



# Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

Høst 2010

104. årgang nr. 2 - 2010



Bli med til Flåm!

## Innhold

Side	2	Tur til Flåm
	3	Nytt fra Actis
	4	NJA Profilen
	5	117. Landsmøte
	8	Avdelingene
	10	Din helse/Aktiv
	11	Balkantog
	14	Rallarvegen
	21	Hr. Linselus
	23	Langedrag
	24	Juniorposten
	26	Alkolås
	27	Høyhastighetstog
	28	Baksiden



Fantastiske Rallavegen!

## Det mørkner og lysner!

**Ove Carstensen**  
Forbundsleder

**Vi skriver midt i september og man aner fortsatt et snev av sommer i lufta over Solbergåsen – høsten kan være fin**

**Nye skinner og nye tog.** Jernbanen blir møysommelig bedre. JBV har gjennomført omfattende vedlikeholdsarbeider og rundt sporet i Oslo området og vi kan allerede ane konturene av en mer pålitelig kjøreveg. Når vi også vet at 8. september rullet det første av i alt 50 nye togsett ut fra Stadler sin fabrikk i Sveits, til stor nysgjerrighet fra et fulltallig pressekorps – da må vi kunne ha et berettiget fremtidshåp på vegne av skinnegående transportmidler i landet. Imidlertid er det fortsatt langt fram, fremdeles mange flaskehalsar som skal utbedres. Og den store testen på om infrastrukturen virkelig har blitt med robust får vi først når snøen og kulda banker på mot slutten av året.

**NJA mot en ny æra?** Etter et fantastisk fjorår med 150 nye medlemmer, fortsetter de gode tidene for oss i NJA. For annet år på rad nærmer vi oss et tresifret antall nye medlemmer og aktivitetene er varierte og spennende. Det jeg kan ønske meg er et bedre aktivitetsnivå i avdelingene. Her har vi alle et ansvar. Våre nye NJA`ere forventer noe som medlemmer. Det må vi jobbe sammen for å få til. Første skritt på denne veien er vår åpne aktivitets- og tillitsvalgtsamling i Flåm. Her kan gammel og ung bli bedre kjent i et billedskjønt miljø i Aurland.

**NB! Husk kontingenten!** Betales til avdelingene, kto. til høyre.

### Aktivitets og Tillitsvalgtsamling i Flåm!

22. - 24. oktober kan du være med oss på en spennende samling i Flåm. Vi bor i gode omgivelser på Heimly pensjonat. Her skal vi drøfte:

- **Handlingsplanen for årene 2011 – 2013.**
- **Kommende Landsmøte i Bergen.**
- **Saker fra Actis sitt Landsmøte i Kr.Sand.**
- **Høstens «Trygg reise» kampanje.**

I tillegg til det faglige blir det tid til en utflukt eller to. Ragnar Vidme er Lokfører i tillegg til vår vert på Heimly. Han vil vise oss rundt i denne vakre bygda. Det blir film på Flåm panorama og biltur til utsiktspunktene i Aurland; Stegastein og Otternes bygdetun.

Framreise med tog 601 fredag 22. og retur med tog 62 søndag.

**Egenandel for ikke tillitsvalgte er kr 500,- per pers i dbl. rom. Evt. enk.romstill. kr 500,- inkl 1/1 pensj og aktiviteter.**

Påmelding til Forbundssekretær Magnar Wøllo innen 15. okt.

**En stor takk til bidragsytere til dette fyldige høstnummeret av Avantgarde** **God høst til gamle og nye lesere av bladet!**

## Et organ for NJA

**Norske Jernbaners Avantgard (NJA), grunnlagt i 1893 er den eldste fritidsorganisasjonen innen jernbanen i Norge.**

**NJA** er i dag en aktiv livstilsorganisasjon med fokus ikke bare på rus- og tobakkskader, men også livstilssykdommer som hjerte og kar, diabetes, ekstrem fedme og spilleavhengighet. Vi holder kurs, aktiviteter og samlinger i rusfrie omgivelser.

- Som NJA`er får du tilgang til rimelig hytteleie på våre to godt vedlikeholdte feriesteder på fjellet; Øynaden på Ustaset og nær kysten, Høl ved Vegårshei.

Innmeldingsskjema finner du på side I velkomstgave får du vår flotte piquet skjorte, pins og kulepenn, hals og sittepute. Så hva venter du på? Meld deg inn og bli med å støtte en god sak!

### Kontonummer til NJA:

- Hovedkto: 1440.11.77915
- Kv.Nemnda: 1440.17.07590
- Akt.nemnda: 1440.12.02529
- Høl: 1440.12.03398

### Avdelingene:

- Bergen: 1440.20.36185
- Drammen: 1440.11.76943
- Hamar: 1440.13.84554
- Kr. Sand: 1440.21.07031
- Narvik: 1440.13.84546
- Oslo: 1440.11.75637
- Skien: 1440.11.76951
- Stavanger: 1440.20.61637
- Trondheim: 1440.13.84538
- Vestfold: 1440.18.20907

Kontoene kan brukes til innbet. av medlemskont, gaver m.m.

NJA`s Org.nr. 983219187

Forsiden: El 17 klar til avg. i Flåm Gøy på fantastiske Rallarvegen!

**Registrert medlemstall per 15. september 2010: 690**

**- En økning på 79 siden 1/1-10**

## Adresser i Forbundet:

### Forbundsleder

Ove Carstensen  
Tunvollveien 1  
3057 Solbergelva  
Tlf. 32 23 05 60 / 977 63 998  
e-post: [ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no)

### Nestleder

Karin Joh. Rysst  
Åsgårdstrandveien 434  
3155 Åsgårdstrand  
Tlf. 33 33 13 00 / 932 55 759  
e-post: [karin.rysst@gmail.com](mailto:karin.rysst@gmail.com)

### Forbundssekretær

Magnar Wøllo  
Grefsenv. 47 C  
0485 OSLO  
Tlf. 22 22 54 22 / 906 52 340  
e-post: [magnarw@start.no](mailto:magnarw@start.no)

### Forbundskasserer

Morten Bjørge  
Skinstrytesvingen 5  
2209 KONGSVINGER  
Tlf. 62 81 72 26 / 482 27 800  
e-post: [mortebjster@gmail.com](mailto:mortebjster@gmail.com)

### Leder Kvinnenemnda

Minda Gommerud  
Sandskroken 15  
3055 KROKSTADELVA  
Tlf. 32 87 84 89 / 900 33 519  
[mindagommerud@hotmail.com](mailto:mindagommerud@hotmail.com)

### Opplysnings- og studienemnda

Jostein Sæves  
Zakarines vei 10  
3123 TØNSBERG  
Tlf. 33 31 15 11 / 984 02 823  
e-post: [j.saeves@bbpost.no](mailto:j.saeves@bbpost.no)

### Aktivitetsnemnda

Jorunn H. Hansen  
Bruløkka 6  
3024 DRAMMEN  
Tlf. 32 82 70 15 / 922 59 952  
[jorunnshansen@hotmail.com](mailto:jorunnshansen@hotmail.com)

### NJA's feriehjem, Vegårshei

Ivar Hellenes  
Kastetskogen 7  
3236 SANDEFJORD  
Tlf. 33 45 03 55 / 994 90819,  
e-post: [ivar.hellenes@sfb.net](mailto:ivar.hellenes@sfb.net)

### Redaktør Avantgarde

Bente Moen  
Tunvollveien 1  
3057 SOLBERGELVA  
Tlf. 32 23 05 60 / 934 27 877  
e-post: [etneb\\_m@hotmail.com](mailto:etneb_m@hotmail.com)

## Britene fra Metadon til rusfrihet



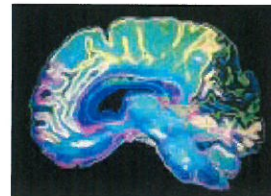
Britene planlegger en drastisk endring av rusbehandlingen. Mens avhengige tidligere hovedsakelig fikk hjelp til å redusere skadene, skal hjelpen nå konsentreres om å få de narkomane rusfrie.

Dette vil bety en nedbygging av substitusjonsbehandlingen og i stedet satsing på medmenneskelig, medikamentfri behandling. I fremtiden vil legemiddelassistert behandling spille en «liten rolle» i kampen mot avhengighet. Dette forteller «Drug minister» James Brokenshire til avisen Daily Telegraph.

## Ønsketenkning om vin og hjernen

Den siste tiden har flere medier slått stort opp at man blir smartere av å drikke vin.

Bakgrunnen er en undersøkelse i Tromsø som viser at moderate vindrikkere har bedre hjernefunksjon enn andre. Men rapporten i et vitenskapelig tidsskrift sier ikke at dette skyldes vinen, påpeker Hans Olav Fekjær, spesialrådgiver hos Actis - Studien slår fast at forskjellen i hjernefunksjon kan skyldes forskjell-er i «sosioøkonomisk status, gunstigere kosthold og andre livsstilsvaner». Det er dristig å tro at alkohol er en slags universalmedisin som hjelper mot alt dette. Det har nok et innslag av ønsketenkning når noen, særlig mediene, hevder at forskjellene i sykелighet må skyldes alkohol eller vin og ikke noen av de mange andre livsstilsfaktorene som skiller gruppene, sier psykiater Hans Olav Fekjær.



## Strålende FORUT – konsert



Mer enn 2 000 barn møtte opp da FORUT, med Maj Britt Andersen i spissen inviterte til konsert på st. Hans- haugen i Oslo.

- Det var rørende å se så mange barn på et FORUT – arrangement. Et stolt øyeblikk for FORUT, sa Morten

Lønstad, generalsekretær i FORUT. Arrangementet markerte starten på FORUTs som handler om Indrani fra India.

Aksjonen fokuserer på at barn i Norge skal lære noe, oppleve noe, erfare noe og forstå noe samtidig som de bidrar aktivt til at flere barn i verden får det litt bedre. Oppslutningen om barneaksjonen går mot nye høyder og vil slå alle tidligere rekorder. Hittil er over 1 250 skoler og barnehager påmeldt.

Under arrangementet på St. Hans-haugen sto Maj Britt Andersen med band og Steinerskolens barnekor på scenen. Det er Maj Britt som har laget årets CD om Indrani. Hun var selv med FORUT til India hvor hun møtte Indrani og var med henne i hennes hverdag. CD'en handler om hvordan det er å være fem år og bo i India. Etter engasjementet til barna på konserten å dømme var ikke Indras verden så vanskelig å sette seg inn i.

