSUND Tlf. 32 75 47 00</p>	<p><b>BeslagTEKNIKK as</b> Kobbervikdalen 75 3036 DRAMMEN Tlf. 32 21 02 88 Fax. 32 21 02 89</p>	<p><b>Eidos Eiendomsutvikling AS</b> Langes gate 1 3044 DRAMMEN Tlf. 970 27 367</p>
<p><b>Nils Ivar Braathen AS</b> Horgenveien 37 3300 HOKKSUND Tlf. 913 94 618</p>	<p><b>Kongsberg &amp; Eikedokk Hundepensjonat</b> Numedalsveien 440 3614 KONGSBERG Tlf. 481 17 817</p>	<p><b>ANONYM STØTTE</b></p>	<p><b>Gol Stål AS</b> Liagardsvegen 252 3550 GOL Tlf. 32 07 42 77</p>	<p> Spesialtater innen profesjonell rennøysle Terminalen 9 3414 LIERSTRANDA Tlf. 31 41 40 42</p>
<p><b>Powertech Service as</b> Ringeriksveien 20 3414 LIERSTRANDA Tlf. 908 89 070</p>	<p> Fagerheimslletta 71 3036 DRAMMEN Tlf. 473 27 729 DRSS.NO <i>Test oss på service og kompetanse</i></p>	<p><b>Salong Evy Frantzen</b> Haugane 50 3409 TRANBY Tlf. 32 85 00 83</p>	<p> <b>Midtkraft Midtkraft Strøm AS</b> Øvre Nedmarken 15 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 32 78</p>	
<p><b>Kjos Sag &amp; Høveri a.s</b> 3534 Sokna, telefon 32 14 51 18, faks 32 14 52 54 MÅNEDS- OG TIRSDAGS 07-13 • FRESDAG 07-10 • LØRDAG 01-12 <b>TRELAST/BYGGVARER/VED</b> HÅNDELSE/DRIVVERKJØP/PROFFESJONELLE TILBUDER KJØP/HØR OSS OGSÅ DET GJØRNER OSS Langriksvei 7, 3534 SOKNA Tlf. 32 14 51 18</p>	<p> <b>KRISTIANSEN BYGGSERVICE</b> Nybygg • Tilbygg • Rehabilitering • 915 43 864 Solumveien 14, 3533 TYRISTRAND</p>	<p><b>Jahr Bilservice A/S</b> Jarv., 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 56 08 Fax. 32 78 41 72</p>		

# Gjenåpning av treninger etter Covid-19 i LHL Kongsberg

Tekst og foto: Roald Adolfsen



*En pust i bakken ved Rundtjern før den bratte nedstigningen.*

Da Covid-19 traff oss i 2020, stengte LHL Kongsberg ned både treninger, møtevirksomhet og turer. Mye av dette har vi måttet leve med helt til nå, men vi gjenåpnet treningene våren 2021 da vi fikk konkrete smittevernregler for dette. Vi kjører for tiden (høsten 2021) 2 treninger i uka:

- Bassengtrening (trening i varmt vann). Godt likt av mange som en alternativ treningsmetode for muskler og ledd. Spesielt tilrettelagt for hjertesyke og hjerneslagpasienter. Treningene foregår på Skinnarberga Helsehus i Kongsberg, og er tilpasset gjeldende smittevernregler.
- Fysisk trening i friluft. Disse treningene foregår i Kongsberg Idrettspark – dette er et fint samlingssted og det er enkelt å få til ulike former for trening her. Idrettsparken er også utgangspunkt for turer i fjellet ovenfor, eksempelvis Rundtjern.



*Tøy og bøy (strek) i lårmuskulaturen er viktig.*



*Alle kan være med, uansett fysiske forutsetninger.*

## Varierte og tilpassede treninger

Treningene er tilpasset oss som målgruppe, og de er svært varierte. Disse ledes av vår eminente treningskonsulent Elsa. Hun kommer opp med forskjellige øvelser nesten hver uke, både med og uten treningsstrikk. Noen av bildene illustrer dette.

Som assisterende trener har vi vår egen frivillige treningskoordinator, Bjørn. Han har ansvaret når Elsa er forhindret, og han har derfor arrangert turene til Rundtjern.

Når været blir dårlig og/eller det blir for kaldt til å drive treninger ute, planlegger vi å flytte treningene innendørs. Vi har fått forhandlet frem en god avtale med byens storstue,

Kongsberghallen, om å få bruke «Speilsalen» på dagtid. Dette er en sal (et studio) som ellers benyttes av diverse grupper til danse-

trening, og navnet har salen fått fordi det er en hel vegg som er dekket av speil. Vi kommer muligens tilbake med en egen reportasje derfra senere.

## Fra drikkevannskilde til badeplass

Kongsberg Kommune har i 2020 og 2021 utført renovring av Rundtjern. Tjernet var tidligere en drikkevannskilde til Kongsberg by, men dette har nå blitt endret. Kommunen



*Styrketrening i lår og rygg hører med.*

tappet ned hele tjernet og renoverte bunnen av dette. Deretter ble det i 2021 fylt opp igjen med rent vann som det er en del av i elver og bekker rundt omkring.

Sommeren 2021 ble det så plassert ut badeplass-leker og -utstyr, og det ble laget stupe-tårn på to steder. Gradvis tok byens befolkning det i bruk, og det blir spennende å se hvordan det blir bruket i årene fremover.



*Klar for tur til Rundtjern.*

# LHL Ringerike informerer – oppstart av aktiviteter i høst

Tekst og foto: Kari Torgersen

**Dersom forholdene i samfunnet ikke endrer seg til det verre, håper vi å kunne sette i gang aktiviteter etter en lang corona-pause.**

## SEPTEMBER:

Vi starter med 4 dagers jubileumstur til Valdres Høyfjellshotell - 12.-15. september, med innlagt Stølstur til Lenningen fjellstue, utflukt til Fagernes og Valdres folkemuseum, samt LHL Ringerikes 70 års jubileumsmiddag.

## OKTOBER:

Mandag 11. oktober, kl. 10.00-11.00, oppstart av trimøvelser på Austjord gymsal. Instruksjon og musikk til CD utarbeidet av instruktører fra LHL sentralt. Ansvarlig: Janicke Knudtzon - mobil 92 41 96 72

Onsdager (mulig oppstart 13.oktober? - kontakt Sjøstad) kl. 17.00-18.00, Sokna skole, trimaktiviteter.

