

God morgen!



Ring Kasparl

Telefon:
55 23 51 61

godmorgen@ba.no



Havnen

HURTIGRUTEN:

MS «Lofoten» ankommer Hurtigruteterminalen på Nøstet kl 1430, går i rute nordover kl 2000.

ENGLANDSLINJEN:

MS «Queen of Scandinavia» går i rute til Newcastle kl 0900.

CRUISEANLØP:

«Costa Mediterranea» (85 619 brt) ankommer Skolten kl 0800 fra Geiranger, går videre kl 1700 til Stavanger.

«Deutschland» (22 496 brt) ankommer Bontelabo kl 0800 fra Ålesund, går videre kl 1800 til Trondheim.

«Delphin» (16 214 brt) ankommer Dokken kl 0800 fra Geiranger, går videre kl 1800 til Bremerhaven.

«Delphin Voyager» (21 884 brt) ankommer Skolten kl 0900 fra Orsta, går videre kl 2100 til Bremerhaven.

Pollen

Det ventes i dag beskjeden spredning av gresspollen grunnet ventet nedbør.

Veiene

EV 16 JAMNATUNNELN - FOSSMARKTUNNELN, ved Skreidi. Lysregulering og nedsatt hastighet til 50 km/t på grunn av veiarbeid.

EV 39 FJØSANGER - NYGÅRDSTANGEN, ved Danmarks plass, i retning mot Nygårdstangen. Redusert fremkommelighet. Høyre felt stengt på grunn av veiarbeid.

RV 582 INNDALSVEIEN 1 - 124, Stengt på grunn av veiarbeid. Gjelder arbeid i forbindelse med Bybanen.

RV 270 MARKVEIEN 1A, midlertidig stengt på grunn av veiarbeid.

RV 585 KAIGATEN 1B, midlertidig stengt på grunn av veiarbeid.

Det skjer

Det er åpen hall i Vikinghallen gjennom hele sommeren.

Det beste året noensinne

– Det er rekordbesøk på Sjøfartsmuseet i sommer?

– Ja, så langt har det vært fantastisk bra. De siste årene har flere og flere fått øynene opp for Sjøfartsmuseet og besøkstallet er økende.

– Hvilke folk er det som tar turen innom?

– Eldre mennesker, barnehager, familier og turister. Her er noe for de fleste.

– Noe spesielt som skjer?

– I år som i fjor arrangerer vi skattejakt for barna. På museet har vi gjemt vekk en skattekiste og ungene følger

en rebus i jakten på skatten. Alle som er med får en premie. På slutten av sommeren trekker vi en vinner av selve skattekisten som er fylt med hemmeligheter. I tillegg har vi åpnet en ny utstilling i anledning 200-års jubileum for sjøslaget på Alvøen i 1808.

– Dere tar ikke særlig mye i inngangspenger?

– Nei, vi er vel kanskje det billigste museet i Bergen. 30 kroner koster det for voksne, mens barn og studenter går gratis. Nå holder vi også åpent alle dager fra kl 1100 til 1500.



BÅRD GRAM ØKLAND, Undervisningsleder på Sjøfartsmuseet.



UT PÅ TUR: Elisabeth Hauglid (27) er en av 150 treningskontakter i Hordaland.

– En fjelltur hver uke

Landås (BA): I Hordaland er det nå utdannet 150 treningskontakter. Elisabeth Hauglid (27), er en av dem.

Tre timer hurtig gange. Enten det er snøstorm, striregn eller strålende solskinn. Elisabeth Hauglid har vært på de fleste byfjellene sammen med mannen hun er treningskontakt for.

– Det er helt ypperlig. God trening for både meg og ham. Men man skal være litt sprekt i denne jobben, innrømmer hun.

Ordringen startet som et forsøksprosjekt som skulle hjelpe folk med rus- og psykiske problemer til å komme i gang med fysisk aktivitet. Nå er tilbudet utvidet til også å gjelde funksjonshemmede. Målet er at treningskontakt skal bli like vanlig som støttekontakt.

Irene-Charlotte Kjønnørød har vært en av initiativtagerne til prosjektet som er et samarbeid mellom Hordaland Idrettskrets, Bergensklinikkene og Helse Bergen.

– Treningskontaktene skal kunne

veilede og motivere brukerne i fysisk aktivitet. De skal ikke være behandlere, understreker hun. Kjønnørød forteller at for noen handler det om å ha en person å gå fjelltur med, mens andre har satt seg som mål å springe maraton.

– For noen er det en skummel opplevelse å gå inn på et treningsstudio eller spille golf for første gang. Med en treningskontakt går det lettere. Man har en person å støtte seg til, forteller Kjønnørød. Elisabeth Hauglid har vært tre-

ningskontakt i snart et år. Hun er ikke i tvil om at det er et viktig tilbud.

– Trening kan gi et bedre selvbilde og en følelse av mestring. Dessuten er det sosialt.

Hun er glad for å ha en av sine hovedinteresser som bibjobb.

– Det er ikke pengene jeg gjør det for, da hadde jeg funnet på noe annet. Han jeg går tur med er en kjempe hyggelig kar. Dessuten får vi trening, flotte opplevelser og frisk luft, avslutter hun.

5 PÅ GATEN

Var du på Metallica konserten?



CATO OLAISEN
30 år, Askøy
– Ja. Jeg har vært fan siden langt tilbake.



SONJA SØRHEIM
GROSSALBER
22 år, Os
– Nei. Når var det?



ALICIA STEIGBERG
16 år, Bergen
– Nei. Metallica er flink de, men det er ikke helt min stil.



CHARLOTTE FORSBERG
16 år, Bergen
– Nei. Jeg er blakk.



PETTER SPILDE
19 år, Sandsil
– Nei. De er litt for skummel.