- Vi er imponert over hvor godt Maj Britt Andersen, Trond Brønne og Geir Holmsen har greid å formidle FORUTs verdier i tekstene avslutter Lønstad. Les mer på: [www.actis.no](http://www.actis.no)



*Bildet: Josefine har akkurat fridd til Stein Ove Solbakken og fått sitt ja til stor applaus i tog 510!*  
**Vi har mange profilerte medlemmer i NJA. Medlemmer som har markert seg positivt i mediebildet. Det er disse vi tar pulsen på her.**

**Fridde på toget!** Det er på toget det skjer tenkte Josefine og tok like godt mikrofonen i egne hender og fridde til sin kjære Hans Ove på morgentoget fra Kongsberg til Eidsvoll den 7. mai i år! I det toget kjører inn i tunnelen på vei mot Nationaltheatret frir hun på «direkten» og får sitt ja i det vi stopper – til stor jubel fra morgentrøtte pendlere som våknet brått denne dagen...



*Bilde: Stein Ove og Josefine*

### Hvordan kom du på tanken om å fri i toget?

- Helt i begynnelsen da jeg falt for Stein Ove sa jeg til venninne og kollega Linn Jørgensen at jeg var så forelska at jeg kunne ropt det ut på høyttaler'n i toget. Så det var vel på grunn av det at frieriet blei planlagt sånn non måneder seinere. Dessuten var det jo moro å gjørra litt ut av det at vi møttes på jobb, da, jeg hadde vel gått og smugkikka på Stein Ove siden vi gikk på NSB-skolen, egentlig ;)

### Har der fått mange tilbakemeldinger på det originale frieriet?

- Vi får flest tilbakemeldinger fra kollegaer, men det er endel pendlere som har fortalt at de syns det var et artig påfunn. I tillegg er det endel andre tilfeldige memmesker på fritida og, som har kommet med gratulasjoner :) Vi er med i en konkurranse hvor Se & Hør og Bjørklund kårer "Årets mest originale frieri" - så vi får benytte sjansen til å prøve og sanke noen stemmer nå og, da. Det kan stemmes fra midten av september, når alle kandidatene er presentert i bladet. Stem i vei folkens, red.anm.

### Har dere vært på tur med NJA ennå?

- Nei, ikke ennå. Men nå begynner Oline å bli såpass stor at hu har utbytte av å være med på tur og, så da blir det mer aktuelt. Men vi har ikke bestemt tidspunkt ennå, da. Det virker veldig fint for de små i NJA :)

### Er det satt noen endelig dato for bryluppet?

- Vi har satt dato for lenge siden. Vi gifter oss i Kongsberg kirke 20.august neste år - og det meste av planlegging og bestillinger er alt i boks ;)

**Tusen takk for praten Josefine og Stein Ove – Avangarde ønsker lykke til med bryluppet og fremtiden!**

## Meget vellykket og positivt landsmøte i Skien!

**Norske Jernbaners Avantgard er den eldste og en av de aller mest aktive fritidsorganisasjonene innen jernbanen i Norge. Forbundets 117. ordinære Landsmøte var i år lagt Skien Fritidspark og Skien Sportell, med 100 års jubilanten, avdeling Skien som profesjonelt vertskap, 28. – 30. mai.**

**Åpning:** Forbundsleder Ove Carstensen åpnet Landsmøtet med å ønske de 33 deltagerne velkommen. Han fortalte litt om tilstanden i NJA, som er et forbund i rivende utvikling. I 2006 fikk NJA for første gang på over 50 år økning i medlemstallet. og siden har vi bare økt til dagens medlemstall som under Landsmøtet rundet 670! Ove trakk fram våre to godt vedlikeholdte feriesteder; Høl på Vegårdshei og Øynaden på Ustaoset. De siste årene har begge stedene vært igjennom store og til dels kostbare oppgraderingsarbeider, noe som har resultert i økt belegg og leieinntekter. Æresmedlemmene Guttorm Stien, Asbjørn Solberg, Brynhild M. Solberg og Kåre Fossum var gjester på landsmøtet. Vi fikk et hyggelig skriv fra NSB's adm dir. Einar Enger, som hilste til Landsmøtet og beklaget at de ikke kunne stille fra konsernledelsen denne gangen.

**Landsmøtet.** Forretningsorden ble godkjent. Asbjørn Solberg og Guttorm Stien ble valgt til Dirigenter, mens Magnar Wøllo og Sigmund B. Rysst, med Bernhard Eskilt som vara fikk Landsmøtets tillit som sekretærer. Bente Moen ble valg til referent og Redaksjonsnemnda fikk følgende sammensetning: Kåre Fossum, Sigmund Nilsen og Jostein Sæves.

De dyktige dirigentene loset oss deretter gjennom velskrevne beretninger som ble godkjent med noen få korrigeringer. Regnskapene ble gjennomgått og godkjent, med unntak av Opplysnings og Studienemnda sitt regnskap som enstemmig ble utsatt til neste Landsmøte. Revisormeldingen for 2008 og 2009 inneholdt intet negativ, ble lest opp og tatt til etterretning.

Det var innkommet to forslag til Landsmøtet. Forslaget om en ekstrakontingent til forbundet for avdelinger som ikke arrangerer egne aktiviteter i løpet av kalenderåret ble enstemmig utsatt til neste år. Forslaget om å overføre kr 100 000,- fra Reguleringsfondet til Studiefondet ble enstemmig vedtatt. Forbundets budsjettforslag for neste år ble enstemmig vedtatt.

Vi fortsetter på handlingsplanen fra forrige Landsmøte med fokus på "Trygg reise" og medlemsverving. Ny toårig plan legges frem neste år.

Utgiftsdekningen til Forbundsstyret ble enstemmig vedtatt og alle verv i Forbundet besatt.

**Avslutning.** Avdeling Bergen tok på seg jobben som arrangør av Forbundets 118. ordinære Landsmøte i 2011. Vi gleder oss allerede! Den gjenvalgte Forbundslederen avsluttet Landsmøtet med å takke for tilliten og takke avdeling Skien og dirigenter for et vel gjennomført Landsmøte. Protokollen ble deretter lest opp av Magnar Wøllo. Med en korrigering ble protokollen enstemmig godkjent.



*Deltagerne på det 117. ordinære Landsmøtet i regi av NJA samlet utenfor Skien Sportell*



*Høyt hang de: Martin Moen Carstensen og Kristoffer Sæves hadde en spennende helg i "Himalaya"!*

**Sosialt og aktivt.** På fredag kveld, etter et par timer med forhandlinger, inntok deltagerne på Landsmøtet en deilig middag før deltagerne samlet seg i Landsmøtesalen til en hyggelig kveld, hvor vi blant annet fikk høre Håkon Olsen lese noen av sine fine dikt.

I NJA har vi "Aktiv livsstil" som undertittel. Derfor var det på lørdagen satt av god tid til å få i gang blodsirkulasjonen. Noen valgte å bli med på en tur til Brekkeparken med besøk på museum, mens andre valgte å nyte dagen i Aktivitetsparken med utfordrende klatring i "Himalaya", tennis og besøk i parkens flotte svømmeanlegg! Her var det virkelig noe for enhver smak og spesielt barna som var med, våre juniormedlemmer, likte seg i aktivitetsparken

**Jubileumsmarkering.** Lørdag kveld feiret vi avdeling Skiens 100 års jubileum med jubileumsmiddag! Avdelingen har ligget nede noen år, men ser i jubileumsåret ut til å få på plass et styre bestående av en spennende blanding erfaring, rutine og ungt pågangsmot. Avdelingens egen Håkon Olsen holdt en fin og velformulert tale. Under middagen fikk vi hilsen fra politisk hold i Skien kommune. De ser spesielt frem til den dagen Eidanger-parsellen blir realisert. Parsellen alene vil forkorte reisetiden med nær en halv time mellom Grenland og Oslo. Forbundsleder takket for en velsmakende middag og som en ekstra



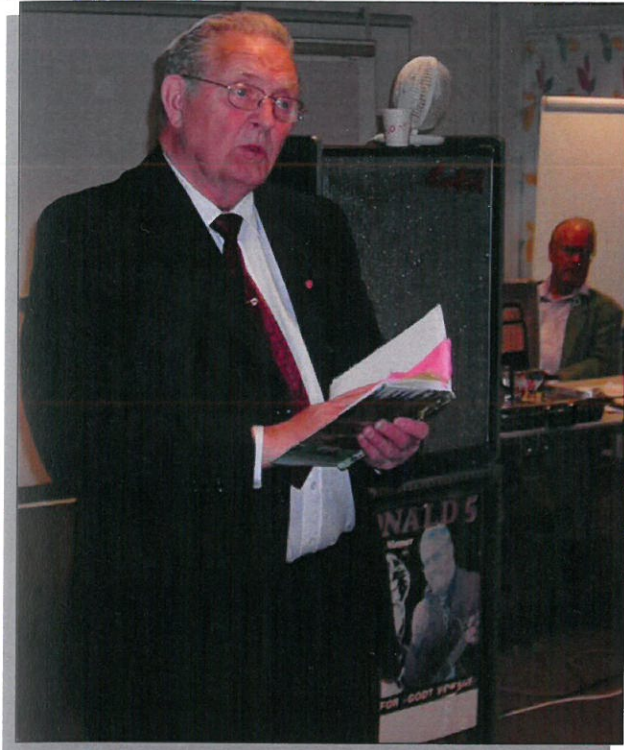
*NJA MC – Ny avdeling på gang?*

dytt til avdeling Skien i jubileumsåret overrakte han et gavekort fra Forbundet på kr 10 000,- til avdelingens videre arbeid.

Etter maten fortsatte feiringen med musikalsk underholdning av sangeren Ronald. Brynhild M. Solberg gav på vegne av avdeling Bergen et helgeopphold på Øynaden til Jubileumsavdelingen, mens Per Gommerud hadde et morsomt innslag med en pengegave fra Drammen. Kvinnenemnda foretok sin utdeling av gevinster fra Landslotteriet. Totalt fikk de denne gang inn over 6 000 kroner – tusen takk for støtten! Kvelden ble avrundet med sang og jubileumskaker.