Ansvarlig: Svein Sjøstad - mobil 91 57 12 60

Torsdag 14.oktober, kl. 12.00-14.30, bowling i Bowlinghallen, Ankersgate i Hønefoss.

Ansvarlig: Harald Syversen - mobil 91 83 60 43



*Turdeltakerne fra LHL Ringerike gleder seg til rømmegrøt, spekemat og toraderspill hos Syver Thon på Lenningen Fjellstue i Valdres*

Ovenstående aktiviteter er kostnadsfri for LHL medlemmer.

Vår tradisjonelle oktobertur til Charlottenberg i Sverige må foreløpig vente pga. corona.

## NOVEMBER/DESEMBER:

Eventuelt lagsmøte/ julebord.

Nærmere informasjon vil komme på LHL Ringerikes hjemmeside / i sms / "Det skjer" i Ringerikes Blad.

Velkommen til bevegelse og trim, hygge og sosialt samvær i LHL Ringerike.



# Endelig åpnet Norge etter pandemien – Hvor lurt var det?

Av: Roald Adolfsen



## Åpningssjokk for mange

Lørdag 25. september kl. 16.00 åpnet regjeringen Norge etter 561 dager med diverse restriksjoner og nedstengninger. Regjeringen kaller dette «overgang til en normal hverdag med økt beredskap». Det kom nærmest som et sjokk for mange. Ikke det at Norge skulle åpnes snart, men at alle restriksjoner, også meteren, munnbind osv. ble fjernet over natta.

Og reaksjonene lot ikke vente på seg: folk, spesielt i de store byene, gikk nærmest amok. Festing og ville sener, slåsskamper, besvimelser og knivstikking, lørdag kveld og natt til søndag. Samt uhemmet klemming og samvær uten avstand, kunne vi se på TV.

## Konsekvenser

Jeg kan godt forstå et ungdommen og andre som har lidd mye under nedstengingene ville feire det, og det var vel ikke til å unngå at en del tok helt av. Men for oss som er syke, utgjør dette en stor risiko, til tross for at de fleste av oss er fullvaksinert. Vi må huske på at:

- Ikke alle syke er fullvaksinert f.eks. av medisinske årsaker,

og selv om man er fullvaksinert kan man bli smittet.

- En del aldersgrupper er ennå ikke vaksinert, og disse er mulige smittebærere. Det gjelder spesielt barn og unge i skolepliktig alder. Det er også voksne der ute som har vaksineskrekke og som heller ikke har vaksinert seg.
- Det finnes også mennesker som er vaksinemotstandere, og som ikke kommer til å vaksinere seg. Disse får vurdere risikoen for å få Covid-19 selv, men det største problemet er at de lett kan smitte andre som absolutt ikke bør få smitten i kroppen.
- Nå virker det som om så vel testing som smittesporing overlates til den enkelte. Dette medfører stor usikkerhet, og øker risikoen for at smitte spres uten å bli oppdaget.

## Anbefalinger til personer i risikogrupperne

Pandemien er ikke slutt, selv om Norge er gjenåpnet. Vi som er i risikogrupperne, må fortsette å leve som om før. Det vil si:

- Holde avstand der det er mulig og risikofyllt (1-2 meter)

- Bruke munnbind der avstand ikke kan opprettholdes
- Vask hendene ofte, gjerne «sprite» dem
- Selv vurdere risikoen for smitte der det er store folkeansamlinger og der det kan være uoppdaget smitte (eks. ansamlinger av barn og unge). Hold deg hjemme / isolere deg dersom du får symptomer eller blir smittet (også om du er fullvaksinert).
- Teste seg og gå i selvpålagt karantene dersom man blir smittet. Hver enkelt kommune kan opplyse mer om hvordan kan/må forholde seg.
- Dersom du ikke har fått vaksine, ta den nå! Det er uten risiko og uproblematisk for de aller fleste.
- I oktober blir årets Influensavaksine tilgjengelig. Det anbefales også her at eldre og personer i risikogrupperne vaksinerer seg mot influensa. Ta kontakt med fastlegen for å avtale dette.

Mer informasjon om disse tingene kan du finne på nettsidene [fhi.no](http://fhi.no) og [regjeringen.no](http://regjeringen.no).

# LHL Nore og Uvdal – Hurra!!! Vi klarte det!



**Hurra!!! Vi klarte det. Den siste uken i juni kunne vi holde åpning av vår nye Boccia-bane. Banen ligger på Nore Skole sin uteplass, og Nore og Uvdal kommune har gitt oss tillatelse for banen.**

Det har gått lang tid for oss, og det har kostet oss mye arbeid og penger. Vi har brukt entreprenør Odd Bergan til utførelsen og han har vist godvilje angående tidsbruken. Det er lokal forhandler av gjerdestolpene som har skapt oss mye bryderi, det gjelder leveranse av gjerdestolpene som etter mange, mange purringer endelig ble fremskaffet. Stolpene ble bestilt i januar 2019 og var henteklare sist i mai 2020. Vi må vel bruke ord som en ????? service.

Banen har kostet oss ca. kr 90.000,- og det har laget kostet uten tilskudd. Det er i hovedsak loddsalg og tippemidler som skaffer oss penger, så må vi planlegge over lang tidsbruk.

Vi får mange gode ord av brukerne av banen og vi håper det vil skaffe oss flere deltagere.

*Hilsen styret*



# Oktober er Rosa-sløyfe måneden

Av Jan Arne Dammen



**Rosa sløyfe er en internasjonal folkebevegelse som markeres over hele verden i oktober hvert år. Målet med aksjonen er å vise solidaritet med de som rammes, øke kunnskapen om brystkreft og å gi støtte til brystkreftforskning.**

Langt færre norske kvinner har fått påvist brystkreft under koronapandemien.

Da koronapandemien kom til landet, måtte testsentrene stenge på grunn av smittevern-hensyn. Derfor har Rosa sløyfe-aksjonen, som starter 1. oktober, i år valgt å sette søke-lyset på tidlig oppdagelse.

Koronapandemien har gått kraftig utover brystkreftstatistikken. Tall fra Krefregisteret viser at det var 300 færre brystkrefttilfeller i 2020 enn i 2019. En så stor nedgang har aldri før vært registrert for brystkreft fra ett år til et annet.

