

BY & FOLK

PÅL ENGESÆTER, folk@bt.no

JUBILANTER

90

Dagfin Edvin Blindheim,
5131 Nyborg
Mary Bu, 5750 Odda
Kåre Lorentz Ågotnes,
5252 Søreidgrend

Håkon Rambøl, 5119 Ulset
Håkon Sjørusen,
5221 Nesttun
Turid Slettebak,
5006 Bergen
Norodd Smådal,
6817 Naustdal
Hans Agnar Thorsvik,
5267 Espeland

Marta Øysteinsdotter
Underdal, 5700 Voss

50

Erik Alsaker,
5179 Godvik
Connie Berg Andersen,
5310 Hauglandshella
Gyrid Irene Dahl,
5179 Godvik
Agnes Elisabeth Rostrup V
Deun, 5033 Bergen
Hildegunn Fosse,
5911 Alversund
Anita Hag,
5145 Fyllingsdalen
Hildegunn Hollekve,
5122 Morvik
Sabine Haake,
5096 Bergen
Amin Jahanmiri,
5141 Fyllingsdalen
Janne Kruger Johannessen,
5994 Vikanes
Valter Karl Johansen,
5170 Bjørndalstræ
Tor Endre Kalvenes,
5005 Bergen
Frode Hopen Mortensen,
5217 Hagavik
Beate Helen Ormberg,
5114 Tertnes
Elisabeth Roti,
5011 Bergen
Avni Sylaj,
5217 Hagavik
Liv Sollaug Vikesund,
5081 Bergen
Jan Arne Vågenes,
5119 Ulset
Mari Rørlien Øyen,
5244 Fana
Kenneth Aase, 5357 Fjell

60

Arnt Andersen,
6885 Årdalstangen
Geir Bakke, 5750 Odda
Momodou Bandeh,
5183 Olsvik
Svenn-Åge Dahl,
5124 Morvik
John Patrick Dinsdale,
5416 Stord
John Hamre, 5704 Voss
Kristin Bjørg Jelsma,
5310 Hauglandshella
Jørund Langørgen,
5096 Bergen
Egil Marthinussen,
5178 Loddefjord
Lars Egil Moberg, 5200 Os
Inger-Lise Monsen,
5003 Bergen
Anne Lise Nordvik,
5253 Sandsli
Svein Nævdal,
5913 Eikangervåg
Brynjulf Pedersen,
5254 Sandsli
Karen Mørner Sletten,
5042 Bergen
Oddlaug Soldal,
5183 Olsvik
Roald Osdal Solheim,
5146 Fyllingsdalen
Kjersti Petra Svarstad,
5451 Valen

80

Ole Gunnar Langøy,
5039 Bergen
Liv Marie Opdal,
5414 Stord
Inger Berit Tverlid,
5264 Garnes
Evy-Karin Vannes,
5097 Bergen

70

Martinus Fjeldstad,
5300 Klepppestø
Kristian Helland,
5640 Eikelandssos
Bjørge Helga Iversen,
5310 Hauglandshella
Signe Eldøy Johannessen,
5302 Strusshamn
Per Kalleklev, 5063 Bergen
Karstein Kleiveland,
5955 Lindås
Marion Hildegard Mowinckel,
5174 Mathopen

PS

Barn av regnbyen

En himmel full av skyer.
Grått regn så langt du ser.
En by der blomster dør.
Kan du ønske mer?

Sammen skal vi leve.
Som søster og som bror.
Små barn av regnbyen.
Og en gjennomvåt jord

En himmel full av dråper.
Paraplyer så langt du ser.
En gate full av dammer.
Kan du ønske mer?

Sammen skal vi leve.
Som søster og som bror.
Små barn av regnbyen.
Og en kliss klass jord

En himmel full av gråvær.
Bare vann så langt du ser.
En sommer med bare regn.
Kan du ønske mer?

Sammen skal vi leve.
Som søster og som bror.
Små barn av regnbyen.
Og en oversvømmet jord

CHRISTIAN NOME LEPSØE

christian.lepsoe@bt.no



En himmel full av tåke.
Ingen ting så langt du ser.
En vaskeekte regnrekord.
Kan du ønske mer?