Hele dette Landsmøtet ble holdt i optimismens tegn. Vi er i fin flyt og det ser lyst ut for NJA's fremtid som en aktiv organisasjon. **Nok en gang tusen takk til avdeling Skien for et vel gjennomført Landsmøte, lykke til med resten av jubileumsåret - så vel som de 100 neste!**

*Bilder på neste side: Håkon Olsen leser dikt, mens Ronald hører på. Per Gommerud, Asbjørn og Brynhild Solberg med hyllest til jubilaranten! Her representert ved Sigmund og Anne Lise Nilsen, lengst til høyre.*





# HØSTEN 2010

## Avd. Drammen

*Høsten er kommet og med det en ny sesong for våre møter. Det er ikke fastsatt program med kåsører ennå men på det første møte tenkte vi at hver og en, hvis man har lyst, fortelle litt om sine sommeropplevelser.*

*Motene blir 2. Mandag i måneden, lokalet som før:*

11.Okober-8.November-13.Desember

**Losje Prøven Kl. 18:30**

*Vi tar med mat selv. Kaffe og te får dere på stedet.*

*Desember blir det tradisjonelle julemøtet sammen med Oslo avd. og det er da vår tur til å holde det i Drammen. Spørsmål? Tf. 32 87 84 89, mob: 416 84 075*

*Per Gommerud | Leder*

*Minda Gommerud /sekretær*

### Godt fremmøte til aktivitet.

En søndag midt i juni var det duket for enda en aktivitet lagt til avd. Drammen sitt område. Datoen var 13. juni. Sykkeltur Hoensvannet rundt. Det ble lagt opp til at man kunne henge seg på underveis i tilfelle man var sliten etter trening til Tour de France. Man må jo ta hensyn til alle, dette var dog en blanding av asfaltritt og terrengsykkel. Tor Hushovd hadde ikke meldt forfall, (hadde "noen" glemt å spørre'n?) Vi så derfor frem til dette med stor forventning. Den avgåtte formannen i NJA Studienemda hadde dessuten vært i Fevik ved Grimstad tidligere og forespurt ang. deltagelse i NJA. (Dette var riktignok til vinterkurs, men likevel). Her bor jo som kjent tidligere proffsyklist, nå reporter D.O.Lauritzen. Vi fikk vel aldri noe ja, (men heller aldri nei!) Så håpet var jo lysegrønt. Kanskje han hadde satt av tid til deltagelse i det store Hoensvannet rundt istedet? Det var lagt opp med et stort støtteapparat. Det kjørtes følgebil (VW 4WD) med tilhenger (boggie, 1983 mod.) og

verktøykasse(Biltema-rød). Med i denne bilen var også reporter. Det var også egen (godkjent?) fotograf med eget Canonkamera, ikke leasing. Det var satt opp egen hytte ved Himsjøen med eget personale til å ta seg av de som følte hunger og tørste. Stedet hadde dessuten egen kjøgemeister. Fyrmester til grill. Massør(mase?). Samt egen hyttebestyrer.



*Alltid blide Randi Westby ønsker velkommen på hytta ved idylliske Himsjø.*

Starten var fra N.E.Kirke kl. 12:00. Allerede kl. 13:16 kom den første(og siste) deltager inn mot Checkpoint Himsjø. Farten var da så liten, av uforståelig grunner, at det bød ikke på nevneverdige problemer å få geleidet

deltager til rett plass inn på hytta. ( Måtte sykle to ganger i mål for at fotografen skulle få det med seg, syklistens anm. ) Resten av løpet ble dessverre stoppet av dommeren da det ble inntatt for store mengder av kalorier og ingen lege var tilstede og kunne gå god for at det som ble servert var garantert å ikke stå på dopinglista.

Neste år må vi også ha en lege på plass! Løpet ble derfor til Himsjø med retur.



*Bilde: Ved «mål» på Himsjø!*

**Med hilsen det gode fremmøte i støtteapparat** Sjøfær, fotograf, reporter, fyrmester, dommer, kjøgemeister, kokk, mas(sør)e. og hyttebestyrer!





# Innebandy i Drammen!



Til tross for noe labert oppmøte på vårens treninger, fortsetter vi med innebandy i Drammenshallen! Vi starter opp igjen med trening i gymsalen i Drammenshallen mandag 13. september fra kl. 15 - 16. Deretter fortsetter vi hver mandag samme tid og sted ut november. Er oppmøtet bra, leier hallplass også utover denne perioden. Vær ute i god tid, da det hender hallen er ledig slik at vi kan komme i gang med treningen litt før. Du har godt humør og treningsvilje, vi har nye køller og baller!

**Pris:** NJA medlemmer; **Gratis.**

Ikkemedlemmer **kr 25,- pr gang.**

Kontingenten til NJA er lav, fra 15 – 20 kroner mnd, så hva venter du på? Meld deg inn i dag og kom i form sammen med andre treningsivrige køllesvingere av begge kjønn, i Drammenshallen. Dårlig oppmøte 1. gang. *Dette er for alle – møt opp til trim du og!*

*Bilde: Ove og Luciano ønsker velkommen til innebandy i Drammen! Foto: Inger Marie T. Borud*

## Superververe i Sør!

Vi har mange dyktige ververe i NJA, i år har omtrent alle avdelinger økt medlemsmassen, ikke minst gledelig er det at Bergen klinket til med et titalls nye medlemmer på forsommeren! Mest gledelig er det kanskje at vi har fått to superververe i Kr. Sand. Det er Alfred og Hjørdis Aaberg som egenhendig har vervet 11 nye medlemmer til vår avdeling sin hittil i år! Dette gir en nær uslåelig prosentvis økning for avd. Kr. Sand i 2010! De to er alltid blide og hyggelige, møter på dugnad på Vegårshei. Takk for innsatsen begge to! Fortsett å verve – det er fine vervepremier!



*Alfred og Hjørdis på Høsttreff i Askim*

## Tillitsvalgt i NJA?

**Her er adresser til tillitsvalgte i avdelingene. Har du lyst til å ta i et tak, tips om turer og lignende, hører vi gjerne fra deg. Se adresser nedenunder og på side 3.**

## Kontaktpersoner i Avdelingene:

Oslo:	Rolf Andreassen	Gaupefaret 1	1671 KRÅKERØY	Tlf. 69340039 / 916 55 175
Drammen:	Per Gommerud	Sandskroken 15	3055 KROKSTADELVA	Tlf. 32878489 / 416 84 075
Bergen	Asbjørn Solberg	Mjeldeheimskleiva 46	5261 INDRE ARNA	Tlf. 55240615 / 918 05 421
Hamar	Gunnar Vestby	Moskusveien 2	2406 ELVERUM	Tlf. 62413706 / 913 08 088
Kr. Sand	Kjell Johansen	Postboks 237	3791 KRAGERØ	Tlf. 414 49 056
Skien	Sigmund Nilsen	Fredrik Rodes vei 12	3715 SKIEN	Tlf. 35520874
Stavanger	Per Østerbø	Årrestad	4390 HELLELAND	Tlf. 51497151 / 99532095
Trondheim	Arnfinn Langørgen	Hoeggveien 28	7036 TRONDHEIM	Tlf. 73968326
Vestfold	Karin Joh. Rysst	Åsgårdstransveien 434	3155 ÅSGÅRDSTRAND	Tlf. 33331300 / 932 55 759
Narvik				Se Forbundsstyret.

## Din helse

### Overvektige tenåringer med passiv livsstil og som røyker har mer hodepineplager

Tenåringer som sitter mye stille, som røyker eller som er overvektige er over tre ganger mer utsatt for å få hodepine enn ungdom med sunn livsstil. Det viser en ny norsk studie.

For første gang har norske forskere sett på det som kan være en direkte sammenheng mellom dårlig livsstil og hodepine, melder Aftenposten.

For første gang kartlegges alle disse faktorene i relasjon til hodepine. Studien viser at det er viktig å tenke forebyggende når man får inn unge pasienter med hodepineplager, sier professor John-Anker Zwart ved Institutt for klinisk medisin ved Universitetet i Oslo.

Zwart står bak studien sammen med medisinstudent Line Robberstad, samt forskere ved Universitetet i Oslo og Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) i Trondheim.

Forskningen er gjort på bakgrunn av funn fra den store helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag. Nesten 6.000 skoleelever mellom 13 og 18 år ble intervjuet om hodepine. De ble også veid og målt og måtte svare på spørsmål om fysisk aktivitet og røyking.

16 prosent av elevene i undersøkelsen var overvektige. 19 prosent røykte. 31 prosent trente mindre enn to ganger i uken.

Undersøkelsen viser at over halvparten av ungdommene som hadde en generelt dårlig livsstil,

ofte var plaget av hodepine. Blant dem med sunn livsstil, sa én av fire at de hadde mye vondt i hodet. Særlig kan det se ut som om overvekt og røyking øker sjansen for å få hodepine drastisk.

Denne studien publiseres i siste utgave av det amerikanske medisinske tidsskriftet *Neurology*.

**Aktivitetsgruppe.** I forrige Avantgarde søkte vi sprekt NJA`ere til Aktivitetsgrupper. Hittil har ingen meldt seg. *Står det så dårlig til med oss, eller gidder vi ikke melde oss på?*

**NJA`ere som deltar i en Aktivitetsgruppe får:**

- NJA hals
- Sittepute
- Pins
- Skritt-teller (Så langt beholdningen rekker)

**Bli med da vel!** Har du ingen NJA`ere i nærheten sier du? Det er ingen unnskyldning, da kan du invitere noen andre med deg på tur. Alle kan være med å gå, men for å motta premie må de være medlemmer av NJA – husk at alle kan bli medlemmer i NJA! Hvis de melder seg inn som medlemmer i NJA får de vår innholdsrike velkomstpakke i tillegg til premiene for å være med i aktivitetsgruppen. Og du som verver – kan gjøre krav på vervepremie! Melding om aktivitet sendes [ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no)

Ekstrapremien til alle som er aktive, er bedre pust, god helse og økt livsglede!



*Aktivitet skaper glede, her fra sykkelturen på Rallarvegen. En rast ved Okseborg Vokterbolig*

## Jernbanen i Europa - Balkantog

Artikkelforfatteren er av og til på tur med skinnegående transportmidler på kontinentet. Spennende å se hvordan de gjør ting i andre land. Her kommer et «skinnebrev» fra Bulgaria

### Ove Carstensen

Ovec@nsb.no

Denne gang tar vi turen sydover, langt sydover og øst. Nærmere bestemt til Bulgaria, landet med de store variasjoner. En kombinasjon av praktfull natur og middelhavsklima har gjort Bulgaria til en av Europas raskest voksende turistdestinasjoner. Mangfoldet av vakker natur, arkeologiske steder og billedskjønne landsbyer gjør at landet har mye å lokke turister med. For en tur med Vest/Øst hurtigtoget fra hovedstaden Sofia til Svartehavsbyen Burgas. Bulgaria har et omfattende jernbanenettverk som forbinder alle større byer og en del ander populære reisemål med hverandre. På enkelte ruter, særlig de som går gjennom fjellene reiser du til tider gjennom spektakulært landskap. Bulgaria har fire store fjellkjeder, Balkanfjelene i midt Bulgaria, med de høyere Pirin-, Rila, og Rodpopifjellene i sør. De høyeste toppene rager nesten 3000 meter over havet og vinterstid er det godt med snø i landets mange(!) alpinanlegg.