– Det er ingen grunn til å tro at færre utviklet brystkreft i fjor. Vi frykter mange vil få en for-

sinket diagnose framover. Dette er svært alvorlig når vi vet at til tidligere brystkreft oppdages, til bedre blir prognosen og til mer skånsom blir behandlingen, sier styreleder i Brystkreftforeningen, Ellen Harris Utne.



Ellen Harris Utne.

## Førerhunden ble påkjørt - personen kjørte videre

Av Jan Arne Dammen

**På vei til jobben ble førerhunden til Runar Kvam kjørt på av en el-sparkesykkel eller el-sykkel. Runar hørte kun summinga fra en el-motor som kom opp på siden, kjørte på dem og forsvant. Denne gang gikk det bra med hunden, selv om den ble skikkelig skremt.**

- Jeg skvatt da hunden plutselig kastet seg inn i meg og skrek og jeg blir oppgitt over at folk ikke kan ta hensyn, sier Runar

Kvam. Han jobber på Skogholdt Yrkesbekledning i Drammen og er avhengig av førerhunden for å komme seg til og fra jobben.

En førerhund er et hjelpemiddel som er livsviktig for brukeren. Den er også et svært kostbart hjelpemiddel – en ferdig trent førerhund koster faktisk oppunder en halv million. Men samtidig er den jo også «bare en hund» som kan bli skremt og engstelig slik at

den blir ubrukelig.

- Jeg ber ikke om rød løper, men jeg ber folk holde litt avstand når de suser forbi, sier han og oppfordrer folk til å passere på høyre side.



Runar og Hope

# M A G N U S C O R N E R



Foto: Jarle Kvam

## Syng meg ein haust *av M.j.k*

Som  
elegante  
små toner

Danser  
stillheten  
naken over  
stille tjern

Og  
små bjørka  
kler seg sin  
haust klare drakt

Rett før kveld  
går over  
mot ein  
ventande  
natt

Da kan  
du høyre  
naturen  
syng

ein  
var liten  
vise fra ein  
sein sumar  
kveld



Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon Viken har flyttet og vi har nå kontoradresse:  
**Smuget 1, 1383 Asker.**

Kontoret ligger sentralt midt i Asker sentrum, med parkeringsplasser i kjelleren – vi er lokalisert nær togstasjonen, bare 4 minutter å gå!

Kontakt oss gjerne, men gi beskjed i forkant om du ønsker å besøke kontoret!

Tove og Marit i FFO Viken

Tlf: 66 90 18 03 og vår epostadresse er [post.viken@ffo.no](mailto:post.viken@ffo.no)

# KRYSSORD

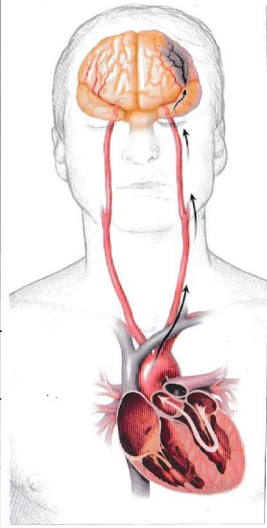
Vinnere forrige nr. av Bladet Vårt.

1. Solveig Haugerud, Ringvegen 11, 3580 Geilo

2. Marit Fossum Sundre, Ålmannvegen 10, 3576 Hol

3. Hanne Nordmarken, Vikersundgt. 4B, 3370 Vikersund

Vinnerne får tilsendt hver 5 hjertelodd.



	LHL-LOKAL LAG	RONER-TALL 50 INFO		LUFT-FARTØY	SÅR-TERME DRINK-EN	NORRØN HELLIG-DOM	PLANTE-SLEKT PAPPA		
	→			→					
						MØTSI, ONTAL	LEGENS-DEL		↓
	SYNGES I KIRKEN								
	NORSK AVIS (FORK.)		AN-MODE UTROP		KOMMUNE I VIKEN FINNER-LØNN				
	HØVEDSTAD I KATERRYDDE						EU TIDL. HÅNE-FASE FISK		↳
	↳	HAST BESTA		SVENSK BY				MUS-LING	
	OBS KUTT, RISP		POPU-LÆRT	↳					↓
		DAL-SIDE		FLAU, BANAL	FOR-TUM-LET		SPENNING I TRE	GREIT	
BY I RON-AN/A	ETUI	↳					TONE OG NOTE		
↳		PREPO-SISSON	→	--- TOP	HUD-SYK-DOM	PRE-FIKS (NY)		AVIS (FORK.)	
						SLURK	DIAG-NOSE (FORK.)	MUSIKK-INSTRUMENT	
HEST									↓
TITTE, SKUE	↑	TANG-ART				BY I ANGOLA		KAN. OGSÅ BETY:Æ	
↳			←						←

Kryssord laget av: Rolf Bangseid

Navn: \_\_\_\_\_

Adr.: \_\_\_\_\_


Poststed: \_\_\_\_\_

**Frist for innsendelse av kryssord er 20. november 2021**  
**Merk konvoluttet "Kryssord nr. 3-2021"**

Det vil bli trukket ut 3 vinnere som hver får 5 hjertelodd.

Adresse for innlevering er:  
**LHL Kongsberg, Postboks 27 Gamlegrendåsen, 3607 Kongsberg**

Løsningen for kryssord nr. 2-2021



HAR-FRO	DR	PÅLER	D	S	SKRED	R	SYSTEM	ROVER	C
V	A	←	T	A	T	R	Ø	Æ	
↓	V	LEGGES	LUFT-	S	V	E	V		
A	S	U	I	H	J	E	R	T	E
↓	H	Ø	R	E	N	T	S	V	A
H	L	O	A	K	K	S	V	A	R
↓	S	V	O	G	G	E	N	T	A
Y	M	I	S	L	G	A	U	K	E
K	A	R	T	S	P	E	Å	G	L
L	E	M	U	R	E	R	L	E	I
H	U	S	E	T	→	P	Å	→	G



## LHL Adresse og telefon til kontaktpersoner i LHL Viken

### LHL Drammen/Lier

May Kværnstuen  
Nøstevn. 2, 3400 Lier  
Tlf. 41 63 24 23  
lhl.drammen-lier@lhl.no

### LHL Gol/Hemsedal

Ragnhild Vik  
Gymnasvegen 4h  
3550 Gol  
Mob 975 81 263  
lhl.gol@lhl.no

### LHL Hol

Kjell Persson  
Brusletto. 23 B,  
3580 Geilo  
Mob: 41 30 27 25  
lhl.hol@lhl.no