Sammen skal vi leve.
Som søster og som bror.
Små barn av regnbyen.
Og en jord der fisker bor

En himmel full av solstråler.
Blå himmel uten sky
En dag med 30 grader.
Det har vi ikke i Bergen by

Sammen skal vi leve.
Som søster og som bror.
Små barn av regnbyen.
Og en jord som er en fjord

*Fritt etter «Barn av regnbuen»
– Lillebjørn Nilsen og Peter Seeger*

I NATURENS BADELAND // Pål Frønsdal vil ha deg ut i naturens eget badeland med hjelm, vest og våtdrakt.

Lover gøy i vannet

TORUNN A. AARØY
torunn.aaroy@bt.no

– Sjøen ligger klar. Du og andre vil ha oss ut for å leke oss der. Dere kaller det coasteering. Hva er det?

– Det er en ny måte å bevege seg i naturen på. Som barn har mange av oss hoppet i sjøen og klatret på bergene. Vi beveger oss langs svabergene, hopper i sjøen, svømmer og klatrer. For mange er dette ny måte å oppleve naturen på. Dette er organisert og vi har tatt ned risikoen for at folk kan bli skadet.

– Er dette bare for barn?

– Dette er for alle, fra seks år til barn i 70-årsalderen. De får utdelt hjelm, vest og våtdrakt. Folk som vil være med på Stend i helgen, trenger bare å ta med badetøy og håndkle. Og godt humør. Normalt koster det en del, men her gjør vi det for en billig penge slik at folk skal få prøve dette.

– Hvor kan folk være med på coasteering?

– Vi gjør dette på faste ruter. Dette er naturlige løyper som er ryddet for noe busker og løse steiner. De fleste løypene har vi ytterst mot havet, i Fjell, Sund og Øygarden. Men på søndag arrangerer vi dette på Stend, der vi også har to løyper. Dette er et bra alternativ for dem som vil gjøre dette for første gang, men også for dem som vi utfordre seg litt.

– Hvordan begynte dere med dette?

– Jeg har vært trener på ski og drevet med utelivsaktiviteter siden jeg var 15 år. De siste årene har jeg tatt med meg bedrifter og organisasjoner ut på ulike aktiviteter i naturen. Men det var Kyrre Flotve og Camilla Ianke som oppdaget coasteering på sine padleturer i Wales. De så folk som gikk langs svabergene med hjelm coasteeringdrakt og flytevest og lurte på hva de drev på med. Nå har dette blitt den største vannaktiviteten innenfor friluftsliv i Storbritannia.

– Så dere skal spre dette?

– Ja, både jeg, Kyrre og Camilla er like glade i å være ute. Og noe av det kjekkeste er å ta med seg folk ut for at de kan få en slik dag i livet. Alle husker en slik opplevelse, det kan jeg garantere. Jeg

MIN DAG

Navn: Pål Frønsdal

Alder: 46 år

Bosted: Bergen

Aktuell: Søndag er han klar for å vise frem Coasteering sammen med samarbeids-partnerne sine på Stend. Neste helg kan folk teste det ut på Langø Kystgard.

Hva gjør du i dag?



Kl 07.00:

Kjapp frokost før bil og henger med utstyr går mot Stend.



Kl 14.00:

Har det kjempegøy! Padler på denne tiden et SUP-brett

med en gruppe på ti som skal være med ut på Stenda-holmen.



Kl 19.00:

Avslutter for dagen på Stend. Får tatt en kaffe med

de andre før vi stikker hjem.

Folk har hoppet fra klipper på 15 meter. Men mange syns det aller gøyeste er å bevege seg i bølger.

husker selv alle coasteering-dagene vi har hatt.

– Er det trygt?

– Vi har så langt ikke hatt noen alvorlige skader, men ingen aktivitet er risikofri. Deltakerne får hjelm, vest og våtdrakter. Og vi har laget løyper som skal være trygge. Vi har en utdanning for instruktørene og et rammeverk for hvordan vi bygger løyper og dokumenterer det. Vi ser det slik at vi bygger kompetanse. Vi vil forebygge skader og drukninger i sjøen. I Norge har vi en drukningsstatistikk som er fem gan-