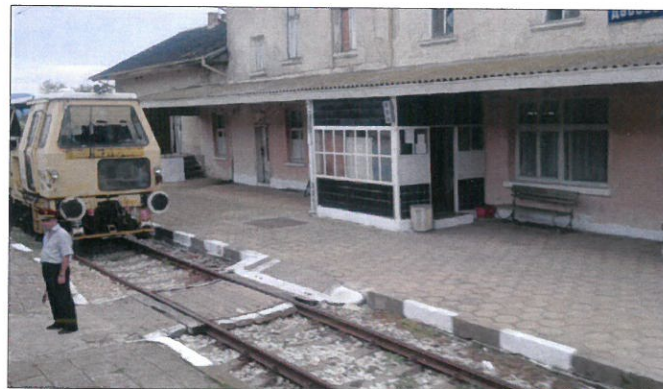
Bilde: Den store kryssingsstasjonen Tulovo.

Jernbanenettet har utvilsomt et enda større behov for modernisering enn det norske. Det er få skinner som er helsveiset, dermed får du følelsen av å bli satt mange år tilbake i tid når du sitter i vogna og hører stålhjulene slå rytmisk og nesten litt romantisk mot skinnegangen, kadung - kadung? Persontogene i Bulgaria drives av det statlige BDZ (Bulgarska durzhavna zheleznitsa). Det er tre kategorier - Hurtigtoget UBV - Uskoren burz vlak, det akselererende toget. De fleste UBV togene har komfortable kuperer med gode seter, samt spisevogn og går mellom Sofia og storbyene Plovdiv, Burgas og Varna. Det er ingen servering på vårt tog. Så har de InterCity tog,

BV - Burz vlak. Disse har et litt hyppigere stoppmønster enn UBV togene. Til slutt kommer «lokaltoget» - Putnicheski vlak. Noen moderne tog finnes, men en alt overveiende del av lokaltogetene er gamle og ukomfortable.

Tog og plassbilletter kan kjøpes på store stasjoner, men av erfaring er dette vanskelig da personalet i billettluken kun skjønner Bulgask. Derfor er det absolutt å anbefale å gå til innkjøp av en norsk - bulgarsk ord og uttrykksbok, eller laste ned noe fra internett før turen. Plassbillettene kostet 1 lev, eller om lag 4 kroner stykket. Det selges ingen togpass innenlands i Bulgaria, men internasjonale pass som Inter Rail og Euro Domino kan benyttes. For øvrig koster en enkelt billett på den nær 40 mil lange strekningen mellom Sofia og Burgas rundt 100-lappen. Tur/retur billett gir 30 prosent rabatt. Mange reisehåndbøker advarer mot tog i Øst-Europa på grunn av generelt nedslitte vogner, dårlige toalettforhold og varme om sommeren. Allikevel legger vi ut på tur med hurtigtog, BV3621, avgang fra Sofia kl. 07.20. Beregnet ankomst i Burgas kl. 13.51 fordelt på 40 mil blir det ikke rare snittshastigheten.

Så godt som alle stasjoner, både de vi stopper på og de vi passerer, er betjent av TXP, togekspeditører i sine karakteristiske og lett gjenkjennelige røde(!) luer. Er det for å kunne bruke som stoppsignal i en nødssituasjon? På alle stasjoner er det personale som stiller sporvekslene manuelt, det er kun i nærområdet rundt Sofia hvor det er fjernstyring



Bilde: Bulgarsk Txp med sin karakteristiske røde lue

Vi ankommer Sofia tsentralna gara, sentralstasjonen, en liten halvtime før avgangstid og får hjelp av en lokalkjent som viser oss vei til plattformen og toget vårt. Han får noen få leva for jobben, men er ikke helt fornøyd med det.

Toget, bestående av tyske stålvogner fra 1980, har behagelige seter og er ikke ulike de norske B3 vognene. Loket var bygd i Pristina. Vi klyver ombord, og straks etter er toget i gang. Det gjør opphold på noen lokale småstasjoner, så øde og forfalne at du må være rimelig lokalkjent for å fatte det stopper tog her. Om litt legger vi hovedstaden bak oss og setter opp farten. Konduktøren, en ikke alt for blid middelaldrende dame kommer etter hvert gjennom toget for å stemple billettene. Som mange andre bulgarere kan heller ikke hun engelsk, derfor blir kommunikasjonen begrenset.

Snart er vi på vei oppover og inn i de mektige Balkanfjellene, Stara Platina, de gamle fjellene, som strekker seg fra vest til øst gjennom hele midt Bulgaria.



*Bildet: Tvarditsa, den eneste nyoppussede stasjonsbygningen vi så, legg merke til skilt med både vestlige og krylliske bokstaver.*

Toalettforholdene var vi, med rette, advart mot. Det er ikke vannklosett, men vann i vasken og et par tørk med papir på hylla. Det er alt. En ubeskrivelig vond stank av urin fra et toalett som sikkert ikke har sett en vaskefille på lange tider, gjør at damene i følget holder seg hele turen.



*«Blue Mountains» fotografert ved Sliven*



*Bildet: et lite lokaltog, bestående av lok og to vogner, klar til avgang med Tulovo*



*Martin og Sebastian kjører tog i Bulgaria!*

På vår vei videre over fjellet til Burgas gjør toget stopp ved Pridop, Karlovo, den store forgreningsstasjonen Tulovo, hvor vi gjør et lengre opphold for å krysse hele fem tog, Kazanluk, Sliven med den vakre fjellkjeden Blue Mountains som et billedskjønt motiv i bakgrunnen, Tvarditsa, Karnobat og Aytos.

### **Vel blåst BDZ!**

Turen over fjellene går greit, over all forventning egentlig. Vi var på forhånd redd for den trykkende heten som kan møte deg i slutten av juli, men det var overskyet i fjellene og det blir ikke ubehagelig varmt før været letter i det vi nærmer oss Svartehavskysten. Vi ankommer endestasjonen vår, Burgas, helt i rute kl. 13.51. Godt levert BDZ

Vi var klar for tre uker med sol, sommer og late, varme dager langs Svartehavets gyldne strender og klare vann, men det, som de sier, det er en annen historie.



## DET ER IKKE LOV Å DRIKKE ALKOHOL PÅ LOKALTOG

NSB er å anse som offentlig plass og må følge norsk lov.  
Det skal være trygt for alle å reise med NSB Lokaltog.

Vi ønsker deg en behagelig og sikker tur, uansett  
hvor du skal.

## Rallarvegen



Nå skulle det endelig skje! Vi skulle sykle Rallarvegen. Denne vakre fjellveien, anlagt for mer enn 100 år siden av rallarne. Det var det de ble kalt, de som byttet denne en av verdens aller vakreste jernbanelinjer. Rallarvegen som slynger seg langs Bergensbanens sviller mellom Haugastøl og Voss, med en avstikker ned Flåmsdalen, skulle endelig oppleves - i strålende sol!

**Ove Carstensen**  
[ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no)

**Grytidlig.** Turen vår var lagt til nest siste helgen i juli. Fredag den 23. ringte vekkerklokka allerede kl. 05. Det er ingen bønn, vi må grytidlig opp av køya for å rekke ned til sykkeltoget, som i denne perioden er byttet ut med buss mellom Lysaker og Hønefoss grunnet omfattende vedlikeholdsarbeider på strekningen. Sykkelvesker er kjøpt inn for anledningen, testet ut og tilpasset kvelden før, slik at etter en enkel frokost kan undertegnede og Martin møte Vegar Andersen som hadde syklet fra Steinberg enda en halvtime før. Fra Solbergelva gikk turen gjennom en feriestille by til Drammen stasjon hvor vi møtte turens øvrige deltagere, Erling Hvidsten med de tøffe tvillingene

Tor og Lisa Opheim, samt Torgeir Lind og kona Inger Lise som sporty steppet i inn i siste liten da familien Thorvaldsen dessverre måtte kaste inn håndkleet og melde forfall på grunn av sykdom. Som turen skred frem tror jeg ingen av deltagerne angret et sekund, til tross for at det skulle bli en røff reise, drøyt 7 mil med bratte stigninger, og ikke minst tøffe nedturer gjennom barsk vestlandsnatur - i et fantastisk vær!

**Buss.** Syklene lastes ombord i bussens lasterom og vi var snart på vei til Hønefoss hvor toget som for anledningen kjørte over Roa skulle ta oss videre til Haugastøl ventet. Vi ble noen små minutter forsinket til Haugastøl, men hva gjør vel det? Litt småkaldt er det,

kanskje ikke mer enn 10 - 12 grader, men med både sola og vinden i ryggen legger vi lystig avsted. Etter et par forsøk finner vi den godt skiltede Rallarvegen og vi er i gang! Fra Haugastøl, 1000 meter over havet skulle vi i dagens etappe opp til Finsehytta som ligger drøyt 200 meter høyere. Første del av turen går på vanlig skogsbilvei. Det ligger en del hytter i området. De første kilometerne går med til finjustering av utstyret som er festet på syklene. Dagen skrider frem og det blir stadig varmere når sola får tak i de vakre fjell-massivene rundt oss. Plaggene kastes etterhvert og vi sykler til slutt i t-skjorte og korte bukser. Det blir mange fotostopp på veien, det ene scenarioet vakrere enn det andre, badende en sommerblid sol, venter oss.

**Vokterboliger.** Hyttene blir etter hvert færre, men vokterboligene ligger der som perler på et spor med en avstand på omtrent en kilometer mellom hver. Flere av de er solgt til private og fungerer i sesongen som kafeteriaer for sykklistene. Vi raster på Oksebotn hvor vi møter familien Opheim /Hvidsten som ble med toget til Finse hvor de leide sykler og syklet oss i møte. Nå var vi fulltallige og med vafler og annet godt i magen var »batteriene» fulladet igjen og vi kunne sykle videre mot Finsehytta.