### LHL Hole

Tove Botten  
Viksveien 2, 3530 Røyse  
Tlf. 41 32 86 24  
lhl.hole@lhl.no

### LHL Kongsberg

Rolf Haukland  
Harriet Backers gt. 6a  
3615 Kongsberg  
Tlf. 92 82 33 51  
lhl.kongsberg@lhl.no

### LHL Krødsherad

Anna Kristine Wiker  
Nedre Bjertnesveien 26  
3536 Noresund  
Tlf: 97 17 61 36  
lhl.krodsherad@lhl.no

### LHL Modum

Lise-Lotte Hovde  
Tomtavegen 6, 3360 Geithus  
Tlf. 47 03 25 39  
liselotte.hovde@outlook.com

### LHL Nedre Eiker

Knut Tore Maudal  
Skoleveien 4,  
3055 Krokstadelva  
lhl.nedreeiker@lhl.no

### LHL Nesbyen

Marit Medalen  
Klypevegen 40, 3540 Nesbyen  
Mobil 45 61 78 42  
lhl.nesbyen@lhl.no

### LHL Nore og Uvdal

Olav Julius Deinboll  
Fønnebøveien 46, 3632 Uvdal  
Tlf. 99 36 22 33  
lhl.noreoguvdal@lhl.no

### LHL Ringerike

Kari Torgersen  
Svingveien. 1c, 3515 Hønefoss  
Tlf. 98 42 44 45  
lhl.ringerike@lhl.no

### LHL Røyken og Hurum

Håkon Skjolden  
Heimannsåsen 11,  
3470 Slemmestad  
Mob: 90 67 34 03  
lhl.royken@lhl.no

### LHL Sigdal

Svein Olav Tovsrud  
Bergrud, 3350 Prestfoss  
Tlf. 91 35 70 63  
lhl.sigdal@lhl.no

### LHL Øvre Eiker

Solfrid Andersen  
Øvre Skistad vei 59,  
3300 Hokksund,  
Tlf. 95 86 32 26  
lhl.ovreeiker@lhl.no

### LHL Ådal

Wenche Pladsen  
Hedalsvei 131  
3524 Nes i Ådalen  
Tlf. 41 31 35 24  
wpladsen@altiboxmail.no  
lhl.aadal@lhl.no

### LHL Ål

Kjell Torgersen  
Nersetvegen 35, 3570 Ål  
Tlf 45 67 49 73  
lhl.al@lhl.no



# LHL

Følg oss på LHL sine nettsider:  
<https://www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/>



### LHL Asker

Postboks 51, 1371 Asker  
Tlf. 95 25 10 04  
lhl.asker@lhl.no

### LHL Bærum

Att. Are Helseth,  
Linderusvn. 1353 Bærum Verk  
Tlf. 91 74 47 70  
lhl.baerum@lhl.no

### LHL Aurskog-Høland

Postboks 12,  
1941 Bjørkelangen  
Tlf. 90 61 95 74  
Lhl.aurskog-hoeland@lhl.no

### LHL Drøbak og Frogn

Att. Jørn Pettersen  
Klommesteinveien 15,  
1440 Drøbak  
Tlf. 90 09 44 69  
Lhl.droebak@lhl.no

### LHL Eidsvoll

Puttetjernvegen 3D,  
2074 Eidsvoll verk  
Tlf. 94 86 56 99  
Lhl.eidsvoll@lhl.no

### LHL Follo

Postboks 495, 1401 Ski  
Tlf. 98 06 82 03  
Lhl.follo@lhl.no

### LHL Lørenskog

Postboks 228, 1471 Lørenskog  
Tlf. 90 08 47 94  
Lhl.loerensskog@lhl.no

### LHL Nannestad og Gjerdrum

Att. Magne Håvard Kogstad  
Kogstad 22, 2022 Gjerdrum  
Tlf. 90 91 94 34  
lhl.nannestad-gjerdrum@lhl.no

### LHL Nes

Postboks 96, 2151 Årnes  
Tlf. 92 82 80 51  
Lhl.nes@lhl.no

### LHL Nittedal Hakkadal

Kallbrennerveien6,  
1487 Tøyenhaugen  
Tlf. 95 17 47 57  
Lhl.nittedal-hakkadal@lhl.no

### LHL Oppegård

Kruttmølleveien 15,  
1414 Trollåsen  
Tlf. 91 32 15 20  
Lhl.oppegard@lhl.no

### LHL Rælingen Enebakk

Ekornveien 36, 2014 Blystadlia  
Tlf. 90 18 43 24  
Lhl.raelingen-enebakk@lhl.no

### LHL Skedsmo og Fet

Postboks 106, 2017 Kjeller  
Tlf. 47 26 23 73  
Lhl.skedsmo@lhl.no

### LHL Sørum

Asavegen 8, 1920 Sørumsand  
Tlf. 97 08 31 08  
Lhl.soerum@lhl.no

### LHL Ullensaker

Skogmosletta, 2052 Jessheim  
Tlf. 90 83 03 15  
Lhl.ullensaker@lhl.no

### LHL Vestby

Postboks 149, 1541 Vestby  
Tlf. 90 92 17 68  
Lhl.vestby@lhl.no

### LHL Askim og omegn

Stein Ruud  
Osveien 292,  
1890 Rakkestad  
Tlf. 92 43 96 77  
Lhl.askim@lhl.no

### LHL Cardio Club

Engelsvikveien 21,  
1628 Engelsvik  
Tlf. 90 20 14 49  
Lhl.CardioClub@lhl.no

### LHL Fredrikstad

Pancoveien 7, 1624 Gressvik  
Tlf. 41 24 06 56  
Lhl.fredrikstad@lhl.no

### LHL Halden

Violgt. 3  
1776 Halden  
Tlf. 40 47 75 49  
Lhl.halden@lhl.no

### LHL Moss og omegn

Postboks 78, 1501 Moss  
Tlf. 90 74 80 09  
Lhl.moss@lhl.no

### LHL Rakkestad

Storgata 3, 1890 Rakkestad  
Tlf. 90 79 47 27  
Lhl.rakkestad@lhl.no

### LHL Rygge og Råde

Postboks 21, 1640 Råde  
Tlf. 91 84 94 55  
Lhl.RyggeogRade@lhl.no

### LHL Sarpsborg

Postboks 27, 1701 Sarpsborg  
Tlf. 93 45 19 46  
Lhl.sarpsborg@lhl.no

**Trond Hovland AS**

Hvalsveien 7  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 32 78 86 64  
Mobil 995 96 570