*Rast ved Oksebotn*

**Vakkert.** Ferden går i småkuppert terreng, mest oppover, men også noen slake nedoverbakker hvor pedalene kan hvile og utsikten nytes - og for en utsikt. Under en knallblå, skyfri himmel troner Hardangerjøkulen majestetisk. Smeltevann fra isbreen renner ned i små bekker før de samler seg og blir til en elv nede i dalen. Her kan vi trygt fylle vannflaskene våre, stort renere vann er ikke mulig å finne. Endelig nærmer vi oss målet første dag. De digitale kameraene fylles med de vakreste motiv. Finse og Finsehytta dukker opp i horisonten.



*Finsehytta 1220 moh*

Vi sjekker inn på DNT Oslo sin godt vedlikeholdte og suverent

beliggende hytte 1220 meter over havet og får servert den deiligste ørretmiddag du kan tenke deg. Selv Martin, som ikke liker fisk, spiser opp alt. Det var godt vi ankom Finse tidlig på dagen, ganske mange turvenner har funnet ut at dette er den perfekte helgen å sykle Rallarvegen på og etter hvert blir trangt om plassen.

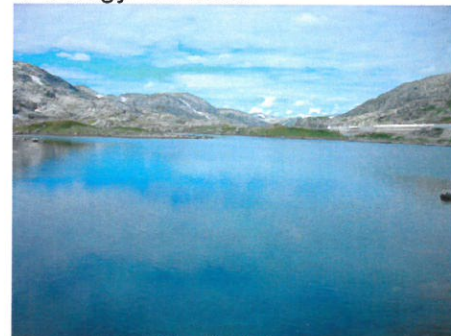
**Finse.** Etter middagen rusler noen bort til Finse «sentrum» og tar en titt på Rallarmuseet og det som ellers er å se på, mens andre bare slapper helt av i solveggen. Etter en varm dusj og noen runder med kortspill går vi tidlig til sengs - en lang dag på sykkelsetet venter. En nydelig frokost med overraskende mye kortreist mat. Selv i området rundt Finse dyrkes det en god del egne matvarer. Bra! Da kan du gi ditt lille bidrag til å få redusere forurensingen i verden ved å velge den kortreiste maten. Vi har ingen hast og nyter den fine sommermorgenen på høyfjellet før vi omsider forlater Finsehytta som noen av de siste gjestene.



*Fagervatn, 1343 moh.*

**Toppen.** Veien videre går i brattere og mer ulendt terreng enn dagen før. Flere steder har vannet vasket ut store deler av veien, slik at det kun er grov pukk igjen. Disse stedene dukker flere ganger opp som troll av eske. Det er godt alle har solide dekk på

syklene. Allikevel blir det noen knall og fall, men heldigvis er det ingen som skader seg. Vi når snart Rallarvegens høyeste punkt, 1351 meter over havet. En liten rask fotostopp unner vi oss. Nå går det nedover, men ikke så mye til å begynne med.

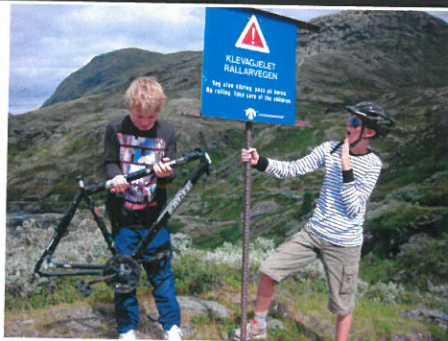


*Fantastisk natur på fjellet!*

**Barskere.** Etter Hallingskeid begynner det å bli brattere. Det er ikke mange, men noen sykklister møter vi på vår vei. De aller fleste velger å sykle fra Øst til Vest, grunnet høydeforskjellen. Det er nok mye tøffere å sykle motsatt vei, fra Flåm på nivå med havet, til 1351 meter på toppen! Steile fjellmassiver og dype daler, etter Finse er jernbanen lagt i tunnel, så nå sykler vi en stund langs nedlagte spor. Omsider dukker det opp kjøreledning igjen. Vi lurert litt på om det er Bergensbanen, før en rekke grønne ombygde B3 vogner trukket av 2 mektige EL17 lok, ett i hver ende av toget, dukker opp. Da skjønner vi at vi er ved Flåmsbana. Ingen jernbane i Norge er i nærheten av å ha samme stigning som denne, hele 55 promilles fall flere steder, gjør at det må kjøres med forsterkede bremsesystemer. Kameraene fiskes nok en gang frem og vi får inn flere blinkskudd før ferden fortsetter.



*Flåmsbana*



*Klar advarsel om varsom sykling!*

### Flåmsdalen.

Myrdal dukker opp i synsvinkelen. Det betyr at vi nærmer oss slutten på Rallarvegen, men først må vi forsere den særs bratte og svingete veien ned Flåmsdalen. Jernbaneverket har satt opp skilt med advarsel om at flere steder er uten sikring. Det anbefales å trille sykkel på deler av denne strekningen og gode bremses er en absolutt forutsetning!



*Lisa Opheim med minne for livet!*

**Maraton.** På vei ned møter vi noen hardhauser som faktisk

løper opp disse bratte bakkene - det er ekstremmaraton fra Flåm til Finse denne dagen. Glad jeg ikke er i deres sko. Alle kommer seg vel ned de 21 svingene og vi unner oss en lengre pause, før vi sykler den siste etappen til Flåm, først på grusvei, siden asfalt. Støle, slitne, men lykkelige ankommer vi Heimly, pensjonatet drives av kanskje ikke ukjente Ragnar Vidme, lokfører av yrke. Der får du alltid god pris om du er jernbanemann eller med i en jernbaneorganisasjon, som NJA. Etter innsjekk og en god, varm dusj rekker vi en liten runde i Flåm før en bedre middag venter oss. Kvelden går med til mimring og kortspill i peisestua.



*På tur med geitene.*

**Hjemreise.** Etter frokost søndag velger noen en runde i Flåm, mens andre tar fergen ut på fjorden for å oppleve «Norge i et nøtteskall». Et vakkert stykke

Norge er det! Tidlig ettermiddag er vi klar for hjemreise. Vi starter med Flåmsbana. Mektige synsinntrykk opp til Myrdal hvor vi skifter over til sykkeltoget som tar oss til Hønefoss, her er det nok en gang buss for tog.



*Tommelen opp for Rallarvegen!*

**Forsinket.** Vi ble nok en gang forsinket. Denne gang med nesten en hel time. Sykkeltoget er et fint tiltak fra NSB, men det bør nok legges til mer tid i ruta. Når opp 100 sykler skal inn og ut av toget, går minuttene. Uansett - en lang helg nærmer seg slutten. Alle er slitne, men vi sitter igjen med et fantastisk minne om en tur som helt sikkert kommer til å bli husket så lenge vi lever. Ord blir fattige når Rallarvegen skal beskrives. Uttrykket «må oppleves» er helt på sin plass. Du møter bare blide mennesker på fjellet, borte er ampre bilister og hverdagens stress. Gjør det du også da vel - **Sykle Rallarvegen**



*Flåm sentrum en vakker solskinnssdag i juli. Heimly pensjonat ligger like utenfor billedkanten til venstre.*





# VÅRE FERIESTEDER

## Velkommen til Høl !



### Gjør et feriekupp nå!

- Høl Vokterbolig på Vegårshei fremstår nå i «ny» prakt
- Mye ledig i høst
- Sommeren 2011 begynner å fylles opp!
- Bestill tidlig for å sikre deg plass!

### Interessert?

Bestill via NSB Intranett, eller kontakt utleier Ivar Hellenes på tlf 994 90 819, eller via e-post: [ivar.hellenes@sfbb.net](mailto:ivar.hellenes@sfbb.net)



**DET ER IKKE LOV  
Å DRIKKE ALKOHOL  
PÅ LOKALTOG**

NSB er å anse som offentlig plass og må følge norsk lov. Det skal være trygt for alle å reise med NSB Lokaltog.

Vi ønsker deg en behagelig og sikker tur, uansett hvor du skal.



NJA vil med dette få takke NSB for flott støtte til våre feriesteder. For informasjon vedrørende tog i Norge, kontakt NSB kundesenter på tlf. 815 00 888 eller på mail: [www.nsb.no](http://www.nsb.no)

### Norske Jernbaners Avantgard

Høl Komitéen  
V/leder Ove Carstensen  
Tunvollveien 1  
3057 SOLBERGELVA  
[Ove-cars@online.no](mailto:Ove-cars@online.no)

Unn deg og dine et avslappende opphold med fiske og friluftsliv på Høl



## Vervekampanjen 2010

### Hei!

NJA er den eldste fritidsorganisasjonen i Norge med røtter helt tilbake til 1893. Fra starten var det avhold, det gikk vi bort fra i 2002. Nå er vi en aktiv livsstilsorganisasjon, med fokus på et edruelig jernbanemiljø, men også livstilssykdommer om diabetes, hjerte/kar, fedme og spilleavhengighet. Aktivitet skaper helse, og hvert år arrangerer vi aktiviteter, kurs og samlinger i rusfrie omgivelser land og strand rundt. Her er noe av det vi har gjort de siste årene: Vinterkurs på Sanderstølen, Storefjell og Bardøla og Høsttreff på Lampeland, Askim. Aktivites,- og actionturer til Hunderfossen, Rafting og brevandring i Jølster, kanalturer, tematurer, Flåm med omvisning, sykkelturner, badeland, Gokart på Rudskogen og H.H. Karting i Oslo, dresinsykling i Numedal og omvisning på Nomeverkene i Rødberg, teater i Drammen og vi har vandret med dinosaurene i Oslo. Vi har besøkt Langedrag og mye, mye mer! **NJA er for alle, både store og små.**

### Prosjekt «Trygg Reise»

Vi har over tre år fått hele 1 295 000,- av Helsedirektoratet til vår informasjonskampanje knyttet til alkoholbruk i togene! Her viser vi på en positiv måte at toget er en offentlig arena hvor det ikke er tillatt og nyte alkohol. Kampanjen har vi kalt trygg reise og har pågått i «julebordsukene» på høsten hvert år siden 2007 og gjort det tryggere i togene.

### Feriesteder

NJA har to feriesteder, på Vegårshei og Ustaoset. Begge stedene har flott beliggenhet og har vært igjennom betydelige oppussingsarbeider de siste årene og fremstår nå med god standard. Som NJA`er får du god rabatt på leie begge steder.

### Frivillig organisasjon

NJA er en frivillig organisasjon på rusfeltet og har rundt 690 medlemmer. Vi er i siget og fikk hele 150 nye medlemmer i fjor! Neste naturlige mål for oss er 700 medlemmer, da øker driftstilskuddet betydelig, vi får bedre økonomi og kan kjøre kampanjer som «Trygg reise» uten prosjekttilskudd, samt flere spennende turer til ennå mer subsidierte priser. Medlemskontingenten til NJA er mellom 15 og 20 kr/mnd avhengig av avdeling. Nystartede NJA Junior er for hjemmeboende barn under 18 år og koster kun kr 5,- pr mnd. I bladet vårt, Avantgarde som utkommer 3 til 4 ganger årlig, har vi egne sider for juniorene.

### Velkomstpakke

Alle nye medlemmer vil motta vår flotte piquet-skjorte, hals og sitteunderlag, samt pins og kulepenn med NJA-logo. Våre kurs, aktiviteter og en intern vervekampanje har over en femårsperiode gitt oss rundt 400 nye medlemmer!, - men vi har fortsatt plass til mange flere! Så hvis du bryr deg om arbeidsmiljøet, liker spennende, fartsfylte og morsomme aktiviteter, og kan reise på tur uten alkohol - håper vi du bli med oss videre.

### Vervekampanje!

Fjorårets kampanje var en stor suksess, derfor viderefører vi denne i 2010. Bli med på Vervekampanjen - verv nye medlemmer til NJA, og motta flotte vervepremier!

Verv 1 medlem: Gratis midtuke på Høl utenom høysesong og vår flotte nye NJA hals

Verv 2 medlemmer: Gratis weekend på Høl utenom høysesong og sitteunderlag

Verv 3 medlemmer: Gratis valgfri aktivitet i 2011!

**Vervepremien får du ta ut når de nye medlemmene har betalt årskontingenten**

**Lykke til med vervingen, husk - det er fine premier til alle!**

**Samtidig vil vi ønsker våre nye medlemmer hjertelig velkommen i NJA!**

## Bli med i NJA du også!

Nedenfor finner du innmeldingsskjema og vervekupong. Hvis du trenger flere kuponger, eller ikke vil klippe i bladet, kan du bare kopiere siden. Husk – jungeltelegrafene kan ikke undervurderes. Prat om NJA med venner, kolleger og andre, snakk om våre familievennlige turer, om våre actionturer og alle våre spennende og minnerike opplevelser.

### - Innmeldingsskjema -

Ja, jeg ønsker å melde meg inn i NJA. Jeg respekterer at alle arrangement er rusfrie. Jeg vil gjøre mitt for å delta i forbundets arbeid for å fremme en - Aktiv livsstil i rusfritt miljø -

Navn: ..... Gate/vei: .....

Postnr.: ..... Poststed: .....

Tlf: ..... Mobil: ..... E-post: .....

Født: ..... Arb. Sted: .....

..... (X) Jeg ønsker at kontingenten automatisk trekkes fra min bankkonto. Frivillig avtale om kontingenttrekk vedlegges

..... (X) Kontingenten betales via årlig faktura.

Sted: ..... Dato: ..... Sign.: .....

### Avtale om frivillig kontingenttrekk

Mellom: ..... Personnr. (11 siffer): .....

Og: Norske Jernbaners Avantgard

Org. nr.: 983219187

Trekkbeløpet utgjør kr ..... pr mnd.

Og settes inn på NJA's konto nr: ..... i Jernbanens bank og forsikring.

Jeg er inneforstått med at trekkordningen er frivillig, og at denne kun kan avsluttes etter skriftlig anmodning fra laget/foreningen til Jernbanepersonalets bank og forsikring.

Sted: ..... Dato: ..... Signatur .....

Vervet av: ..... Jeg har vervet, ett medlem \_\_\_ to medlemmer \_\_\_ tre medlemmer \_\_\_

Premien ønskes sendt til meg på adresse: ....., postnr og sted: .....

### Sjekk ut vår spennende velkomstpakke til nye medlemmer!

NJA Piquet skjorte, rød innsvingt eller blå i god kvalitet

Hals i svart og hvit med matchende trykk

Sitteunderlag med NJA logo

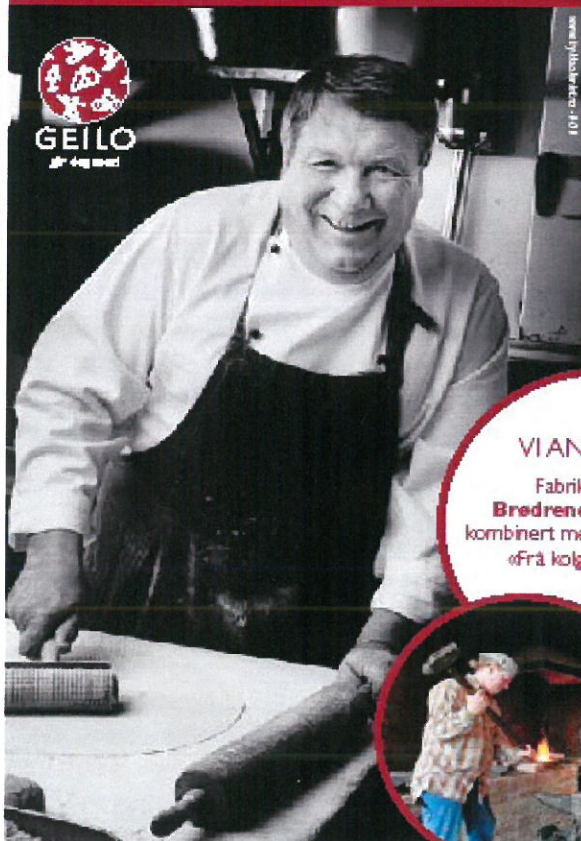
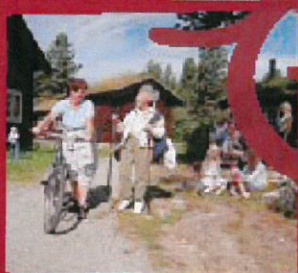
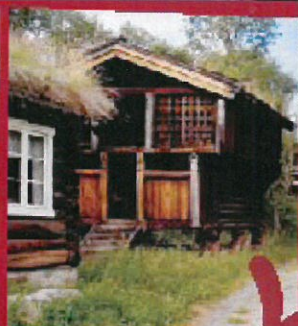
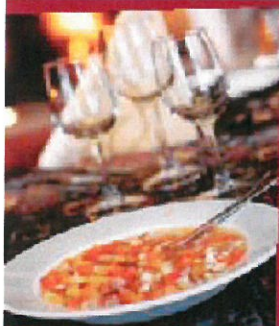
Kulepenn og Pins

Medlemsbladet «Avantgarde» i din postkasse



**NB! Alle våre effekter kan kjøpes. Pris kr 25,- pr stk. for hals, sitteunderlag og pins. Piquet skjorte kr 50,-. Ved kjøp tilkommer kr 50,- i porto og ekspedisjonskostnader. Bestilling sendes [knut.andersen@nsb.no](mailto:knut.andersen@nsb.no) Vi legger ved en kulepenn med alle bestillinger – kjøp nå, dette er fine presanger, julegaver med mer!**

## Egen rabattavtale for NJA medlemmer på Bardøla!



# Vær vår gjest!

Hjertelig velkommen til Bardøla, beliggende i fredelige omgivelser på Geilo. Vi er et klassisk og moderne høyfjellshotell der vertskap og medarbeidere setter sin ære i at våre gjester får et hyggelig og minneverdig opphold. Hotellet har vært privat eid og drevet i alle år, og er kjent for ekte personlig service og hyggelig hjemmekoselig atmosfære.

Bardøla er stolt over å kunne presentere et godt norsk kjøkken der vi legger vekt på å lage så mye som mulig fra bunn av. Vi har også eget konditori der alt av brød, bakst og kaker blir produsert.

- 125 romslige, trivelige og komfortable rom der flere av rommene er tilpasset bevegelsehemmede.
- Resepsjonen, restauranten, salongområde og velværebavdeling ligger i 1. etasje. Alle etasjer har heis.
- 26 moderne laftede tømmerhytter.
- Oppvarmet innendørs og utendørs svømmebasseng.
- Koselige og romslige salonger med dans til orkester 6 dager i uka året rundt.
- Sofias Bar & Cafe – hvor du kan nyte en god kopp kaffe og hjemmelagd kake.
- Sylvias Velvære – hud- og aromaterapi med egen seniorrabatt.
- Geilo Fotklinikk – ulike behandlinger av føtter, negler og tær.
- Hallingtunet – med røkeri og stabbur. Storstugu og Gamlestugu – to tradisjonsrike tømmerstuer som vi bruker til festokaler.
- Fint turterreng – lett tilgjengelig merkede turloyper for alle.

*Geilo er et godt utgangspunkt for utflukter:*

Flåmsbana • Eidfjord med natursenteret og Kjeåsen  
Langedrag • Løyte Gård • Stølsbesøk med omvisning  
og servering av stølskost!

*Vi hjelper gjerne til med planlegging og tilrettelegging!*

### VI ANBEFALER!

Fabrikkbesøk på  
**Brødrene Øyo** på Geilo  
kombinert med fortellerteateret  
«Frå kolgrop til robot»

Rei

# Bardøla

HØYFJELLSHOTELL

MIL BNN ET HOTELL

Bardøla Høyfjellshotell, Bardølavn. 33, 3580 Geilo  
telefon +47 32 09 41 00. post@bardola.no www.bardola.no

★ På Bardøla får du minst 20 prosent rabatt på leieprisene. Eneste unntak er Skarverrenshelgen

## Hr. Linselus er på tur - hvor er han? Premieoppgave!



Cargo Net's splitter nye diesel-lok i nordenden av en gammel stasjon og banestrekning, hvor?... Under er vi



på en strekning med krapp kurveradius, kun 130 meter og hele 55 promille fall! Svar til [ove-cars@online.no](mailto:ove-cars@online.no)

## Øynaden på Ustaoset!

Det er med glede vi kan ønske deg velkommen til dette flotte feriestedet vakkert beliggende på høyfjellet like vest for Ustaoset stasjon.



El 18 og B7 vogner med Øynaden og Hallingskarvet i bakgrunnen

Stedet leies ut til medlemspriser av avd. Bergen, ved Brynhild M. Solberg, tlf. 55 24 06 15. På Øynaden er det høysesong nærmest året rundt og du oppfordres til å være tidlig ute med å bestille plass.