**BYGG TJENESTER**

Kongeveien 135  
1407 VINTERBRO  
Tlf. 415 33 833

**Drammen kommune  
eiendomsutvikling AS**

Grønland 53, 3045 DRAMMEN  
Tlf. 951 59 331



STATSAUTORISERTE REVISJONER

Kartverkveien 5  
3511 HØNEFOSS  
Tlf. 32 11 69 00 -  
[www.hvervenrevisjon.no](http://www.hvervenrevisjon.no)

*Eggedal Borgerstue*

- når du trenger det lille ekstra  
3359 EGGEDAL  
Tlf. 32 71 46 18

**SOS Biloppretting AS**

Myrvangveien 6  
2040 KLØFTA  
Tlf. 63 98 04 90

**Nitschke**

Vollsveien 1713, 1366 LYSAKER  
Tlf. 67 10 77 00


**Sandvold  
BOLIGER**  
*BoligPartner*

Osløveien 67, 3511 HØNEFOSS  
Tlf. 922 63 153

**Maskin Entreprenør  
Tor Heggelien AS**

Tunhovdvegen 63  
3630 RØDBERG  
Tlf. 32 74 41 33


**DRAMMEN KJØL  
OG FRYS AS**

KULDEENTREPRENØR

Drammen: Tlf.: 32 83 16 88 • [www.dkf.no](http://www.dkf.no)  
Avd. Kongsberg: Tlf.: 32 76 43 00 • [magne@dkf.no](mailto:magne@dkf.no)



3630 RØDBERG  
Tlf. 480 85 477  
[www.norelaft.no](http://www.norelaft.no)

**Topro Industri AS**

Kalleraveien 21  
1675 KRAKERØY  
Tlf. 61 13 46 00

**Lås & Prosjekt AS**

Baker Østbys vei 5  
1351 RUD  
Tlf. 469 48 806

**Rua bygg & Takst**

Nordre Ruavei 7, 3614 KONGSBERG  
Tlf. 916 93 669  
[www.ruabyggogtakst.no](http://www.ruabyggogtakst.no)

**Jokstad  
Vilt og Tamt AS**

Søre Jokstad gård  
3350 PRESTFOSS  
Tlf. 908 42 982



STUDIO SIGDAL DRAMMEN  
Tlf. 32 88 88 90



3579 Turpu - Tlf 3208 3009 Faks 3208 3013  
[www.hallingdalbetong.no](http://www.hallingdalbetong.no)

**SKARE & NES A/S**

SKARE & NES AS  
Tlf: 32 71 18 70  
Fax: 32 71 18 79  
3350 Prestfoss



Østre Rosten 8, 7075 TILLER  
PB 52, 1471 LØRENSKOG  
Tlf. 73 82 01 00

**Terje Rustand  
Transport AS**

Seterv 11  
3623 LAMPELAND  
Tlf. 902 09 822

**Kongsberg Containertransport AS**

Skrubmoen 17  
3619 SKOLLENBORG  
Tlf. 464 70 000



Jacob Borchs gate 5  
3012 DRAMMEN  
Tlf. 924 83 535

**Nybo Kjøkken AS**

Skjærdalen 2  
3533 TYRISTRAND  
Tlf. 916 95 652

**Sigdal Motorsenter  
Halstenrud Gokart & ATV-utleie**

Eidal, 3350 PRESTFOSS  
Tlf. 32 71 25 63 / 900 75 608  
Sommer- og vinteraktivitet.

**BIL BUTIKK 1**

bilbutikk1.no



Kvaenveien 7  
1529 MOSS  
Tlf. 69 23 56 00



LILLESTRØM  
C.J. Hansens vei 18, 2007 KJELLER  
Tlf. 53 02 54 00

**Assemblin Norge**

Bjørnstadmyra 7  
1712 GRÅLUM  
Tlf. 09 030

**ÅLHYTTA**

DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966

Gullhagen, 3570 ÅL  
Tlf. 32 08 60 50 - [www.aalhytta.no](http://www.aalhytta.no)



Geilov., 3580 GEILO  
Tlf. 32 09 12 50  
[www.hallingstuen.no](http://www.hallingstuen.no)

**REMA 1000**

Lierstranda  
Tlf. 32 84 94 90

**Mirawa  
Restaurant**

Schwenckegata 1  
3015 DRAMMEN  
Tlf. 32 83 65 85

**LØRENSKOG BANDASJE AS**

Din lokale bandagist

Skårersletta 18, 1473 Lørenskog  
Tlf. 67 91 96 72 - [www.loban.no](http://www.loban.no)



**A/S BOKFØRING**

Kindsveien 1  
3533 TYRISTRAND  
Tlf. 32 14 04 70  
[bokforing-tyrstrand.no](http://bokforing-tyrstrand.no)

**Kvanhøgd  
Turistsenter**  
Golsfjellet, 3550 GOL  
Tlf. 32 07 39 57



3535 KRØDEREN  
3322 FISKUM  
Tlf. 32 14 70 50  
[www.eke.no](http://www.eke.no)

**Bademiljø  
Nordheim VVS AS**  
Sundrevegen 176  
3570 ÅL  
Tlf. 32 08 63 00



Gressgangen 4  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 977 22 770

**Dyrlege  
Else Randi Bjørnstad**  
Sigdalsveien 685  
3340 ÅMOT  
Tlf. 900 98 877

**Sundbrei  
Transport AS**  
Tiltaksvegen 821  
3570 ÅL  
Tlf. 481 71 721

**Fiskum Bygg A/S**  
Kongsbergveien 736  
3322 FISKUM  
Tlf. 32 75 04 00

**Modena  
Flisgiganten AS**  
Brastadveien 58  
3425 REISTAD  
Tlf. 32 24 44 10

**EiendomsMegler 1  
Modum**  
Vikersundgata 29  
3371 VIKERSUND  
Tlf. 32 78 76 65

**Toms  
Elektrotavler**  
Mølleveien 4  
3490 KLOKKARSTUA  
Tlf. 32 79 60 07

**Magnetun  
Maskindrift**  
Tupesekogen  
3550 GOL  
Tlf. 901 58 664

**Nils Gulsvik  
Transport**  
Nedre Hov 30  
3350 PRESTFOSS  
Tlf. 901 86 537

**Tannlege  
Gisle Lauvstad**  
Storg 1 A  
1850 MYSEN  
Tlf. 971 30 701

**Rokkestad  
Maskin AS**  
Åsveien 20  
3475 SÆTRE  
Tlf. 909 22 333

**Nils Løff AS**  
Skrubmoen  
3619 SKOLLENBORG  
Tlf. 32 76 33 50

**Kulelagerhuset AS**  
Teglverksveien 9 B  
3413 LIER  
Tlf. 32 24 41 80

**Malermester  
Bjørn Tore Stenersen**  
Skalpeliveien 47  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 970 39 325