**Leiepris for 2010: 1. feb.– 5. mai:** fre. - søn og man. - fre. Kr 2000,- man - søn. Kr 3500,- Skolevinterferie: Kr 5000,- Påskeuken Kr 8000,-  
**6.mai – 31. jan:** fre – søn og man – fre: Kr 1500,-. Ukeleie kr 2500,- Strøm: 1,00 / Kwh. NJA`ere får 25% rab. ikke vinter/påskeferie/strøm

## Velkommen til Høl, Vegårshei



Høl Vokterbolig ligger en drøy km nordøst for Vegårshei stasjon. Det er sengeplass til 11 personer, fordelt på fire soverom i 2. etasje i tillegg til dusj og WC.

I 1. etasje finner du stort kjøkken, stue og spisestue. Vaskerom i kjeller. Huset har totalt 4 effektive vedovner og masse ved finner du i uthuset, så forutsetningene for en romantisk aften skulle så absolutt være tilstede...Uthuset rommer to kanoer til fri disposisjon for leietaker. Vi har også en fin Pioner 12 fots robåt liggende i Vegårsjorden. Rett over veien for huset renner en glimrende ørretelv. Det er kun

fem minutters gange til handicaptilrettelagt badeplass med toalett.

Vårt feriested på Sørlandet har vært igjennom store oppgraderingsarbeider de siste årene, og fremstår nå i god stand. Her kan du nyte stillheten og lade batteriene til en travel hverdag. **Velkommen!**

Ukesleie fra fredag til søndag:

Uke 1 – 24 og 34 – 52 Kr 1 500,-

Uke 25 – 33: « 2 450,-

Døgnleie for hele huset fra 17.00 ank. dag, til 17.00 avreise dag: kr

250,-/sommer kr 350,- NJA medlemmer får 25% rab på leie. Strøm er inkl.

Weekend fra fredag til søndag:

Uke 25 – 33: kr 700,-

Resten av året: « 500,-

Interessert? Kontakt Utleier: **Ivar Hellenes**, tlf **994 90 819** e-post: [ivar.hellenes@sfb.net](mailto:ivar.hellenes@sfb.net). evt. gå inn i hyttekatalogen på nsb-intranett

**Besøk våre vakkert beliggende feriesteder du også!**

Side 22

## Knallsesong!

Etter flere runder med oppussing av vår Voktebolig på Høl, øker besøkstallene bratt.

Under forsommerens dugnad fikk vi lagt om taket på uthuset, så nær som ca 70 stein som manglet. Dette ble fikset da undertegnede kjørte ned uken etter med en last med svart Zanda rustikk takstein og la på resten. Resultatet lar ikke vente på seg – i sommer har nær alle helger vært utleid, og hytten har hatt sammenhengende utleie fra 20. juni til sist i august – dette er virkelig bra. I sum gir dette nær 25 000,- i leieinntekt. Meget bra, men det trengs da kassa er tømt i forbindelse med de senere års kontinuerlige oppgraderingsarbeider. Første helg i november er tid for neste dugnad på Høl. Takk til *Øystein Vold, Kari Skau og Magnar Wøllo* for flott dugnadsånd!

**Ref: Ove C.** Dugnadslystne melder sin ankomst til Magnar Wøllo på tlf 906 52 340, eller e-post: [margnarw@start.no](mailto:margnarw@start.no)

## Velkommen på Høstdugnad!

**Gave til huset vårt på Høl mottas med takk!**

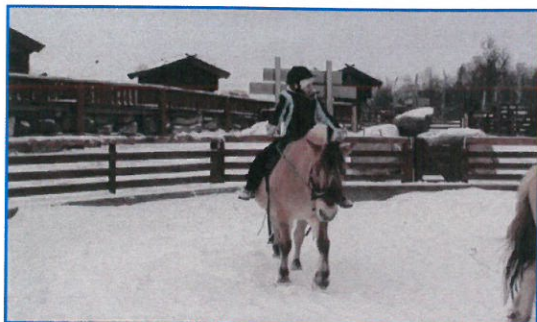
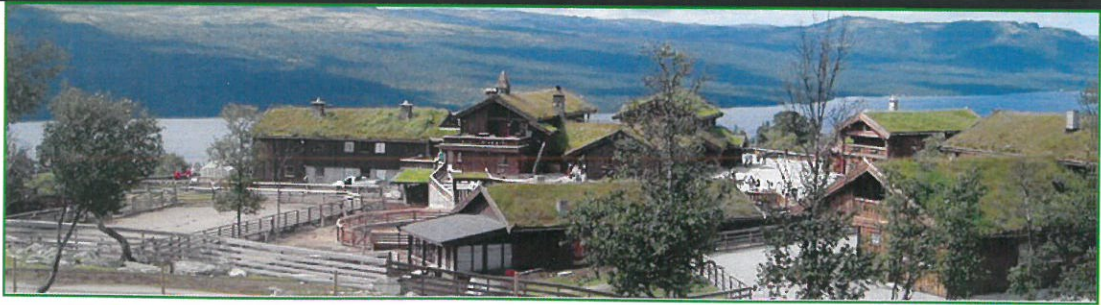
**Jeg gir herved kr:.....**

**Pengene er til videre oppussing av Høl Vokterbolig.**

**Hilsen:.....**



**Konto nr. Høl: 1440.12.03398**



Bilde: Fra vår forrige vellykkede tur til Langedrag

## FØRJULSTUR TIL LANGEDRAG!

**Eksklusivt disse dagene:** Besøk i ulve og gaupegården!

**Lørdag 11. desember 2010** blir det stort **JULESHOW** med blant annet fjordhestoppvisning og geiteagility **Rødnissene** og **Blånissene** har sitt årlige treff på Langedrag!

Helgen 10. – 12. desember blir det stemningsfulle dager og førjulsaktiviteter med NJA på Langedrag.

Det myldrer av liv i stall og fjøs og ulv, gaupe og fjellrev har tatt vinterpelsen på.

Aktivitetene på Langedrag :

- *Snørekjøring med hest*
- *Ridning i vinterfjellet*
- *Juleverksted*
- *Historiefortelling foran peisen*
- *Stell og kos hos dyrene*
- *Kjøring med slede*
- *Nissespill og grøt på låven*

*-kommer reinsdyret på besøk tro*

➔ Prisene inkl. full pensjon 2 døgn, samt aktiviteter lørdag og søndag. Det er inkludert en liten ridetur for barna. Sengetøy er ikke inkl. Kan medbringes eller leies på stedet. Begrenset ant. Snarlig påmeld til [knut.andersen@nsb.no](mailto:knut.andersen@nsb.no) tlf: 916 75 728

**NB!** Forhåndsbetaling til konto: 1440.12.02529



**Pris for NJA medlemmer:**

- ✓ Voksen kr 1000,-
- ✓ Barn 3-15 år kr 500,-
- ✓ Barn 0 – 2 år, gratis

**VELKOMMEN!**

# Juniorposten

	Donald↓	←Dengang NJA Vinter- kurs på? ↓	SPILL..	SKRU→ BOKSØY↓	MAGE↓	Road, fork.	SPORTEN
ØDE→ NULL↓							
						SPIS! ←BY STEKE↓	
KAPTEIN → ROMER- TALL 100↓					TALL↑ MAN→ HILSE↓		
D	HARK↑ SKREM		SKJØRT→ RØV!↓				
↓ TATT →							
LITT LIK				SVELLE→			
KLES MERKE→					MAN		

Bli med og løs kryssordet. Løsningsordet finner du i de gule feltene, det er noe som så absolutt hører vinteren til. Alle som sender inn riktig svar til redaktøren får en kul buff i premie!

## Spillesyke barn og unge

**Barn og unge mennesker helt ned i seks års alderen behandles for kroniske belastningsskader. Det forteller Naprapat Morten Borgersen til byavisa Drammen.**

**Avisa** melder at slike skader nærmest har eksplodert blant unge det siste tiåret. Årsaken er relatert til dataspilling. Utbredt bruk av pc og spilling til alle døgnets tider har ført til en voldsom økning i belastningsskader hos unge mennesker.

**Banan.** -Unge sitter som en banan med nesa i et DS-spill, eller med pc-en på fanget i en bløt sofa eller seng. Kroppen vår er ikke bygd for å sitte slik, forteller Borgersen.

Belastningene på nakke, skuldre og rygg blir stor på en ung kropp ved feil sittestilling. - Den største belastningen fører til smerter mellom skulderbladene og nederst i ryggen. Stiv nakke og hodepine er andre plager forteller naprapaten videre. De langsiktige belastningsskadene fører til underutviklet muskulatur hos barna.



*Aktive barn holder seg friskere og får mindre belastningsskader, her ved Tor Opheim på Rallarmuseet*

**Behandling.** Foreldrene er alltid med under den første undersøkelsen og behandlingen. Noen behandles for de fysiske skadene, men vel så viktig er det å hindre at barnet fortsetter å sitte feil og tilbringer så mye tid foran pc, spill og tv. Den psykiske helsen og kostholdet er også noe som bekymrer naprapaten. -

Døgnåpen tilgang til pc og spill i kombinasjon med liten fysisk aktivitet kan påvirke også den psykiske helsen. - For mye raske karbohydrater i kosten påvirker kroppen fysisk og psykisk.

**Rutiner.** Tidsbruk og tilgang til pc etter leggetid er tema som tas opp i behandlingen. - Når barnet har lagt seg i sengen, skal det sove og ikke chatte til langt på natt. Tid og bruk av pc skal styres av foreldrene/foresatte og ikke barna.

**Prolaps.** Pasienter helt ned i 13 års alder har vært behandlet for prolaps. - **Alvorlige feilbelastninger kan dessverre føre til prolaps i nakke og rygg. Å sette klare grenser for bruk av pc og spill er helt nødvendig i dagens samfunn konkluderer naprapaten ved Buskerud Muskel og leddklinik.**

Linjeblokk av O/Kond Espen Westum





**Vi tar pulsen på våre yngste**

1. Likte deg på Rallarvegen?
2. Var det noe du savnet?
3. Blir du med på tur igjen?



**Tor**

1. Supert! Det var topp å sykle Rallarvegen!
2. Niks!
3. JAAAAAAA - helt sikkert!

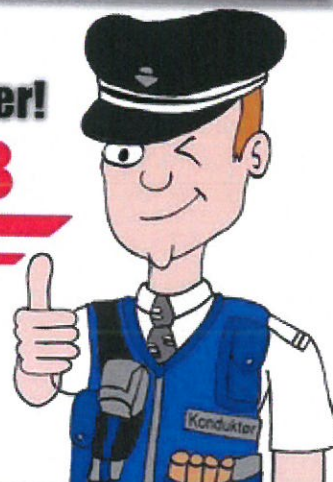
**Lei av pinlige situasjoner pga tungt utstyr i beltet?**



**Lisa**

1. Ja, det var spennende!
2. Nope!
3. Ja, allerede på Mamma mia!

SALGS-  
 NSBs nye ~~STRIPS~~VEST er her!



**MØT ARBEIDSDAGEN UTEN FRYKT!**



**Martin**

1. Ja, greit nok :-)
2. Litt flere aktiviteter i NJA for tenåringene.
3. Ja, det gjør jeg!

## Leger har tro på alkolås



**Alkolås bør prøves ut som et alternativ til å ta fra promillekjørere førerkortet, mener leder Gisle Roksund i Norsk forening for allmennmedisin og leder Trond Egil Hansen i Allmennlegeforeningen.**

**Uttalelsen kommer etter at en arbeidsgruppe på oppdrag fra Statens vegvesen har laget en rapport om temaet.**



Gisle Roksund    Trond E. Hansen

- Det argumenteres for at en slik ordning rent faktisk vil bidra til mindre promillekjøring, færre ulykker og bedre alkoholatferd for deltakerne, forteller de to.

- Alkolås er et instrument på størrelse med en mobil, som festes ved rattet
- For starte bilen, må du puste inn i alkolåsen
- Alkolåsen nekter å starte bilen dersom du har drukket alkohol

### Naivt forslag?

En løsning hvor promillekjørere kan velge mellom å miste

førerkortet i en fastsatt tid, eller å delta i et alkolåsprogram, ønskes velkommen av landets leger.

*– I utgangspunktet høres forslaget naivt ut, en kunne tenke seg utallige muligheter for å omgå systemet, medgir Roksund og Hansen.*

De støtter seg imidlertid på evaluering og forskning på tilsvarende ordninger i andre land, som konkluderer med at så ikke er tilfelle.

*– Ordningen vil være en bedre rehabilitering for deltakerne enn dagens alternativ. Videre vil normaliseringen av alminnelig funksjoner som krever bilbruk, inkludert bruk av bil eller annet motorkjøretøy i jobbsammenheng, bedres betraktelig, tror de to lederne.*

### Fortsetter å kjøre bil

Mange som mister førerkortet på grunn av promille, fortsetter å kjøre bil.

**Promillekjøring en av de viktigste risikofaktorene i vegtrafikken her i landet. Tall**

**fra Statens veivesen viset at omtrent en tredjedel av alle drepte bilførere har promille.**

Det har vist seg ressurskrevende å begrense promillekjøring i trafikken med tradisjonelle tiltak som politikontroller og intensivt opplysningsarbeid. En av forutsetningene for at ordningen skal fungere, er at deltakerne skal vurderes av leger, både i forhold til alkoholbruk og om de er skikket til å kjøre bil.

### Få tilbud om rehabilitering

Allmennlegeforeningen tror en prøveordning med alkolås kan ha en gunstig effekt på en gruppe lovbrøyttere som per i dag ikke har noen godt rehabiliteringstilbud. *- Vi tror dette kan bidra positivt til å redusere en gruppe menneskers alkoholbruk, og mener at det merarbeidet leger vil måtte få, kan forsvares.*

Regjeringen og Samferdselsminister Kleppa er positive og Stortinget skal nå ta stilling til om prøveprosjektet med alkohollås blir en realitet.



## Ekspert slår fast: Norge er egnet for høyhastighetstog!

**En av Nordens største togekspert mener forholdene ligger til rette for lyntog i Norge. Men SAS advarer mot at en lyntogsuksess kan rasere flytilbudet i distriktene.**

To timer og fem minutter fra Oslo til Bergen og Stavanger. Det er hva lyntogentusiastene lover, og som gjør at det nå er flertall på Stortinget for en ny utredning med sikte på å bygge flere høyhastighetsbaner i Sør-Norge.

### **Men er løftene realistiske?**

En av Nordens største eksperter på høyhastighetstog kom denne uken til Oslo, og han sier til Aftenposten at forholdene her i landet ligger godt til rette for lyntog. Professor Bo-Lennart Nelldal jobber i Järnvägsgruppen ved Kungliga Tekniska Högskolan i Stockholm, et tverrfaglig forskningsmiljø som blant annet har bidratt til den svenske utredningen om høyhastighetstog. –Hvordan kan Norge være egnet for høyhastighetstog? –Fordi det er et så stort marked. Nordmenn flyr mer enn de fleste andre i Europa. Det er veldig stor trafikk mellom de store byene i Sør-Norge. Høyhastighetstog kan forkorte reisetidene og øke kapasiteten, og da viser all

erfaring fra andre land at toget vil vinne mot fly, sier Nelldal.

### **Flytilbudet**

Informasjonssjef i SAS Norge, Knut Morten Johansen, sier det kan bli en rasering av flytilbudet i distriktene. Årsaken er at de fire flyplassene ved Oslo, Bergen, Trondheim og Stavanger er de eneste som går med overskudd. Og disse flyplassene finansierer alle de små lufthavnene rundt i hele Norge. Hvis det blir færre flypassasjerer, så blir det mindre penger å spre rundt i landet.

### **Tog vinner i Europa**

Flere land i Europa har bygget ut strekninger med lyntog. Professor Nelldal har studert trafikkutviklingen mellom fly og jernbane før og etter utbyggingen, og sier resultatene er entydige. –Hvis reisetiden med tog er inntil tre timer fra sentrum til sentrum, så kan tog erstatte fly. Det blir reell konkurranse. Hvis reisetiden blir ned til to timer, så vil tog erstatte fly nesten fullstendig fordi det da vil være raskere å ta toget, sier Nelldal. Han nevner strekningen mellom Paris og Lyon som et eksempel. Lyntoget bruker nå to timer på den, og har tatt en veldig stor markedsandel. Og ifølge en

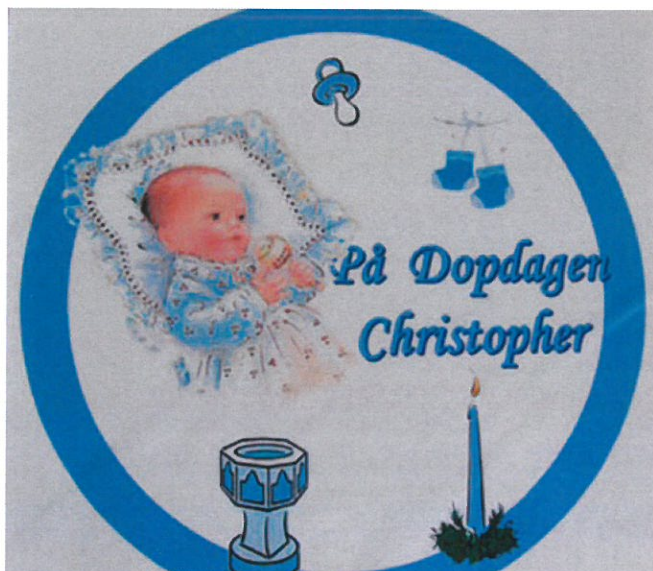
rapport som Deutsche Bahn har gjort av norske forhold kan høyhastighetstog redusere reisetiden mellom Oslo og Bergen og Oslo og Stavanger til 2:05. Til Trondheim vil et norsk lyntog bruke 2:25, ifølge beregningene. En undersøkelse som Urbanet Analyse har gjennomført for Jernbaneverket konkluderer med at lyntog mellom de store byene i Norge vil kunne ta mellom 75 og 95 prosent av flymarkedet mellom disse stedene.

–Er det realistisk? –Absolutt. Det blir billigere å ta toget, det blir mer komfortabelt og det konkurrerer på tid. Da velger passasjerene toget. Nelldal sier forutsetningen for suksess er at lyntogene trafikkerer strekninger som i dag har mange flypassasjerer. Han mener Norge bør satse på en dobbeltsporet høyhastighetsbane bygget for å tåle hastigheter på hele 320 kilometer i timen!

Avantgarde håper og tror på høyhastighets-baner. Bestem dere for å bygge allerede nå, mens det mens det fortsatt er nedgangstider i Europa. Da vil det være mulig å få ned prisen på anleggskostnadene. Når vi må vente ti år på å fullføre dobbeltspor Asker – Lysaker, hvor lenge må vi vente på resten da?

## «Baksiden»

«Baksiden» er vår egen spalte hvor vi ser med et lystig skråblikk på verden utenfor.



Lille Christopher ønsker til lykke med dopdagen - Den skal tidlig krøkes...

### Hjelp til snørydding?

Vi har utstyret for og brøyte, rydde og bortkjøring av parkeringsplasser, veier, gangstier, private. Snøfres på traktor, hjullaster, gravemaskiner og lastebiler. Strøsand på lager. Vierdal AS, tlf.

Bortkjøring av parkeringsplasser, hm...



Rompetrol, navnet skjemmer ingen!

### Løsning på Kryssord nr 1

Løsningsordet på kryssordet i forrige nr var: SOL.

A	T	GRIP GÅR	LET OG...	TRE LIKE NEDBØR	T	T	UTSATTE
SMÅFISK	S	T	I	N	T	E	R
USSE OPP	F	O	R	N	Y	E	SPIS!
GUTTE- NAVN → ROMER- TALL 501	H	A	N	S	TALL MAN → TIL Å RO MEDI	E	N
	HARK!	S	HJELP → IKKE TIL!	N	Å	D	E
YRKE	L	O	K	F	Ø	R	E
YNER	S	E	R	KNAI →	E	L	T
ENT MEN IKKE ALLTID GODT →	T	R	A	N	DRIKK	T	E

### Ærlighet varer lengst?

Dressmanns sommerkatalog reklamerer for et «Lite hendig treningsapparat». Ja vel – kanskje ikke så rart man sliter med å få solgt varen?



### N POWERTRAINER

Lite hendig treningsapparat som kan brukes til push-ups, sit-ups, nedtrekk med mer. Apparatet er enkelt å montere og tar liten plass.

190-47706-60 Svart Pris FØR 199,- NÅ 99.00

For å bli enda bedre trenger kommentarer, stoff og artikler fra deg som leser bladet  
Frist for innlevering av materiell til julenummeret er 15. november.