**Åskollen**  
Tverrliggeren 4  
3038 DRAMMEN  
Tlf. 32 81 80 00



Olara 2  
3360 GEITHUS  
Tlf. 32 78 48 88

**Øj Rør AS**  
Glesnemoen  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 481 01 578

**Amok Geilo AS**  
Geilovegen 52  
3580 GEILO  
Tlf. 32 09 01 00

**Brødr  
Rodegård AS**  
Gudbrandsrudvegen 111  
3540 NESBYEN  
Tlf. 959 22 408

**Transport  
Trond Weum**  
Formov  
3340 ÅMOT  
Tlf. 908 59 515



Mobile Jessheim AS  
Energiveien 14  
2069 JESSHEIM  
Tlf. 63 97 94 00



Fjordveien 3  
1363 HØVIK  
Tlf. 67 81 81 00



Dråpen 6  
3036 DRAMMEN  
Tlf. 32 85 50 40

**Toras AS**  
Jordstjerneveien 29F  
1283 OSLO  
Tlf. 939 79 445

**Drømmehytta AS**  
Prestegardsvikje 4  
3628 VEGGLI  
Tlf. 905 27 877

**Olaf Helge Ask AS**  
Tangengata 12  
3300 HOKKSUND  
Tlf. 32 75 50 80

**Maskinimport AS**  
Bergås terrasse 119  
3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 959 42 548

**price  
Price Lagerbutikk AS**  
Nybruveien 7  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 32 23 10 80

**Norefjell  
Hyttenservice**  
Skinnestoppen 9  
3535 KRØDEREN  
Tlf. 32 14 85 14

**Hemsedal  
Bygghåndverk AS**  
Lykkavegen 1773  
3560 HEMSEDAL  
Tlf. 958 39 951  
[snekker-hemsedal.no](http://snekker-hemsedal.no)



Fredrikstad

[www.feelgoodsenter.no](http://www.feelgoodsenter.no)

**Kjenaas  
Transport AS**  
Enga 61, 3622 SVENE  
Tlf. 32 76 21 02

**Hovin Trevare**  
Krokfossvegen 13  
2067 JESSHEIM  
Tlf. 63 97 05 01

**Bygg og Tørmester  
Hans Petter Krane**  
Berglibakken 14  
3484 HOLMSBU  
Tlf. 970 98 482



Brukte bildeler – vrakpant  
Tlf. 63 87 05 50 -  
[www.bilopphogging.no](http://www.bilopphogging.no)

**Sigdal  
Maskinforretning AS**  
Nerstad Industriområde 3  
3350 PRESTFOSS  
Tlf. 979 91 990

**B H Ramberg AS**  
Svend Haugs gate 11  
3013 DRAMMEN  
Tlf. 32 26 74 00

**Vy Buss AS**  
Vestliven 3, 3570 ÅL  
Tlf. 32 08 60 60

**Hallingsag AS**  
Nordbygdvegen 713  
3570 ÅL  
Tlf. 970 78 501  
*Din leverandør av  
spesialtrelast*

**CRUX Bergfløtt  
behandlingscenter**  
Bergfløttveien 69  
3404 LIER  
Tlf. 32 22 68 00  
**VENTER LOGO**

**Blåeisolasjon AS**  
Dalstubbten 10  
3520 JEVNAKER  
Tlf. 939 30 096



**YX Klokkarstua**  
Åsheimveien 32  
Tlf. 32 79 88 10



Finnestadveien 335  
1880 EIDSBERG  
Tlf. 69 89 89 89




LIVE LIFE YOUR WAY  
Tuneveien 10  
1710 SARPSBORG  
Tlf. 69 15 39 00

**Optiker  
Trond Weggelsen AS**  
Vikersundgata 31  
3370 VIKERSUND  
Tlf. 32 78 88 99



1814 ASKIM  
Tlf. 905 61 355

**Slemmestad Bil AS Bilxtra**  
Bolgveien 5  
3470 SLEMMESTAD  
Tlf. 31 28 16 16

**Krods herad kommune**  
3536 NORESUND  
Tlf. 32 15 00 00  
[krods herad.kommune.no](http://krods herad.kommune.no)

**Bergan Smie og Verksted**  
Strandgata 24  
3340 AMOT  
Tlf. 32 78 41 09

**Terje Markussen Transport**  
Krokstadjordet 8  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 938 17 731

**BIOSIRK**  
NORGE  
Smihagan 25  
2323 INGEBERG  
Tlf. 917 71 400

**Lyseng Billakkering**  
Norderhovsgata 23  
3512 HØNEFOSS  
Tlf. 919 12 220

**Helefoten Fotterapi**  
Botilrudveien 16  
3512 HØNEFOSS  
Tlf. 469 28 070

**Drammen kommune eiendomsutvikling AS**  
Grønland 53  
3045 DRAMMEN  
Tlf. 951 59 331

**SØSTRENE GRENE**

**Arild Enderud**  
Vibergveien 40  
2067 JESSHEIM  
Tlf. 970 39 380

**REMA 1000**  
**Geilo**  
Kyrkjevegen 2  
3580 GEILO  
Tlf. 32 08 99 00

**Årnes Sport AS**  
Jernbanegata 17  
2150 ÅRNES  
Tlf. 63 90 09 97

**Hurum Mølle**  
3490 KLOKKARSTU  
Tlf. 32 79 80 06

**BVS FILTER.no**  
Flexit • Enervent • Nibe • mfl.  
«Fordi du fortjener det beste»

**Kortnes Gartneri AS**  
Baneveien 118  
3405 LIER  
Tlf. 900 60 360

**Sylling Bilglass**  
Modumveien 27  
3410 SYLLING  
Tlf. 950 08 020

**ONSOY TRAFIKKSKOLE**  
1621 GRESSVIK  
Tlf. 473 00 011

**Active Services AS**  
Sagaveien 66C  
1555 SON  
Tlf. 930 04 146

**N. Haug Birger AS Drammen**  
Vestre Linnestvei 7  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 32 24 15 00

**Vesetrud Sag**  
Kolkinnveien 14  
3533 TYRISTRAND  
Tlf. 32 13 94 12

**Helge Bakken AS**  
Klemmavegen 4  
3550 GØL  
Tlf. 482 29 533

**HallingKonsult**  
Austsidevegen 72  
3539 FLÅ  
Tlf. 32 05 38 10

**Lie Sport og Fritid AS**  
Sentrumsvegen 110  
3550 GØL  
Tlf. 32 07 40 27

**Billakksenteret AS**  
Lierstranda 138  
3414 LIERSTRANDA  
Tlf. 32 24 21 50

**BOATparts.no AS**  
2025 FJERDINGBY  
Tlf. 63 83 60 00

**Brække Eiendom AS**  
Tollbug 115  
3041 DRAMMEN  
Tlf. 32 81 66 00

**Nordicgsa AS**  
Flyspeditørens Senter  
2060 GARDERMOEN  
Tlf. 63 93 06 90

**Eiker Tak & Membran AS**  
Hellebekkveien 4  
3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 918 65 715

**Roll Hansen**  
BREITLING SEIKO TAGHEUER  
Nedre Storgate 3, 3015 Drammen  
Tlf. 32 83 54 24 / [www.rollhansen.no](http://www.rollhansen.no)

**UBRIX DEKOR AS**  
38 84 28 80 *bridekorsnor*  
*Vi gjør deg synlig i markedet!*

**PB PIZZA BAKEREN**  
Modum  
46 88 75 90  
Åpent: Fre og lør 13-23,  
alle andre dager 13-22



Verkstedveien 52 - 3516 HØNEFOSS  
Tlf. 32 17 97 50 - [www.hro.no](http://www.hro.no)

**Eidskog kommune**  
Oppvekstog Læring  
Rådhusveien 11  
2230 SKOTTERUD  
Tlf. 62 83 36 00

**SOLBERG UR - OPTIKK A.S.**  
Tlf. 32 87 61 07 - 3050 MJØNDALEN

Arbeidergata 37 - [www.solberguroptikk.no](http://www.solberguroptikk.no)

**ÖSTBERG Norge AS**  
Løvaveien 13, 1351 RUD  
Tlf. 67 17 77 00

**Transportservice Hallingdal AS**  
Pytten, 3550 GOL  
Tlf. 900 21 162



















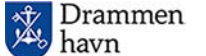


**Mestergull**  
OLAF E. OLSEN  
Nedre Torggate 4  
3015 DRAMMEN  
Tlf. 32 83 25 47

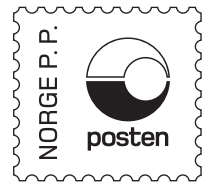
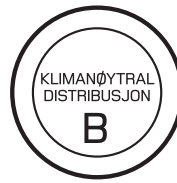
**Graff Gartneri AS**  
Husebyeveien 6  
3480 FILTVET  
Tlf. 32 79 64 31

**Numedal Regnskapskontor AS**  
Numedalstunet  
3628 VEGGLI  
Tlf. 32 74 61 81  
Fax. 32 74 63 80

**Kias Reklame**  
BE YOUR BRAND NEW BRAND PROFILE  
Vålerveien 65, 1597 MOSS  
Tlf. 69 20 58 50

**JR Hurum Ror AS**  
Åsveien 1  
3475 SÆTRE  
Tlf. 32 79 22 00

 <p><b>MTF Bil as</b> Åsheimveien 32 3490 KLOKKARSTUA Tlf. 992 74 977</p>	 <p>Mandag-Fredag: 09-17 Lørdag: 10-14 Sentrum 50 3630 RØDBERG Tlf. 31 00 46 10</p>	 <p>MECA Norway avd. Drammen Ingvold Ludvigsens gate 21, 3027 Drammen Telefon: 32 89 57 20 www.meca.no</p>	<h1>HURUM BILSENTER AS</h1> <p>Åsveien 14 3475 SÆTRE Tlf. 454 73 090/95875033</p>	
<p><b>FFF Hage og Miljø AS</b> Follestad Industriområde, 3474 ÅROS Tlf. 31 29 26 30 Fax. 31 29 26 31</p>	<p><b>ANONYM STØTTE</b></p>	 <p><b>Treko AS</b> Rotorveien 15, 3514 HØNEFOSS Tlf. 32 12 92 48</p>	 <p>PB 25, 3350 PRESTFOSS Tlf. 32 71 14 00 Fax. 32 71 14 53</p>  <p>Autorisert regnskapsførerforening Dyrmyrgata 4 3611 KONGSBERG Tlf. 926 30 300</p>	
<p><b>El Ringen AS</b> Torsbyveien 1 3370 VIKERSUND Tlf. 918 07 918</p>	<p><b>TOPRO INDUSTRI AS</b> Kalleraveien 21 1675 KRÅKERØY Tlf. 61 13 46 00</p>	<p><b>Slemmestad Autosenter AS</b> Slemmestadveien 606 3470 SLEMMESTAD Tlf. 31 28 13 43</p>	 <p><b>Solheim Hagesenter AS</b> 1930 AURSKOG Tlf. 63 86 22 07</p> <p><b>Hønefoss Glass-service A/S</b> Osloveien 31 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 33 70</p>	
 <p><b>Johs. Granås a.s</b> Teiealleen 7 PB 174, 2030 NANNESTAD Tlf. 63 99 99 10 Fax. 63 99 99 11</p>	 <p>PB 157,2061 GARDERMOEN Tlf. 63 98 27 77 gpx.no</p>	<p><b>Nettec AS</b> Kolbotnv 14, 1410 KOLBOTN Tlf. 66 81 06 40 Fax. 66 81 06 41</p>	 <p>Sarpsborg og omegn begravelsesbyrå JØLSTAD A/S PB 608, 1702 SARPSBORG Tlf. 69 13 01 30</p>  <p>Kirkegata 9 A 3616 KONGSBERG Tlf. 32 73 63 75</p>	
 <p>JAN IVAR BAKKA Egil Hålands vei 14 B 3055 KROKSTADELVA Tlf. 476 83 385</p>	 <p>AKER BRYGGE MARINA</p>	<p><b>Siffer Økonomi AS</b> Busterudgata 11 1776 HALDEN Tlf. 69 21 17 50</p>	 <p>Hvervenmov 47 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 10 30 00 Fax. 32 10 30 01</p> <p><b>Aasand Regnskap AS</b> Eggedalsveien 1470 3359 EGGEDAL Tlf. 32 71 18 50 Fax. 32 71 18 68</p>	
<p><b>Holmen AS Bilgummiverksted</b> Smalvollveien 6, 0667 OSLO Tlf. 22 65 11 99 Fax. 22 65 11 94</p>	<p><b>Mesterbygg Ringerike AS</b> Tyrmyrveien 2, 3515 HØNEFOSS Tlf. 32 12 03 20</p>	 <p>Gulltjuveien 59 3370 Vikersund Bespilling all type catering tlf. 32 78 06 00 / 97 96 12 10</p>	 <p>Arbeidergata 26 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 27 02 40</p>  <p>Aronsvai 39, 3029 DRAMMEN Tlf. 32 82 00 50</p>	
<p><b>Son VVS AS</b> Elgveien 2 1555 SON Tlf. 934 48 809</p>	<p><b>Ravnsborg Gartneri og Hagesenter</b> Jahrenbakken 3 3484 HOLMSBU Tlf. 908 79 486</p>	<p><b>Helle og Jonsson AS</b> Navarhaugen 3 3475 SÆTRE Tlf. 917 29 735</p>	 <p>Norderhovsveien 43 3512 HØNEFOSS Tlf. 488 94 700</p>  <p>Drammen Interkommunale Havn Hans Kiærsgt. 1A 3003 DRAMMEN Tlf. 32 20 86 50, Fax. 32 20 86 51</p>	
<p><b>Fjellhus AS</b> Olavsgate 26 3612 KONGSBERG Tlf. 909 40 747</p>	<p><b>Øvre Østfold Regnskapskontor AS</b> Gulbringa 1, 1825 TOMTER Tlf. 69 92 22 52 Fax. 69 92 38 90</p>	<p><b>Stall Myra AS</b> Damveien 9 3050 MJØNDALEN Tlf. 481 25 260</p>	<p><b>Enger &amp; Hedlund AS</b> PB 686, Strømsø, 3003 DRAMMEN Tlf. 911 05 911</p>   <p><b>SE</b> Steg Entreprenør as Apalveien 1, 3360 GEITHUS Tlf. 32 78 36 06</p>	
<p><b>Etterlid AS</b> Sundrejordet 4 3570 ÅL Tlf. 907 32 152</p>	<p><b>Ole Jonny Tandberg Transport AS</b> Bråtaveien 2, 3360 GEITHUS Tlf. 915 11 937 Mobil 941 24 602</p>	<p><b>BRØDR. GOMNÆS ANS</b> Bygata 2 3530 RØYSE Tlf. 913 73 211</p>	<p><b>Norsk Elk kontroll AS</b> Rundtom 11, 3055 KROKSTADELVA Tlf. 400 87 700</p>	
<p><b>Nils Bjørkens</b> Bjørknes 45 1870 ØRJE Tlf. 900 12 555</p>	<p><b>Jostein Lobben Kran og Transport</b> Åsterudveien 154 3340 ÅMOT Tlf. 913 28 575</p>	<p><b>Julius Grøtjorden, Tur og Taxi</b> Borgegrendvegen 272 3630 RØDBERG Tlf. 900 20 725</p>		



Returadresse:  
LHL Kongsberg, Bladet Vårt  
Pb. 27 Gamlegrendåsen  
3607 Kongsberg

## Artikkelkonkurranse:

# Tjen 1000 kroner til laget ditt med artikkel til Bladet Vårt nr. 4/2021!

Redaksjonskomiteen for Bladet Vårt (medlemsbladet for LHL i Viken) ønsker å gjenta artikkelkonkurransen fra nr. 3/2021, og inviterer derfor lagene i LHL Viken til en uformell konkurranse ved å skrive artikler til Bladet Vårt nr. 4/2021.

Den beste artikkelen (valgt ut av redaksjonskomiteen) belønnes med kr. 1000 til det laget som artikkelforfatteren/artikkelforfatterne tilhører! Det er et pluss dersom det følger et eller flere bilder med artikkelen/artiklene.

### Følgende regler gjelder:

Artikkelen må være relevant i forhold til målgruppen – LHL medlemmer i Viken

Artiklene kan f.eks. inneholde markedsføring av ditt lag og/eller stedet eller severdigheter kommunen, aktiviteter som laget driver, en utflukt eller reise, hyllest til noen som betyr mye for laget deres eller lignende. Her kan dere la kreativiteten blomstre.

Bidragene må sendes til oss på Microsoft Word format. De må sendes på e-post til følgende adresse: [redaksjonen@bladetvaart.no](mailto:redaksjonen@bladetvaart.no). Skriv "Artikkelkonkurranse" i tittellinjen på e-posten når dere sender den. Legg gjerne med bildene i samme e-post, eventuelt send flere e-poster dersom bildene blir for store for e-post systemet.

Dersom dere ikke har lest tidligere nummer av Bladet Vårt, kan dere lese disse og laste dem ned fra denne adressen på LHLs websider:

[www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/](http://www.lhl.no/lokallag/lhl-viken/)

Resultatet blir offentliggjort i e-post til lagene tidlig i desember, og premien blir utbetalt umiddelbart etterpå. Vinneren blir også omtalt i neste nummer av Bladet Vårt (nr. 1 – 2022).

### Innsendingsfrist er 20. november 2021.

Skriv gjerne til oss om andre ting også (utenfor konkurranse), f.eks. referater fra møter og aktiviteter! Og bilder er alltid bra!

### Vinneren av artikkelkonkurransen i Bladet Vårt nr. 3/2021 ble:

#### LHL Aurskog-Høland

Juryen sier blant annet at bidraget markedsfører LHL Aurskog-Høland og deres tjenester på en ypperlig måte, illustrert med fine bilder. Artikkelen finner dere i dette nummer av Bladet Vårt. Pengene blir overført så snart vi mottar konto-nummer fra laget.

